

# 究竟法 現在

作者：阿姜舒淨

Ajhan Sujin Boriharnwanaket

# 目錄

## 前言

### 第一部分：摘要介紹

第一章 佛陀

第二章 究竟法一：心和心所

第三章 究竟法二：色法

第四章 究竟法三：涅槃

第五章 四類究竟法的不同面向

### 第二部分：心

第六章 心的概述

第七章 心知道一個對象

第八章 心路過程

第九章 心的功能

第十章 不同時分的心路過程

第十一章 速行心的本質

第十二章 所緣的短暫經驗

第十三章 生與死的循環

第十四章 果報的本質

第十五章心和心所

第十六章 欲界心

第十七章 存在的界

第十八章 感受

第十九章 相應法

第二十章 根

第二十一章 美和不是美

第二十二章 世界

第二十三章 心的多樣化

### **第三部分：概念**

第二十四章 概念一

第二十五章 概念二

第二十六章 概念三

### **第四部分：奢摩它的建立**

第二十七章 奢摩它的建立

### **第五部分：內觀智慧的建立**

第二十八章 導向開悟的因素（三十七道品）

第二十九章 內觀智慧的階段

第三十章 不同的清淨

第三十一章 三種遍知

第三十二章 三種成就

## **第六部分：佛法討論問與答**

第三十三章 智慧自然的發展

第三十四章 苦的特徵

第三十五章 無我的意義

## **第七部分：附錄**

附錄一 心

附錄二 心所

附錄三 色法

附錄相關問題

## 前言

是什麼在看？被看到的究竟是什麼？我們理所當然的認為是我在看，被看到的是一個人、動物，或是某個東西。但這不是真相。如果沒有佛陀的教導，我們不會知道真相是什麼。因此貪愛永遠有下一個對象，貪愛注定帶來憂傷。只有正確瞭解佛陀的教導，我們才能培養智慧，才會知道什麼才是真正的世界。這是苦止息唯一的道路。

阿姜舒淨於 1927 年出生於泰國，26 歲時開始全心學習阿毗達摩。幾年之後陸續在各機構和佛教大學講授“正確的發展智慧”，也經常受皇室、政府部門及各大學邀請講授佛法。1977 年之後陸續多次受邀到斯里蘭卡、柬埔寨、美國和各地主持佛法會談。阿姜舒淨收到許多榮譽肯定，如泰國皇室授予佛法榮譽徽章及聯合國佛教婦女傑出獎，一些重要佛教領袖也會來向她請益阿毗達摩。阿姜舒淨撰寫了十五本關於佛教的書籍，她的佛法講座每天透過二十多個廣播電台傳播到泰國各地。現在九十幾歲的老師，從不婉拒各地邀請，每星期依然主持數次的佛法討論。

法在哪裡呢？法不在書裡。阿姜舒淨強調正確發展智慧的方式，就是瞭解現在自然的經由六個根門出現的法。我們從小學習任何知識技能時，都是透過“我”不斷專注重複的練習，成為更好的我。但佛陀指出的正道不是這樣，有個我在試圖控制注意力是錯誤的道路，並不瞭解覺知和智慧無我的本質，每一刻生起的法都有其因緣條件，不受任何人的控制。但因為無明和貪愛，能正確的開始建立正道並不容易，所以佛法在世的時間非常短。

這本書共有三十五章和三個附錄，分為七個部分：

1. 摘要介紹：重點介紹佛陀和究竟法的四種分類：心、心所、色法和涅槃。行法不同面向的分類和細節請參閱三個附錄。

2. 心：心是什麼？我們似乎知道但又感到模糊。剛才的心在哪裡？是我在看還是心在看？在看，在聽，在想的心是一樣的嗎？我們經常都是關注於被經驗的對象，而忽略了是什麼在經驗。思考瞭解各種心對於建立正見和培養正念非常關鍵。這部份共有十八章。以心的四種面向詳細解說什麼是心。
3. 概念：為什麼佛陀說外面的世界是幻相呢？必須能夠清楚什麼是真的，什麼是想像的，否則要發展正道是不可能的。瞭解究竟法不等於我們不需要概念，否則就不能正常的過日子。這部分有很好的問與答幫助讀者瞭解。
4. 奢摩它的建立：許多人認為奢摩它就是專注的培養，也有一些人認為自己已成就了禪定。奢摩它的建立必須是善心才不會是邪定，但要長時間保持善心而沒有貪瞋痴的干擾是非常困難的。如果還不能分辨或不介意細微貪愛的危險，是否已具備了發展奢摩它的適當條件？這章詳細的解說也釐清了一般對神通力的誤解。
5. 內觀智慧的建立：這部份講解了三十七道品，內觀智的各個階段和開悟的心路過程，以及不同的清淨、遍知和成就，也包括了十種觀隨染的阻礙。如同奢摩它，有一些人也宣稱自己已達到某個內觀智的階段，可以知道法的快速生滅或其因緣條件。但只要還不能清楚的分辨名法和色法，體證在看的不是我，而只是一種名法，那麼是不可能跳過內觀智的第一階段而有更高的成就。
6. 佛法討論問與答：有許多問題是關於四念住的練習。怎麼知道我們是否正確的培養智慧並不容易。認為正道的建立並不難的朋友，或許可以思維佛陀為何曾經考慮是否轉法輪。這是一個極為重要和嚴肅的問題。如果連智慧是不可思議的佛陀都認為不容易，那麼到底是難在哪裡呢？

## 7. 附錄：三個附錄分別進一步分類和解說心、心所和色法。

體證四聖諦道路的建立必須是堅定的正見帶領，也就是沒有我，只是法。佛陀告訴我們諸法因緣生，並不存在一個我可以要某個法這樣，要某個法不要這樣。

對諸法無我的正確瞭解會是最高善心生起的條件；智慧知道這一刻不管是什麼，都有它發生的原因，不能是別的，有誰可以做什麼呢？但如果因此認為未來都是註定好了而感到不平或氣餒，這意味著是“我”認為“我的”未來被註定好了，並不是正確的瞭解。諸法無我的正見和信心必須逐漸的增加，四念住才有生起的條件，正道才能建立發展，一點一點的建立發展。

在教正的過程中，因為體認到巴利文的英文拼音對本書的目的並沒有直接的幫助，甚至可能對許多讀者是干擾，所以決定刪除，只留下少數有助於上下文的理解和一些沒有適當中文翻譯的拼音。對巴利文有興趣的讀者可以很容易的從其它管道學習。

這本書主要是根據英譯本“A Survey of Paramattha Dhammas”翻譯成中文，並作了些微小的調整，有不確定的部分也對照了泰文原版作確認。如果沒有陳品彤小姐一年多來極大的奉獻和貢獻，這本書就不能如此順利的翻譯完成，非常幸運和感激她的幫忙。在此也謝謝孫玉穗小姐的細心協助教正。本書任何的錯誤是因為本人的疏失，和老師以及其他人士無關。

歡迎閱覽 <https://www.dhammadhome.com/> 其中的中文網站，您可以看到許多和阿姜舒淨的視頻問答討論以及文章。

陳彥成 2020年底

## 第一章 佛陀

無所不知，世人尊敬的佛陀，在拘尸那羅城的梭羅雙樹間入滅。從那時起，人們就不再有機會從佛陀那裡直接聽到佛陀的教導。然而，佛陀在無餘涅槃之前聲明：以佛所教導的法和制定的律來代表他為師的諭言。

要判斷一個佛教徒是不是真正的尊敬佛陀的教導，是要依據他對佛法的瞭解以及實踐的程度。即使一個人有幸看到佛陀散發出的卓越氣宇，直接從他口中聽聞到佛法或甚至抓住佛的袈裟衣角一步一步地跟在他後面，但如果不能瞭解佛法，他並不是真的看到佛陀。但如果他聽到並真正瞭解佛法，那才是真的看到如來。

佛陀的教導對於智慧的累積有三個階段：

- 理智上的智慧：研讀思考佛法。
- 練習或實踐：直接經驗法，目的是消除所有的汙染雜質，達到苦的止息。
- 穿透真相：體證四聖諦，最終根除所有的汙染雜質，達到苦的止息。

“誰看到了法，就是看到了如來”，指的是見證佛陀開悟時所瞭解的，也就是體證了出世間法。可以達到體證四聖諦的因緣條件是對法的實踐，也就是能直接經驗法；對法的實踐，直接經驗法的因緣條件是研讀思考佛法。佛法是我們賴以依靠的避難所，帶領著我們一步一步累積增加智慧。



佛陀的教導最早被以記憶和背誦的方式傳承下來。佛陀入滅後不久，大迦葉尊者率領五百阿羅漢至王舍城坐雨安居，舉辦了第一次的僧團結集，以口頭傳誦的方式紀錄佛陀的教導，一直到公元前一世紀以書寫的方式紀錄下來，也就是巴利三藏：

- 律藏
- 經藏
- 論藏

律藏是關於出家眾的戒律，讓他們可以過著純淨聖潔的生活。經藏是關於佛陀在不同的地方對不同的人的教導的言行集。論藏就是阿毗達摩，是關於究竟法的本質真相，以及法之間的關係和因緣和合。

佛陀已經證悟了所有實相的真實本質和它們之間因緣和合的關係。佛陀以無與倫比的智慧，純淨和慈愛不斷的講述佛法。佛陀是福德智慧修行圓滿者，圓滿波羅蜜，真正圓滿覺悟的阿羅漢，正等正覺三藐三佛陀。

關於成為三藐三佛陀的四個因緣條件：

1. 智慧的成就：智慧在證悟的那一刻是最高的智慧。這個智慧是他無所不知和十種力量的根源。
2. 捨離的成就：徹底根除所有的汙染雜質，和所有過去透過身體或言語行為累積的不可喜的習性。
3. 願力的成就：具有力量去成就所有渴望的，期望的。
4. 身體外在的優秀成就：包括在過去世表現出的優越身體特徵，和令人愉快印象深刻的特質。

圓滿成就上上智慧是成為三藐三佛陀最高佛果的因緣條件。佛陀從生死輪迴中找到了解脫自由之道，平等開示一切眾生，幫助眾生離苦。非世間諸法所能比擬。

有兩種佛：三藐三佛陀和辟支佛(亦稱為緣覺或獨覺)

1. 三藐三佛陀：自己覺悟了諸法的真相，這是以前從未聽說過的法。他對法的真相已經無所不知，以及在知識領域特殊能力的掌握，能轉法輪傳法。
2. 辟支佛：自己覺悟了諸法的真相，這是以前從未聽說過的法。但未能全然掌握知識領域的特殊能力。辟支佛沒有轉法輪傳法，也被稱為靜默的佛。

因此，波羅蜜的圓滿是因，帶來的結果是成佛的實現，三藐三佛陀和辟支佛的因和果是不同的。

佛陀努力地幫助有緣的眾生，他甚至幫助那些邪惡的人，比如提婆達多。對於那些理解力還不夠的人，佛陀會等待適當的時機教導他們佛法。他教導佛法的唯一目的是幫助人們從所有的苦獲得自由，從不是為了自己能獲得財富、地位或榮譽等等。

他隨時準備好要幫助那些願意接受他的教導的人，使他們從所有的苦中解脫出來。

因此，佛陀所教導的法，是他在證悟無上正等正覺時所完全參透了悟的法。在佛陀開悟的時候，所有的汙染雜質已經完全根除了。佛陀教導人們他所證悟到的真相，依法修行的人也可以從煩惱汙染雜質中解脫。

佛教徒應該去研究瞭解佛陀證悟出的法的真相，體證這個真相到底是什麼。找出佛陀證悟出的真相和傳統世界所定義的真相有什麼不同之處。

佛陀證悟了生命的真相並教導給人們，使人們也能理解和修行。佛陀所教導的究竟真相是：只有法，所有法都不是我或是任何有情，也不是某個東西。所有的法生起滅去都有它們的因緣條件。比如貪愛、憤怒、悔恨、不快樂、快樂、嫉妒、慈愛、眼識、聲音等等，這些都是不同類型的法。它們的生起都是因為不同的因緣條件。

一個人把貪愛、憤怒以及其它生起的法都當作是我的或誰的，這是錯誤的觀點、錯誤的瞭解。因為這些法的生起滅去隨時都在改變。把這些迅速生滅的法當作是我，我的，是一種對生命真相錯誤的瞭解。

當一個人在看的時候，然後把眼識當作是我的，這是深深執著於“是我在看”的錯誤瞭解。

當一個人在聽的時候，然後把耳識當作是我的，這是深深執著於“是我在聽”的錯誤瞭解。

當一個人在聞的時候，然後把鼻識當作是我的，這是深深執著於“是我在聞”的錯誤瞭解。

當一個人在嚐的時候，然後把舌識當作是我的，這是深深執著於“是我在嚐”的錯誤瞭解。

當一個人透過身體感官體驗時，然後把身識當作是我的，這是深深執著於“是我在碰觸”的錯誤瞭解。

當一個人在想著不同的主題時，然後把意識當作是我的，這是深深執著於是“我在思考”的錯誤瞭解。

佛陀證悟到所有法的真相之後，他把這個真相傳授教導給我們，讓我們也明白所有的法都不是我，不是我的，不是屬於任何人的，是究竟法。他教導的究竟法，每一種法都有其不可改變的特質。究竟法的特質是任何人都不能改變的，不管是用什麼語言稱呼它們或不命名它們。它們的特質始終是一樣的，而且也沒有任何人能改變這些法。法之所以生起，是因為其適當的因緣條件使其生起的，然後就減去了。正如佛陀對尊者阿難所說：***“凡所有因為因緣條件而生起的，本質上都會消失滅去。”***

因為無知，一個人會有錯誤的瞭解，把所有生起又立即減去的法當成是我，屬於我的。這是人們對地位、頭銜、出生、家庭、膚色有所執著等等的原因。事實上，一個人看到的只是透過眼根出現的不同顏色，眼識不是我，不是我在看。一個人聽到聲音時，耳識不是我，不是我在聽。經由感官顯現出來的只是不同種類的法，它們的生起是因為有其適當的因緣條件而生起的。

把所有生起又立即減去的法當作是我，屬於我的，這個錯誤的瞭解就好比是對海市蜃樓的認知。在沙漠中旅行的人可能會看到前

方有水的海市蜃樓，但當他們靠近時，海市蜃樓就會消失，因為事實上根本就沒有水。他們所認知到的海市蜃樓是一種幻相。即使是錯誤的瞭解，把生起滅去的法當作是我，屬於我的，也是一種由無知，錯誤的認知或記憶，錯誤的信念所造成的欺騙。

“人”，“女人”或“男人”等等的詞只是用來表示我們所看到的或聽到的概念。很明顯的，許多不同的顏色、聲音、氣味、味道、冷、熱、軟、硬、振動或壓力等，都有不同的法去經驗認知它們，否則它們並不會出現。這些去經驗它們的法分別是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和去思考這些不同意義的意識。

能去經驗的法，比如去經驗色彩的法，去經驗聲音的法，去經驗氣味、味道、寒冷、炎熱、柔軟、堅硬、振動或壓力的法，知道不同事物的意義的法和思考不同主題的法，所有這些能經驗認知不同事物的法，都被佛陀稱為心和心所，在接下來一章我們會先簡短介紹。

## 第二章 究竟法一：心和心所

究竟法可以分為四大類：心，心所，色法，涅槃。

**心：**是一種法，它是去經驗認知出現的對象的領導者，比如說眼識或耳識。心可以分為八十九種。或者特殊狀況下，可以分為一百二十一種。

**心所：**或心理因子，是另一類法。心所和心一起生起，和心經驗同一個對象，然後一起滅去。心和心所在同樣的根一起生滅。心所有它們自己的特徵，執行它們自己的功能。心所一共有五十二種。

**色法：**或物質現象。色法是什麼都不知道的，不能經驗任何對象，比如顏色、聲音、氣味、味道等等。色法一共有二十八種。

**涅槃：**是不生不滅的法。它可以根除污染雜質，是第三聖諦苦的止息。涅槃並沒有因緣條件生起，它不會生起滅去。

### 心

眼識是心的其中一種。當我們看到不同顏色時，是眼識在看，眼睛本身是看不見的，眼睛只是眼識生起的因緣條件之一。當聲音撞擊耳朵時，聲音和耳朵本身並沒有去經驗任何對象，聽到聲音的心，稱作是耳識，它也是心的其中一種。心這個究竟法會去經驗比如顏色，聲音，或其它對象所緣。這些究竟法是真實的，它

們是阿毗達摩，是無我的，是不受控制的，都是取決於其適當的因緣條件才會生起的。即使是佛陀沒有出生，沒有發現這些生命的真相，這些不同特徵的法也還是會因為不同的因緣條件而生起，然後立即滅去。我們在經典增支部第一卷可以讀到，佛陀說：

**比丘們，無論是否有無如來的出現，這些法的真實本質都是不會被改變的，所有現象都是諸行無常的。關於這一點，如來是完全開悟的。如來在完全理解開悟後宣示教導，明確指出宇宙人生的真相：所有的現象都是諸行無常的。**

同樣的，所有因緣和合而生的法都不能帶來真正的滿足，是苦的；所有一切法都是無我，沒有誰可以控制。

佛陀是一個傑出的導師，因為他自證自悟**所有法的真實本質：諸法無我，沒有一個我的存在，沒有任何有情或任何東西，它們是不受控制的。**

阿毗達摩，“阿毗”這個詞的意思是無上的，殊勝的。阿毗達摩是一個強而有力的法，因為它不受任何人的控制，它是無我的。當佛陀證悟時，他教導了他覺悟到的真理。所有的法都有它們不同的特徵和促使它們生起的因緣條件。佛陀尊重所有他所參透瞭解的法。我們在相應部讀到，佛陀在菩提迦耶證道後，發現無論在戒、定、慧方面，他在這個世界上找不到比他更有成就的人。

佛陀說：

我在法中得到了至高的開悟，我以法為尊，以法為貴。

佛陀並沒有教導他可以控制他所覺悟到的法。他宣稱即使他都無法讓任何人去經驗涅槃而離苦滅苦。只有依法修行才是經驗涅槃的因緣條件，才能從苦解脫出來。

究竟法，或說是阿毗達摩，並不是難以理解的法，因為究竟法是真實的。正見，正確的瞭解，是去瞭解所有究竟法的特徵和真實本質。

心是究竟法，心生起能去認知不同對象，比如顏色、聲音、氣味、味道、可碰觸的物體或其它對象，這都取決於生起時是哪一種類型的心。比如，透過眼睛看到顏色的心是一種類型的心。透過耳朵聽到聲音的心是另一種類型的心。透過身體感官經驗冷、熱、軟、硬、彈性或壓力的心是另一種類型的心。經由意門過程去想，去思考不同的主題又是另一種類型的心。所有這些不同類型生起的心都是根據不同的因緣條件。

當心看到的那一刻，不僅僅只有心去看，還有被看到的對象。必須是心去看還有被心看到的對象。每當有一個看到的對象，比如說顏色，很明顯的，也必須有一個實相(法)去經驗，也就是某一類型的心。然而，如果一個人只對被看到的對象有興趣，這會阻礙一個人去知道真相，不知道那個被看到的對象之所以會出現是因為心生起去執行看的功能。當一個人想到一個主題或故事，是另一類型的心在那個時刻想到了某個概念或詞彙。當心生起時，它會去經驗認知一個對象，或稱為所緣。



對象或所緣，在佛陀的教導裡指的是那個心去知道的。當心生起並且透過眼睛看到出現的對象時，在那一刻色塵(顏色)就是對象所緣。當心經由耳朵生起聽到聲音時，聲音就是那一刻被經驗的對象所緣。當心生起經驗到氣味時，氣味就是那一刻經驗的對象所緣。同樣的，當心生起嚐到味道，或透過身體感官經驗冷、熱、軟、硬、彈性或壓力等等，也都是心在那個時刻去經驗的所緣的特徵。所以無論何時，每當心生起時，都必須有一個所緣。當心生起時，它必須經驗一個對象，心是不可能沒有經驗認知的對象就能單獨生起的。

心，是去經驗一個所緣的法，是實相。心經驗所緣的功能並不是只存在於佛教或人類世界中。看的心或聽的心等等，都是究竟法。它們是普遍的，無關是人、動物或天人。我們認為是“這個人看見”或“那個人聽到”，這是因為有實相和記憶，如果沒有實相和記憶就沒有“這個人看見”或是“那個人聽到”的各種想像。心是究竟法。眼識透過眼睛只能看到色塵，耳識只能單純的聽到聲音；眼識不能去聽，耳識也不能去看，任何人都不能改變究竟法的本質和特徵。

心，是究竟法，它認知經驗一個對象，它的生起一定有它的適當因緣條件。如果沒有適當的條件出現，心是不會生起的。比如說如果沒有聲音撞擊耳根，耳識是不可能生起去經驗聲音的。如果沒有氣味撞擊鼻根，鼻識是不可能生起去經驗那個氣味的。所有不同類型的心都有其適當的條件才會生起。不管是八十九種或一百二十一種類型的心，都有它們生起的不同的因緣條件，而且不只一個條件。比如當眼識生起時，它的因緣條件至少要有眼淨色和被看到的色塵。

## 心所

心所，是究竟法。心生起的時候，同時和心一起生起的還有稱為“心所”的究竟法。當心生起去認知一個對象時，心所會和心一起生起，經驗同一個對象。心所又稱為心理因子。例如憤怒、貪愛、愉快、記憶、嫉妒、慈愛或悲憫等等。這些法都是心所，而不是心。

憤怒、貪愛、愉快或記憶等現象，都是真實的法，它們不是我，不是我的，生起時都必定和心一起才能生起。如果没有心一起生起，那麼像是憤怒、貪愛、愉快或是記憶的心所也不會生起。心所一共有五十二種，憤怒就是一種心所，它的特徵是劣等的，凶猛的去攻擊引起不愉悅感受的對象。貪愛是另一種心所，它的特徵是依附不放手，渴望執取那個被經驗的對象。因此我們看到所有的心所都是不同類型的法，都有自己的特徵，而且每一個法的生起和出現的條件也都各不相同。

法可分為名法和色法。心和心所都是名法，可以去經驗，色法不能經驗。心和心所經驗同一個對象，在同一處生起然後一起減去。因此，不管心在哪裡生起減去，心所一定是伴隨着心一起生起減去。心和心所是不可分離的，心不能沒有心所的伴隨而單獨生起，心所也不能沒有心的伴隨而單獨生起。

雖然它們是不同類型的究竟法，但以心為主。當心去經驗一個對象時，不同的心所會一起生起去經驗同一個對象，但它們在經驗同一個對象時各自有着不同的特徵和不同的功能。事實上，每一刻生起的心都伴隨着不同數量和類型的心所。心可以分類為八十九種，（或者依禪定所達到的層次，可以分為一百二十一種）。每種類型的的心都是不同的，因為心能去認知不同的對象，它們有不

同的功能，並且伴隨着不同類型的心所。例如，有些心執行眼識的功能，有些執行耳識的功能。有些心有貪愛這個心所伴隨，有些心則是憤怒這個心所伴隨。有些心能經驗涅槃，稱為出世間心。

當人們聽聞佛陀的教導時，因為有著過去所累積的足夠智慧，有可能在那一刻可以完全瞭解究竟法的真實本質。因此，在佛陀時期，有許多人能夠開悟體證四聖諦和經驗涅槃。那些人聽了佛法，並參透瞭解法在當下生起的那一刻的真實本質。

例如當佛陀提到眼識不是恆常的，他們有足夠的覺知和智慧，在看的時候，他們能瞭解眼識的真實本質，瞭解到它只是一個法，這個法去看，並不存在一個我在看；真相是無我。當他們聽的時候，他們有覺知和智慧知道耳識的特徵。當智慧瞭解諸行無常的特徵，所有這一刻生起的法都立刻就減去了，並且瞭解到這是苦時，就可以逐漸消除甚至根除邪見和貪愛了。

因此，我們應該正確地瞭解佛陀教導的法，這些已經被彙編和記錄為寶貴的三藏經典。當我們研究究竟法時，我們應該實證所有出現的究竟法，才可以漸漸地瞭解它們的真實本質和特徵，才能真正地根除無明和所有不善法。

當一個人為了對究竟法有更多的瞭解時，他也應該研究諸法之間不同的因緣條件，這些不同的條件會產生不同的作用和結果。這是深入瞭解諸法真實本質的方法。例如，我們應該去瞭解所謂“看”和“聽”是相同的法嗎？如果是相同的法，有什麼是相

同的呢？如果是不同的法，那它們之間有什麼不同？我們應該去瞭解它們相同或不不同的地方。

看的心和聽的心雖然都是究竟法，但是它們並不是同一種心，因為各種心生起的因緣條件不同。看的心生起必須要有色塵撞擊眼淨色，耳識生起必須要有耳淨色和撞擊耳淨色的聲音，以及其它適當的因緣條件。因此，眼識和耳識具有不同的功能，它們的生起都需要各自適當的因緣條件。

### 第三章 究竟法二：色法

色法是不能經驗，什麼都不知道的究竟法，它的生起和滅去是由於因緣和合，就如同心和心所一樣。

色法一共有二十八種。色法是“物質”，但和傳統上我們所認知的物質，比如桌子、椅子或書本是不同的。在二十八種色法中，有一種色法能被心看到，心可以經由眼睛去經驗它，這色法稱為色塵或是顏色。這個經由眼睛被經驗的色法是唯一可以被心看到的色法。至於其它二十七種色法，都不能被心看到，但是心可以通過其它適當的根門去經驗。例如，聲音可以經由耳朵被心經驗。

如同二十七種色法是看不到的實相一樣，心和心所也是不能被看見的實相，但是名法(心和心所)和色法有很大的區別。名法是能經驗某個對象的究竟法，而色法則是不能認知任何對象的究竟法。色法也一樣是需要因緣條件才能生起，色法不會單獨生起，一次一定是好幾個色法一起生起。這些小小的單位或團體在一起生起並相互依賴，在巴利文中稱為“色聚”，它們不能彼此分離單獨生起。

色法是一個極微小而精細的法，它一直迅速的生起滅去。但心的生滅更快速，從一個色法生起到滅去時，已經有十七個心一個接著一個生起和滅去了，極度地快速。比如現在這一刻，似乎是同時在看和聽，但事實上去看的心和去聽的心是不同時刻的心，它們之間有超過十七個以上的心已經生起和滅去。因此，事實上在

看見和聽到之間，被看見的色塵已經減去了，耳識才能在之後生起去經驗聲音。

每一個色法都是極微小的。如果物質可以分裂成更微小的粒子，直到這些粒子不能再被分割，那麼這些粒子就是色法的最小聚集單位或稱為色聚。每個色聚至少都由八個不同的色法組成，這八個色法是不可被分開的，稱為八不離色。其中有四個主要的色法：

**地大或土元素：**軟或硬的特徵

**水大或水元素：**流動性或凝聚力的特徵

**火大或火元素：**熱或冷的特徵

**風大或風元素：**振動或壓力的特徵

四大是彼此相互依存、不可分離的，它們也是色聚裡其它四個色法生起的因緣條件。另外四個色法依賴四大一起生起，屬於四大的所造色：

**顏色或色塵：**是經由眼根出現的色法；

**氣味：**是經由鼻根出現的色法；

**味道：**是經由舌根出現的色法；

**營養：**是其它色法生起的條件之一。

這四種色法和四大一起形成最小的色聚，它們一起迅速地生起和減去。四大也必須和這四種色法彼此依附在色聚裡。

一共有二十八種色法，稱為四大和另外二十四種所造色。如果四大沒有生起，其它二十四種色法也不會生起。這二十八種色法可以用不同的方式分類，但這裡將以它們彼此之間的相互關係來解釋它們，以便於理解和記憶。

色聚生起不會立即消失。自性色，也就是有著自己獨特本質的色法，它生起後會持續維持十七個心的生滅才減去。關於色法的生起和減去，有四個面向可以被辨別，它們被稱作四相色，所有色法一定會經歷這四個過程：

**色積聚：**生起

**色相續：**持續

**色老性：**敗壞

**色無常性：**減去

這四相色是無自性色，是沒有獨特本質的色法。但所有自性色都必須經過這四相色的過程：色法的生起、持續、敗壞和減去。也就是色積聚和色相續是色法生起但尚未消失的時刻；色老性則是接近色法消失的時刻；色無常性則表示色法已消失減去。

有一種色法稱作**空間**，具有分開色聚的功能。這個空間不是外在的空間，是色聚之間極微小的空間。它也被稱為**限界色**，意思是限制或分界線。我們所說的物質其實是很多的色聚所組成的，這些色法生起然後減去。色聚裡的色法緊緊地結合在一起，不可分開。但無論是大或小的物質，能被打破分開是因為不同色聚之間的空間，如果沒有這個空間，或是限界色，所有的色法都會緊密相連，無法分離。但因為限界色是在不同的色聚之間，即使是大

的物質也可以被分解成極小的粒子。限界色是另一種沒有獨特本質的色法，它不會單獨生起，它和不同的色聚一起生起，在不同的色聚之間。

無論色法在哪裡生起，在哪個界，在活的還是沒有生命的物質裡，這八個不可分離的色法加上四相色和限界色必須在一起。這十三個色法不會缺席不在。

關於人或其他生物身體的色法，他們會有感官，又稱五淨色，是由業所產生的。這五個感官是：

**眼淨色：**可以被色塵撞擊的

**耳淨色：**可以被聲音撞擊的

**鼻淨色：**可以被氣味撞擊的

**舌淨色：**可以被味道撞擊的

**身淨色：**可以被三種色法撞擊的：土元素、火元素和風元素。

在有名法和色法的界，心必須依賴身體的色法才能生起。每個心必須有一個身體的色法作為它生起的適當根基。眼識執行去看的功能，眼識經由眼淨色去經驗；耳識執行去聽的功能，耳識經由耳淨色去經驗。同樣的，鼻識、舌識和身識，它們分別透過相關的身體感官為根基去經驗對應的境色。

所有的心，除了以身體感官為根基而生滅的心之外，都是以另一個色法為根基生起，稱為**意根或心色**。



有些種類的色法是單單由業產生的，在色聚中出現的**命根色**，是由業產生的。命根色在每一個色聚中支撐和維持色法，它不會存在於死掉或沒有生命的物質中。因此，在人的身體還有其他生物中的色法和死掉物質中的色法是不同的。

在人類和其他生物中的性別差異是由於兩種不同的色法，稱為**性根色**：

**女根色**：一種滲透全身的色法，顯現在女性的外表，行為舉止和女性儀態。

**男根色**：一種滲透全身的色法，顯現在男性的外表，行為舉止和男性氣概。

性根色不是女根色就是男根色。在某些情況下，性根色是缺乏的。在梵天界中並沒有性根色生起的因緣條件。

因為心，人和其他生物可以移動身體，如果只有業產生的色法，那就不能移動或執行不同的功能，所以一定有源自於心的特定色法。對於身體的移動和不同功能的執行，有三種變化色，也就是可變性的色法，它們是：

**色輕快性**：不遲鈍，去除色法的沉重；

**色柔軟性**：去除色法的僵硬；

**色適應性**：不虛弱，適合身體行動造作業。

這三種變化色的色法是無自性色，沒有自己獨特的本質，它們是自性色的呈現方式，使它們變得輕盈、柔軟和靈活。這三種變化

色只會出現在活的生物體，這三種變化色不能分開。如果一個色聚裡有色輕快性，也一定會有色柔軟性和色適應性。這三個變化色的色法是由心，溫度和營養產生的。由於心引起身體部位的移動時，同時也必須有適當的溫度和營養產生的變化色存在，否則心也無法使身體的色法移動。例如，當人們因扭傷或其它疾病而癱瘓或喪失能力時，這些變化色是不會存在的。

當心想要通過身體的色法來表達它的意圖時，這個色法稱為**身表色**。這是心透過身表色顯示意圖的一種特定表達方式，會表現在臉部表情，身體的動作或姿勢。心可以傳達它的意圖，例如，嚴肅的盯著，或是作鬼臉表示蔑視或不滿。如果心沒有想要顯示它的意圖，身表色就不會生起。

當心是聲音的因緣條件時，例如說話的聲音或其它傳達特定含意的聲音，這個心生的色法稱作**語表色**。當語表色生起時，它是不同口語發音的因緣條件。如嘴唇和喉嚨，產生表達出聲音。如果語表色沒有生起，是不可能說出或發出其它傳達特定含意的聲音。

身表色和語表色都是無自性色，它們會和產生它們的心一起生起和滅去。

有些資料將三個變化色，和兩個表色一起歸類為五個變化色法。

另一種色法是聲音。聲音不同於語表色。聲音是經由耳淨色被經驗的，是耳識生起的因緣條件。有些聲音生起的因緣條件是心，有些則不是，例如雷聲、暴風雨聲、引擎聲、鼓聲、或電視聲。

總結二十八種色法，它們是：

8 個不可分割的色法，

- 包括四大元素：地、水、火、風
- 四個所造色：顏色、氣味、味道、營養

1 個限界色或稱空界

5 個淨色或感官

1 個心色或意根

1 個命根色

2 個性根色

3 個變化色

2 個表色

1 個聲音

以上共有二十四種色法。此外還有四相色：指的是生起、持續、敗壞和減去，是無自性法。所有的自性色法都會經歷這個過程。

色法生起的來源有四種：業，心，溫度，食素。生起的不同色聚總是有許多不同的色法在其中，色法生起的數目是根據二十一種不同類型的色聚而有不同。比如心生色的色聚最多可以有十三種色法，除了八不離色，還有語表、聲音、輕快性、柔軟性、和適業性。有幾種方式可以對這二十八種色法來作分類，這會在後面的附錄中說明。

## 第四章 究竟法三：涅槃

涅槃是另一種究竟法。佛陀稱這個法為涅槃，因為它是貪愛，渴求的結束。涅槃這個究竟法就是第三聖諦，苦的止息。心，心所和色法是苦，因為它們是無常的，生起就滅去了。貪愛應該要被根除，只有這樣苦才能結束。貪愛是苦生起的根源，也是五蘊生起的原因。貪愛是可以被完全根除的，透過智慧的培養，可以瞭解心，心所和色法這些瞬間生滅的實相的特徵。當智慧發展到實際經驗涅槃時，對心，心所和色法的錯誤見解和執取就可以被逐漸完全根除。涅槃是實相，是苦的止息。涅槃是究竟法，是一個可以被清楚知道的法。

涅槃可以分為兩類：

**有餘涅槃：**還有五蘊繼續的涅槃

**無餘涅槃：**不再有五蘊繼續的涅槃

五蘊包括心，心所和色法。有餘涅槃指的是所有的污染雜質都已經根除了，但還是有五蘊持續地生滅。至於無餘涅槃指的是最後的五蘊滅去後，就不再有五蘊生起了，也就是大般涅槃，阿羅漢的過世。因此，有兩類涅槃。

當佛陀在菩提樹下證得無上菩提，那時是有餘涅槃。佛陀徹底的根除了所有的污染雜質，所以那些不善的心所已經永遠不會再生起。然而，還是有五蘊的存在，那些沒有伴隨著污染雜質的心，心所和色法還是接續的生起和滅去直到大般涅槃。

我們在如是語經上卷.二集第二品裡讀到佛陀對比丘說的話：

**世尊說此：…諸比丘！有餘依涅槃界為何？**

**諸比丘！於此處應供之比丘已盡漏，住於〔梵行〕，辨應作之事，捨負重擔，證得自義，以盡有結，依正智而解脫。彼五根安立，無傷彼事，故經驗喜與不喜，能感樂與苦。彼為滅貪、滅瞋、滅痴者，諸比丘！說彼為有餘依涅槃界。**

無餘涅槃指的是沒有五蘊繼續存在的涅槃。當佛陀在娑羅雙樹下入滅後進入無餘涅槃，不再有五蘊的生起，這是再出生的結束，自此之後生死輪迴之苦停止。

開悟總共有四個階段。在每個階段，都會有不同的污染雜質被根除。依據修道次第可以分為第一果，又稱為須陀洹，是證得第一果位的聖人。第二果，又稱為斯陀含，是證得第二果位的聖人。第三果，又稱為阿那含，是證得第三果位的聖人。這些聖人都還被稱為學習者，因為他們必須繼續培養更高程度的智慧以根除仍然存在的污染雜質。第四果，又稱為阿羅漢，不再是學習者，因為他已經完全根除了所有的污染雜質，他已經達到了完美，已經不再需要去建立更高的智慧。

涅槃這個究竟法有三個特徵：

**空**

**無相**

**無願；無欲**

涅槃之所以被稱為空，是因為它缺乏任何生滅法。涅槃被稱為無相，是因為它沒有任何生滅法的記號或特徵。涅槃被稱為無願，無欲，是因為它沒有任何欲望的基礎，它不是生起滅去的法。

當一個人的智慧發展到即將開悟的程度時，他能瞭解那時出現的法是無常，苦或無我的。但這三個特徵中一次只會有一個特徵被穿透瞭解。當他達到涅槃時，他的解脫會有三個不同的方式，這取決於在開悟的過程中，穿透瞭解的是哪一個生滅法的特徵。當他穿透瞭解的是無常，他體證四聖諦是經由無相的解脫。當他穿透瞭解到的是苦，他體證四聖諦是經由無欲求的解脫。當他穿透理解到的是無我，他體證四聖諦是經由空的解脫。

關於這三種解脫的方式，可以辨別出它們四個不同的面貌：

**佔優勢的：**當一個人瞭解到法是無常的，那麼無相的解脫是佔優勢的。當一個人瞭解到法是苦的，那麼無欲的解脫是佔優勢的。當一個人瞭解到法是無我的，那麼空的解脫是佔優勢的。

**堅定的：**當一個人瞭解到法是無常的，心經由無相的解脫而堅定。當一個人瞭解到法是苦的，心經由無欲的解脫而堅定。當一個人瞭解到法是無我的，心經由空的解脫而堅定。

**傾向引導的：**當一個人瞭解到法是無常的，心是被無相解脫的傾向所引導。當一個人瞭解到法是苦的，心是被無欲解脫的傾向所引導。當一個人瞭解到法是無我的，心是被空的解脫所引導。

**在解脫達到涅槃的那一刻：**當一個人瞭解到無常的面向時，心被無相解脫的影響帶領達到涅槃。當一個人瞭解到苦的面向時，心被無欲解脫的影響帶領達到涅槃。當一個人瞭解到無我的面向時，心被空解脫的影響帶領達到涅槃。

## 第五章 四類究竟法的不同面向

心，心所，色法和涅槃是究竟法，它們是實相。心，心所和色法它們接續的生起和滅去，它們出現的時候是可以被認知的，因此可以知道它們是真的。例如，當我們看到顏色、聽到聲音或是在思考時，心會接續的生起滅去，執行不同的功能。有些心可以看到顏色，有些心可以聽到聲音，有些心能思考，這都取決於是哪一類型的心和支持它們生起時的不同因緣條件。心，心所和色法的生滅是非常迅速的，所以我們很難察覺到它們的生起和滅去。我們可能會誤認為色法是緩慢逐漸變化的，也可能會誤認為一個人出生後的整個生命過程，只是同一個心在生命中持續，直到生命結束時才滅去，這是不正確的。

如果我們從來沒有研讀佛法，沒有建立覺知和智慧來瞭解心，心所，和色法的特徵，那麼我們就永遠對這些生起就立即滅去的名法和色法的真實本質是無知的。

這些法之所以會生起是因為有適當的因緣條件。舍利弗尊者從阿說示尊者(佛陀初轉法輪五比丘之一)那聽到了佛法，對佛陀的教導生起堅定的信心。當時舍利弗尊者被阿說示尊者的那股莊嚴端正氣質給懾受住了，他跟著他，問他的導師是誰，教了什麼。阿說示尊者即說四句偈，也就是著名的“緣起偈”：

**“諸法從緣起， 如來說是因；**

**彼法因緣盡， 是大沙門說。”**

如果佛陀沒有教導我們法以及這些法是如何彼此支助，就沒有人會知道哪一個法的生起是源自於哪一個因緣條件。沒有人會知道每一種類型的心，心所和色法生起所需要的因緣條件。佛陀證得無上正等正覺的智慧，洞悉了所有究竟法的真實本質。法是因為有適當的因緣條件而生起的，他也教導了哪些因緣條件會帶來不同法的生起。法是不可能沒有因緣條件而生起的。

當我們說人，其他的有情眾生，或說天神出生時，事實上，只有心，心所和色法生起。當心所和色法伴隨著某一種特定類型的心一起生起時，以傳統語言的用語我們會說是一個人的誕生。同樣的，當心，心所，和色法一起在天界生起時，我們會說是一個天人的誕生。人，其他有情眾生和天人之所以有不同的出生是由於因緣條件的不同。導致不同出生的因緣條件非常多，而且是非常精細複雜的。然而，當佛陀證悟時，透過他無上正等正覺的智慧瞭解了所有法的真實本質，以及所有法生起的因緣條件。出於慈悲，他也教導了我們這些法的真實本質以及所有法的生起必有它的因緣條件。

我們知道心，心所和色法會生起必須有其適當的因緣條件。因此，除了涅槃之外，所有因緣和合而生的法總稱為“行法”。

佛陀的教導是完整的。人們可能會誤解因為因緣和合而生的行法，生起後會繼續存在。因此，佛陀作了更進一步的解釋說明行法也是有為法。有為法強調的是指已經有其因緣條件，生起就會減去的法。行法是指生起的法需要其它法因緣和合的支持，條件減去後，生起的法也必須減去。因此，行法也就是一切有為法。它們都具有以下特徵：



**諸行無常：**一切因緣和合而生的法都是無常的。

**諸行皆苦：**一切因緣和合而生的法都是苦的，不可能帶來滿足。

**諸法無我：**一切法(包含涅槃)都是無我的。

### 所有因緣和合而生的法都是無常的

色法的敗壞和無常是相對明顯的，但是名法的無常卻很難被注意到。我們在經典相應部中讀到，當佛陀在舍衛城附近的祇樹給孤獨園，他對比丘說：

對於那些未受過教導的人，也可能是會排斥這個肉身的，他看到了四大元素的聚集，可能不再迷戀它，希望因此從中獲得自由。為什麼呢？看到的是這個肉身的生長和衰敗，四大元素匯聚一起，出生然後死亡。因此，許多人可能會排斥這個肉身，不再迷戀它，希望因此從中獲得自由。

然而，比丘們，我們所謂的思想，我們所謂的心智，我們所謂的意識，那些未受過教導的人不會對此感到排斥，他們不能停止迷戀它或放下它。為什麼呢？對於許多漫長的一天，比丘們，那些未受過教導的人執著的是“我的”，他們誤認為：這是我的，這是我，這是我自己。因此，那些未受過教導的人不能停止迷戀它，不能從中解脫。

…但比丘們，我們所謂的思想，我們所謂的心智，我們稱之為意識只是一個心在另一個心減去後生起，日夜皆是如此。

雖然心，心所和色法一直不斷的生起減去，但要消除對名法和色法的執著，真正斷捨離是很困難的。名法和色法必須被智慧研究和瞭解，才可以放下貪愛執取。我們在法句經 277-279 讀到佛陀說：

一切行無常，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。

一切行是苦，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。

一切法無我，以慧觀照時，得厭離於苦，此乃清淨道。

如果没有直接瞭解名法和色法生起瞬間就立刻滅去，智慧就無法繼續建立並體證四聖諦成為一個聖人，那麼邪見就無法根除。有果位的聖人指的是已經懂什麼是“清醒”，瞭解佛陀開悟意義的聖人。有果位的聖人已經根除了所有對佛陀教導的懷疑，他不僅是瞭解佛陀所教導的理論，並且已經對法可以直接瞭解。真正瞭解佛陀的教導就等於是看到如來。為了穿透瞭解法的真實本質而研究佛法和實證佛法的人，能夠逐漸根除汙染雜質。汙染雜質的根除是依據不同智慧程度的開悟階段，證悟的四種果位分為：初果須陀洹，二果斯陀含，三果阿那含，四果阿羅漢。阿羅漢已根除無明，不會再出生。

### 所有因緣和合而生的法都是苦的

一切因緣和合而生的法生起就立即滅去了，無論是善的還是不善的，無論是美麗的色法還是醜陋的色法，它們都一樣是生起就立即滅去了。實相的生起滅去就是苦，不能真正的滿足。苦的本質不僅只是肉體上的痛苦，疾病或磨難；或者是愛別離、求不得而造成的苦。苦的本質存在於所有生滅的行法是由於它們的無常，它們不斷的生起然後就立即滅去，是不可能帶來滿足的。有些人也許會感到奇怪，為什麼所有因緣而生的法都是苦的，為什麼即使心經驗到愉快的感受和享受令人愉快的事物也是苦。這是因為去經驗那個愉快對象的心是不會持續的，所以是苦的，不能真正帶來滿足。所有因緣和合而生的法，也就是心，心所，和色法都是苦，因為它們是無常的，它們不會持續，不能成為依靠。

## 一切法都是無我的

所有的法都是無我的。四個究竟法，心，心所，色法和涅槃都是無我的。它們不是我，它們不在任何人的控制之下。

涅槃是究竟法，是實相。行法是有因緣條件而生的法，然而涅槃是離行法，是行法的相反，沒有因緣條件。涅槃是無為法，不會生起滅去。涅槃是不生不滅的究竟法。

心，心所和色法是世間法。它們是依賴因緣和合而生的法，因此也必會崩壞。涅槃是超越世間的出世間法。

總結所有的究竟法，它們是：

- 因緣和合而生滅的行法或一切有為法：

心：有 89 種或是 121 種。

心所：有 52 種。

色法：有 28 種。

- 一個離行或無為法：涅槃

所有因緣和合而生滅的行法也可以以五蘊來分類：

色蘊：28 種色法

受蘊：感受心所

想蘊：記憶心所

行蘊：除了感受和記憶兩個心所，其它 50 種心所的總稱

識蘊：89 種或 121 種心

所以色蘊是 28 種色法；受蘊、想蘊和行蘊是 52 種心所；識蘊就是 89 種或是 121 種心。

“蘊”指的是可以描述為過去、未來、現在或是內在、外部、粗重、微細、低劣、優越、遠或近的法。因此，蘊指的就是一切有為法，一切因為因緣和合而生滅的法。因此它可以被描述為過去，現在，未來等等。然而無為法或涅槃是不會有任何因緣條件而生起的法，它不能被描述為過去，未來或現在。因此，涅槃不是蘊。

在相應部中，佛陀在舍衛城向比丘們解釋了五蘊和五取蘊：

我來教導你們，比丘們，五蘊和五取蘊是什麼。你們注意聽。

比丘們，這五個蘊是什麼呢？

任何色法，無論是過去，未來還是現在，內在，外部，粗重，微細，低劣，優越，遠或近，這被稱為色蘊。任何感受，無論是過去，未來還是現在，……任何記憶，……任何活動，……任何意識，無論是過去，未來還是現在，內在，外部，粗重，微細，低劣，優越，遠或近，這被稱為識蘊。

比丘們，這些稱為五蘊。

比丘們，這五個蘊與執取的五取蘊有關嗎？……任何色法，無論是過去，未來還是現在……無論是遠的是近的，都會有漏伴隨，這是執取的因緣條件。這就是執取蘊。

任何感受，…任何記憶，…任何活動，…任何意識，比丘們，不管是過去，未來還是現在…無論是遠的還是近的，都會有漏伴隨，這是執取的因緣條件。這些被稱為五取蘊。

## 問題

1. 哪些究竟法是行法？
2. 行法是行蘊嗎？
3. 離行法是行法嗎？
4. 什麼蘊是無為法？
5. 無為法是世間法或是出世間法呢？
6. 心是行蘊嗎？
7. 心所是行蘊嗎？
8. 哪個究竟法是受蘊？
9. 哪個蘊不是究竟法？
10. 哪個究竟法不是蘊？

## 第六章 心的概述

我們在相應部裡讀到有位天人請示佛陀：

**現在，是什麼帶領著世界？**

**是什麼，世界被帶著走？**

**是什麼在其它一切之上？**

**是什麼讓其它一切都在它的支配之下？**

佛陀回答：

**是心在帶領著這個世界，**

**是心，世界被帶著走，**

**心在其它一切之上，**

**所有的一切都在心的支配之下。**

這篇經文告訴我們心的力量有多強大。心是去經驗某個所緣的實相，它是“首領”，是去經驗那個出現對象的領導者。不僅有去看的心，去聽的心，去聞的心，去嚐的心，或去碰觸的心，還有去想著各種主題的心。每個人的世界都是由心統治著。有些人的心累積了許多的善，即使當他們遇到一個充滿汙染雜質的人，因為過去累積了許多的善，所以他們可以生起慈愛，悲憫或平等心。然而有些人因為過去瞋恨的累積，他們的世界可能會有許多的仇恨，煩惱，憤怒，不愉快。所以，每個人實際上都是活在自己的世界裡。

似乎我們都生活在同一個世界裡。但實際上，所有那些通過眼、耳、鼻、舌、身出現的不同的色法，那些各種不同的現象，如果沒有心去經驗它們，它們就不可能顯現而且也不會這麼重要。因為心經由感官門和意門去經驗那些所緣對象，因此每個人的世界都是被他的心支配著。

哪一個世界是更美好的呢？一個累積了許多善，容易有更多的慈愛、惻隱之心和平等心生起的世界；還是一個累積了許多仇恨，憤怒和不愉悅的世界？許多人可能認識同一個人，知道他同樣的事，但他們的世界對他會容易生起慈愛或憎恨，那就看每個人所累積的不同習性傾向。

由於“可以被看到的法”是透過眼淨色被心經驗而出現的，似乎在這個世界上好像有許多的人在某個時間是聚集住在某個特定的地點的。然而，如果能夠清楚的瞭解“那個去看的法”的特徵，人們就會瞭解，事實上在看的時刻，就只是很短暫的一刻，就只是眼識在經驗某種顏色而已，並沒有人，其他眾生或任何東西。在眼識看的這一刻，想著形狀、形體的意門心路過程還沒有發生，想像的故事也還沒發生。

然而，當我們想著人，其他眾生或任何東西時，我們應該知道這只是心在想著被眼識看到的色塵。看和想是在不同的時刻。所有眾生都一樣，一個心生起只是極短暫片刻而已，然後就瞬間消失滅去，另一個心會緊接著生起，相續不間斷。因此，似乎整個外面的世界一直都在，充滿了許多不同的人事物。但是我們應該正確的瞭解世界究竟是什麼，應該要知道一次只會出現一個實相，是由那一刻的心經驗。雖然心生起後立即就滅去，但一個心接著一個心非常的快速，整個外在世界的人，其他眾生或任何東西似

乎是一直持續著，並沒有分裂瓦解。但事實上，世界就只是持續一個片刻瞬間而已，也就是當心生起去認知一個所緣時，就在那一刻而已，然後心就消失減去了。

在法集論中，附予了心許多的同義詞。例如，心又稱為意，純淨的，意處，意識，識蘊和意識界。

佛陀用幾個同義詞讓人們比較容易來理解心的特徵。心是實相，它的功能是去認知經驗一個對象，但要準確的知道心的特徵是什麼是困難的。人們可能或多或少知道心是什麼，知道它是意識，但如果一個人只知道這樣，而不去真正探討心的真實本質是什麼，那麼他就不會真正了解各種類型的心和心的各種不同的功能。

法集論的注釋書裡敘述，心之所以被稱為“citta”（心的巴利文）是因為它多樣性的本質。並不是只有一種心，有許多不同類型的心。當我們想著不同的主題時，心的多樣性就會呈現，例如，當我們想著某一天要做什麼時，如果我們仔細注意，我們會發現各種變化的主題其實都是因為心是多樣化的。

我們今天下午，明天要做什麼呢？如果沒有心，我們就不能執行任何計畫和行動。事實上，我們可以在一天中執行不同的行動是因為我們每個人有各種不同多樣化的心。我們可以看到我們在日常生活中不同的行為舉止，都是因為每個人不同多樣化的心而有所不同。當我們思考的時候，是心在思考，而且每個人的思考方式都不同。當不同的人對佛法有興趣，他們會以不同的方式去研究佛法，思考佛法。關於什麼是練習，他們也會有不同的觀點。



這個世界是由生活在不同的國家，不同的群體，和不同的個人所組成的，這些不同的個人每天發生各種不同的大小事件，這都是因為每個人有著不同多樣化的心。今天的世界是按照人們過去各種多樣的心演變而來。未來的世界呢？未來也會是因為現在各種不同多樣化的心，去思考著許多不同的主題而演變。

因此，我們看到心的本質是多樣的。透過眼睛去看的是一種類型的心，這和透過耳朵去聽到聲音的心是不同類型的心；去思考的心又是另一種類型的心。

法集論裡敘述，心被稱為“意”，是因為它決定並知道一個所緣對象。對象或所緣是指那個被心所知道的。當心生起時，它認知到的被稱為對象。

聲音是實相。當堅硬的東西相互碰撞時會發出聲音。然而，如果那一刻生起的心不是經驗這個聲音時，聲音並不是那一刻心的對象。任何法都可能因為適當的因緣條件而生起，但如果心沒有經驗它，它就不是那一刻的心去經驗的對象，它並沒有出現。

心又稱為“內心”，因為它是一個內在的實相。心是內在的是因為心去經驗所緣，而所緣是外在的，因此心是一個內在的實相，它去經驗外在所緣。

實際上，對心的研究就是對此時此刻出現的實相的研究，包括內在實相和外在實相，這樣我們才能瞭解心的特質。心是實相，但

它在哪裡？心是一個內在的實相。當有眼識時，顏色在外出現，心則是內在的實相，它透過眼睛經驗出現的顏色。

當我們培養智慧的時候，應該根據佛陀證悟所得的真理去探討所有實相的特質。他教導了四念住，其中心念住是指當心生起的時候，正念沒有忘記，能覺知心的特徵。我們應該去研讀探究眼識這個實相的特質，這樣才能夠逐漸對它有更多的瞭解，瞭解它只是一種法，一種透過眼睛去經驗所緣的法。

當耳識聽到聲音的時候，如果有條件正念可以很快接著生起並覺知它，那麼我們可以逐漸瞭解耳識是一個去經驗的實相，而且是一個內在的實相。要知道耳識是個實相並了解它的真實本質是不容易的。去聽到聲音的實相生起，經驗了出現的聲音，然後立即減去。每一刻的心都是這樣：它生起，然後在很短的時間內去經驗一個對象，之後就瞬間減去。

當一個人對去看的心，去聽的心或是去想的心有正確的瞭解時，這會成為正念生起的因緣條件。正念可以生起覺知到那個時刻的心的特徵，智慧可以瞭解心是實相，心是可以去經驗某個所緣的法。智慧的建立必須是遵循符合佛陀的教導。智慧可以穿透瞭解實相的本質，因而體證四聖諦；並且在不同的證悟階段根除汙染雜質。證悟的階段可以分為四個果位：初果須陀洹，二果斯陀含，三果阿那含，和四果阿羅漢。

心是一個實相，它生起瞬間就立即減去。前一個減去的心是緊接著生起的心的一個因緣條件。去看見的心生起立即就減去了，它不會一直持續。沒有哪個心會持續不減的聽或思考。然而，當我

們熟睡沒有作夢時，心並不需要透過眼、耳、鼻、舌、身或意六個根門去經驗，但還是會有一個心緊接著一個心持續生滅，維繫著生命。

不是透過六個根門之一去經驗所緣的心稱作“有分心”。有分心的功能是維持生命的持續性，讓一個人活著，它維持著這一世這一個特定的人的生命。有分心持續生起滅去直到另一種經由六個根門之一生起的心打斷這個心識之流。心路過程之間會有有分心的生滅，不是一個過程緊接著一個過程，有分心會在六個眼、耳、鼻、舌、身、意的心路過程之間生起，直到這一世這一個特定的人生命的結束。

在法集論中，心被稱為“純淨的”。根據注釋書，這是指維持生命連續的心：有分心。注釋書敘述：“也可以說心是清澈的，這是就它極其純淨的特質而言”。只有在不是透過眼、耳、鼻、舌、身、意六個根門之一去經驗所緣的時候，心是純淨的(有分心)。每個熟睡的人看起來都是純淨無邪的。在熟睡沒有作夢的時刻，他並沒有喜歡或不喜歡，也不會有嫉妒，吝嗇，自負。善心或不善心並不會生起，因為在那個時刻並沒有去看，去聽，也沒有在思考；六個根門沒有任何活動。

然而，每當心透過任何六個根門之一去經驗所緣時，此時的心就不純淨了。心因為累積了許多不同的污染雜質，這些污染雜質會讓我們在看到令人愉快的對象時，產生愉悅和貪戀；讓我們看到令人不愉快的對象時，產生不愉悅和惱怒。

當心生起透過六個根門之一去經驗所緣時，那時有什麼樣的感受呢？不管是愉快的感受，不愉快的感受或者是中性的感受，這些感受都不是心。感受是不同類型的心所之一，也就是感受心所。心和心所都是名法，但心是首領，它是去認知經驗一個對象的領導者。感受這個心所會對所經驗的對象感到愉快，不愉快或只是中性的感受。法不能單獨生起，它們的生滅有各種複雜的因緣條件。心必須同時與心所一起生起，心所必須同時與心一起生起。心和心所一起生起一起滅去。心和心所經驗相同的所緣，在同一個根基一起生起，一起滅去。每一個心的生起都必定有不同的心所伴隨，執行不同的功能。因此，心是非常多樣化的。

我們不喜歡煩亂，不安，悲傷或焦慮的心。我們都喜歡心是愉快，充滿歡樂，沉浸於愉悅的對象裡。然而，當心是充滿喜悅快樂，沉浸在幸福的對象時，這時候的心並不是純淨的，因為這時候的心是伴隨著貪愛這個心所的。貪愛這個心所會執取緊抓一個愉悅的對象，並沉浸於其中。佛陀教導人們研讀和探究各種實相的真實本質，因此正念能夠去覺知正在出現的法的特徵；瞭解出現的法的特徵，智慧才能夠累積建立。所以我們應該去探究這些生起的實相，注意它們的特質並精準的瞭解它們。這樣我們才能知道正在生起的法哪些是善法，哪些是不善法，哪些既不是善法也不是不善法。我們可以知道不善法就是不善法，不管它是粗糙還是細微的。應該要知道不只是瞋恨是不善法，還有許多其它類型的不善心所。

人們會問，他們應該要如何來防止生氣。事實上，所有的法都是無我，因此瞋恨這個法也是無我的。瞋恨會生起是因為有了適當的因緣條件。只有那些已經累積培養了非常高度的智慧，體證四聖諦達到了第三果的聖人阿那含的層次，才能夠永遠根除瞋恨這個不善法，不再有瞋恨生起。

每個階段的開悟，四聖諦都會被體證。四聖諦是：苦，集，滅，道。第一聖諦是苦聖諦。諸行無常，行法生起立即就減去，不能帶來滿足，因此它們是苦，不能成為依靠，不值得去執取。第二聖諦是集聖諦，苦的原因。苦的原因是貪，是貪愛這個心所；執著或渴望是苦生起的原因以及根源。第三聖諦是滅聖諦，苦的止息，也就是涅槃；因為達到各階段果位經驗涅槃時，導致苦生起的所有汙染雜質都會被逐漸根除。第四聖諦是道聖諦，苦止息的道路，也就是八正道。八正道是正念的培養，智慧的發展，能夠體證四聖諦，這是苦止息的道路。

對於第一次體證四聖諦並且經驗涅槃的人，這樣的聖人稱為初果或預流果：須陀洹。初果須陀洹已經完全根除了邪見、忌妒、吝嗇和疑法，對實相的真實本質沒有任何的懷疑。

當初果須陀洹智慧進一步發展到更高層次時，他可以再次生起道心經驗涅槃，達到第二階段的證悟。稱為二果或一來果：斯陀含。他對於四聖諦有更深的瞭解。在這個階段對於所緣，比如色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸物體的貪愛進一步大幅的減弱了。

當二果斯陀含智慧再進一步發展到更高層次時，他可以再次生起道心經驗涅槃，達到第三階段的證悟。稱為三果或不還果：阿那含。他對於四聖諦的體證更深。在這個階段對於感官所緣的貪愛（色塵、聲音、氣味、味道、有形物體），還有瞋恨（包括悲傷、擔心或後悔）都會完全徹底的根除。

當三果阿那含智慧再進一步發展到更高層次時，他可以再次生起道心經驗涅槃，達到第四果位也就是最後一個階段完美的證悟，稱為阿羅漢。他圓滿體證四聖諦，所有剩餘的不善法都會在這個階段被完全根除。當阿羅漢入滅時，不會再有任何蘊生起。阿羅漢不受後有，不再有任何的輪迴再出生。

因此，我們看到聖人出世間心的智慧是根據果位的階段，一步一步的根除污染雜質。當我們理解這一點時，我們應該仔細的去深思發展智慧的正確方式是什麼，唯有能夠清楚的辨別瞭解現在出現的法是什麼，才能消除污染不善雜質。修行方式應該要與佛陀的教導是一致的。

佛陀不僅解釋了心是純淨的，他還使用了“意處”這個詞，可以幫助我們更清楚的瞭解心的特質。“處”在注釋書裡描述為“居住的地方”，“出生的地方”，“相會的地方”以及“原因”。心是出生的地方，因為觸心所和其它的心所會在“心裡”生起。心是相會的地方，因為被經驗的對象是來自於外部，比如色塵、聲音、氣味、味道和有形的物體，它們會和心相會成為被經驗的對象。至於被解釋為原因，這是因為心是觸心所和其它心所生起的因緣條件；如果沒有心的生起，心所是不可能生起的（反之亦然），這是俱生緣。

每一刻的心都是實相，它去經驗一個對象。我們能更清楚瞭解心的無我的特質，如果我們知道心是意處，是其它實相依靠生起的出生的地方，相會的地方以及原因。

即使有因緣條件讓顏色、聲音、氣味、味道、冷、熱、軟或硬生起，然而如果没有心生起去經驗任何一個這些生起的法，如果心不是它們相會的地方，這些對象也沒有一個會出現。那麼可以經由眼睛被經驗的顏色不會出現，聲音、氣味、味道、冷、熱、軟或硬也都不會出現。這是因為心的功能是去經驗一個對象；它是其它實相出生的地方，相會的地方，和出現的原因。比如在我們背後的顏色不會出現，這是因為顏色並沒有和心“相會”，顏色沒有撞擊眼淨色也沒有和心接觸，因此心就無法生起去經驗我們背後的顏色。

業力是眼淨色持續生滅的因緣條件，只要我們沒有變成眼盲，眼淨色就會一直繼續生滅。每當顏色出現時，在那個時刻，心就是意處，是撞擊眼淨色的顏色的相會處。撞擊眼淨色的色法稱作色處，被顏色撞擊的眼淨色稱作眼處。所有在那一刻相會的法都稱作是“處”。同樣的，當聲音撞擊到耳淨色而且能和生起的心“相會”，心因此能經驗它。所以，心是意處，是所有正在出現的法相會的地方。

註釋書裡敘述心是觸心所和其它心所生起的原因或因緣條件。觸心所是 52 種心所中的其中一種，是一種與所緣“接觸”的名法。觸心所的“接觸”是心理的接觸，和物質的接觸並不一樣。比如，當一棵樹倒下撞擊地面時，這是物質的接觸。發出的聲音或許會撞擊到耳淨色，但是如果觸心所没有生起去“接觸”撞擊耳淨色的聲音，那麼耳識就不會生起。

觸心所是一種和心一起生起並和心一起減去的名法。觸心所和心經驗同一個對象，在同一個根基生起，因此心是觸心所生滅的因緣條件。在有五蘊存在的界，心和心所必須在某一個特定的色法

生起，是心和心所一起生起的“根基”。眼淨色是根基，它是讓眼識和心所一起生起的一個特定的色法。實相不能單獨生起，當一個實相生起時，也必定有其它的實相與它一起生起。

緣法是一種幫助或支持另一個法生起的法。因此，很明顯的，每一個生起的法都是因緣和合而生的法，因為它依賴其它的法而生起。如果沒有因緣條件，就不會有法的生起。

不同的法的生起是不同類型的因緣條件。心和心所彼此支助並且一起生起，它們是俱生緣。如果緣法是在它支助的法之前生起，它被稱為前生緣；如果緣法是在它支助的法之後生起，則被稱為後生緣。

心和心所互為俱生緣，它們彼此依賴支助，一起生起一起減去。當觸心所生起並去接觸一個所緣時，與觸心所一起生起的心會去經驗同一個對象，不是別的。當觸心所生起去接觸聲音時，和觸心所一起生起的耳識會去經驗同一個聲音。

究竟法可以分為四種：心，心所，色法和涅槃。每一個究竟法都可以是其它究竟法生起的因緣條件。心可以是心所和色法生起的因緣條件，雖然並不是所有的心都是色法的緣法。心所也可以是其它心和色法生起的因緣條件(但在某些情況下除外)。有些色法是其它色法生起的因緣條件。當色法是根基時，它是心生起的緣法。所有這些法的生滅都是根據究竟法的本質和它們之間的因緣和合，不論是俱生緣或是其它因緣。



在心生起的那一刻，心和心所是和它們同時生起的色法的俱生緣。每一刻的心可細分為三個非常短的時刻：

1. 生：生起的剎那；
2. 住：出現存在的剎那；
3. 減：消散的剎那。

心不能指揮各種色法的生起，心生色的色法和心同步生起。但結生心那一刻是不同的。那一刻沒有心生色，只有業生色和結生心一起生起，這時候的業生色和結生心是同一個業的結果。當結生心減去後，生命中第一個有分心緊接著生起，是那一刻色法生起的因緣條件。從那一刻起，在整個生命過程中，除了下一段討論的幾個例外，都有心生色法的生起。

然而，雙五識是例外。雙五識包括了眼識，耳識，鼻識，舌識，與身識各有一對，每一對中都有一個是善的果報心和另一個是不善的果報心。這十個心不會產生任何色法。此外，阿羅漢最後的死亡心也不會產生任何色法。因此，除了這些類型的心是例外，其它每種類型的都是心生色的緣法。

每個人都累積了不同習性，有各種各樣的心。有些人累積了很多的不善，有些人累積了很多的善。如果一個人對四念住的建立有正確的瞭解，那麼四念住是可以被培養的。所有累積的善都是有益的，它們可以是波羅蜜。它們可以是正見正念生起的因緣條件，覺知所有實相的特徵，瞭解它們的本質都是無我的，沒有一個我的存在，那麼最終就可以根除無明。所有污染有害的不善法可以在不同的階段被根除，但對於剛剛開始培養四念住的人來說，正見和正念仍然是很弱的。“我”這個概念的執取是非常根深蒂固的，無論是看到或是聽到，不善或是善，都很容易把這些法當成是我的或是誰的，沒有瞭解諸法無我。

研讀心這個究竟法可以幫助瞭解現在這一刻心的特質。因此可以瞭解現在在看的心的，在聽的心，或在想的心的特質。佛法研究的目的應該是透過四念住來直接瞭解實相。四念住可以生起覺知並瞭解任何出現的實相的特質。

當我們研讀心這個究竟法時，我們不應該相信我們能夠立即對心的特質有一個很清楚的瞭解。更重要的是，研究心的動機不應該是想藉此成為一個對心這個究竟法有豐富知識的人。研讀獲得的瞭解可以累積四念住生起的因緣條件。四念住可以覺知到心的特徵，心的特徵就是在這一刻去經驗一個對象。以這種方式，智慧可以逐漸培養建立，並能根除把實相當成是“我”的邪見。這應該是我們研讀佛法的目的。

## 問題

1. 什麼是有分心？
2. 心什麼時候被稱為純淨的？為什麼被稱為純淨的？
3. 有幾個開悟(體證四聖諦)的階段？
4. 根基是哪種色法？
5. 什麼是處？有哪些處？
6. 什麼是俱生緣？
7. 什麼是心生色？什麼時候生起？在有五蘊存在的界，哪些心是例外？
8. 研讀佛法的正確動機是什麼？

## 第七章 心知道一個對象

我們在註釋書裡關於心的部份讀到，心之所以被稱為心，是因為它去想一個對象，它清楚的認知那個對象。我們接著讀到：

由於心[citta]這個詞是指善的心，不善的心或大唯作心，因為它透過心路過程的速行心一系列連續的過程累積。果報心也被稱為心，因為它是累積的業和汙染雜質[緣生法]。

此外，這四類型都被稱為心[citta]，因為它們是根據境況而多變化的[vicitta]。也可以從它能產生多樣化的影響來理解心的含義。

當我們研讀後來或近代的書籍時，我們會發現這些書對心討論了五個特質。實際上這些心的不同面向是取自法集論裡的註釋書，法集論是阿毗達摩的第一部書。心的不同面向可以分為五個類別：

1. 心之所以被如此稱呼，是因為它去想一個對象，它清楚的認知那個對象。（想，cinteti，的字根是心 citta）
2. 心之所以被如此稱呼，是因為它透過速行心的過程累積自己。
3. 心之所以被如此稱呼，是因為它是果報心，它的因緣條件是累積的業和汙染雜質。
4. 心之所以被如此稱呼，是因為它根據不同的境況會呈現出多樣化。這個面向在後來的書籍分成兩部份解釋：心是多樣化的，因為它去經驗不同的對象；心是多樣化的，因為它一定會有不同的心所伴隨生起。
5. 心之所以被如此稱呼，是因為它能產生多樣化的影響。

所有這些面向都將被有系統的整理，以便我們可以依據注釋書的解釋來理解心的特質。

我們都一直在想著什麼，如果我們注意到這件事並仔細去探究，就會發現我們真的很忙於想這個或想那個，長時間的想著各種事。我們不能阻止自己不去想，它一直繼續一直繼續。因此有些人不想要這樣一直的想，他們想要平靜。他們相信停止思考是有益的，因為當他們一直在想的時候，他們經常會有擔憂和焦慮；他們會感到不安和困擾的原因其實是貪愛和瞋恨。

我們應該要知道心是那個去思考的實相。色法不能思考。當我們去注意心在想著什麼主題時，我們應該要知道心為什麼會去想著它們，即使有時候我們並不喜歡去想著那些事。心會很自然的透過眼、耳、鼻、舌、身和意門去經驗並且思考所出現的對象。我們會認為心去思考的那些事都是非常重要的，但事實上，思考會發生是因為心生起去思考一個對象，然後心立刻就減去了。如果心不去想著那些我們認為很重要的事，它們根本就不會存在。如同我們在註釋書裡讀到，心之所以被如此稱呼，是因為它的特質是去想一個對象，它清楚的知道它的對象。

有許多不同的實相一起生起去經驗同一個對象，這些不同類型的實相都有自己不同的特質。心所是一個能去經驗的法，但它並不是去認知那個對象的領導者。心所伴隨著心一起生起，它們一起經驗同一個對象，但它們各自執行各自的功能。例如，觸心所伴隨著心一起生起，但它執行自己的功能，它透過“接觸”來經驗對象。觸心所只有在“接觸”到對象時才會去經驗到它，但觸心所並不像心那樣可以清楚的認知那個對象。

慧心所是另一個心所，它能夠瞭解每個實相的本質都是無我的。它能夠穿透瞭解經由六個根門出現的實相的真實本質。關於心的特質，如先前所提，它是一個能夠清楚知道對象的實相，這和其它心所是不同的。觸心所的特質是去“接觸”對象；記憶心所的特質是去標記和記憶經驗的對象；慧心所的特質則是去瞭解所有實相的真實本質。

心是實相，它可以認知並清楚的知道出現對象的不同特徵。現在這一刻透過眼睛出現的是同一種顏色或是不同的顏色？實相是真實的法，它是可以被證實的。我們現在只有看到一個東西，一個顏色，或是我們看到許多不同的顏色和各種細節，所以我們可以分辨出不同的物體？比如說我們可以去區分出真的鑽石和人造鑽石的不同嗎？

心是可以清楚知道一個對象的實相，它清楚的知道不同對象的不同特徵，即使是最細微的細節。眼淨色有一種清晰的特質，它就像是一面鏡子，任何透過眼淨色出現的對象都能被清晰地反映出來。眼淨色只能觸及色塵，耳淨色只能觸及聲音，鼻淨色只能觸及氣味，舌淨色只能觸及味道，身淨色能碰觸到土、火、風三種色法。

無論現在出現的顏色是什麼，是真鑽的顏色，人造鑽的顏色，玉的顏色，石頭的顏色，或甚至是某人嫉妒時的“眼神”，所有這些透過眼淨色出現的顏色都能夠被心清楚的知道。心可以看到不同東西的不同顏色，然後心就會去想著因為這些不同的顏色出現的形狀和形體，接下來的心會去想著這些對象的意義。

透過耳淨色去經驗的聲音只有一種嗎？還是有非常多種不同的聲音？每一個聲音都是不同的，這取決於聲音生起的因緣條件。不管有多少人，每個人的聲音都是不同的。心可以清楚地知道每一個不同的聲音。它可以知道這是嘲笑，諷刺，蔑視，風扇，瀑布或各種動物不同的叫聲，甚至是人去模仿動物叫聲的聲音。心能夠清楚地知道不同的聲音。

去聞的心可以清楚的知道經由鼻子出現的不同氣味。它能清楚地區分出不同種類的動物，植物或花朵；也能分辨食物，咖哩和糖果的氣味。即使我們沒有去看，只是去聞，也能知道是來自什麼的氣味。

透過舌頭去經驗味道的心可以清楚的知道各種味道。食物的味道有很多，如肉，蔬菜或水果的味道；茶，咖啡，鹽，糖，柳橙汁，檸檬汁或羅望子的味道。所有這些味道都是完全不同的，但心能夠清楚地知道每一種出現的味道的不同。心能夠清楚地分辨出味道之間最細微的差別。例如，當我們品嚐食物時，心知道是否還缺什麼味道，知道應該加什麼佐料調味才會更美味。

透過身體感官去碰觸，心能夠清楚地分辨不同的特徵。例如，它知道空氣的冷，水的冰冷或天氣的寒冷不同。它知道絲綢或羊毛觸及身體時的不同特徵。

有人說，當他站在路上的時候，他覺知到土元素堅硬的特質。他認為他覺知到道路的堅硬，鞋子的堅硬和襪子的堅硬。但其實這只是心在思考堅硬的特質。思考時的心也是因為其適當的因緣條件生起的。當硬度經由身體的感官被經驗時，一個人會很自然地

去思考那個是道路的硬度，鞋子的硬度或是襪子的硬度，沒有人可以避免不去思考。然而，智慧能夠瞭解當心生起時，一次只會清楚的知道一個對象，然後很快就減去了。如此，各種實相的真實本質可以被清楚地瞭解。當去思考道路，鞋子或襪子那一刻的心和覺知到土元素堅硬特徵的心是不同的心，它們不會同時生起。

如果我們清楚地瞭解，不是我在思考，而是心去思考，是心知道思考的主題，這可以成為培養建立智慧的一個因緣條件，智慧會精準瞭解實相的真實本質。去思考的心和去看的心是不一樣類型的心。去看的心是透過眼淨色經驗顏色，而思考的心是透過意門心路過程去認知它的對象。當身體碰到某個東西時，不管它是柔軟還是堅硬的特質，在碰觸那一刻，我們不知道是什麼東西撞擊了身體的感官。比如說，如果我們在黑暗中碰觸了某物，我們可能會開燈以便看到我們所碰觸到的是什麼東西。因此，我們可以瞭解，在經驗軟硬的那一刻，心還沒有去思考，當心去思考那個被碰觸到的是什麼東西時，那已經是另一種類型的心了。

當心經驗堅硬的那一刻，那一刻的世界是沒有道路，鞋子和襪子存在的，傳統概念的世界是不存在的。只是心去經驗堅硬的特徵，不是一個生物或一個人去經驗，只是一種類型的名法，生起就瞬間減去了。之後生起另一類型的心會去思考經由眼、耳、鼻、舌、身或意門出現的對象。它會去思考或想像一個概念或故事情境。由於我們都太專注於我們在想的情境，我們都忘記了那個去經驗堅硬的心和那個被經驗的土元素早就減去了。

但思考堅硬特徵的心也是會立即減去。名法和色法生起立即就減去。心的生滅極度快速，一個緊接著一個，接連不間斷的。色法

也是如此。這些發生的太快，以至於我們不瞭解這些法生起瞬間就減去了。我們不瞭解這些生起瞬間就減去的名法和色法的真實本質是無我。

心是一個實相，它清楚地知道一個對象，不管是經由眼、耳、鼻、舌、身還是意門所出現的對象。無論觸心所接觸到什麼對象，一起生起的心都能夠清楚地知道該對象的特徵；它可以區分知道每一個不同的對象。當說到“心是能去經驗的一種實相，它清楚地知道一個對象”，我們應該瞭解這是什麼意思。這意味著不論是透過感官門或意門出現的對象，心清楚地知道各種不同對象的不同特徵。心可以清楚地知道一個對象，這個對象則是心能夠生起去經驗它的因緣條件。如果沒有對象被心經驗，心是不可能生起的，所以這個對象又被稱為“所緣緣”。所緣緣是一個因緣條件，讓心能夠生起去經驗這個所緣。

心不可能在生起時沒有認知一個對象，但是除了所緣緣之外，還會有其它不同的因緣條件會促使不同類型的心生起。

### 問題

1. 觸心所，記憶心所，智慧心所和心，它們是以什麼不同的方式去知道經驗一個對象？
2. 所緣緣是什麼？
3. 什麼對象可以是所緣緣？



## 第八章 心路過程

我們在註釋書裡讀到有關於心的描述：

…由於心[citta]這個詞是指善的心，不善的心或大唯作心，因為它透過心路過程的速行心一系列連續的過程累積。

為了瞭解心透過速行心一系列連續的過程累積，我們應該要記得心一個緊接著一個非常快速不間斷的生起滅去。那些善的還有不善的心所伴隨著心一起生起滅去，這些善或不善會從這一刻的心累積傳遞到下一刻的心。

當心生起經由眼睛看到出現的顏色，經由耳朵聽到出現的聲音或透過身體感官去經驗所緣的時候，我們通常不會知道這些去經驗的心有各自的特質。我們比較容易去注意到當心是不快樂，悲傷，煩惱，喜悅，慈愛，憤怒，或者是當心想去幫助別人的時候。每一個心生起滅去都是非常迅速的，一個緊接著一個。因此，前一個心的累積會繼續傳遞到下一個心。無論是善的心或是不善的心，每一個生起滅去的心都是下一個心生起的因緣條件。這就是為什麼在前一個心累積的習性可以繼續串習傳遞到下一個心並且一直繼續下去。

我們可以注意到每個人都有不同的性格，這是因為過去所有好的或不好的習性都會累積並且從一個心傳遞到下一個心。有些人傾向於做善事，這是因為他們過去的善串習到下一個心，因此會傾向於做善事，這成為下一個善心生起的因緣條件。不善心也是這樣，不論是根深蒂固的貪愛，瞋恨或無明。當這些不善心滅去的

時候，不善會繼續累積傳遞到下一個心，以這種方式成為未來不善心生起的因緣條件。

心能一個緊接著一個不間斷是因為無間緣：每個心都是下一個心生起的因緣條件，不會間斷。前一個心滅去之後，下一個心緊接著生起。每一個心都是下一個心生起的無間緣；但阿羅漢的死亡心除外，因為在阿羅漢最後一個心滅去之後，就不再有五蘊生起。因此，阿羅漢的死亡心之後就再也不會有結生心或任何其它心，心所，或色法繼續生起。

再次重複註釋書裡關於心的第二個面向的引述：

…由於心[citta]這個詞是指善的心，不善的心或大唯作心，因為它透過心路過程的速行心一系列連續的過程累積。

這似乎相當複雜，但它指的是日常生活中無數生滅的法。我們可能一次又一次的聽到善心和不善心這兩個詞，但是對大唯作心(阿羅漢的速行心)和心路過程的速行心這些詞可能並不熟悉。

所有不同類型的心都可以按照四種本質分類：

善心

不善心

果報心

唯作心

善心是一種健康有益的心，它是未來可喜善報出現的因。當善心和一起生起的心所同時滅去時，善的品質會累積然後繼續傳遞到下一個心。因此，它們是之後善的果報和善心能生起的因緣條件。善心現在能生起也是因為之前所累積的善。在註釋書中解釋了伴隨著果報心生起的心所稱作是果報心所，但因為心是領導者，所以是用果報心這個詞來包括心和心所。伴隨的心所也同樣是果報。

心生色是另一個例子，這一類的色法是源於心。心生色的“心”在這裡也包括和心一起生起的心所，心生色生起的因緣條件是心和心所。因此，當我們說心生色時，是包括一起生起的心所也是這類色法的緣法。同樣的，果報心也是包括一起生起的果報心所。

不善心是有害，危險的。它會在未來形成各種各樣的不善報，帶來不可喜甚至是悲慘的結果。

除了善心，不善心和果報心，還有另一種類型的心稱為唯作心。唯作心既不是善心也不是不善心，因此它不會是果報心生起的因緣條件。唯作心也不是果報心，所以並不是善心或不善心的結果。正如我們所討論的，所有的心都可以依照本質分成四種類別：善心，不善心，果報心和唯作心。

如果我們不仔細去研究實相，我們就不會知道什麼時刻的心是善心，不善心，果報心或是唯作心。結生心是這一世生命出現的第一個心。我們可以在這個時刻在人間是因為結生心生起，使我們在这一世在人間身為某一個特定的生命。結生心不是善心，也

不是不善心，當它生起時，它不能透過身體，語言，或意圖來造作任何善或不善業。結生心是果報心，它生起是因為過去某個業。在每一世的生命中都有造作無數的業，不論這些無數的業裡，哪個業是結生心或任何其它果報心生起的原因，這個業被稱作是業緣。如果出生為人類，這是善業帶來的結果，那麼這個結生心是善業的果報。如果出生在地獄道，鬼道，阿修羅道或畜牲道，那麼這個結生心是不善業的果報。

過去的某個業是每一世生命中第一個心的因緣條件，也就是結生心生起的業緣。結生心緊接著上一世的死亡心滅去之後立即生起。在結生心滅去之後，同一個業也會是下一個果報心生起的業緣，這個果報心的功能是維持生命，稱為有分心。有分心能維持延續這一世的心識之流，讓我們在這一世持續身為某一個特定的生命。在結生心滅去之後，心識之流除了在被六個心路過程的心打斷之外，都是有分心在維持延續生命的功能，一直到死亡心生起，然後這一世結束，這一個特定的生命就不再存在。在這一世的生命過程中，其它的業可以是不同果報心的業緣，透過眼、耳、鼻、舌、身五個感官根門去經驗所緣。

善是無害，健康有益的。有些人認為只有當他們成為有錢人的時候才能夠去行善。但他們忘記了就算是沒有錢也可以用其它方式去幫助別人。即使一個人沒有很多錢，他可能會有一些東西可以和別人分享而幫助別人。我們能幫助別人嗎？如果不能，那是善還是不善呢？如果一個物質匱乏的人不知道善其實是美的，健康有益，無可指責的心，那麼他就不會快樂，因為他會認為自己因為沒有錢所以不能有美好良善的行為去幫助別人。但事實上，除了捐錢，還有許多其它的善行可以做。我們可以對別人慈愛親切，這是尊重對方的行為，這時刻的心是溫和柔軟的，我們的言詞用語可以是發自內心的和善可親。日常生活裡總是會有很多方

式可以去幫助別人，和他人分享。在這些時刻，心是善的，是無可指責，不會造成任何傷害或導致危險的法。

當我們認為自己比別人重要或不重要，優秀或差勁，聰明或愚昧，也就是每當我們與別人比較優劣時，那個時刻就不會有善心生起。在這樣的狀態下就不可能去幫助別人，去分享或給予；這個時候，心是不善，不健康的，是有害的法。

如果我們真的瞭解善的特質和價值，我們會去發展出多種不同的善。然而，如果一個人想為自己保留一些東西，他就不可能是慷慨大方的。也許他渴望平靜，或者很想根除不善汙染，並且想要成為第一果的聖人，但他卻無法慷慨大方地去給予。

每個人都累積了許多善和不善的習性傾向。我們應該檢視自己的心，看看是否很小氣吝嗇，或者我們可以逐漸開始把有用的東西送給別人。這樣，慷慨大方就可以被慢慢地建立而成為我們自然的天性，甚至可以成為智慧生起的強大助緣。智慧可以消除名法和色法是屬於我的錯誤觀點。當智慧成長建立，它可以變得銳利並能穿透無明而經驗涅槃。

我們可能會相信自己不想要任何不善汙染，但當有些汙染雜質真的出現時，我們似乎是想擁有它們。我們可能會驕傲自負，認為自己很重要，或者我們可能會嫉妒。有人可能會說這些不善的汙染雜質應該要被根除，我們應該為別人的幸福感到高興，或是我們應該以慈愛對待不友善的人。但我們真的做的到嗎？在生氣，輕視，傲慢以及嫉妒的這些時候，是不能遵循忠告去培養善的。這說明根除汙染雜質很困難，是不可能很快就能發生的，只

能循序漸進。如果我們真的想根除污染雜質，那麼就應該去發展不同的善。如果只有慷慨大方的佈施，而沒有去注意到其它出現的污染雜質是不夠的。瞭解各種污染雜質是必要的。

有些人去追求平靜，是因為他經常感到不安和煩躁。他可能鑽牛角尖，然後就變得易怒或焦慮；或者情況似乎總是讓他一直感到擔心和煩惱。在這樣的時刻，他只關注於那些讓他生氣的人或事，而不是去檢視自己的心。如果我們以這種不善惱怒的心態去注意他人，那麼那個時刻生起的心是不善的瞋恨，所以心是不安焦慮的。有人可能會注意到自己感到沮喪不安，可是他只想要擺脫不愉快的感受，盡快平復下來。但他沒有瞭解，問題並不在外面，當沒有憤怒的時候，他是不會被干擾而感到煩躁；是因為在憤怒時，才會感到煩躁，他才不會不快樂。因此，當一個人生氣或焦慮時，心是不善的，不善法是有害的法。

如果我們能夠察覺到我們正在生氣，並能以慈愛，悲憫，喜悅，或平等心的方式去為別人著想，那麼就會立刻有平靜。當慈、悲、喜、捨伴隨著心生起時，它就是善心，沒有貪愛，瞋恨和無明。這個時刻的心是平靜的，每一刻的善心都會有真正的平靜。因此，如果我們想要徹底根除污染雜質，我們應該要發展各種善，只有慷慨佈施是不夠的。

再次重複註釋書關於心的第二個面向的描述：

…由於心[citta]這個詞是指善的心，不善的心或大唯作心，因為它透過心路過程的速行心一系列連續的過程累積。

“系列”或“連續”是指心在一系列的過程中相繼生滅。看、聽、聞、嚐和碰觸的心是果報心，並不是善心或不善心。因此，這些心並不像速行心是以一系列連續的過程相繼生起和減去。果報心是過去業的結果。當過去的業力成熟以及其它適當的因緣條件俱足時，果報心就生起了。果報心有許多種類，它們執行不同的功能，比如說眼識或耳識。果報心並不會在速行心的過程生起，它是由善的業或不善的業累積而成的結果。果報心的生起和減去並不會造成其它一系列連續的果報心生起繼續累積。

我們應該對心的第二個面向有正確的認識，那就是善心，不善心和大唯作心在心路過程中以速行心的方式一系列連續的過程累積。首先，我們必須知道在心路過程中生起的心是什麼，它們是什麼類型的心，以及它們是何時生起的。速行心是一系列連續的善心或不善心的過程。阿羅漢在速行心的過程中只有大唯作心，不會再有善心或不善心繼續累積業力。

我們應該知道心路過程中的心並不包括結生心，有分心和死亡心。除此之外的所有類型的心都是心路過程的心。結生心只會在這一世的生命中出現一次，它在前一世的死亡心減去之後緊接著生起，執行再出生的功能。在那一刻，沒有眼識，耳識，鼻識，舌識或身識。結生心是果報心，是業的結果。可以再出生為人的結生心是善的果報心，是善業的結果。

產生結生心的業不僅僅只是產生結生心，當結生心減去之後，同一個業也是下一個緊接著生起的有分心的業緣。有分心的功能是維持生命的心識之流，有分心和結生心是同一種類型的果報心。正如我們先前討論的，有分心在這一世的生命中維持著生命，一直到這一個人死亡。只要死亡心還沒有生起，有分心就還會執行

維持生命的功能。結生心，有分心和死亡心不是屬於心路過程的心，它們是離心路過程的心。

當我們熟睡沒有作夢時，我們沒有看，沒有聽，我們也沒有思考。有分心一直在不斷的生起和滅去，直到我們開始做夢或睡醒，再次看到，聽到，經驗其它感官對象或想著不同的事情。結生心，有分心和死亡心並沒有經驗這個世界。在結生心生起執行再出生的功能或有分心維持生命的功能時，我們這個世界中的任何人事物並沒有出現。如果我們在這一刻是熟睡的，那麼和這個世界有關的任何事，我們都不會知道。我們看不到任何在這裡的人，我們沒有經驗到任何聲音，氣味，或冷熱。有分心與這個世界毫不相關。它甚至不知道我們是誰，我們在哪裡，我們的親戚和朋友。它也不知道任何關於財產、地位、榮譽、快樂或痛苦。然而當我們沒有熟睡的時候，我們記得這個世界上的事情，不同的人與這個世界有關的不同的故事。

當我們看的時候並沒有有分心，只有心路過程的心透過眼門過程去經驗出現的對象。去看的心，去喜歡的心，或其它透過耳、鼻、舌、身和意門去經驗的心，都是心路過程的心。當我們聽到一個聲音，然後喜歡或不喜歡它時，那些時刻沒有有分心，只有心路過程的心。

所有去經驗透過眼睛出現的色塵的心，都是眼門心路過程的心。其它心路過程還包括有耳門、鼻門、舌門、身門和意門心路過程，所有這些心路過程的心都是透過相應的門去經驗它們的對象所緣。



在我們日常生活中出現的心是有分心以及心路過程的心。心路過程的心透過六個門中的任何一個門去經驗所緣。有分心和心路過程的心相繼接續生滅。

當一個人出生在一個五蘊的界，業是業生色生起的因緣條件，其中有眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色和身淨色。這些色法接續的生滅，它們提供一個人可以去經驗感官對象，因此，這個人沒有失明，失聰或有其它殘疾。然而，如果業在某一時刻突然不再產生眼淨色，這個人將會失明，將完全看不到任何東西。所以，眼識和其它感官認知能發生都需要適當的因緣條件才能生起。

只要心路過程的心還沒有生起，有分心就會繼續維持心識之流。當一個可以是感官根門對象的色法出現並撞擊到相應的淨色時，心路過程的心並不會立即生起。首先，會先有幾個有分心生起減去，接下來才會是心路過程的心去經驗那個色法。

色法的生滅非常地迅速，但心的生滅速度比色法更快。一個色法生起和減去的時間等於十七個心生起和減去的時間。當色法撞擊到一個淨色時，如前段所述，會先有幾個有分心在心路過程開始之前先生起減去。當色法撞擊到淨色時，第一個有分心生起，稱為“過去有分心”，這個有分心和它之前剛減去的有分心是同類的果報心。過去有分這個名稱是為了指出撞擊淨色的色法持續的時間。如果從過去有分心算起，色法不能持續超過十七個時刻的心。

當過去有分心減去之後，下一個因緣生起的有分心稱為“有分波動心”。有分波動心會“振動”，會被對象所緣攪動。這個心仍

然是有分心，心路過程的心還沒有生起，而有分流仍在繼續。當有分波動心減去之後，接下來的有分心稱為“有分斷心”就生起了，它打斷了有分流，因為它是心路過程出現之前的最後一個有分心。當有分斷心減去之後，心路過程的心生起並去經驗透過眼、耳、鼻、舌、身或意門出現的對象。

所有去經驗透過眼睛出現的色塵的心，都是眼門心路過程的心，因為它們都經驗同一個還沒有減去的色塵。

所有透過耳朵去經驗聲音的心都是耳門心路過程的心，因為它們都經驗同一個還沒有減去的聲音。同樣的，鼻、舌、身的心路過程的心也是如此。

五門心路之後會接著幾個有分心，然後是意門心路的心，它可以經驗各種各樣的對象。當意門心路是接著感官門過程之後，意門心路過程的心會經驗和先前五門心路過程所經驗的同一個色塵、聲音、氣味、味道或有形物體。意門心路過程的心可以經驗任何所緣對象。

## 第九章 心的功能

心可以透過六個根門去經驗對象。所有可以被心經驗的對象分為六類：

1. 色所緣：色塵；可以透過眼門和意門被心知道。
2. 聲所緣：聲音；可以透過耳門和意門被心知道。
3. 香所緣：氣味；可以透過鼻門和意門被心知道。
4. 味所緣：味道；可以透過舌門和意門被心知道。
5. 觸所緣：可以被碰觸的火元素、土元素、風元素；可以透過身門和意門被心知道。
6. 法所緣：除了上述五種所緣的其它實相和概念；只可以透過意門被心知道。法所緣包括淨色、微細色、心、心所、涅槃和概念等六種。

意門心路過程的心可以經驗所有六類所緣，也就是任何對象。但五門心路過程不能經驗法所緣，法所緣只能透過意門過程被心認知。

每一個生起的心都會執行一個功能，然後就減去。結生心接續著前世的死亡心，執行再出生的功能，每一世只有一次。結生心減去之後，有分心緊接著生起，包括過去有分心，有分振動心和有分斷心。所有有分心的功能都是維持生命的繼續。有分斷心是心路過程開始之前最後一個生起的有分心，有分流於此被打斷，然後就開始了心路過程。緊接著生起的第一個心路過程的心執行轉向的功能，它會轉向出現於任何一個感官門之一的對象；它不

是有分心，並不屬於有分流。當色塵撞擊到眼淨色，五門轉向心生起並經由眼門執行轉向的功能。如果所緣撞擊到其它的感官，五門轉向心則會透過相關的感官門去執行轉向的功能。它會去經驗這些經由五個感官出現的對象，但它不會去看，不會去聽，不會去聞，不會去嚐，不會去碰。但如果所緣撞擊的是意門，而不是任何一個感官根門時，那麼意門轉向心就生起了。這是另一種不同於五門轉向心的心，意門轉向心只能透過意門執行轉向所緣的功能。

當過去有分心減去之後，有分振動心緊接著生起減去，接著有分斷心又緊接著生起然後減去。然後在有分斷心減去之後五門轉向心緊接著生起。比如味道撞擊到舌淨色時，當過去有分、有分振動和有分斷這三個有分心相繼生滅後，五門轉向心會生起轉向這個對象，它知道這個對象撞擊到舌門上，但它不能嚐到味道。就好像有訪客到了門口敲門，但還沒有看到他，不會知道訪客是誰。

我們都會有客人來拜訪我們。當我們想到客人時，我們想到的是人，但我們的客人其實只是透過眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的不同對象。當我們看到透過眼門出現的色塵時，這些可見的顏色就是我們的訪客。當我們聽到聲音時，聲音就是我們的訪客。當我們沒有聽到聲音時，聲音並沒有出現，因此沒有訪客透過耳門出現。當味道出現時，它就像是一個訪客，它透過舌門出現了一會兒，然後消失。每當一個對象出現在其中一個感官門時，這個對象就可以被看作是一個透過那個門出現的訪客。它在那裡停留了很短的時間，然後就完全消失，它不會在生死的輪迴中再次出現。

老年人在缺乏陪伴時往往會感到孤獨，當他們還年輕時，他們遇到認識許多人，享受著親戚朋友的陪伴。當年紀慢慢大了以後，他們的訪客數量開始減少。當我們問老年人他們最喜歡什麼時，他們通常會回答，最喜歡的是有人可以陪伴他們。有人來看他們的時候，他們會很高興，可能會一直交談。然而，事實上，每個人都有訪客，就在我們去看、聽、聞、嚐或碰觸的那一刻時。通常當這些訪客來的時候，根植於貪愛的心會生起並享受透過眼、耳、鼻、舌、身所出現的一切。

訪客有很多種。沒有人喜歡來訪的客人是壞人，但會歡迎親愛的家人或朋友。事實上，透過感官出現的不同對象都只是色法。色法什麼都不知道，因此它對任何人都不會有任何邪惡的意圖。什麼時候訪客會是敵人或是親愛的家人朋友呢？事實上，當一個對象出現時，如果一個人享受它並貪戀執著於它，此時這個訪客可能被比喻成是一個敵人，因為貪戀執著的是不善法。而支助善法的對象就可能被比喻成是一個親近的家人，隨時準備給予幫助。因此，我們應該要去瞭解善心和不善心不同的特徵。

不善心是邪惡有害的，它是一個敵人，而不是朋友。當我們想到敵人時，我們可能會害怕，我們不會喜歡敵人在身邊。然而，真正邪惡的其實是不善心，它是未來敵人出現的因緣條件。另一方面，善心才真正是親愛的家人或朋友，它是未來親愛的家人或朋友出現的因緣條件。

其實色法不是敵人或家人朋友來訪的因緣條件，因為色法什麼都不知道，它沒有惡或善的意圖。出現的聲音不能去經驗任何對象，它並沒有希望任何人聽到或不要聽到它。聲音是色法，它生起是因為有適當的因緣條件。什麼聲音會撞擊到耳淨色是取決於

因緣條件。當我們深深熟睡時，我們甚至聽不到震耳欲聾的可怕的雷聲，那麼這個聲音就不是我們的訪客。然而，這個聲音可能是某人的訪客，如果有適當的因緣條件，這個聲音可以撞擊到耳淨色。一個對象是否會透過眼、耳、鼻、舌、身的淨色成為某人的訪客都是取決於是否有適當的因緣條件。累積的業是果報心生起的因，生起的果報心會透過感官之一去經驗對象所緣。

因此，透過眼、耳、鼻、舌、身的根門出現的訪客是顏色、聲音、氣味、味道和可以被碰觸的觸所緣。但它們只會短暫的出現，然後就減去了，再也不會回來。沒有人，我或任何東西在那裡。沒有人知道一天之中，在哪一刻會有哪一個訪客從哪一個感官門出現。

每當心透過任何感官門或意門去經驗一個對象時，它就是心路過程的心。有分斷心之後，五門轉向心緊接著生起，它是五門感官心路過程中的第一個心。這個心執行的是轉向的功能。它只知道一個對象正在撞擊五個感官根門之一。因此，它和其它執行不同功能的心是不一樣的。如果五門轉向心沒有生起然後減去，那麼其它心路過程的心就不會接著生起，不論是眼、耳、鼻、舌、身哪一個心路過程。

因此，五門轉向心是感官根門過程中第一個心路過程的心，它讓心轉向那個對象，因此被稱為五門轉向心，並且以相對應的門命名。當這個心透過眼門轉向色塵時，它被稱為眼門轉向心。同樣地，當它透過耳門或其它感官根門轉向所緣對象時，它們被稱為耳門轉向心，鼻門轉向心，舌門轉向心，身門轉向心。然而，也可以就用它們共同的名稱：五門轉向心。五門轉向心執行的就是在五個感官門的心路過程轉向對象所緣的功能。

還有一種類型的心，它是意門心路過程中第一個心，它經由意門去經驗不同的對象。在意門過程中的善心或不善心還沒生起去想著各種不同的主題之前，一定會有一個心去執行轉向的功能。這個心稱為意門轉向心，是意門心路過程中的第一個心。如果這個心沒有生起，下一個透過意門去經驗對象的心也不會生起。意門轉向心和五門轉向心是不同的。五門轉向心只能在五個感官門心路過程中生起並且執行轉向的功能，而不能在意門過程中生起。意門轉向心則只能在意門心路過程執行轉向的功能。

因此，有兩種類型的心可以執行心路過程的轉向的功能：五門轉向心在五個感官門心路過程執行轉向的功能。意門轉向心在意門心路過程執行轉向的功能。

人們可能會想，五門轉向心是否現在會生起？是的，一定會。否則就不會有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。現在也一定會有意門轉向心。不同心路過程的心生起，並透過任何一個感官去經驗對象，然後滅去。當感官心路過程結束時，會有許多的有分心相繼生滅，然後意門心路過程生起，經驗剛才感官心路過程相同的對象。意門轉向心的前一個心是意門，意門是有分斷心。

當我們熟睡沒有作夢時，我們不會透過任何六個根門之一去經驗任何對象。五門轉向心或意門轉向心不會在這時候生起。而且，即使當我們沒有在睡覺的時候，有一些時刻我們不會透過任何六個根門去經驗任何對象。在這些時刻，雖然五門轉向心或意門轉向心沒有生起，但是在不同的心路過程之間，有分心仍舊會相繼生滅，以維持生命。

在五個感官門的心路過程中，會有七種不同類型的心以固定的順序生起。當第一個心路過程的心，也就是五門轉向心生起時，它的功能是轉向那個所緣，然後就減去，它是第二個心路過程的心（雙五識）生起的因緣條件。在眼門過程中，眼識生起並執行看的功能，只有一次，然後它就減去了。在其它感官門過程中也是一樣的：耳識、鼻識、舌識和身識生起時，只執行一次的功能然後就減去。除了雙五識的心以外，其它類型的心都不能緊接著五門轉向心之後生起。

五門轉向心是第一個心路過程的心。雙五識是第二個心路過程的心。當第二個心路過程的心減去之後，第三個心路過程的心生起，那就是領受心。領受心的功能是接收剛剛雙五識的對象。當領受心減去之後，第四個心路過程的心生起，那就是推度心。推度心執行推度調查的功能，它只會執行一次功能然後就減去。第五個心路過程的心是確定心。確定心實際上和意門轉向心是同一類型的心。它執行的功能是確定這個對象，為之後可能會生起的善心，不善心或是唯作心鋪好了道路。

當確定心減去後，第六個心路過程的心生起，它可以是一系列善心，不善心或是唯作心，稱為速行心。當速行心系列生起時，這些心都是同一類型的善心，不善心或唯作心。它的功能是由同一系列的心執行並且“快速地跑過”那個對象。如註釋書裡的描述，這種類型的心“透過心路過程的速行心一系列連續的過程累積”。

所有透過眼、耳、鼻、舌、身或意門來經驗一個對象的所有類型的心都是按固定的順序生起的。這些固定順序的心是依不同的因



緣條件來運行的，沒有人有任何權力可以控制改變這個固定順序。

正是因為有了適當的因緣條件，心路過程中第一個心，也就是五門轉向心生起並執行一次轉向的功能，然後就減去了。心路過程第二個類型的心，比如眼識，它生起並且執行一次看見的功能，然後它就減去了。心路過程第三個類型的心是領受心，它生起一次然後就減去。心路過程第四個類型的心是推度心，它生起一次然後減去。心路過程第五個類型的心是確定心，也是生起一次然後減去。心路過程第六個類型的心可能是善心，不善心或唯作心，執行的是速行的功能，由七個連續生起的速行心執行七次的功能。速行心根據不同的因緣條件一系列連續的過程累積，連續七次生起和減去。

對於那些不是阿羅漢的人來說，執行速行心功能的是善心或不善心。但對阿羅漢來說，沒有善心或不善心，只有大唯作心執行速行心的功能。阿羅漢只有果報心和唯作心。

在看到的那一刻很快之後，我們享受我們所看到的，然後深植在貪愛中的不善心生起了七次。因此，不善速行心生起七次，而眼識只有生起一次。不善心以這種方式在日常生活中快速累積，而這關係到我們所有人。因為不善心的一系列連續累積，根除汙染雜質是極其困難的，對實相沒有正確的瞭解就不可能達到。如果有人認為根除汙染雜質是容易的，那麼他應該要去知道汙染雜質累積過程的真相，比如無明，貪愛，瞋恨和所有其它的不善法。應該要知道，汙染雜質在一次心路過程中生起七次，比只生起一次的眼識，耳識，鼻識，舌識和身識這些類型的心還要多很多。所以如果有人有著期望，想知道什麼時候可以體證四聖諦，那麼

事實上他並沒有考慮到因果的關係，也沒有考慮到在生生世世的輪迴中所累積的不善因緣條件。我們應該要培養對實相正確的認知，才能真正去瞭解它們的本質。然後才有可能能夠體證四聖諦，逐步根除不善汙染。

當我們在聽聞佛法或研讀心的主題時，四念住可以覺知到實相的特徵，我們是在遵循正確的練習。這意味著我們正在發展最終通向涅槃的道路，也就是苦的停止。每當沒有覺知現在出現的實相的特徵是什麼的時候，那麼即使有善法生起，也還是不能發展出通往根除汙染雜質的道路。

註釋書指出，不善法和不屬於八正道的善法的累積，都會導致不斷的生與死的輪迴。我們讀到了關於不是正道的不善法和善法：

*“造成累積的是那些心理狀態各別地安排(出生和死亡)一輪的命運，就像磚匠一層一層地鋪上磚塊，圍在牆裡。”*

每當我們不知道實相出現時的特徵，也不瞭解實相的本質時，無論是善法還是不善法，我們就像磚匠一樣，把磚塊一個接著一個地堆起來，牆變得越來越高。然而，當四念住清楚地知道生起的實相的本質時，這就是正道，沒有繼續累積磚塊，甚至能拆毀堆積的磚塊而脫離生死的輪迴。此時此刻，我們是像拆毀磚塊的人，或者我們是像那個把磚塊堆起來的人？

第一個感官心路過程的心是五門轉向心，第二個心路過程的心是雙五識之一，第三個心路過程的心是領受心，第四個心路過程的心是推度心，第五個心路過程的心是確定心，這些類型的心都只有一個，它們生起後就減去了。雖然確定心可以在某些特定的狀

況下生起二次或三次，但它和速行心是以它自己一序列生起的方式累積是不一樣的。

只有第六個心路過程類型的心，也就是速行心，是以自己一系列或連續性來累積自己，通常有七個同類型的心相繼生起和減去。當一個人昏倒時，速行心連續地生起和減去六次。在臨死前，它們連續地生起和減去五次。由於速行心在一次心路過程中可以連續地多達七次生起和減去，它們比心路過程其它類型的心生起的頻率更高。因此，我們說速行心是透過心路過程中一系列連續的過程累積。

問題：

1. 什麼是無間緣？
2. 根據心的本質而言，心和心所可以分成哪幾類型呢？
3. 什麼是心路過程？ 哪些心不是屬於心路過程的心？
4. 什麼是過去有分心？
5. 當一個人不是在睡覺時會有有分心生起嗎？
6. 什麼樣的所緣會被五門轉向心經驗？是透過哪一個門呢？
7. 意門轉向心會透過哪一個門知道對象？
8. 心可以透過幾個門去知道法所緣呢？
9. 五門轉向心執行的功能是什麼？是透過哪幾個門呢？
10. 意門轉向心執行的功能是什麼？是透過幾個門呢？

## 第十章 不同時分的心路過程

當我們看的時候，馬上就會被出現的顏色所吸引，並享受它。似乎這是正常的貪愛，是無害的。然而我們應該要知道，即使是細微的貪愛也是有害的法。它的結果是苦，一點一點地累積會是以後更多苦生起的因緣條件。當只有一點貪愛時，苦不會明顯立即發生；然而，當貪愛的累積越來越多，它變得越來越強大，會達到一個阻礙的程度，阻礙善法生起，它會引起憂慮和壓迫。然後明顯的特徵是沈重的，憂傷不平靜的。

我們可以發現在一整天中，從我們醒來到入睡，一系列不善的速行心比一系列的善的速行心生起得更頻繁。有什麼辦法可以治癒我們的不善呢？事實上，我們都在服毒，服用不善的毒藥。當我們意識到這一點時，應該尋找合適的藥物來治療。如果我們沒有意識到我們正在服毒，那麼就會累積服毒的傾向，有害的影響只會一直不斷地逐漸增加。只有一種藥可以治癒我們，那就是發展對實相的正確理解，建立四念住。如果正念沒有生起，就沒有辦法從不善的累積中解脫。不善將不斷累積，不會有太多機會生起不同類型的善。然而，當一個人發展四念住時，善就可以取代不善而生起，確定心或意門轉向心則可以是緊接著善心生起的無間緣。不同程度的正念伴隨著善心，可以覺知到正在出現的實相。

速行心路過程不管是善的還是不善的，它們相繼地生滅並且一直不斷地累積善和不善。這個過程的累積使每個人有不同的習性，不同的個性和不同的行為舉止。心的累積是最複雜的，而那些達到完美的阿羅漢也有不同的習性。他們有不同的擅長：舍利弗尊者智慧第一，目犍連尊者神通第一，大迦葉尊者頭陀苦行第一，阿那律尊者天眼第一。每個人心路過程的心都按照自己的序列，

一次又一次地累積著不同種類的善和不善。這就是為什麼每個人現在在身，語，意表現出來的都不一樣。

善心、不善心和大唯作心有一系列的速行心，使人們通過身體和語言產生不同的行為。人們往往會根據外表行為來評論他人，因此有可能在看到阿羅漢時卻蔑視他。例如，摩揭陀國的婆羅門大臣雨勢就犯了一個嚴重的錯誤，他從一個阿羅漢的外在行為來評論他。當他看到阿羅漢大坎達拉瑪從山上下來時，他說大坎達拉瑪的行為像猴子。大臣雨勢的傲慢是由於速行心過程中不善心的累積。佛陀請他跟大坎達拉瑪道歉，但因為他所累積根深蒂固的我慢，使他沒辦法跟大坎達拉瑪道歉。佛陀預言在雨勢死亡後，會再出生為是一隻在竹林中的猴子。大臣雨勢因此在竹林中種了許多香蕉樹和其它猴子可以吃的東西，準備好他再出生是竹林中的猴子時所需要的食物。

我們應該知道在速行心路過程中不善速行心相繼地生起和減去七次，不善一次又一次的快速累積，因此它成為一個人的習性，會表現在一個人的行為和言語中，這累積的行為稱為習氣。即使已經是阿羅漢的人，心仍然會有不同累積的傾向，導致不同的行為。佛陀是唯一能根除所有習氣的人。所有的阿羅漢都已經徹底根除了所有的污染雜質，但是他們卻無法根除習氣。這是因為他們在無止境的生死輪迴中，經由速行心路過程的力量，累積了根深蒂固的習氣。

總結五個感官門過程中不同類型心路過程的心，它們是以下七種類型：

1. 第一個心路過程的心是五門轉向心。
2. 第二個心路過程的心是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。

3. 第三個心路過程的心是領受心，也就是領受剛剛雙五識的對象。
4. 第四個心路過程的心是推度心，推度和檢查領受心的對象。
5. 第五個心路過程的心是確定心，執行的功能是決定該對象接下來會是善心，不善心或是阿羅漢的大唯作心。
6. 第六種類型心路過程的心是速行心路過程，通常會有連續七種一樣的類型。速行可以翻譯為“衝動或迅速地跑過”。七個一樣類型的心迅速地生滅，經驗對象七次，不管是善心，不善心或是阿羅漢的唯作心。
7. 第七種類型心路過程的心是彼所緣心，這個心被稱為“保持”。如果之前的對象尚未減去，彼所緣心執行保持之前速行心對象的功能。色法持續的時間不超過十七個心識剎那。

由於色法持續的時間不超過十七個心識剎那，所以如果色法在過去有分心撞擊到對象時生起，接下來會有十七個心會在色法持續的時間生起減去。前十五個順序生滅的心如下：

- 第一個生滅的是過去有分心。
- 第二個生滅的是有分波動心。
- 第三個生滅的是有分斷心。
- 第四個生滅的是五門轉向心。
- 第五個生滅的是雙五識。
- 第六個生滅的是領受心。
- 第七個生滅的是推度心。
- 第八個生滅的是確定心。
- 第九個生滅的是第一個速行心。

- 第十個生滅的是第二個速行心。
- 第十一個生滅的是第三個速行心。
- 第十二個生滅的是第四個速行心。
- 第十三個生滅的是第五個速行心。
- 第十四個生滅的是第六個速行心。
- 第十五個生滅的是第七個速行心。

當色法的所緣對象撞擊到感官，從過去有分心起，一直到第七個速行心滅去，有十五個心快速地生滅。然而，在色法滅去之前還有兩個剩下的心，因為色法會持續十七個心識剎那的時間。由於出生在欲界的人們在過去累積了對色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸物體感官對象的業力，當速行心快速地跑過那個對象所緣，但色法對象還沒有滅去時，這是之後緊接著生起的果報心，也就是彼所緣心生起的條件，彼所緣心執行保持的功能。有兩個一樣類型的彼所緣心會相繼接續，保持和速行心相同的所緣。

彼所緣心是完整心路過程的最後一個心，執行的功能是通過相應的門保持經驗的對象。然後，有分心再次生起，一個接著一個，直到一個新的心路過程生起。

在只有有分心生起的那一刻時，這個世界的對象並沒有出現，沒有與不同的人、事、物有關的記憶。這和當人們熟睡時，不會知道與這個世界有關的任何事情的情況是一樣的。在人們熟睡時，只有有分心在接續生滅。結生心，有分心和死亡心不是心路過程的心，它們不會經由任何六個門去經驗任何對象。死亡心是這一世最後一個心，它執行的是結束生命的功能。然後下一世的結生

心會緊接著生起，接著又會有心路過程的心去經驗對象，與下一世的世界緊緊連接。只要死亡心還沒有生起，我們仍在這一世的生命。除了有分心是不知道任何與這個世界有關的之外，還會有心路過程的心會知道這個世界的色塵、聲音、氣味、味道、觸所緣和各種主題。

一個色法持續的時間是十七個心識剎那。完整的感官門過程必須有七種類型心路過程的心，總結如下：

- 離心路過程：過去有分心，有分波動心，有分斷心。
- 五個在五門心路過程的心：五門轉向心，雙五識，領受心，推度心，確定心。
- 一個速行心路過程：善心，不善心或阿羅漢的大唯作心重覆七次。
- 一個彼所緣心路過程：彼所緣心重覆二次。

五門心路過程的心生起，經由五淨色去經驗一個對象後減去，在五門心路過程和意門心路過程之間會有有分心相繼生滅。在那之後，意門轉向心經由意門去經驗和之前五門心路過程的心一樣的對象，然後就減去了。心經由意門經驗對象持續的時間不會比感官門過程長。在意門心路過程開始之前不會有過去有分心。當意門心路過程開始時，剛剛在五門心路過程被心經驗的對象就已經減去，不會再撞擊任何感官。在意門心路過程開始之前一定會有有分心生滅，最後兩個有分心，也就是有分波動心和有分斷心在意門心路過程開始之前生起減去。



在有分斷心（意門）減去之後，意門轉向心生起。這是第一個意門心路過程的心，它去經驗剛剛五門心路過程相同的對象。意門轉向心執行經由意門轉向對象的功能。而五門轉向心執行的是經由五個感官門轉向的功能。意門轉向心“仔細思考”經由意門出現的對象。每當我們思考不同的主題時，就像我們一次又一次地思考，在這樣的時刻，心並沒有經由眼、耳、鼻、舌和身經驗到任何對象。

在有分波動心之後，有分斷心和意門轉向心生起減去，善心或不善心會緊接著生起，除了阿羅漢是大唯作心。速行心路過程的心執行速行的功能，它們是同一類型七個相繼生滅的心。在這些速行心減去之後，如果對象所緣還很清楚的話，則會有兩個彼所緣心緊接著生起。

因此，只有三種類型的心路過程的心會經由意門去經驗對象所緣。它們是意門轉向心，速行心和彼所緣心。

總結在意門心路過程中，三種類型的心路過程：

- 離心路過程：有分波動心和有分斷心不是心路過程的心
- 意門轉向心：只是一刻的唯作心
- 速行心：七刻的善心，不善心或阿羅漢的大唯作心。
- 彼所緣心：彼所緣心重覆兩次。

當我們透過眼睛去看時，所有眼門心路過程的心經由眼淨色去經驗出現的色塵。這些心路過程的心，一共有七種不同的類型。它

們經驗從眼門出現而尚未減去的對象。其它感官門心路過程也是一樣。任何一種完整的五門心路過程中，都會有七種不同類型心路過程的心去經驗尚未減去的對象。

在五門心路過程的心去經驗對象的數量可以是不同的。五門心路過程可以區分為四個時分：

1. 彼所緣時分：在彼所緣心結束的完整感官門歷程。
2. 速行時分：在速行心結束的感官門歷程。
3. 確定時分：在確定心結束的感官門歷程。
4. 無效時分：無效的歷程。

一個時分是經由同一個門生起經驗同一個對象，並且在同一個對象減去的一系列的心路過程的心。在某些時分中，會有七種類型的心生起，有些會有六種，有些會有五種，有些則沒有心路過程生起，只會有過去有分心和有分波動心。

如果是無效時分的情況下，當色法撞擊到淨色時，過去有分心在那一刻生起，但有分波動心並沒有緊接著生起。在有分波動心生起之前會有好幾個剎那的過去有分心，之後才有好幾個剎那的有分波動心接著相繼生滅。由於色法持續時間不會超過十七個心識剎那，此時撞擊到淨色的對象即將減去，因此沒有足夠的條件讓心路過程的心生起去經驗撞擊淨色的對象。因此，在這樣的情況下稱為無效時分。

無效時分可以比喻為當一個人在熟睡時被試著喚醒，但那個人並沒有醒來，然後再次被用力喚醒，仍然沒有醒來。在無效時分的狀況下，五門轉向心並不會生起。只會有過去有分心和有分波動

心。在無效時分的狀況下，被淨色撞擊的對象稱為極微細所緣。因為它雖然撞擊到淨色，但僅僅只影響了有分心，並沒有足夠的條件可以讓心路過程的心生起，因此這個所緣在心路過程的心生起之前就減去了。

另一種情況是好幾個過去有分心生起減去，緊接著幾個有分波動心生起減去後，有分斷心生起切斷心識之流。然後，五門轉向心、雙五識、領受心、推度心、確定心相繼生滅。但是由於色法無法持續超過十七個心識剎那，因此，速行心沒有機會生起去經驗那個色法。在這種情況下，會有兩個或三個確定心生起減去，然後色法就減去，這個過程就結束了。這個過程稱作確定時分，因為最後一個結束心路過程的心是確定心。

所有這一切都是發生在日常生活中的實相。當所緣撞擊到淨色時，一個完整的心路過程是包括七種類型的心路過程的心生起減去，但並不一定每次都是如此。也有可能是沒有心路過程生起，因此，有一個情況是無效時分，又或者如果該過程以確定心結束，就會是確定時分。在確定時分的情況下，對象稱為微細所緣，因為它只會是五種類型心路過程的對象，然後就減去了，不能支持到速行心生起。

當確定心減去，速行心以七個同類型的心相繼生起減去，然後那個對象所緣就減去了，彼所緣心就沒辦法生起。這個過程稱為速行時分，它包含了六種類型的心，其中最後一種類型是速行心。速行時分的對象稱為大所緣，因為它很清楚，並且可以是之後善心，不善心，或阿羅漢的大唯作心生起的因緣條件。

最後，當七個速行心相繼生起滅去後，它的對象還沒有滅去，這就會是之後兩個彼所緣心生起去經驗剛剛還沒有滅去的對象的條件。這是最後一個心路過程的心，以彼所緣心結束的彼所緣時分。彼所緣時分的對象是極大所緣。因為這個對象很清楚，所以彼所緣時分可以在速行心路過程後生起去經驗那個還沒滅去的極大所緣。

在意門過程中，可能會有兩個不同的時分：速行時分和彼所緣時分。意門過程速行時分的對象稱為不清晰的所緣，因為它沒有彼所緣時分的對象清楚。結束於彼所緣時分的對象稱為清晰的所緣，因為它比速行時分的對象更為清楚。但在梵天界，即使是清晰的所緣，彼所緣心也不會生起。

一共有六個門。門就是心路過程去知道對象的方式。心路過程會經由六個門去經驗對象，六個門中有五個感官門是色法，另一個是名法。總結如下：

眼門：眼淨色

耳門：耳淨色

鼻門：鼻淨色

舌門：舌淨色

身門：身淨色

意門：在意門轉向心生起前的有分斷心

根和門不同，六個根都是色法，是心生起的地方或依處。六個色法被稱為依處色。總結如下：

- 眼根：眼淨色，是善報與不善報的眼識生起的地方。
- 耳根：耳淨色，是善報與不善報的耳識生起的地方。
- 鼻根：鼻淨色，是善報與不善報的鼻識生起的地方。
- 舌根：舌淨色，是善報與不善報的舌識生起的地方。
- 身根：身淨色，是善報與不善報的身識生起的地方。
- 意根：心色，是除了雙五識以外其它的心生起的地方。

五淨色可以是門也可以是根（依處）。眼淨色是眼門過程所有的心眼門，包括五門轉向心，眼識，領受心，推度心，確定心，速行心和彼所緣心去經驗撞擊眼淨色但還沒有減去的色塵。然而，眼淨色也是眼根，是兩種類型的眼識生起的地方，也就是善的果報眼識和不善的果報眼識。至於眼門過程其它的心，它們會在意根生起。其它的感官淨色也是如此。

意根或依處，是心生起的地方，但不是門。

### 問題

1. 為什麼意門心路過程的心的數量比五門心路過程的心少？
2. 貪根心可以經由多少個門去經驗對象？
3. 五門轉向心可以經由多少個門去經驗對象？
4. 意門轉向心可以經由多少個門去經驗對象？
5. 什麼是無效時分，確定時分，速行時分和彼所緣時分？

6. 什麼所緣是不清晰的所緣，什麼所緣是清晰的所緣？
7. 在有五蘊的界，哪個色法是結生心生起的依處？
8. 在有五蘊的界，哪個色法是不善心生起的依處？
9. 在有五蘊的界，哪個色法是唯作心生起的依處？
10. 哪些色法是不同的耳門過程的心生起的依處？
11. 哪些色法是不同的心所生起的依處？

## 第十一章 速行心的本質

有分心和心路過程的心生起立即滅去，這就在現在，在我們的日常生活中。當我們聽到佛法名詞解釋各種心的不同特徵和不同功能，但却不明白這些名詞的真正含義時，我們可能會有疑慮。所有這些佛法名詞都解釋了實相的特徵，它們不僅僅只是存在於經典或教科書中，而是真正發生於日常生活中。它們就發生在現在，在看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的時候。這一刻我們在看，因此我們知道現在就有許多的心相繼在眼門過程中生滅。比如：眼門轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心和速行心。所有這些心都是相繼生滅的。對佛法正確的瞭解會提醒我們去思考在看到，聽到或其它感官經驗之後很快生起的速行心是善心或是不善心。速行心以自己的一系列連續過程生起累積。

當我們瞭解心的本質可以分為善心，不善心，果報心和唯作心之後，我們就會知道哪一種心是業因，能在之後產生果報心。我們就會知道哪一種心是果報心，是由過去的業所造成的果。我們應該知道心路過程和離心路過程的心的本質。例如，我們應該知道結生心是果報心，是過去所造的無數業中的其中一個所帶來的結果，它會在前一世的死亡心之後緊接著生起。結生心只會在整個生命中的第一刻生起，然後僅執行一次的功能，立即就滅去了，它不會持續。

結生心是果報心，它也是下一個緊接著生起的有分心的無間緣。有分心不屬於心路過程的心，它執行維持生命的功能，有分心也是果報心，和結生心是同一個業的結果。緊接著結生心生起的是有分心，在整個生命過程中有無數個有分心。

有分心不斷地生起滅去一直到心路過程的心生起。在心路過程中最先生起的是轉向心，它的功能是轉向那個出現的對象。有兩種類型的轉向心：五門轉向心，它在五個感官心路過程中執行轉向的功能；以及意門轉向心，它在意門心路過程執行轉向的功能。這兩種類型的的心都是唯作心，因此它們既不是善心，不善心也不是果報心。這兩種類型的唯作心可以去經驗可喜的對象和不可喜的對象。但果報心則不同，因為不善的果報心只能經驗不可喜的對象，而善的果報心只能經驗可喜的對象。

註釋書解釋唯作心的特徵是“就只是去執行一個功能”。有不同類型的唯作心，對於阿羅漢來說，在速行心的過程是唯作心，已經沒有善或不善。但不管是阿羅漢或任何人，都有其它一般的唯作心，執行不同的功能。沒有執行速行功能的唯作心，註釋書形容它們是“就像花被風折斷吹落，沒有結出果子”。當花落下時，就不會結出任何果實。唯作心就像那朵被風吹落的花，它不能產生任何果實。有兩種類型的唯作心不會執行速行的功能：五門轉向心和意門轉向心。五門轉向心只執行一個功能，它在五個感官門去轉向那個出現的對象；而意門轉向心則是會執行兩個功能：在意門心路過程轉向那個出現的對象，以及經由五個感官門去“確定”（確定心）那個出現的對象。

除了這兩種類型的唯作心之外，還有僅限於阿羅漢才有的唯作速行心。註釋書提到：

*那些已經達到唯作速行心的狀態[這裡指的是阿羅漢的唯作心]就像是連根被拔起的樹的花一樣，是不會有果實的。*

唯作心只是去執行某個功能，不會帶來結果，但只有阿羅漢才有唯作速行心的功能，既不是善心也不是不善心，也不能產生任



何的果。它們就像是根已經被拔起的樹上的花一樣，不會產生果實，因為阿羅漢已經完全根除了所有的汙染雜質，這些類型的唯作心僅僅只是執行速行的功能而已。

在眼門過程中，當五門轉向心滅去之後，緊接著生起的心是眼識，眼識是果報心，是過去業力的結果。眼識看到的若是可喜的對象，是因為過去善的業力加上適當因緣條件的善果；眼識若是看到不可喜的對象，是因為過去不善的業力加上適當因緣條件的不善果報。透過耳根聽到聲音的心是耳識，耳識是果報心。沒有人會知道什麼樣的聲音會在什麼時刻被耳識聽到。這一切都取決於適當的因緣條件和過去造的業。當氣味透過鼻子被聞到時，是鼻識去聞，鼻識是果報心。當味道透過舌頭被嚐到時，是舌識去嚐，舌識是果報心。在碰觸的時候，冷熱、軟硬、壓力等透過身體感官被經驗到，是身識在經驗，身識是果報心。因此在五門轉向心執行轉向到那個對象之後，業力是所有這些善或不善的果報心(雙五識)生起的因緣條件。

雙五識，比如眼識，耳識，是下一個心緊接著生起而不間斷的無間緣。在雙五識之後緊接著生起的領受心接收了同一個對象。領受心也是果報心，和之前的雙五識是同一個業力的結果。當領受心滅去之後，推度心緊接著生起。推度心也是果報心，它執行的是去推度調查的功能。

在五個感官根門的心路過程中生起的果報心有：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受心和推度心。這些心不像速行心那樣一序列連續的生滅，它們只是果報心，是業力的結果。它們生起，執行自己的功能，然後就滅去。在推度心滅去之後，確定心生起，這個心也是意門轉向心，它在五門心路過程中執行確定那個對象

的功能。確定心是唯作心，它生起僅僅只是去執行它的功能然後就減去了。當確定心減去之後，心路過程中的速行心緊接著生起，它的功能是“快速地跑過那個對象”，除了阿羅漢以外，這些速行心的過程不是善心就是不善心。通常會有七個速行心，而且這七個速行心都會是相同類型的心，比如都是善的或者都是不善的，它們會一序列連續的相繼生起減去。現在，就有速行心正在生滅。

註釋書使用了一個比喻來解釋在感官門過程中，經驗一個對象時心路過程中生滅的心。我們讀到：

一個國王上床就寢睡著了。他的侍從坐著幫他洗腳；一個輦子站在門口看門。有三個守衛站成一排。然後，一個住在邊境村莊的人帶著禮物來敲門。那個看門的輦子沒有聽到聲音，幫國王洗腳的人給了一個信號給看門人，要他打開門，看門人開門看了一下。然後第一個守衛拿到了禮物，傳遞給第二個守衛，接著再傳遞給第三個守衛，然後把禮物交給了國王，國王收下了禮物。

當我們仔細思考這個比喻時，應該會幫助瞭解心路過程中每個心的功能。出現的對象撞擊眼根就好比是那個帶著禮物來的邊境村民在敲門。這個比喻告訴我們，出現的對象唯一的功能只是去撞擊感官而已。邊境的村民不能進去探望國王，但他的禮物被交給第一、第二、第三個守衛，然後交給國王。五門轉向心的功能就像是那個幫國王洗腳的守衛。他知道有人來敲門，然後他給那個輦的看門人信號去開門。五門轉向心的功能就是轉向那個撞擊感官的對象，然後就立即減去了。之後在眼門過程中，眼識生起了，它的功能是透過眼淨色去看到，這就好比是那個開門去探看的看門人。只有眼識才能執行看見的功能。被看見的顏色只能撞擊到眼淨色這個色法而已，然後眼識會知道這個被看見的對象。

眼識不能執行接收的功能，它的功能只能去看然後就減去。因此，領受心被比作是第一個接收禮物的守衛並把它交給第二個守衛。推度心就像是第二個守衛，檢查禮物後把它交給第三個守衛。確定心就像是第三個守衛確定後決定把禮物交給國王，然後國王收下了這個禮物。

國王收下這個禮物是比喻速行心的功能：快速地跑過對象，迅速累積的是善心或不善心。透過眼、耳、鼻、舌、身或意門，速行心可以是不善心，善心，或者是阿羅漢的唯作心。速行心執行自己的功能，它們不能看，不能接受也不能推度檢查或確定所出現的對象，因為前面生滅的心已經執行了這些功能。速行心是同一類型的心快速地跑過對象七次，可能是善心，不善心或唯作心。心路過程的心有時候不會是完整的。例如，有些情況是聲音撞擊到耳淨色，但耳識並沒有生起，因此聲音不會被聽到，那麼速行心也就不會生起。如果心路過程是在確定心之後就結束，速行心也不會生起。速行心生起時會是同一類型的心快速地生起減去七次，它們可能會是善心，不善心或唯作心。

依據適當的因緣條件，七個速行心連續地生起和減去。第一個速行心是第二個速行心的重複緣，第二個速行心經驗和第一個速行心相同的對象，也是下一個速行心的重複緣，直到最後第七個速行心生起減去之後就不會是下個心的重複緣。不善的速行心，善的速行心或是唯作速行心都可以是下個緊接著生起的心的重複緣。透過這個因緣條件，這些重複生起的心都會有著一樣的本質，生起並執行速行的功能，善心和不善心能因此增加強度，它們就成為業緣，會是未來果報心生起的因緣條件。此外，它們也是未來善的速行心和不善的速行心再次生起的親依止緣，也就是習性。一系列頻繁連續生起的不善速行心是不善心逐漸累積增強的因緣條件。正因為如此，當我們醒來睜開眼睛的時候，我們就

立即沉浸在我們看到的。當我們熟睡沒有做夢的時候，有分心不斷地生滅著；但當我們做夢或思考的時候，這時候是意門心路過程的心在思考著。當沒有透過任何六個感官門去經驗這世界上任何的對象時，並不表示我們就沒有任何的污染雜質和煩惱。即使僅僅只是有分心生滅的那刻也會有潛藏的污染雜質，稱為隨眠煩惱。

有三種不同層次的污染雜質：

- 細微的污染雜質：也就是隨眠煩惱，累積潛藏在內心深處的污染雜質；微細難察覺。
- 中度的污染雜質：也就是困擾性煩惱，和速行心一起生起。煩惱只在心裡造作，還沒有付諸行動。
- 粗糙的污染雜質：也就是違犯性煩惱，和速行心一起生起。心裡不良的污染雜質已經顯露在行為和言語上了，比如說謊，偷盜。

因此，除了速行心之外的心，還是有污染雜質以隨眠煩惱的形式潛伏在內心深處。只有阿羅漢已經完全根除了所有的不善污染，不再有任何潛藏的隨眠煩惱。

心路過程中，在眼識去看，耳識去聽或是透過其它感官去經驗對象之後，速行心會迅速累積一系列七個相同類型的心，可能是不善心，善心或是唯作心。

在眼門過程中，有七種不同類型的心路過程的心。耳門過程或其它感官根門過程中也是有七種不同類型的心路過程的心。在意門過程中，則是有三種不同類型的心路過程的心。

### 問題

1. 五門心路過程和意門心路過程中的心，有哪些是果報心？
2. 非阿羅漢者有多少種唯作心？
3. 除了唯作速行心，阿羅漢有哪些唯作心？
4. 什麼是重複緣？
5. 哪些心可以是重複緣生起的因緣條件？

## 第十二章 所緣的短暫經驗

一共有八十九種不同類型的心，可以根據心的本質分為四類：

善心：21 種

不善心：12 種

果報心：36 種

唯作心：20 種

當我們研讀依據心的本質所作的分類時，我們應該要知道哪些類型的心是平常人會生起的心，哪些類型的心是已經達到證悟階段的聖人會生起的心：

- 一般人：有善心、不善心、果報心和唯作心。
- 須陀洹，初果聖人：有善心、不善心、果報心和唯作心。
- 斯陀含，第二果聖人：有善心、不善心、果報心和唯作心。
- 阿那含，第三果聖人：有善心、不善心、果報心和唯作心。
- 阿羅漢，第四果聖人：完美的聖人，只有果報心和唯作心。

我們不僅要知道某個心的本質，也應該要去瞭解那個心的功能。結生心是果報心，是過去業力的結果。一個快樂善趣的出生是因為過去所造的善業所帶來的善報。一個不快樂惡趣的出生，比如地獄，就是過去所造的不善業所帶來的不善惡報。唯一執行再出生功能的善或不善的果報心被稱為“結生心”。

執行維持生命心識之流功能的心，不論是哪一個善的果報心或不善的果報心，都被稱為“有分心”。

眼識是果報心，它不能執行結生心或有分心的功能。它只能執行去看的功能，它被稱為眼識，因為它可以清楚地認知出現的對象，它看到透過眼淨色所出現的顏色。因此我們可以瞭解心透過不同的根門清楚地知道經驗的對象，它們依據各自所執行的不同功能被命名，比如耳識、鼻識、舌識、身識。

問：為什麼依心的本質而分類的心是四種而不是五種呢？為什麼不是分為善心，不善心，善的果報心，不善的果報心和唯作心呢？

答：你的問題是依據心的本質去分類的類型為什麼不是五種。有兩種本質類型的心是因：善心和不善心。因此，你認為也應該要有兩個本質類型的心是果：善的果報心，不善的果報心。如果是這種情況下應該是五種類型的心。然而，依據心的本質分類的心就只有四種，因為果報心就僅僅只是結果而已，果報心的本質不能被稱為劣質或優質的，業才有這種本質的優劣分別。善心和不善心是業因，它們非常多樣，它們有不同的種類和不同的強弱程度。

心經由眼、耳、鼻、舌、身去經驗一個對象時，是不同於善心和不善心。善心和不善心的多樣化是因為不同類型的業因，善行和不善行。比如善業有不同的類型：佈施，持戒和心智發展，其中心智的發展可以分為兩種，包括透過對汙染雜質的壓制來培育平靜專注以及智慧的發展。智慧的發展也有許多程度的不同，比如

聽聞佛法，佛法討論，或四念住的建立，也就是內觀智慧的發展。

業是很多樣的，因為業可以透過身，語，意執行，有很多不同的心所一起生起，有著不同的主導因素。因此善心，不善心這些多樣的業有著許多不同的種類和不同的強弱程度。然而果報心並沒有這麼多變化。果報是過去業力的結果，當業力成熟並且有適當的因緣條件時，就會產生它的結果，果報心就會生起。果報心可以執行再生，有分或其它的功能：它會透過眼、耳、鼻、舌、身或意門經驗不同的對象。

這一刻的眼識是果報心，它生起的因緣條件之一是因為過去的業力。但果報不能產生果報，眼識不能成為產生果報的原因。

當耳識經驗到聲音時是果報，但耳識並不能成為產生果報的因。因為果報心不是業因，它不會產生結果，它不能透過身體或言語來執行任何行為。耳識不能和善的心所一起生起，比如慈愛、悲憫或是三離心所：正語，正業，正命；也不能和不善的心所一起生起。

果報心不是劣質或是優質的法，但業力則會因為劣質或是優質而產生對應的果報。由於果報不是因，不會產生結果，它只是善或不善業力產生的結果。果報沒有像業那麼多樣化，沒有像業分成善和不善兩類。這是你問題的答案。



所有的果報心都是過去業力的結果。感官心路過程裡一共有四種心是果報心：雙五識，領受心，推度心，彼所緣心。離心路過程的結生心，有分心和死亡心也是果報心。

我們應該要知道什麼時候是果報心，善心，不善心或唯作心。當我們看到一個令人愉快的對象時，此刻的眼識就是善的果報心。在眼識減去之後的領受心，推度心，彼所緣心也都是善的果報心。在色塵和眼門心路過程減去之後，有分心相繼生起減去，直到另一個心路過程再次開始經驗所出現的對象。我們應該要知道當眼識透過眼根看到顏色時，眼識和其它心路過程裡的果報心都是過去業力的結果。

當我們聽到一個聲音時，可能是可喜或不可喜的，它只是心路過程中的耳識一瞬間聽到了聲音，然後這個果報心就完全消失了。然而，有很多的因緣條件會讓不善心生起，喜歡或不喜歡那些透過眼、耳、鼻、舌、身出現的色法。貪嗔在日常生活中從來都不缺，它們一次又一次地經由六個門生起。

如果透過聆聽佛法，只是理智上地瞭解佛陀的教導是無法根除不善的。我們可以瞭解眼識是果報心，是過去業力的結果，但只是在理論上知道這一點是不夠的。只是透過理智上的瞭解是不能守衛當我們一看到令人可喜的對象時，貪愛立刻就會生起。

我們應該要仔細的去探究法，這樣才能夠逐漸地建立正確的瞭解，累積智慧直到能清楚瞭解實相的真實本質，並沒有一個不變靈魂的存在，沒有人，沒有東西。當我們研讀思考法的細節，我們會慢慢地看到不善的危險，會更傾向於發展各種類型的善。我

們應該知道如果我們沒有建立善，我們會深深地糾纏於不善汙染裡。

我們認為有很多東西都是屬於我們的，但這種想法只會發生在心路過程的心生起的時刻。當心路過程的心沒有生起時，我們不會透過任何六個門之一去經驗到任何出現的對象。在那個時候我們沒有看、聽、聞、嚐，也經驗不到那些可被碰觸到的對象。在我們熟睡的時候，並沒有貪愛，沒有渴望，沒有沉浸在任何事物裡；也沒有對被當作是我的五蘊有所執取。這是因為在這些時刻，心路過程的心並沒有透過任何六個門之一去經驗任何對象，所以也就不會對感官所緣或思考的事物有貪愛和執著。因此如果我們逐漸地發展智慧，體證所有真實的只是法，沒有人也沒有東西，那麼對透過六個門出現的對象的貪愛最終就可以根除。

實相一直在生滅。當一個心生起然後滅去，它就已經完全消失了。當一個色法出現然後滅去，它也已經完全消失了。剛才看到的已經滅去了，還有剛才眼門過程中的每一個心也是一樣，所有的心和所有的色法都在生起滅去，不再回來。

然而，只要名法和色法的生起和滅去並不是透過內觀智慧被直接體證，我們就無法真正瞭解實相滅去是什麼意思。我們並沒有內觀智慧去直接瞭解任何法的滅去。我們可以說在這一刹那眼識滅去，領受心，推度心，確定心，速行心和彼所緣心也在滅去，但這些法尚未被內觀智慧瞭解。智慧應該被建立，才能瞭解名法和色法的生起滅去。在智慧還沒有發展達到穿透瞭解的程度以前，聽聞佛法並且思考佛陀的教導是最有益的，正見智慧會逐漸變得更敏銳，更堅定。堅定的正見就會成為正念生起的因緣條件，就可以覺知到這些生起滅去的法的不同特徵，如此智慧就能逐漸的

建立並瞭解這些法的真實本質，瞭解並沒有一個靈魂的存在，沒有人，沒有東西。

註釋書解釋了過去的法的意思：…“過去”指的是已經經歷過的三個剎那。三剎那是極短的瞬間：生，住，滅。

這三剎那是非常短暫的。心生起，住，然後滅去。生的剎那不是住，也不是滅。住的剎那不是生，也不是滅。滅的剎那不是生，也不是住。當心在住的那一剎那，不能說它已經過去，但生的那個剎那已經屬於過去了。

當我們研究色法時，我們學到由業所產生的色法在每個心的生、住、滅剎那間生起。在心的三個剎那間生起的業生色，發生在我們整個生命過程。然而，在死亡心生起之前的十七個心，業就不會再產生業生色了。業所產生的色法在死亡心滅去之後也結束了。這是某一個生命的五蘊的結束。

由心產生的色法是在心生起的剎那中生起的。結生心，雙五識，四種無色界的果報心和阿羅漢的死亡心都不會產生任何色法。

由溫度而產生的色法是在有火元素出現時產生的色法。

由營養而產生的色法產生於攝取的食物中存在的營養精華，當食物中的營養精華被吸收後，它可以產生其它的色法。

心的生滅非常地快，因此一個心識的三個剎那也都是瞬間滅去的。正如註釋書裡所解釋的，任何過去的法都已經經歷過這三個剎那：生的剎那、住的剎那和滅去的剎那；它們已經永遠滅去，沒有留下什麼。

註釋書在同一個章節裡解釋了“過去”一詞的同義詞。我們讀到：“停止，也就是達到停止。”過去的法已經完全停止，就像火已經完全熄滅一樣。正文繼續說：“瓦解，也就是毀滅，分離。”什麼都沒有留下，就像一個已經死去的人，不再有這個人。這就是滅去的特徵。然後註釋書解釋：“改變了，也就是遺棄原來的本質而改變了。”因此只要法還具有其原始的本質時，它就存在，但是當它遺棄其原有的本質後，它就不再存在了。

“終止”，也就是到達了終點，就是“停止”的意思，它不能再存在了。註釋書進一步解釋說：“滅絕”這個詞比前一個詞“終止”更強烈，它已經完全消失了，什麼也沒有了。註釋書最後描述說：“在生起之後滅去，也就是說，來了以後就離開了。”這並不代表法從來不存在。它存在過，因為它有生起，生起之後就離開，然後完全消失，什麼都沒有留下。我們在註釋書裡繼續讀到：

“這些過去的法是什麼呢？色，感覺，記憶，構造，意識。”

也就是五蘊，它們是因緣合和而生的法。五蘊包括了以下的實相：

**色蘊：**所有 28 種的色法。

**受蘊：**感受心所。

**想蘊：**記憶心所。

**行蘊：**其它 50 種心所，比如貪愛，瞋恨，嫉妒，信心和智慧。

**識蘊：**所有 89 種類型的心，比如貪根心，眼識，出世間道心等等。

所有生起的法都是因緣和合的，它們是五蘊之一，生起就減去了。那麼我們還在渴望哪個蘊，還在執取哪個蘊呢？每一個蘊都是生起就立即減去；它們會瓦解，完全消失，什麼都沒有留下，因此沒有任何什麼是值得去執取的。

透過閱讀和聆聽佛法是無法根除汙染雜質的，它們仍然會“盡全力”的出現。但當我們思考佛法並對佛法有正確的瞭解時，這是在累積正念生起的因緣條件。正念生起時能覺知法的特徵，在這之前我們只有理論上的瞭解，只是去想著法的特徵。智慧可以因此直接瞭解出現的法的本質，包括邪見也可以被瞭解是無我的。

我們已經非常習慣貪戀經由眼、耳、鼻、舌、身和意門所出現的對象。我們把這些當成是某個東西，當作是我的，當作是屬於我的財產。事實上，所有出現的一切會出現就僅僅是因為心路過程的心生起的那一刻而已。果報的法只是業的結果。我們可能有一棟房子，許多的財產，衣服和飾品，都非常的漂亮也很有吸引力。但事實上這些只是過去業力結果的果報心，經由感官生起去經驗的對象。心生起去經驗一個對象，就那麼一刻，然後立即減去，永遠消失，它一點都不能延續。沒有人會知道哪一個業因會在未來的什麼時候產生什麼樣的結果。我們都曾在過去造過善的業和不善的業。當有適當的因緣條件讓業產生結果時，果報心就會生起去經驗愉快或不愉快的對象。

當我們學習到行法無常的真相並能去深思時，這會促使我們更精勤不懈的覺知出現的法的特徵。如果正念能生起覺知到法的特徵，智慧就能夠檢視它們，一次又一次，一次又一次，法的真實本質可以被全然瞭解：無我，只是名法和色法透過六個根門之一生起，然後減去。

透過對法的特徵正確的理解，這會成為心路過程中善的速行心生起的因緣條件。如果我們不去聞慧思慧，我們就不會知道什麼時刻是過去業力帶來的果報；也不會知道什麼時刻是心路過程中善的速行心或不善的速行心在快速地累積。如果我們不知道這一點，我們就不會看到不善的危險和不利，也就不會想要去培養善。那麼生與死的輪迴就會無窮無盡地繼續下去。在一天之中有更多的善心或是不善心呢？在未來，適當的果報會生起，不論是善的或是不善的果報。去思考和覺知日常生活中自然而然生起的法是有益的。

## 心的功能

心總共有 14 種不同的功能：

1 **結生心**：這一世的第一個心，是業的結果，緊接著上一世的死亡心，執行再出生的功能。有 19 種類型的果報心：

- 欲界果報心(欲界善或不善的結果)：10 種
- 色界果報心(色界禪定善的結果)：5 種
- 無色界果報心(無色界禪定善的結果)：4 種

2 **有分心**：它的功能是維持生命的延續。執行有分功能的心也是十九種類型的果報心。在同一世中生起的有分心和結生心都是同

一類型的心。有分心相繼生滅，直到心路過程的心生起並透過六個門之一去經驗外緣，才會中斷有分心的心識之流。當心路過程的心滅去之後，與結生心相同類型的有分心緊接著再次生起。這會一直在整個生命過程中發生直到死亡心生起。

3 **轉向**：經由六個門執行轉向的功能。轉向心是心路過程中第一個生起的心，它透過六個門之一去經驗對象。有兩種類型的唯作心執行轉向的功能：五門轉向心和意門轉向心。

4. **眼識**：執行看的功能。有兩種類型的果報心執行看的功能：

- 不善果報心的眼識
- 善的果報心的眼識

5. **耳識**：執行聽的功能。有兩種類型的果報心執行聽的功能：

- 不善果報心的耳識
- 善的果報心的耳識

6. **鼻識**：執行聞的功能。有兩種類型的果報心執行聞的功能：

- 不善果報心的鼻識
- 善的果報心的鼻識

7. **舌識**：執行嚐的功能。有兩種類型的果報心執行嚐的功能：

- 不善果報心的舌識

- 善的果報心的舌識

8. **身識**：透過身體感官去經驗可以被碰觸的所緣的功能。有兩種類型的果報心執行這個功能：

- 不善果報心的身識
- 善的果報心的身識

9. **領受心**：執行接受的功能。在雙五識減去之後接受對象。有兩種類型的心執行這個功能：

- 不善果報心的領受心
- 善的果報心的領受心

10. **推度心**：執行推度調查的功能。對經由眼、耳、鼻、舌、身五個感官門出現的對象調查。有三種類型的心執行這個功能：

- 不善果報心的推度心伴隨著中性的感受
- 善的果報心的推度心伴隨著中性的感受
- 善的果報心的推度心伴隨著愉快的感受

11. **確定心**：執行決定的功能。即決定透過五個感官門所出現的對象是善或不善。只有一種類型的唯作心可以執行這個功能：

- 意門轉向心。



12. **速行心**：執行速行的功能。它“快速地跑過那個對象所緣”。有五十五種類型的心可以執行速行的功能：

- 不善心：12 種
- 無因唯作心(生笑心，阿羅漢才有)：1 種
- 欲界善心：8 種
- 欲界唯作心(阿羅漢)：8 種
- 色界善心：5 種
- 色界唯作心(阿羅漢)：5 種
- 無色界善心：4 種
- 無色界唯作心(阿羅漢)：4 種
- 出世間心(經驗涅槃)：8 種

13 **彼所緣心**：執行保留的功能。在速行心減去之後知道那個被經驗的對象。有十一種類型的果報心可以執行這個功能：

- 推度心：3 種
- 有因欲界善的果報心：8 種

14. **死亡心**：是這一世中最後一個心，執行死亡的功能。死亡心生起，執行了這個功能後就減去，它是這一世生命的結束，就不再有這個特定的個體了。死亡心，結生心和有分心在整個生命過程中都是同一類型的果報心。

由於不同的因緣條件，結生心和不同的心所，不同品質的色法在這一世生起。有十種類型的欲界果報心可以執行在十一個欲界（四惡道，人間，六欲界天）再出生的功能：

- 伴隨著中性感受的不善果報推度心：1 種
- 伴隨著中性感受的善的果報推度心：1 種
- 有因欲界善的果報心：8 種

伴隨著中性感受的推度心如果是不善的果報，是不善業的結果，會再出生於四惡道：地獄道，餓鬼道，阿修羅道和畜牲道。

伴隨著中性感受的推度心如果是善的果報，是微弱善業的結果，會再出生於人間或最低層級的天界。在這種情況下，過去不善的業力可以有機會使那個人受苦，並使他天生殘疾。出生時有可能是智能不足，啞巴，失明，肢體有障礙，或是其它種類的弱勢。

依據善業的強度，有八種類型的欲界善的果報心可以執行再出生在人間和六欲界天的功能。

依據不同程度善的色界果報心，有五種類型的色界果報心可以執行再出生在十六個色界梵天的功能。

依據不同程度善的無色界果報心，有四種類型的無色界果報心可以執行再出生在四個無色界梵天的功能。

在速行心減去之後有十一種類型的彼所緣心可以執行保留的功能，它們不會在色界梵天和無色界梵天生起。

有兩種類型的心可以執行五種功能，分別是結生、有分、推度、彼所緣和死亡的功能。這兩種類型的心是：“伴隨著中性感受的不善果報推度心”和“伴隨著中性感受的善的果報推度心”。

有八種類型的欲界善的果報心可以執行四種功能，分別是結生心、有分心、彼所緣心和死亡心。

有五種類型的色界果報心可以執行三種功能，以及四種類型的無色界果報心也是執行三種功能：即結生心、有分心和死亡心。

有兩種類型的心可以執行兩種功能，也就是意門轉向心和有愉悅感受伴隨的推度心。

所有其它類型的心只會執行一個功能，執行它們自己適當的功能。

## 問題

1. 依據心的本質而分類的心，彼所緣心是屬於哪一類？是由哪一個業力所產生的？
2. 業生色什麼時候會生起？什麼時候不會生起？

3. 心生色什麼時候會生起？ 什麼時候不會生起？
4. 不善心執行的是哪個功能？
5. 依據心的本質而分類的心，哪一種心是執行速行的功能？
6. 善心和唯作心可以執行註冊，保留的功能嗎？
7. 中性感受伴隨的推度心執行的功能是什麼？
8. 愉悅感受伴隨的推度心執行的功能是什麼？
9. 依據心的本質而分類的心，哪一種是阿羅漢才會有的？
10. 依據心的本質而分類的心，哪一種是非阿羅漢才會有的？

### 第十三章 生與死的循環

正如之前幾章所提，註釋書裡解說心的第一個面向是心清楚地知道那個對象。記住這個可以成為念生起的助緣去覺知生起的眼識，耳識，鼻識，舌識，或身識的不同特徵。這樣的經驗可以體證到是心，並不是我在經驗。心是實相，是法，它清楚地知道正在出現的對象。

心的第二個面向是心透過速行心的過程，一系列同類型的心累積善，不善（或阿羅漢的大唯作心）。由於心累積各種不同的善和不善，因此人們會有不同多樣的喜好和習性。有些人累積了許多的貪，瞋，痴；有些人則累積了許多善的特質。因為不同習性的累積，人的性格也就不同了。

心的第三個面向是果報心，它是過去業力的結果。它生起的因緣條件是過去累積的業和污染雜質。如果一個人對心路過程的心有正確的理解，那麼對什麼是生與死的輪迴就會更清楚了。我們一出生就一直在三個部份裡打轉：污染雜質的輪迴，業力的輪迴和果報的輪迴。這三類的輪迴都被總結在心的第三個面向，也就是果報心，它的因緣條件是累積的業和污染雜質。

速行心生起的善法或不善法會減去，但它們會累積起來，從這一刻傳遞串習到下一刻。前一刻減去的心是後面的心緊接著能夠生起的因緣條件之一，而前一個心的所有累積都會傳遞接續到下一個心。這就是為什麼心路過程中的不善速行心和善的速行心，也就是快速累積自己的連續系列，會是之後果報心生起的因緣條件。

正如前面所提及的，生與死的輪迴有三部份：污染雜質的輪迴，業力的輪迴和果報的輪迴。污染雜質的輪迴是當感官門和意門去經驗出現的對象後而生起的污染雜質的輪迴。污染雜質在速行心過程中生起。業力的輪迴是透過身，語，意執行善的業力和不善的業力。由於業力的輪迴因此也造成果報的輪迴。

當果報心經由眼、耳、鼻、舌、身經驗到出現的對象之後，污染雜質很快就會生起，然後再一次污染雜質的輪迴。不善的污染雜質透過感官門或意門出現的對象一次又一次地生起。污染雜質是善業和不善業的因緣條件，這也就產生了善的果報和不善的果報。所以這三類輪迴是一直繼續的。只要內觀智慧還沒生起，就不會有足夠的力量達到體證四聖諦的階段。那麼污染雜質，業力和果報的輪迴就會一直循環下去。

緣起法討論的是生死輪迴的主要因緣條件以及輪迴的停止。無明緣行，指的是業力輪迴的因緣條件是由於污染雜質的輪迴。行緣識，指的是果報輪迴的因緣條件是由於業力的輪迴。

無明就是痴這個心所，它是不善法，它遮蔽了實相的真實本質，它是污染雜質的代表。

無明緣行，這裡的行共有三種：

- 功德行：在欲界，色界中執行善業的意圖。
- 非功德行：執行不善業的意圖。
- 不動行：在無色界中和無色界禪定的善心一起生起的意圖。

功德行，非功德行和不動行都是識生起的因緣條件，行緣識。識是心的同義詞，但在緣起論來說，這裡的識指的是果報心，是指結生心。結生心會在什麼界生起是依據不同的業帶來的結果。

佛陀用不同的方式來解釋佛法，例如四種究竟法，四聖諦，或者是緣起論。這些不同方式的解釋都是關於現在每一刻在發生的法。

心第三個面向是果報心。它的因緣條件是累積的業和污染雜質。這說明了在日常生活中，在不同的時刻都會有不同程度的污染雜質，業力和果報。對心路過程的正確理解是正念生起的因緣條件，能覺知不同的心在不同的心路過程去經驗色塵、聲音、其它感官或意門對象。如此智慧可以知道什麼時刻是污染雜質，什麼時刻是業力和什麼時刻是果報。

比如在眼門心路過程中，有些心是果報，而有些則不是：

- 五門轉向心不是果報心(是唯作心)
- 眼識是果報心
- 領受心是果報心
- 推度心是果報心
- 確定心不是果報心(是唯作心)
- 速行心是善心或不善心(除了阿羅漢的大唯作心，以及出世間的果報心)
- 彼所緣心是果報心

在眼門過程中有哪一刻是果報？哪一刻不是果報？為什麼我們需要知道這些細節呢？對於知道這些法是因或是果是有用的。不善法和善法是業因，不是果報。當果報心生起時，是由業因引起的；果報本身並不是因。如果我們理解在哪一個時刻是果報心，是由過去的業所造成的結果，比如現在看到的，那麼我們還會相信有一個我可以控制特定的果報心生起嗎？

如果我們對於哪個心是因，哪個心是果有正確的理解，我們就會瞭解無我的意義；在看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的時刻，會瞭解這些法都是無我的。這樣理智上的理解是正念生起的因緣條件。正念覺知現在生起的實相，如此智慧才能對不同實相的特徵有更深的瞭解，每一個實相的生起都有各自的因緣條件。

有些人會害怕果報不再生起，他們擔心果報會在死亡時就結束。其實我們不必去擔心果報在今天，明天或未來的日子都不會再出現。當還不是阿羅漢無餘涅槃時，仍然會有許多的因緣條件會生起果報；它會一次又一次地生起，我們應該思考什麼樣的業力會在未來帶來什麼樣的果報。我們可以在這一世，從自己和其他許多的有情眾生中驗證到什麼是善業或不善業所產生的不同程度的果報。

在經典增支部的註釋中提到，業力可以分為十六種：八種不善的業力和八種善的業力。不善的業力和善的業力都需要其它因緣條件才能產生結果。其中四個因緣條件是有利的，四個是不利。有些不善業會因為有利的因緣條件而阻礙其產生不善的果報。這四個有利的因緣條件是：有利的出生地，有利的身體狀況，有利的時代環境和有利的工作能力與職業。因此，當某人在一個有利的出生地，有著一個有利的身體條件，生活在一個有利的時代環



境，並且有良好的工作能力和職業，有些不善的業力就不會有機會產生不好的結果。

不善的業力會有機會產生不好的結果：如果是出生於不利的出生地，不利的身體條件，不利的時代環境，工作上失敗。同樣的，有些善的業力在這些不利的條件下就不會有機會產生善的結果。

善的業力要產生結果也會需要四個有利的因素：有利的出生地，有利的身體條件，有利的時代環境和良好的工作能力和職業。因此，當我們考慮到四個有利因素和四個不利因素時，就善業和不善業而言，業力可以被分為十六種。

有利的出生地是一個快樂善趣的再出生。不利的出生地是一個不快樂惡趣的再出生，比如地獄。

在死亡心生起滅去後，結生心馬上緊接著生起，但沒有人會知道將是個快樂的或不快樂的再出生。有些人會希望是再出生在一個沒有酗酒或吸毒的家庭，但只要死亡的時刻還沒有到來，我們不會知道是什麼類型的速行心會在死亡心之前生起，也不會知道是哪個業力會在死亡心之後產生再出生的果報，出生在哪裡。

當善的業力產生的再出生結果是在一個快樂的地方，除了帶來這個善趣的再出生的善業，還有其它過去輪迴中的善業。因為這個有利的再出生，這些善業使人有機會在這個生命過程中去經驗到可喜的果報。然而我們過去都曾造過不善的業，那麼就不能全都是經驗可喜的對象。不善的果報會透過眼、耳、鼻、舌、身的感

官經驗到不可喜的對象。我們都造過善的和不善的業力，但它們會產生怎樣的結果是取決於有利或不利的出生和其它的因緣條件。

身體條件是另一個有利或不利的因素。苦有許多不同的層次，比如身體條件是與生俱來的。所以即使出生為一個人，也就是一個快樂的再出生，但由於過去某個不善業的成熟，造成這一世的身體有缺陷或殘疾。有缺陷的身體是一種不利的身體條件，會更容易讓其它不善業帶來不善的果報。

除了這個因素，還有時間的因素，它可以是有利的或不利的。有利的時代環境會容易讓過去所造的善業產生善的果報。當一個人在有利的時代環境中生活，那麼就會有豐富的食物，水裡有足夠的魚，田裡有足夠的米，取得食物並不困難，食物也不貴。當一個人生活的國家富足和平，人們可以安居樂業，充裕的擁有他所需要的一切，那麼過去的善業就有機會讓善的果報心生起，可以透過眼、耳、鼻、舌、身經驗到可喜的對象。

相反地，一個人若生活在一個不利的時代環境，國家處於動亂狀態，食物很難取得，而且價格昂貴。那麼善業就比較沒有機會像在有利的時期那樣容易去透過五個感官根門經驗可喜的對象。即使是不給任何人帶來麻煩的正直的人也有可能會有不愉快的經驗，他們可能遭受痛苦或疾病，或可能失去生命，因為他們生活在一個不利的時代環境。一個人可能過去累積了善的業，但因為生活在一個不利的時代環境，處於一個動亂的國家，因此過去所造的不善業就會有較高的機會產生不善的果報。

一個人工作能力的好壞也是使業力產生結果或阻礙業力產生結果的因素。當一個人很聰明熟練地執行工作時，他在他的工作上是成功的。每種工作，甚至是小偷，完成任務都是需要專業知識和技能。完成任務的能力是工作上的成功，無論是善的還是不善的。無論一個人從事什麼工作或任務，都需要技巧和能力去完成。工作上的成功讓過去所造的不善業沒有因緣成熟的機會產生不善的果報。一個人可能是正直的，但是如果他在工作上缺乏專業知識和能力，使他在職場上是失敗的，這或許會阻礙善的果報心的生起。

佛陀詳細地教導了帶來其適當結果的因，也解釋了不同的結果生起所需要的不同因緣條件。他的教導說明了諸法無我的真相。沒有一個我能夠以意志力讓任何事情發生。每一個心的生起都依賴不同的因緣條件。正如前面提過的，善業或不善業所產生的結果也取決於其它的因緣條件，比如：有利或不利的出生，有利或不利的身體條件，有利或不利的時代環境和職業的成功或失敗。

對因和果，也就是對汙染雜質，業力和果報有正確的理解可以成為痛苦減少的一個因緣條件。苦是生死輪迴中固有的。我們應該要知道關於心路過程中，比如眼門過程中的心，哪些心是果報，哪些心是業力。我們也應該要知道果報心不能執行業力。如之前所說明的，在眼門心路過程中，眼識、領受心和推度心是果報心；當一個人行善業時，是善的速行心在作用而不是果報心。

當一個人聽到悅耳的聲音時，耳識是果報心，它生起僅僅只是執行聽的功能，然後領受心接收到這個聲音，推度心推度調查這個聲音。這些都是果報心，果報心不能執行任何不善業或善業。

當一個人聞到一股芳香的氣味時，氣味撞擊到鼻根，鼻識是果報心，它生起去經驗那個氣味。然後領受心接收到這個氣味，推度心推度調查這個氣味。這些都是果報心，果報心不能執行任何不善業或善業。它們不能去影響身體的任何色法去執行任何的業力。

當我們說話，走路，舉起手，或者是當身體為了執行不同的功能而移動時，這時候的心跟眼識，耳識，鼻識，舌識，身識這些果報心是不同的。速行心可以是善的或是不善的，可以引起身體的移動。因此，我們可以理解到執行業的心和果報心是不同的。

當我們吃飯的時候，不同類型的心會生起。眼識是果報心，喜歡所看到的食物的心是源自深植於貪愛的不善心；不喜歡看到的食物的心是源自深植於瞋恨的不善心。嚐到酸味或甜味的心是果報心。有欲望的心是身體行動的因緣條件，比如在吃東西，咀嚼和吞嚥食物的時候，是源自深植於貪愛的不善心。四念住可以生起並且覺知到不同類型的心不同特徵和真實本質。我們不用試圖逃離貪愛，而是應該去瞭解它的真實本質是什麼。只有這樣，貪愛才能完全被根除。

從我們一出生，生活中就有許多讓貪愛生起的因緣條件，因此貪愛就成了我們自然的本質。在我們工作的時候，大部分時間都有貪愛。因此，一天中貪愛生起的時刻是數不清的，只有智慧可以去瞭解。然而，如果我們看到了不善的危險，善的價值，這可以成為善心生起的因緣條件。當我們在吃東西的時候，貪愛在速行心過程中快速地生滅。但是下一個心路過程的速行心可能是會有所不同的。如果能覺知到享受食物的心，這是善的速行心。或是

覺知到色法的特徵，比如軟、硬、冷、熱、彈性、壓力或出現的是酸、甜或鹹的味道，這也是善的速行心。

當一個人發展建立了正念，智慧可以去瞭解心的真實本質。在透過身體或言語的行動之前，不善可以被瞭解。正念可以覺知眼識，智慧能對眼識的特徵有正確的瞭解，清楚地知道眼識和帶著貪愛的心是不同的。

如之前所提，心的第三個面向是果報心，它的因緣條件是累積的業和汙染雜質。汙染雜質是不純淨的法。當一個人渴望或希望獲取什麼時，那個時刻不會有知足和平靜。但如果一個人沒有想要得到什麼東西，貪愛在那個時刻就沒有生起，那個時刻就有知足。當一個人渴望某個東西，當一個人貪愛時，這時候就一定有無明伴隨，看不到這些時刻是不純淨的法，只有執取帶來的混亂而沒有內心的平靜。每當一個人被自私的欲望和執著所擾亂時，那一刻就是不善的法。人們有時會把貪愛誤以為是善的信心，比如禮敬佛陀時。如果正念沒有生起，智慧沒有去探究瞭解實相，那就不會知道什麼是不善的貪愛，什麼是善的信心。

那些還有汙染雜質的出家僧侶和在家眾，貪愛還是會在日常生活中生起。只要不善汙染還沒有被根除，不管是出家僧侶還是在家眾都還是會透過眼、耳、鼻、舌、身或意門出現的對象有所貪愛。一次又一次出現的不同汙染雜質可能會很強烈，然後透過行為或言語造作不同程度的不善業行。如果汙染雜質被根除了，那麼不善業也就不會再生起。當一個人造了業，在那個時刻生起的心和心所雖然已經減去了，但業力會累積傳遞。業力會從這一刻的心串習到下一刻的心，一直接續。正因如此，才會有業緣，也就是業力是果報心和果報心所生起的因緣條件。

我們應該知道什麼時刻是汙染雜質，什麼時刻是業力或果報。眼識、耳識、鼻識、舌識、身識都是果報心。我們都只喜歡看到令人愉快的對象，而且永遠都不夠。我們都有眼淨色，眼淨色是業生色，是業力的結果，因此我們可以看得到，但不能確保我們是否會看到令人愉悅的或令人不愉悅的對象。也許是可喜的對象或不可喜的對象撞擊到眼根，然後眼識生起去經驗那個對象。

當過去善的業力是業緣時，善的果報心就會生起並且去經驗那個可喜的對象。當過去不善的業力是業緣時，不善的果報心就會生起並且去經驗那個不可喜的對象。當耳識聽到悅耳的聲音，這是善的果報。當耳識聽到不悅耳的聲音，這是不善的果報。現在這一刻或下一刻會生起善的果報或不善的果報，是取決於經由感官根門去經驗對象時是善的業因或是不善的業因。

所有生起的實相都有其因緣條件，有二十四個主要的緣。業緣是其中的一個，它是果報生起的條件。眼識，耳識，鼻識，舌識或身識這些果報心和果報心所一起生起的因緣條件是業緣。沒有人能按照他的意願讓果報心生起。現在我們已經看到了，聽到了；當它們已經生起時，有誰能阻止已經因為業緣生起的眼識或耳識呢？

當心和心所經由感官去經驗出現的對象時，果報心和果報心所是一起生起的。果報心是果報心所生起的條件，果報心所是果報心生起的條件，果報心和果報心所互為彼此的果報緣。

雖然業生色是業力的結果，但它並不是果報。色法和名法完全不同，果報是名法，是可以去經驗對象的實相。色法什麼都不知道

道，不能去經驗，因此它不會是果報。(註：巴利文 kamma 和 vipaka, 業力和果報，指的是名法，不是色法)

### 問題

1. 什麼是業緣？
2. 什麼是果報緣？
3. 業生色是果報嗎？

## 第十四章 果報的本質

果報是由過去已經造的業而產生的結果。要去瞭解以前所造的業仍然可以成為現在果報心和果報心所能夠生起的因緣條件是不容易的。因此，果報的本質應該被仔細地檢視，我們才能對業力和果報有更正確的理解。果報是實相，它是名法，也就是心和心所，果報心和果報心所生起的原因是由於過去已經造的業在適當的條件時帶來了結果。

當一個人在生活中遇到不愉快或愉快的事情時，人們通常會說：“這是他的業”。事實上，這是過去已造業的業報或果報，這樣人們才能正確理解業力和果報是不同的。如果一個人不能準確地表達，比如會說那個意外的發生是因為那個人的業，那麼對於不熟悉因果關係的人來說，這不會幫助他們清楚瞭解因和果的真相，他們會混淆業力和果報，把果報當成是業力。

當我們思考心的其中一個面向是果報心時，果報的因緣條件是累積的業和汙染雜質，我們應該會更清楚地看到不同法的真實本質。我們應該要知道，如果出現的對象並沒有透過各種感官門和意門被接收和經驗到，果報心就不會在我們的日常生活中生起，業力的結果就不會被經驗到。當眼識生起時，眼識是果報，也就是過去業的結果。不僅是在我們發生意外、遭受疾病痛苦、經歷得或失、褒或貶時有果報；果報也在我們看到、聽到或其它感官經驗的每一刻發生。當我們經驗日常生活中的普通對象時，也是過去已造業力的結果。正念能夠覺知在日常生活中看到，聽到，聞到，嚐到或碰觸到的那一刻的實相，智慧能知道這是果報，和善或不善不同。



果報一定會生起，但我們不會知道某個果報心的生起是由於過去哪一個業力成熟造成的。比如說，我們不會知道是哪個業產生的果報使我們聽到小孩子踢足球的聲音。業力業報的細節很難瞭解，這個主題是屬於不可思議的主題之一，是難以想像也無法徹底明白的，因此人們不需要試圖去臆測它們。

已造作的業是過去所種的因。即使是在生死輪迴中很久很久以前所造的業，它仍然可以是現在果報心生起的業緣。在看到或聽到的時候，如果有人去臆測這是哪個業所產生的果報，那麼他將無法從無明和煩惱中解脫。他只是在臆測一些他無法瞭解的事情，他並沒有足夠的智慧可以達到穿透理解業力和業報的細節真相。然而，果報是業的結果，它經由感官去經驗不同的對象，現在這一刻正在出現，因此果報是可以被知道的。

在“四念住”經典中的心念住部份，提到的第一種類型的心是帶有貪愛的心。念可以生起並覺知到一次又一次在日常生活中出現的貪愛的特徵。如果念不生起，就不會知道在眼識經驗色塵之後，去執取被看到對象的貪愛的心是非常迅速地一個接著一個生滅。如果智慧知道這些自然出現的法的特徵，那麼污染雜質最終會被根除。智慧可以瞭解到果報的特徵是過去所造業的結果，與善心和不善心的特徵是不同的。現在不同程度的善心和不善心的業行是以後果報心生起的因緣條件。我們不僅要知道在日常生活中明顯的果報的特徵，比如一個愉快或不愉快的事件，也要知道在日常生活中透過不同感官去經驗到許多對象的果報的特徵。

如果我們瞭解果報心的生起是由於我們過去造業的結果，我們還會對其他人感到憤怒或是因為我們所受到的果報而責怪別人嗎？在經文中，我們讀到人在老年時收受到不同的果報。同樣的，現

今不同事件的發生也清楚地顯示每個人都必須收受不同的果報，因為這是過去業力的結果，但我們無法預測它會以何種方式出現。例如，一棟建築物被炸後可能倒塌然後壓死主人。但其實炸彈不是這個人死亡的真正原因，他的死亡也不是由於被槍擊或襲擊造成的。事實上是因為過去所造的業的果報心會經由眼、耳、鼻、舌，身經驗結果。因此，我們不需要因為所受到的果報而去生別人的氣或責怪他人。念可以覺知到果報心的特徵，智慧能瞭解果報心也是無我的。

因此，我們可以理解到果報生起是過去造業的結果，是不同於貪、瞋、痴，或是其它善法的時刻。善法和不善法是現在的因，它們是未來果報心生起的因緣條件。

外在顯現的各種物體以及我們身體的高矮和膚色深淺，這些能出現實際上是因為色法撞擊到眼淨色。如果没有眼淨色我們就不能看，也不能接著去想像各種形狀和形體，以及身體的高矮和膚色的深淺。聲音也是一樣，只有當聲音撞擊到耳淨色時聲音才會出現，然後馬上就完全減去。它不屬於任何人。在日常生活中自然而然的覺知到這些法的特徵，那麼把實相當作是一個人或是某個東西的錯誤見解就可以慢慢地被根除。

在日常生活中，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識一次又一次地生起，這些瞬間立刻生滅的法都是真實的。它們可以是正念覺知的對象，讓智慧能夠去瞭解它們的特徵。以這種方式，實相的真實本質可以逐漸被清楚地瞭解，真相是沒有人，沒有東西。

我們應該仔細想想我們認為我們真正擁有的東西是什麼。當我們沒有看見那些所擁有的東西時，我們只能去想到它們而已，但我們相信我們擁有很多東西。然而，在我們看不到或摸不到它們的時候，這些東西對我們有什麼用處？當究竟法被智慧清楚地瞭解到本質是無我時，就會瞭解究竟法對每個人來說都是一樣的，就這點來說，所有人都是平等的。當眼識生起時，它看見出現的顏色，然後它就消失了。眼識和它所看見的對象不屬於任何人。因此，我們不應該把任何法當作是我或我的。就究竟法而言，每個人都是一樣的，但不善邪見對每個人來說會有汙染程度的不同。

我們習慣於去享受我們的財產，但我們可能會開始瞭解我們根本沒有真正擁有過任何財產。事實上，只是眼識生起，看見，然後很快就消失了。當眼識沒有生起的時候，我們的財產在哪裡呢？我們所擁有的只是眼識在瞬間看見所出現的對象而已，眼識看到的對象也很快就減去。因此，把被看到的對象當作是屬於我們擁有的是正確的嗎？只在極短的時間內出現又減去的對象是不會屬於誰的；這個對象只有在撞擊眼淨色時才會透過眼門出現。

聲音、氣味、味道和有形的物體也都是一樣，它們只是一瞬間撞擊相關的感官而已，因此我們不應該把這些瞬間生滅的法當作是我或我的。

我們都想擁有很多東西，其他人有的我們也都想要擁有。但這都取決於業力業報。現在生起的果報是由過去的業所造成的。因此，業的結果或果報不是任何人有權力控制的。沒有人可以預測哪個業力會經由眼、耳、鼻、舌、身產生什麼樣的果報。

經典增支部裡，佛陀說：

比丘們，有四個不可思議之事，是不應該被思維的，思維任何其中的一種都會帶來煩惱和悲傷。這四個不可思議是什麼呢？

比丘們，佛境界[知識的領域]是不可思議的，是不應該被思維的…對於一個已入於禪定的人來說，比丘們，禪定境界是不可思議的，是不應該被思維的。比丘們，業力的果報是不可思議的，是不應該被思維的。比丘們，去臆測這個世界的一切是不可思議的，是不應該被思維的，思維任何其中的一種都會帶來煩惱和悲傷。比丘們，這是四個不可思議之事。

現在當我們在看的時候，就有果報心經由眼睛去經驗顏色。念可以覺知到實相的特徵：名法去經驗所出現的對象，色法是那個出現的對象。念只能覺知到這些實相的特徵，更多它就不知道了。它不會知道現在眼識這個果報心是過去哪一世的哪一個業成熟的結果，這是不可能被知道的。念能夠去覺知眼識，智慧能清楚地辨別眼識和眼識之後不善心或善心之間的不同。

註釋書描述心的第四個面向是心的多樣化的本質。心是多樣化的，因為心一定會有不同的心所伴隨一起生起。伴隨的心所是不同的，每個人都累積了不同的習性。不可能每個人都以相同的方式思考。人們有不同的外表和思維方式，他們的觀點和信仰程度也不一樣。即使是佛陀傳法一直到無餘涅槃之前，佛陀也不能讓所有的人都有正確的見解。對於那些已經累積了正確因緣條件的人來說，善報和善心會生起，使他們能夠聽聞到佛法，研讀探究佛陀所教導的真相。當一個人聽了佛法之後，應該詳細地根據佛陀所教導的真相去思考驗證，建立智慧瞭解實相的真實本質。

錯誤的見解不僅會出現在其它的信仰中，佛教徒也會根據累積的想法和觀點而有錯誤的練習。

在佛教第二次結集(毘舍離結集)，Vajjiyan 氏族按照他們自己的意見宣揚了不同的學說。他們其中的一個聲明是，為了達到開悟，人們僅僅只要念誦：“苦，苦”。由此可見，既使是在佛滅才一百年後就已經有錯誤的見解和錯誤的練習了。因此我們應該正確地研讀佛法並且仔細地探討佛法。

我們在經典“人施設論”裡讀到，關於佛法的領會，有四種類型的人：第一類 ugghatitannu 是能夠快速領會佛法並能體證四聖諦的人，甚至可能是在一個簡短的開示中達到開悟。第二類 vipacitannu 是聽聞簡短的開示，但還需要更詳細的解釋，之後就可以達到開悟。第三類 neyya puggala 是需要指導並且必需大量研究和發展智慧。第四類 pad a parama 是儘管已經聽聞了佛法，閱讀了很多的經典並且經常和別人討論和解釋佛法，但卻還不能達到開悟。現在這個時代已經沒有第一類和第二類的智者了，只有第三類和第四類。

我們都應該學習才能夠瞭解四聖諦的意義是什麼，以及智慧是以何種方式透過眼、耳、鼻、舌、身和意門生滅的法而發展建立的。因此，我們應該要知道研讀思維佛法是非常有益的，是能覺知實相特徵的必要因緣條件。佛陀證道覺醒後，他以無與倫比的智慧和慈愛詳細地教導世人佛法。心的特徵，比如去看的心，可以是四念住的對象，因為它是實相。對實相的直接正確瞭解可以因此被建立，無我的特徵可以被清楚地知道。實相在日常生活中不斷地生起又減去，它們不是我，不是某個東西。

## 第十五章 心和心所

註釋書中提到了心的幾個面向：

- 心之所以被如此稱呼，是因為它清楚地知道它的對象。
- 心之所以被如此稱呼，是因為它透過速行心的過程累積自己。
- 心之所以被如此稱呼，是因為它是果報心，它的因緣條件是累積的業和汙染雜質的結果。
- 心之所以被如此稱呼，是因為它一定會有不同的心所伴隨生起，根據不同的境況會呈現多樣化。

心是多樣化的，這個意思是指所有的心都是不同的。因為一定會有不同的心所伴隨著心一起生起，所以心是多樣化的。心是行法，它生起是由於不同的因緣條件和許多不同心所的支助。心所是另一類的究竟法，它一定會和心一起生起，經驗同一個對象，然後一起滅去。因此伴隨著心一起生起的心所是心多樣化的條件。

每個人的心是完全不同的。過去不同業的累積產生現在的果報，因不同的人而有所不同。這世界上的動物和人類也會因為多樣化的業力業報而有所不同。有情眾生的外表和身體的特徵是不同的，他們也都經歷不同的得到、失去；高貴、低下；榮譽、羞辱；幸福、痛苦。這些都是過去不同的業造成的結果。過去的業因決定了現在不同的人從出生到死亡而有不同的結果。我們不會知道將在哪一天的哪一刻離開這個世界。沒有人可以知道會在什麼情況下死亡：在外面或家裡，在陸地、水裡或天空，因為疾病

或是意外事故。這都取決於過去所造的業。對不同的人來說，不僅現在的果報心是多樣化的，現在的善心和不善心也是多樣化的，這些都會在未來產生多樣化的結果。

心的多樣化是無止境的，這是因為伴隨心一起生起的不同心所，也就是相應法。我們應該要知道相應法的含義。究竟法有四類：心，心所，色法和涅槃。心和心所是相應法，它們必須一起生起一起減去，它們不能沒有彼此，不能彼此分離。當它們一起生起時，它們也會一起減去。在有五蘊的欲界和色界裡，它們經驗同一個對象，在相同的根基一起生滅。這些是相應法的特徵。

相應法心和心所的特徵被詳細地闡述，因此我們可以清楚地瞭解名法和色法是完全不同的。當我們聆聽並且研讀這些教導時，正念和智慧生起的因緣條件被逐漸的培養建立。正念可以覺知名法和色法的特徵，一次只會有一個出現的法，智慧瞭解它們的本質並清楚地區分它們，即使它們是同時生起的。

註釋書提到：

*色法和名法是一起產生的，但它們彼此是不相應的。名法和色法，色法和色法也是同樣的。但名法和名法(心和心所)永遠會是同生同滅，彼此相應的。*

因此，只有心和心所具有去經驗同一個對象，一起生起減去，彼此相應的特性。色法和名法完全不同，色法是不能去經驗一個對象的法。雖然色法可以支助名法，但它們是不相應的法。彼此相應的法只能是去經驗的名法，因為它們在同一個根基生起，經驗同一個對象，然後一起減去。

註釋書描述心的第四個面向是心會根據不同的境況呈現多樣化，這是因為有著伴隨的相應法。

一共有 52 種心所，但它們不會全部和每一個心一起生起。心會因為心所的數量和類型而有所不同。89 種不同類型的心生起時會是四個本質其中之一：善心，不善心，果報心或唯作心。善心除了是善心，不能是別的，不管是誰，在哪裡或是什麼時候生起。不善心除了是不善心，不能是別的，不管是誰。不善就是不善，無論是比丘或是在家眾，無論是什麼階級的人，什麼種族或哪種膚色。心的本質是不能被改變的，因為心是究竟法，是究竟實相。根據心的本質，當相應的心所是不善的，心也是不善的。當相應的法是美的心所，心可以是善心，善報心或是只有阿羅漢才有的美的唯作心。

註釋書指出佛陀完成了一件困難的事情，也就是他把心和心所分類並命名它們。註釋書用一個比喻來說明這一點：

*的確，即使把各種水或各種油放在一個罐子裡攪拌一整天，是有可能可以透過視覺、嗅覺或味覺去辨別出各種水或各種油在顏色、氣味和味道上的差異，這可以被稱為是一件困難的事情。但一個更困難的事由至上的佛陀完成了，他將因為去經驗所緣而一起生起的心和心所各別分類後並且命名。*

名法比色法更為複雜精細。佛陀給了四種描述來區別各個名法：

- 特相：出現時的特徵
- 作用：功能
- 現起：顯現出來的狀態



- 近因：最接近的原因

心是知道一個對象時的領導者。註釋書裡比喻心是一個基地。它是心所所依賴的基地或土壤。如果沒有心就不會有心所。比如愉悅的感受，如果沒有心，愉悅的感受就不會有基地。每當愉悅感受生起時，心便是愉悅感受的基地。因此，心是愉悅感受這個相應法和其它一起生起的心所所依賴的基地。

正如之前提到的，心可以根據不同的本質分為善心，不善心，果報心和唯作心。不管是 89 種心的哪一種，我們都應該要知道它是哪一個本質。果報是業力的結果，因為有善業和不善業，所以也會有善報和不善報。當我們提到不善業的結果，應該稱它為不善的果報，不應該只是簡稱不善的。因為不善果報心是不善業的結果，並不是不善業；善的果報心是善業的結果，並不是善業。

唯作心，是另一種類型的心，它不是善，不善，或果報。唯作心生起只是執行它的功能，生起是由於因緣條件。它不是果報，也不是果報生起的原因。阿羅漢的速行心是大唯作心取代了善心和不善心，因為已經不再有業力生起的條件。阿羅漢只有過去業的結果和唯作心。

佛陀不僅依據心和心所的本質分為善心，不善心，果報心和唯作心。他也使用其它的分類方法。他把究竟法分為三類：

- 善法
- 不善法
- 無記法：非善非惡的法

究竟法如果不是善法，不善法，就是無記法。因此，當心和心所根據這三種方式分類時，當它們是無記法時，心和心所都是果報或都是唯作。四類究竟法：心，心所，色法和涅槃可以依據這種方式分類為善法，不善法和無記法。因此，究竟法的另一種分類方式是：

- 善心和善的心所：善法
- 不善心和不善的心所：不善法
- 果報心和果報心所：無記法
- 唯作心和唯作心所：無記法
- 色法：無記法
- 涅槃：無記法

## 問題

1. 色法可以是名法的相應法嗎？
2. 色法可以是色法的相應法嗎？
3. 經由眼根出現的顏色是善法或是無記法？請解釋理由。
4. 眼識是善法，不善法還是無記法？請解釋理由
5. 涅槃可以是善法嗎？
6. 哪一個心是沒有本質的？
7. 哪一個法可以和心相應？在什麼時候？
8. 某一類型的心可以是另一類型的心相應的法嗎？
9. 不善法可以和善法是相應的嗎？
10. 哪一個法可以是涅槃相應的法？

## 第十六章 欲界心

有 89 種不同的心，可以依界分為四類層級：

- 欲界：54 種
- 色界：15 種
- 無色界：12 種
- 出世間界：8 種

註釋書根據不同的方式解釋了欲界的意義。其中一個解釋，欲界心是指參與欲界法的心。因此，它是欲界等級的心。欲界心頻繁經驗的對象是感官物質對象，也就是顏色、聲音、氣味、味道和可碰觸物體。

在日常生活中的每一刻都有欲界心，除非有比欲界心更精細的其它更高等級的心生起。當一個人以物質為冥想的主題去發展平靜善心，當平靜可以很穩固地被建立，進而達到安止定時，就是色界禪定心，但仍然需要依賴色法為專注的對象。這是比較高層級的心，色界心已經從感官慾望暫時脫離。再更高層級的心是無色界心。無色界心是更高層級更精細的心，平靜專注以和物質無關的對象更穩固地建立。比無色界心更精細的心是出世間心，它可以直接經驗涅槃。當不是色界心，無色界心或出世間心時，每一刻都是欲界心。

註釋書裡說明“欲”有兩個種類：

- 煩惱欲：汙染雜質，感官欲望
- 所緣欲：欲求的所緣

註釋書也說明了：

被稱為煩惱欲是因為它貪戀欲求，被稱為所緣欲是因為它是汙染雜質所欲求的。

**煩惱欲**是欲望，也就是貪心所；貪心所享受引起愉悅的所緣並執取它。**所緣欲**是欲望或執取的對象。所緣欲也包括三種再出生的界：欲界、色界和無色界。只要貪愛沒有被根除，就不可能從生與死的輪迴中解脫出來，因此會在這些界再出生。它們是所緣欲，是煩惱欲貪執的所緣對象。

對色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸物體，貪愛的欲界心會緊緊地執取它們，即使它們只出現非常短暫的時間。當顏色撞擊到眼根時，它只會出現很短的時間。當聲音撞擊到耳根時，聲音出現的時間非常短暫。當氣味撞擊到鼻根，味道撞擊到舌根和有形物體被碰觸到時都是一樣的。所有這些都是微不足道的法，因為它們只是生起極短的時間，然後馬上就減去了。然而，心卻是一直對這些微不足道的法緊緊地抓取執著。似乎這些相繼生起減去的法是可以持續，不會減去的。

對所有的感官對象，色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣和觸所緣的執取是永無止境的。我們沉浸於感官對象裡並且緊緊地執取。但這些我們執取的對象會減去，減去的色法會被新的色法取代。我們一直沉浸執取於那些已經減去的對象。當我們看到出現的對

象時，我們喜歡它，我們想要一再地看到它。當我們聽到喜歡的聲音時，我們會想再聽到一次；對於喜歡的氣味、聲音和可碰觸物體也是這樣。當我們吃東西的時候，如果我們喜歡某一種口味，我們會希望再吃到同樣的食物，再嚐一次那個味道。我們執取於每天生起的感官對象，一次又一次。貪愛會去執取經由眼、耳、鼻、舌、身和意門所出現的對象已經是我們的天性。

當我們看到喜歡的對象時，我們希望一直看到它，但那是不可能的。所有因緣和合的法生起就減去了，這是它們的本質。當可喜的味道撞擊到舌根後，貪愛很快就生起了；當可喜的氣味撞擊到鼻根，貪愛很快就生起了。感官經驗的那一剎那是果報心，在那個時刻貪愛不會經由眼根，耳根，鼻根，舌根或身根生起，貪愛可以非常快速地在感官經驗三個心之後生起。我們都對經由眼、耳、鼻、舌、身和意門交替出現的對象緊緊地執取。我們不只是執取顏色，或執取聲音或執取某個感官對象，我們執取全部的感官對象。這是因為對所有感官對象的貪愛，從過去到現在一直不斷地累積。從現在到未來，它也會繼續一直累積增加。

因此，欲界心頻繁地經驗出現的色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸物體，它緊緊地抓取著這些對象，它並不是自由的。有些人想要從這些感官欲望解脫，他們認為只要作了功德就可以在天界再出生。但即使是在天界，也不能從感官欲望解脫，那裡的感官對象比人間更細緻。

從出生到死亡，當心還沒有達到安止定，也就是當心不是禪定心，而且也不是出世間心時，那麼就會一直是欲界心。無論我們是睡著了還是醒著，在看、聽、聞、嚐、碰觸或思考不同的主題

時，在這些時刻都不是一個誰在經歷出現的對象；沒有人，沒有一個我的存在，只是欲界心生起經驗這些出現的對象。

除非是已經達到第三階段證悟的阿那含或沒有任何污染的阿羅漢，我們仍然會對色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣和觸所緣有所執取。這說明了要根除對感官對象的貪愛執取是多麼的困難。即使有人培養平靜到達了禪定的程度並且再出生在梵天，對感官對象的欲望還是沒有完全根除。如果他還沒有達到阿那含階段的證悟，他將一次又一次地回到執取感官對象的生命中。因此，我們不應該忽略不善污染，我們應該知道什麼因帶來什麼果，我們應該要瞭解實相的真實本質。然後，我們才能夠發展對八正道正確的瞭解，這是徹底根除污染雜質的唯一道路。

欲界心是參與欲界法的心。在註釋書裡解釋，在欲界的法由下往上細分為最低的阿鼻地獄到欲界最高的他化自在天。在這些地方都還有感官對象為所緣。

根據註釋書，所緣欲有一個比色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣或觸所緣更廣泛的意思。任何可以是貪愛的對象的法都是所緣欲。貪心所的功能是貪愛執取，除了出世間法，它貪愛執取所有的一切。貪心所執取於色界和無色界的一切。因此，這些都是所緣欲，是貪愛欲求的所緣。除了出世間法，其它所有的法都是所緣欲。

註釋書使用多種方式來解釋欲界心的意義。根據第一種解釋，欲界心是欲界等級的心，它還沒有從感官欲望解脫。根據第二種方式的解釋是欲界心經常“游走”於不同的感官欲界：四惡趣，人

間和六欲天。根據第三種解釋，欲界心之所以被稱為欲界心是因為它經常注意感官對象，即：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣和觸所緣。因為心把這些感官對象作為它經驗的對象，所以心被稱為欲界心。因此我們可以很容易理解到任何跟色所緣和其它感官對象所緣的心有關的都是欲界心。

問：阿羅漢有欲界心嗎？

答：是的。當阿羅漢看到經由眼根出現的顏色時，眼識是欲界心，因為色所緣是感官的對象。每當心經驗到任何感官對象時，它就是欲界心；無論是佛陀，阿羅漢或是其他任何人都是。

根據第四種解釋方式，心是欲界心是因為它會在感官欲界再出生，即四惡趣、人間和六欲天。我們都在人間界，因為欲界善心的業緣條件讓欲界善報心可以執行再出生在人間的功能，人間也是欲界之一。

有些人可能發展奢摩它到了安止定的程度並達到色界禪定或無色界禪定。如果他沒有失去禪定的能力而且禪定心在死亡心生起前生起，這禪定心不會是再出生在人界的業緣，而是出生在色界或無色界的業緣，色界或無色界取決於禪定的程度。出生在人間是欲界善心執行佈施，持戒或發展智慧的結果。這些欲界善心執行的善行並無法從欲樂對象解脫，還是會繼續在感官界再出生。

“界”一詞有兩種不同的含義，心的等級和存在的界。界的第一種含義是心是所有相應法，也就是所有心所的基地。如我們先前所提，我們可以用心的等級來對心分類，分別是：欲界心、色界心、無色界心和出世間心。至於第二個含義的界指的是生存的

界，有情眾生出生的地方。人界是其中的一個界，是三十一界中的其中一個界。

心是多樣化的。心有不同的類型，即使是同一類型的心也是多樣不盡相同的。欲界善心可以因為信心的強度、智慧的程度以及其它伴隨的心所的不同而有很多變化。一起相應生起的心所種類有很多。因此這些欲界善心的結果會在不同的善趣再出生，不僅僅是在人界。由於心是多樣化的，心生起的界也是非常的多。

當一個人犯了不善業，我們可以注意到不善業有不同的程度，它可能是嚴重的，也可能是程度較輕微的。有時可能有很深的仇恨或報復，有時可能沒有那麼多的瞋恨。有時候一個人不是很奮力地去傷害或殺死其他生物，他殺生的意圖可能不是很強烈；此外，可能死亡的是很微小的生物。由於不善業是由不同種類，不同強度的心所伴隨的心造成，它們的結果也會是不同的，之後會以果報心的形式執行再出生在四惡趣的功能。因為善業和不善業是多樣化的，所以會有多樣化的結果，因此有很多不同的再出生。除了人界之外，還有許多其它不同的界。

## 問題

1. 煩惱欲和所緣欲有何不同？
2. 微不足道的法是指什麼？
3. 佛陀有欲界心嗎？
4. 界的含義是什麼？



## 第十七章 存在的界

“界”一詞既可以指心的等級，也可以指存在的界。存在的界是指有情眾生再出生的地方，有三十一個存在的界。這些界與不同等級的心相一致，而不同等級的心也會是在哪個界再出生的因緣條件。存在的界如下：

- 欲界 11 種
- 色界 16 種
- 無色界 4 種

這是按不同等級分為三十一個界。事實上，每一個界都包含了更多出生的地方。即使這個人界也不是唯一的人類世界，除了這個人類世界還有其他的人界。

十一個欲界包括：

- 四惡趣
- 人間
- 六欲界善趣或天人界

四惡趣分別為：

- 地獄
- 畜牲
- 惡鬼
- 阿修羅

地獄的深淵不僅僅只有一個。除了八大地獄深淵外，每個大地獄還有好幾個小地獄深淵。這八個大地獄是等活、黑繩、眾合、號叫、大叫喚、炎熱、大焦熱和阿鼻等八熱地獄。大地獄之外的小地獄，在經典中沒有太多的細節。佛陀解釋了這些不同的地獄以指出業力和業報的不同程度，強烈的不善業會帶來相對應的結果。我們現在沒有辦法直接經驗這些界，因此不用作太詳細的解釋，不需要和現在生滅的實相一樣的詳細程度。現在的實相可以透過發展內觀智慧來驗證。

有情眾生可能會再出生輪迴的惡道有四種。如果造作極重的不善業，結果會是在大地獄再出生，也就是阿鼻大地獄；在那裡一個人遭受極端的痛苦折磨。當一個人從某個大地獄的深淵中脫離出來，但如果不善業力還沒有耗盡，他就會在一個小地獄中再出生。當有人犯下極重的不善業，他並不會意識到接下來將要再出生的地獄就在眼前，因為他還沒死。只要仍然還身為一個人，生活在這個世界上，即使會導致極端折磨的嚴重不善業已經在了，就還不會去另一個界。已造的不善業是導致再投生在惡趣的業緣條件。

較輕程度的不善業會在其它惡趣再出生，比如畜牲道。我們可以注意到，動物的身體特徵有著非常多的樣貌變化。有些有很多腿，有的只有幾條腿，有的沒有腿。有的有翅膀，有的沒有翅膀。有些生活在水裡，有些在陸地。正是由於心是多樣化的，所以牠們的身體特徵也是如此多樣化。人類身體特徵的多樣化不如動物。所有的人都有一個身體，他們通常有眼睛，耳朵，鼻子和舌頭。人的膚色和身長是有差別的，外表也是有差別的。然而，即使考慮到這世界上包括過去、現在和未來的人的身體特徵的差異，他們的多樣性也不如動物的多樣性大。不同種類的動物數

量，包括在水裡，陸地和空中飛翔的動物，牠們種類的數量比人類要多得多。這一切多樣化都是由於業造成的。

比起畜牲道，較輕程度的不善業的結果是鬼道的再出生。鬼總是被饑餓和疲倦所折磨。也有許多不同的鬼道。

每個人每天都有一種反覆循環的疾病，也就是飢餓。這就是為什麼會說人們是不可能沒有任何的疾病。饑餓是一種嚴重的病症，當一個人遭受饑餓折磨時，就會知道這一點。如果只是輕微的饑餓感然後就去吃些美味的食物，就會忘記饑餓是一種痛苦，需要被完全治好。如果有人很饑餓，但因為一些因素而無法進食時，他就會瞭解饑餓折磨的本質是什麼了。

比如有一個人有一天從早到晚都忙著接許多朋友的電話，因此他沒有時間吃飯。在深夜裡他經驗到饑餓的巨大折磨，好像有針刺在胃裡和腸裡般的絞痛。但當他終於可以吃東西的時候，他沒辦法一下子吃很多食物來治好他的饑餓，這對身體有害，會導致昏厥。他不得不一點一點地吃，但還是昏倒了。這個例子說明饑餓是一種嚴重的病症，是一種每天反覆循環的疾病。鬼忍受著巨大的饑餓，因為餓鬼道沒有治癒饑餓的方法，餓鬼道是不可能有農業，不能種植水稻或獲得其它農作物。不能準備任何食物，也沒有交易可以獲得食物。因此，在鬼道再出生是過去不善業的結果。當人類作功德迴向給鬼道眾生，他們可能會因人類的善行而感到欣喜，這可以是他們在鬼道獲得食物的一個因緣條件；或如果他們在鬼道的業已經耗盡，他們能從鬼道中脫離，在另一個界再出生。

另一個惡趣是阿修羅道，或者說是惡魔界。阿修羅的再出生是不善業的結果，和出生在其它惡道的不善業相比不那麼嚴重。阿修羅界沒有娛樂，沒有辦法像在人界和天界，用令人愉快的事物來娛樂自己。在人界，人們可以看書，可以看戲劇，可以參加音樂會。但阿修羅並沒有這樣的娛樂管道與愉悅的對象。由於不善業是多樣化和不同強烈的程度，因此一個人的再出生也會是多樣化的，與導致再出生的業是一致的。

有七種善趣是欲界善業的結果，即人界和六欲界善趣或天界。在清淨道論中解釋有四個人界是有情眾生可以再出生的地方：

- 東勝神洲；在須彌山之東
- 西牛賀洲；在須彌山之西
- 南瞻部洲；在須彌山之南，也是我們生活的世界
- 北俱盧洲；在須彌山之北。

生活在南瞻部洲這個世界的人類，只能認知南瞻部洲這個世界。不論他們旅行到何處，就只能看到南瞻部洲的對象所緣。他們是不能去另外其他三個人界的。

欲界六天有不同程度的卓越。第一界是四個天神統治或守護的天界；四位天王分別是：

- 東方持國天王；守護東勝神洲
- 南方增長天王；守護南瞻部洲
- 西方廣目天王；守護西牛賀洲

- 北方多聞天王；守護北俱盧洲

四天王天是諸天界中最低的天界，也是離人間最近的天界。更高的不同天界有不同的卓越程度相對應。

欲界的第二層天為忉利天，也就是三十三天。這一層天比四大王天更高一層。帝釋天王是領導者。三十三天有四個小峰。

第三層天為夜摩天，比忉利天更高一層級。

第四層天為兜率天，比夜摩天更高一層級。

第五層天為化樂天，比兜率天更高一層級。

第六層天為他化自在天，比化樂天更高一層級，是欲界中最高層天。

我們想要去哪個天界呢？只要還不是阿羅漢就會有再出生，但將會在哪裡再出生呢？可能不會在梵天界。如同之前提過的，因為出生在梵天界必須是禪定善心在死亡之前生起的結果。因此，在欲界再出生的可能性比較大。不管是在善趣或惡趣的再出生都是取決於業，過去所造的善行或不善行。

色界或是更精細的物質界是梵天出生的地方。出生在色界天是禪定的結果，共有十六界。第一等級禪定的結果可以在三個界再出生：

- 梵眾天，弱的善的禪定心

- 梵輔天，中等程度善的禪定心
- 大梵天，高等程度善的禪定心

第二等級禪定的結果可以在二禪天再出生：

- 少光天
- 無量光天
- 極光淨天

第三等級禪定的結果可以在三禪天再出生：

- 少淨天
- 無量淨天
- 遍淨天

第四等級禪定的結果可以在廣果天再出生。

此外，第五等級禪定的結果也可以在無想天再出生。出生在這個界只會有色法，不會有心和心所。

有五個淨居天是第三果聖人阿那含和第四等級禪定結果的再出生：

- 無煩天
- 無熱天

- 善現天
- 善見天
- 色究竟天

色界之上有四種無色界，出生在這一界是無色界禪定的結果。無色界禪定不再以色法為修行的對象。四種無色界如下：

- 空無邊處
- 識無邊處
- 無所有處
- 非想非非想處

無色界四空天只有名蘊，心和心所；完全沒有色法的生起。

我們在增支部讀到佛陀對阿難解釋了各種不同的世界。在一千個較小的世界，包括一千倍四個人界，天界和梵天界。我們讀到佛陀說：

“遠在月球和太陽的軌道上，它們的光芒照亮了四面八方，迄今為止延伸了千倍的世界體系。其中有千月，千日，千須彌山，千閻浮提，千西牛貨，千北俱盧，千東勝身。千四海水，千四天王，千三十三天，千夜摩天，千兜率天，千覩史他天，千化樂天，千他化自在天，千梵世天。阿難，此名千世界，乃至二千世界，此名中世界，乃至三千世界，此名三千大千世界。阿難，如果如來願意，如來可以讓他的聲音傳遍這個被最後命名的世界，甚至更遠，如果如來願意的話。”

對於大千世界的解釋，可能沒辦法讓有疑問的人所期望的那樣被詳細地說明，但它顯示了佛陀智慧的完美，佛陀是無上覺者，他完全清楚地知道所有世界的真相。

正如我們之前所提，註釋書裡說明心的第四個面向，心的多樣是根據境況而變化的，是因為相應法，也就是伴隨的心所。因此心有不同的分類方式。心根據本質分為善心，不善心，果報心和唯作心。心也可以根據不同的界分為欲界心，色界心，無色界心和出世間心。

欲界心可以根據本質分為善心，不善心，果報心和唯作心。比欲界心更高層級的界是色界心，無色界心和出世間心，它們的本質不會是不善的。出世間心不會有唯作心，只有善心和果報心。

因此，色界心有三個本質，也就是善心，果報心和唯作心。色界善心可以導致色界果報心生起去執行再出生在某個色界天的功能。禪定第五階段的色界善心可以在無想天再出生，也就是只有色法。正如我們讀到的，一共有十六個色界天。達到色界禪階段的阿羅漢會有色界唯作心。

無色界善心可以導致無色界果報心生起去執行在某個無色界再出生的功能。達到無色界禪定階段的阿羅漢會有無色界唯作心。

色界心和無色界心是卓越的，廣大的心。在註釋書裡有描述：

“廣大”指的是卓越的，殊勝的，從禪定心持續的時間…。可以摒棄汙染雜質，可以有豐碩的果實。”



摒棄汙染雜質是極度困難的。當我們看到一個對象時，喜歡或不喜歡馬上就會生起。但當禪定心生起時，心是平靜的，心經由意門專注在冥想的主題上。在這樣的時刻不會有看、聽、聞、嚐或碰觸的經驗。當進入禪定時，不管多久，都不會有有分心出現在其中，並不像欲界心那樣。

欲界心生起，在極短的時間經驗一個對象就減去，它們是微不足道的法。欲界心比如去看的心，去聽的心，或去想的心只在極短暫的瞬間去經歷一個對象。當眼門過程的心生起去經驗一個對象，然後馬上就消失，有分心會立即緊接著生起。有分心會在眼門過程之後，意門過程的心認知到對象之前生起，緊接著的意門過程的心和眼門過程的心經驗一樣的對象。欲界法，也就是色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸物體以及經驗這些感官對象的心，因為生起立即減去，這些都是微不足道的法(paritta dhammas)。

廣大心，也就是色界心和無色界心，是已經達到優越殊勝的心，因為它們可以壓抑汙染雜質。當達到禪定時，禪定心接續地生起減去，在那個時刻沒有看，沒有聽，沒有經由任何感官根門去經驗任何對象，也沒有去思考這些對象。這就是為什麼廣大心可以暫時摒棄汙染雜質。然而，當禪定心減去之後，欲界心又會再生起。當心透過不同的感官根門去經驗對象時，如果不是善心，不善心就有了機會再生起。只要汙染雜質還沒有被完全根除，不善心就有可能會在看、聽、聞、嚐和碰觸後立即再生起。我們是否有意識到不善心一次又一次地生起呢？如果沒有瞭解這點，就不可能培養奢摩它或是發展根除汙染雜質的正道。

在佛陀開悟之前，有些人瞭解在看到，聽到和其它感官經驗之後很快就生起不善的危險。因此，他們試著找方法去壓抑污染雜質。他們發現達到目標的唯一方法就是不去看，不去聽和不去經驗任何的感官對象。當一個人去經驗任何感官對象時，無法避免污染雜質不要生起。瞭解這一點的人可以培養通往真正的平靜，達到安止定時就可以暫時不受制於貪，瞋，痴。

在禪定心的時刻不會有感官所緣的經驗。只是經由意門去經驗冥想的主題，這讓心可以穩固地建立平靜和完全的專注。達到禪定的專注並不能根除污染雜質，當禪定心減去之後，污染雜質就有機會再生起。只有在色界禪定心和無色界禪定心的時刻，心是卓越殊勝的廣大心，因為它可以經由俱足的條件不去看，不去聽，不去聞，不去嚐，不去碰觸而能夠暫時壓抑污染雜質。

第三果的聖人的狀況不同，阿那含已經達到第三階段的開悟。當他看時，不會再有對感官對象的貪愛，因為他已經完全根除對感官對象的貪愛了。當他聽、聞、嚐和碰觸到熱，冷，硬，軟，彈性和壓力時，他也沒有貪愛，他已經完全根除對這些各種感官對象的貪愛。這是因為出世間善心，也就是道心，能夠完全根除污染雜質。因此，我們可以看到心是多樣化的，因為可以根據心的不同等級分為：欲界心，色界心，無色界心，和出世間心。

色界和無色界的心有三種本質，也就是善心，果報心和唯作心。

出世間心只有兩種本質，也就是善心和果報心。沒有出世間唯作心。

有八種出世間心和四個階段的開悟相對應。每一個階段都有道心和果心，也就是出世間善心和出世間果報心。八種的出世間心如下：

- 入流道心(須陀洹道心)，出世間善心
- 入流果心(須陀洹果心)，出世間果報心
- 一來道心(斯陀含道心)，出世間善心
- 一來果心(斯陀含果心)，出世間果報心
- 不來道心(阿那含道心)，出世間善心
- 不來果心(阿那含果心)，出世間果報心
- 阿羅漢道心，出世間善心
- 阿羅漢果心，出世間果報心

出世間善心是出世間果報心立即生起的因緣條件，不會有其它類型的心在道心和果心之間生起。除了出世間善心之外，沒有其它類型的善心可以立即產生果報心。

只要入流道心一滅去，入流果心就會緊接著生起。其它的出世間道心也是一樣的。

四種出世間的果報心不會執行再出生的結生心，有分心和死亡心的功能，它們和三界的果報心不同。出世間善心滅去後緊接著生起的出世間果報心也是以涅槃為對象。果心在道心之後也是執行速行的功能。出世間果報心是唯一能執行速行過程的果報心，這是因為它的所緣是涅槃。四種道心在生死輪迴中只會各出現一

次，根據不同階段的證悟根除不同的汙染雜質。然而，道心之後會有兩個或三個果心以涅槃為對象緊接著生起。果心生起兩次或三次取決於什麼類型的人達到證悟。

須陀洹不會有超過七次的再出生。正如我們前面所提，須陀洹的果心不會執行再出生的功能。須陀洹將在哪一界再出生是根據某一界某一類型的果報心的因緣成熟而定。如果須陀洹在天界再出生，是欲界果報心執行再出生的功能。假如須陀洹在梵天再出生，則是色界果報心或無色界果報心執行了再出生的功能。

正如之前所提，“界”可以指的是心的等級和有情眾生存在的界。總結以上，當界指的是心的等級時，可以分為四個級別：欲界心，色界心，無色界心和出世間心。當界指的是有情眾生出生的地方或居住的世界，有三十一界，並且是和不同等級的心相符：十一種欲界，十六種色界和四種無色界。

## 問題

1. 什麼是淨居天？誰可以出生在那裡？
2. 色界心和無色界心有哪幾種本質？
3. 出世間心有哪幾種本質？
4. 哪一類型的心是廣大心？
5. 哪一類型心路過程的心是出世間心？

## 第十八章 感受

心是多樣化是因為有許多不同的相應法，也就是伴隨的心所。心可以用不同的感受來分類：

- 愉悅的心理感受伴隨
- 不愉悅的心理感受伴隨
- 中性的感受伴隨
- 舒服的身體感受伴隨
- 不舒服的身體感受伴隨

每一個心都一定會有感受心所伴隨一起生起。不同的感受會伴隨著不同類型的心。心是領導者，它經驗認知出現的對象，受心所會去感受這同一個對象。感受可以是愉悅的心理感受，不愉悅的心理感受，舒服的身體感受，不舒服的身體感受或中性的感受。

心依據本質而有所不同，可以分為善心，不善心，果報心，和唯作心；而伴隨心一起生起的心所會是一樣的本質。不善心所不會伴隨善心，善報心，或唯作心一起生起。善心所不會伴隨不善心，不善報心或唯作心一起生起。果報心所不會伴隨不善心，善心或唯作心一起生起。感受就像其它的心所一樣，和伴隨的心是一樣的本質，有善的，不善的，果報或唯作的不同。

如果佛陀沒有詳細解釋各種法的特質，人們就會繼續對受心所有錯誤的理解。例如，當一個人生病或疼痛時，不舒服的身體感受伴隨著身識一起經由身體感官經驗觸所緣，身識和不舒服的身體感受都是果報。這種不舒服的身體感受和心不愉悅的感受不同，

當一個人因為一個不可喜的對象撞擊身體感官而生氣時，就會產生這種心理不愉悅的感受。心因為不同的感受伴隨而有所不同。佛陀詳細地教導哪一種感受伴隨著哪一種不同的不善心，善心，果報心和唯作心，這是一個很精細複雜的主題。

每當我們身體上有不舒服的疼痛感，這是不善的果報。然而，當我們因為痛苦的感受而感到不快樂，不安和焦慮時，那個時候不是果報，那一刻心裡的不愉悅是不善的的感受伴隨著不善的瞋根心。

當我們仔細研讀阿毗達摩的時候，我們可以正確地理解伴隨著心一起生起的受心所。如果我們不去研讀實相，就不會知道在某個時刻的感受是善的，不善的，是果報或是唯作。如果不瞭解，就一定會沉浸在愉悅的心理感受，舒服的身體感受或中性的感受。

我們在增支部讀到佛陀說：

*隨著感受，比丘們，生起了[邪惡，無益的法]，並非沒有感受。捨離這些感受，那些邪惡的，無益的法就不會生起。*

除了受蘊外，其它名蘊，也就是想蘊，行蘊和識蘊，也是如此地解說。

感受是執取的根據，執取是非常頑強存在的。如果不瞭解受心所的真實本質，就無法摒棄是我的感受的錯誤見解。

理智上對受心所真實本質的瞭解會是正念開始覺知感受特徵的因緣條件。如果不瞭解什麼是感受，那就沒辦法注意到感受其實是實相；它一次又一次地在我們的日常生活中生起，就像其它經由五個感官根門和意門出現的法。這些法能出現是因為有心生起去經驗這些法，每個心都一定會有受心所伴隨。

我們應該知道，如果在看到、聽到、聞到、嚐到和碰觸時沒有感受，就不會有焦慮或貪愛，不善法就不會生起。然而因為感受生起，就會想要去執取或改變它。我們想要為自己得到可以帶來愉悅感受的東西。因此，不善法持續不斷地生起，但一般不會注意到這一點。

諸法無我，沒有人能阻止受心所生起。無論是哪種類型的心生起都一定有受心所伴隨一起生起，在那一刻一起去經驗出現的對象。現在，就在這一刻，一定會有某種感受，無論是中性的感受，舒服的身體感受，不舒服的身體感受，愉悅的心理感受或不愉悅的心理感受。對佛法的研讀不僅僅只是知識上的名詞和數字而已，研讀的目的是能夠瞭解實相的特徵，比如現在這一刻正在生起的感受。現在我們可能還沒有覺知這一刻感受的特徵，但應該要知道，這一刻的感受是一種已經生起並減去了的實相。如果不瞭解感受這個實相的特徵，那麼一定會誤把舒服的身體感受，不舒服的身體感受，愉悅的心理感受，不愉悅的心理感受和中性的感受當作是我的。

如果沒有正念生起去覺知感受的特徵，那麼就不可能摒棄錯誤的見解，會認為法是一個人，或某個東西。我們都認為感受在生活中很重要，我們都想要愉悅的感受，沒有人想要有不愉悅的感受。因此，我們努力使用一切手段，想要有舒服的身體感受或愉

悅的心理感受。但是，人們可能不知道，這個時刻的感受是因為適當的因緣條件而生起，試圖執取或改變這個時刻的感受時，感受已經減去了。

佛陀把感受分類為一個單獨的蘊，也就是受蘊，因為人們賦予感受很大的重要性並且緊緊地抓取。人們把感受這個實相當作是我的，或是最值得的。聆聽佛法以及仔細研究是必要的，去思考我們學到的並在日常生活中探究法的真相，正念才能夠生起並覺知出現的法的特徵。

受心所可以和心的四個本質一樣分類為善，不善，果報和唯作。感受是行法，它生起是因為適當的因緣條件。當感受是果報時，它生起是因為適當的業緣。當感受是善，不善或唯作，它就不是果報，它的生起不是因為業緣，而是其它的因緣條件。有不同的方法分類感受，但當它被分為五類時，其中舒服的身體感受和不舒服的身體感受的本質是果報，它們是業的結果。過去已造的業是感受果報生起的因緣條件。

眼識是果報心，伴隨著中性的感受和其它的心所。耳識、鼻識、舌識也是如此。然而，身識的情況是不同的。當身識是不善果報時，它有不舒服的身體感受伴隨。當身識是善的果報時，則是舒服的身體感受伴隨。

沒有人能改變哪種感受是伴隨著哪一種心一起生起的因緣條件。身識生起是因為業緣。當硬、軟，熱、冷，彈性或壓力撞擊到身體感官時，如果是可喜的對象，舒服的身體感受會生起。當撞擊身體感官的對象是不可喜時，不舒服的身體感受會生起。在身體



感官生起的感受只會是不舒服的身體感受或舒服的身體感受，不會是中性的感受，愉悅的心理感受或不愉悅的心理感受。身體舒服的感受和心裡愉悅的感受應該要清楚地區別開來。當身識生起，一起生起的舒服的身體感受或不舒服的身體感受的本質是果報，是過去業的結果。然而，當被打擾或焦慮時是不愉悅的心理感受，並不是過去所造業的結果，而是不善的瞋根心。累積的不善法是它生起的因緣條件。

除了不舒服的和舒服的身體感受的本質只能是果報，不愉悅的心理感受本質只能是不善，愉悅的心理感受和中性的感受可以是善的，不善的，果報或唯作。感受如此多樣化的事實讓我們清楚地瞭解到，實相只會在適當的因緣條件下才會生起，而不是由誰來支配。

我們是否曾經覺知到不同感受的特徵呢？現在感受生起然後就減去了。有些人可能已經開始注意到經由眼、耳、鼻、舌、身出現的色法的特徵。有些人可能傾向於去思考名法，比如眼識、耳識、鼻識、舌識、身識或意識的特徵。然而，這些都是不夠的。念應該要覺知到法的特徵，也就是五蘊的特徵：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。如果念沒有覺知到這些法，那麼汙染雜質是無法根除的。如果對法無知，也就是沒能培養正念去覺知正在出現的實相的特徵，就無法根除煩惱。

當我們睡著時有感受嗎？我們應該一遍又一遍地思考佛法。我們越是研究佛法，就越能清楚地瞭解真相。因此，我們應該思考在我們睡覺的時候是否也有受心所。當我們熟睡時，我們沒有經驗到這個世界上的任何對象，沒有任何對象經由六個感官門出現。在這個時刻，我們沒有在思考，也沒有在做夢。我們以前所看到

或聽到的，我們喜歡的或所想的並沒有出現。然而，當我們熟睡的時候，只要我們的生命還沒有結束，就一定會有有分心生起減去。有分心維持了這個獨特生命的連續性。一旦我們醒來，這個世界上的對象就會再出現，直到我們又進入熟睡中。

當我們熟睡時，相繼生起又減去的有分心是果報心，是過去業的結果；業是有分心相繼生起並維持一個生命連續性的條件。因此，熟睡的人才沒有死掉。心和心所必須一起生起，它們不能分開。每次心生起時，都必須有心所伴隨著。每個心都一定會有感受伴隨一起生起。伴隨著有分心的受心所是果報心所，它們經驗同一個對象。所有伴隨著心的心所和心經驗同一個對象。有分心的對象不是這個世界的對象；它與上一世死亡心生起之前經驗的對象是同一個。我們不會知道這個對象，也不會知道伴隨著有分心的受心所的特徵。

當我們比較熟睡和醒著時的狀況，這會幫助我們更清楚地瞭解心去經驗對象時的因緣條件。這個世界的對象能出現是因為心經由六個門的心路過程去經驗他們。

我們應該進一步去探究當我們醒著時，究竟是什麼醒著，當我們睡著時，究竟是什麼睡著。色法是什麼都不知道的法，因此，色法不會醒著也不會睡著。名法是去經驗的法。當名法不知道出現在這個世界上的對象時，這個狀態被稱為睡著了。此外，當我們睡著時有分心會相繼地生滅，在一個人還沒死亡之前維持這一世的生命。

當我們醒來時，醒來的是什麼？是心和心所醒來。因為它們經由眼、耳、鼻、舌、身和意門經驗一個對象而生起。因此，當我們經驗到這個世界的對象時，我們是醒著的。如果我們以更詳細的方式思考這個事實，這會是發展正念的因緣條件。學習佛法的目的是覺知實相的特徵並去瞭解它們的真實本質。佛陀的話可以鼓勵我們為正念的培養做正確的努力，發展這一刻對實相的正確理解。

正如之前所提，當我們醒著時，心和心所知道這個世界的對象。我們必須更深入地思考真正醒著的是什麼。事實上是心和心所一起醒著的。眼識經由眼根看到所出現的對象或是耳識經由耳根經驗到出現的聲音；鼻識、舌識、身識也是一樣，沒有人可以阻止這一切，這是無法控制的。果報心是業的結果，它生起去經驗一個對象然後就立即滅去了。不可能連續一直熟睡著；業導致一個人這一世的出生，但它並不會讓一個人一輩子都一直睡覺直到死亡。是業產生眼、耳、鼻、舌、和身體感官，因此眼識能在眼根生起去看到可喜的對象，這是善業的結果；當眼識看到一個令人不可喜的對象則是不善業的結果。耳識聽到令人可喜的聲音是善業的結果；耳識聽到令人不可喜的聲音是不善業的結果。其它感官根門也是一樣。

因此，果報心和果報心所在日常生活中經由感官之一經驗所緣對象。除了這些類型的心，還有什麼在那？當一個人醒來的時候就有不善法，各種各樣的污染雜質開始醒來。當一個人睡著的時候，沒有不善心，但是有隨眠煩惱潛藏在內心深處。因為心接續地生滅，還沒有被完全根除的污染雜質會從這一刻的心傳遞接續到下一刻的心。因此，當睡著的時候，累積的污染雜質也會從這一刻的有分心傳遞接續到下一刻的有分心。在這些熟睡的時刻污染雜質不會生起，不可能有喜歡或不喜歡一個對象，因為沒有去

看、聽、聞、嚐或碰觸感官對象，也就是沒有經驗到這個世界上的任何對象。當我們睡著的時候，所有的汙染雜質也都睡著了。然而，當我們醒來的時候，汙染雜質也跟著醒來了。在看到，聽到或經驗到其它感官對象之後，各種各樣的汙染雜質都會隨著不善心生起，是哪種不善法生起則取決於因緣條件。

正如我們所知，心可以依不同等級分為四類，也就是欲界心，色界心，無色界心和出世間心。越高界的心越加細緻。人間大多是感官欲界心；因此，經驗的是顏色、聲音、氣味、味道或有形的物體。欲界心是等級最低的心。我們一醒來就在看和在聽，心立即轉向經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的對象。心頻繁地經驗這些感官對象。一天中生起的心是最低等級的欲界心，通常更多的是最低劣的本質，也就是不善心。通常是不善心醒來，除非有善心生起的因緣條件。在我們看的時候，大多是貪愛緊跟在眼識之後生起。在我們聽的時候，馬上就有貪愛去執取所聽到的，這都是很自然的。根植於貪愛的心比根植於瞋恨的心更常出現，瞋恨的心是粗糙的。

我們應該面對一個事實，在一天中有更多的不善心生起而不是善心。如果我們不認知到這一點就無法發展善，就不能擺脫低等和卑劣的心。然後將繼續著無數的不善心，就像往常一樣。當我們沒有看到不善的危險和壞處時，我們甚至會享受不善。因此，我們應該知道，通常醒著的是不善的汙染。汙染雜質會在眼、耳、鼻、舌、身和意門的過程中生起。

什麼程度的汙染雜質會導致身心的痛苦，每個人都不相同。當我們瞭解到汙染雜質造成的困惑和痛苦時，我們將致力於善的發

展，無論是佈施，持戒，奢摩它還是正念。正念能覺知到正在出現的實相的特徵。

有些人認為他們應該先根除貪愛，這樣才能發展出通往初果聖人開悟階段的智慧。然而，這是不可能的。貪愛是因為適當的因緣條件而生起的實相。它不是一個人，也不是某個東西。然而，智慧應該思考貪愛的特徵，這樣貪愛的真實本質才會被瞭解：只是一個實相，生起就減去了。

伴隨不同的心的不同感受可以分為五種類型：

- 舒服的身體感受伴隨著善報心
- 不舒服的身體感受伴隨著不善報心
- 中性感受伴隨著善心，不善心，果報心和唯作心
- 不愉悅的心理感受伴隨著兩類的瞋根心
- 愉悅的心理感受伴隨著善心，不善心，果報心和唯作心

不愉悅的心理感受不能伴隨善心，善報心和唯作心。它只能伴隨著不善心，也就是兩種類型的瞋根心。如果不能夠瞭解這一點，就可能把不善的當作是善的。這是有可能會發生的，例如當一個人為受苦的人感到難過時，想幫助他們從痛苦中解脫。也許有因緣條件讓悲憫生起；然而，我們要知道伴隨著心生起的感受的特徵，要知道是否有不愉快的感受。如果一個人有不愉悅的心理感受，心裡感到悲傷時，那個時刻就是不善心。不善心與伴隨著善心一起生起的悲憫是完全不同的。如果能真的明白這一點，就可以摒棄悲傷和不愉悅的心理感受。那麼就能在愉悅的感受下幫助他人從痛苦中解脫出來，而不是自己感到悲傷或不愉悅。

因此，人們應該準確地知道什麼時候是不善，這樣不善就可以被消除。人們通常會認為當他們感同深受他人的不幸時，也應該參與他人的悲傷和痛苦，但他們並不知道這其實並不是真正的悲憫。

人們通常對自己的感受一無所知。當有人被問到此時此刻有什麼感受時，他可能只能模糊地知道自己的感受是中性的，快樂的還是不快樂的。每一個心都一定會有感受伴隨，但即使已經覺知到感受，也不容易瞭解到它的真實本質。感受是去經驗的實相，是一種名法。當聲音出現時，是耳識聽到聲音。在那個時刻一定會有受心所伴隨著耳識生起去經驗聲音。

當觸心所碰觸到出現的對象時，受心所也一定會同時生起。如果念能夠開始覺知到感受的特徵，那麼就能對中性的感受，心裡愉悅或不愉悅的感受，身體舒服或不舒服的感受有更多的瞭解。我們也許會感到悲傷，但與其屈服於不愉悅的心理感受，也可以是念生起去覺知當下的實相，可以瞭解只是受心所生起，是由於適當的因緣條件。因此我們可以瞭解正念的培養是有益的，正確的見解能夠幫助人們從悲傷或痛苦中解脫。

## 問題

1. 中性感受和心裡愉悅感受的本質是什麼？
2. 身體不舒服的感受和身體舒服的感受的本質是什麼？
3. 心裡不愉悅的感受的本質是什麼？
4. 熟睡時的感受是哪個本質？
5. 色法是醒著的還是睡着的？請解釋理由。

## 第十九章 相應法

心可以根據不同的相應法來分類，這些相應法是不同的心所，使心是多樣化的。心可以依據與特定心所的相應和不相應來分類。當以這個方式來分類時，有五種相應的分類。這五個特定的心所指的是：邪見, 瞋, 疑, 掉舉和智慧。其中四個是不善的心所，一個是美的心所。

關於不善的心所和心互相相應的分類如下：

- **邪見相應**：心與邪見相應，錯誤的見解
- **瞋恚相應**：心與瞋恨相應
- **疑相應**：心與疑相應，對實相有所懷疑
- **掉舉相應**：心與掉舉相應，不休息

關於和美心所相應的心如下：

- **智相應**：心與智慧相應

欲界中十二種類型的不善心可以依相應法和不相應法分為八種類型的貪根心。其中有四種類型是與邪見相應的，四種類型是與邪見不相應的。

還有兩種類型的瞋根心是與瞋恚，瞋心所相應的。瞋的本質是粗糙的，粗劣的。

另外有一種類型的痴根心是與疑相應的以及一種類型是與掉舉相應的。

因此，欲界中十二類型的不善心有八種是相應法，有四種是不相應法。

與邪見相應的貪根心以及與邪見不相應的貪根心可以根據感受區分。其中與邪見相應的四種貪根心，有兩種是伴隨著愉悅的心理感受，另外兩種伴隨著中性的感受。與邪見不相應的四種貪根心，也有兩種是伴隨著愉悅的心理感受，以及兩種伴隨著中性的感受，。

除此之外，還有另一個區分的因素。貪根心可以是不需慫恿就生起的，稱為無行以及需被慫恿才會生起的，稱為有行。因此，貪根心有四種類型是不需慫恿的，四種類型是需要被慫恿的。這八類的貪根心分類如下：

1. **悅俱邪見相應無行一心**：愉悅的心理感受，邪見伴隨，不需慫恿的。
2. **悅俱邪見相應有行一心**：愉悅的心理感受，邪見伴隨，需被慫恿的。
3. **悅俱邪見不相應無行一心**：愉悅的心理感受，沒有邪見伴隨，不需慫恿的。
4. **悅俱邪見不相應有行一心**：愉悅的心理感受，沒有邪見伴隨，需被慫恿的。
5. **舍俱邪見相應無行一心**：中性的感受，邪見伴隨，不需慫恿的。



6. **舍俱邪見相應有行一心：**中性的感受，邪見伴隨，需被慙恚的。
7. **舍俱邪見不相應無行一心：**中性的感受，沒有邪見伴隨，不需慙恚的。
8. **舍俱邪見不相應有行一心：**中性的感受，沒有邪見伴隨，需被慙恚的。

有兩種類型的瞋根心是與瞋恚，也就是瞋心所相應的，因此它們都是瞋恚相應法。每一次有不愉悅的心理感受時，就同時會有瞋心所伴隨，瞋心所的特徵是粗糙的，粗劣的，使人煩惱的。不愉悅的心理感受，愉悅的心理感受和中性感受的特徵是非常不同的。這兩種類型的瞋根心都是與瞋恚相應，伴隨著不愉悅的心理感受。其中一種類型是不需慙恚，煽動的。而另一種類型則是需被慙恚的。它們的分類如下：

1. **憂俱瞋恚相應無行：**不愉悅的心理感受和瞋恨伴隨，不需慙恚的。
2. **憂俱瞋恚相應有行：**不愉悅的心理感受和瞋恨伴隨，需被慙恚的。

痴根心有兩種類型。一種是與疑相應的，有疑心所伴隨著。對佛，法，僧，五蘊，界，過去，現在，未來等等都是有所懷疑的。第二種類型則是與掉舉相應的，有不休息的心所伴隨著。

痴心所掩蓋實相的真實本質。當無明經驗一個對象時，它掩蓋出現的對象的真實特徵。例如現在，當在看的時候，不會知道經由眼根看到的只是色塵，只是一種實相。對實相也可能存有懷疑。人們可能會懷疑，是否真的沒有人或事物，是否該相信看到的只

是經由眼根出現的色塵。懷疑並不會一直生起，但每當對佛、法、僧和出現的實相的特徵有所懷疑時，那個時刻就會有與疑相應的癡根心。

在我們看到、聽到、聞到、嚐到或碰觸到有形物體之後，速行心很快會緊接著生起，當心不是善的時候，往往都是與掉舉相應的癡根心；它是當不善心沒有貪心所，瞋心所，和疑心所伴隨時就會生起。因此我們可以知道與掉舉相應的癡根心生起時的特徵是會讓我們沒辦法意識到實相，也因此不會知道出現對象的真實特徵。

這兩種類型的癡根心分類如下：

1. **舍俱疑相應**：中性的感受伴隨著疑。
2. **舍俱掉舉相應**：中性的感受伴隨著掉舉。

正如我們一開始所提，在十二種不善心中，有八種是相應的，四種是不相應的。

關於美的心，如果有慧心所伴隨，稱為智相應。

“行”這個字在三藏經典中有多種含義。它被用在以下的名詞：行法，行蘊，業行以及不需慍慍的無行，需被慍慍的有行。每一種名稱，行都有不同的含義。

行法是因其適當的因緣條件而生起的法。當它們生起後就立即滅去。諸行無常。究竟法有四種：心，心所，色法和涅槃；其中心，心所和色法是行法。它們生起是因為適當的因緣條件，它們只會存在極短暫的時間，然後立即就滅去。涅槃是不需要任何因緣條件的法，它是不生不滅的法。涅槃是離行法。

行法中的心，心所和色法可以分類為五蘊：

- **色蘊**：所有色法
- **受蘊**：感受或受心所
- **想蘊**：記憶，或想心所
- **行蘊**：除了感受和記憶以外的其它 50 個心所
- **識蘊**：所有的心

行蘊包括除了感受和記憶以外的其它 50 個心所。行法則是包括了 89 種心，52 個心所和 28 個色法。

在行蘊的 50 個心所中，意圖或思心所是最主要的，因為它是業緣法。它是指上等的，殊勝的，卓越的行法。在緣起法中，無明緣行以及行緣識。緣起法的行指的是思心所，也是殊勝的行法，它是最主要的業緣條件。事實上，這是善業或不善業形成果報心和果報心所的業緣條件：行緣識。確實，其它的心所也是心生起的因緣條件。例如觸心所也是一個重要的因緣條件；如果沒有觸心所去接觸所緣，就不會有心去看、去聽、去聞、去嚐、去碰觸或去想。然而，觸心所並不是殊勝的行法。它的功能只是去接觸對象，然後就完全滅去了。

因此，在行蘊的 50 個心所中，只有思心所是殊勝的行法。善業或不善業的思心所是一個最重要的業緣條件，它是果報心生起的業緣條件。

緣起法中無明緣行，行共有三種：

- 功德行
- 非功德行
- 不動行

功德行是思心所與欲界善心，色界善心一起生起的。非功德行是思心所與不善心一起生起的。不動行是思心所與無色界善心一起生起的，無色界善心是堅定不可動搖的。

欲界善心只會出現極短暫的時間，而這種善不是不可動搖的。在一個速行心過程中只會出現七次。只會偶爾有佈施，守戒或其它種類的善。如果不是在善的情況下，不善心就會在心路過程中出現。色界善心是與智慧相應的善心，這是平靜已經達到了安止定或禪定的階段。色界心是廣大善心，是已經達到卓越，殊勝的善心。然而，因為它仍需以色法為修行的對象，所以它仍然是接近欲界的善心。

不動行是思心所與無色界禪定心一起生起的。這個心和第五階級的色界禪定心是同一類型的心，但它沒有以色法為對象，與色法無關，因此它是更加細緻的，它是不可動搖的。它會產生豐足的結果，是無色界禪定果報心在無色界梵天中生起的業緣條件。在這些界的壽命是非常長的，這與無色界善心的力量是一致的。在

天界出生是一個快樂的再出生，因為在天界並不像在人間和其它惡趣一樣會有疾病、痛苦、和身體其它的不適。然而，在天界的壽命並不像在色界的壽命那麼長，在色界的壽命也不像在無色界上的壽命那麼長。在無色界的出生是思心所與無色界禪定善心一起生起的結果。這種類型的思心所或意圖是殊勝的行法，是不可改變的或不可動搖的。

總結“行”在不同組合詞中的含義如下：

- **行法**：心，心所，色法。
- **行蘊**：除了受心所和想心所以外的其它 50 個心所。
- **業行；殊勝的行法**：指的是行蘊中 50 個心所裡的思心所。
- 除此之外，無行和有行是用來區別心的不同。善心，不善心，果報心和唯作心可以是不需慍恚的或需被慍恚的。

我們在註釋書中讀到有行的意思是有努力或煽動。煽動可以是來自於自己，也可以是來自於他人。有些人可能會鼓動或命令他人去做某件事。不管心是無行或是有行的性質，這個性質是在日常生活中自然而然地生起。不管心是善的還是不善的，有時候會主動生起，是因為過去的累積，因此有強大的條件生起，並不需受任何的煽動。這樣一個心的本質是無行，是不需慍恚的。有時候善心或不善心是弱的，它只能在自己或別人的鼓勵時生起，那麼這個心是有行，是需被慍恚的。因此我們可以知道善心和不善心是有不同的力量，是需被慍恚的或不需慍恚的。

有時候不善心的力量很強大，在經驗對象的那一刻，累積的喜歡或不喜歡會馬上生起。有時候並非如此。例如，有個人可能根本

不想去電影院或劇院。然而，當他的家人或朋友慫恿他去的時候，他才會去。在這樣的時刻是真的想要去嗎？也許他並沒有特別想去或不想去，但如果有人鼓動他去，他就會去。但如果他是獨自一人的時候就不會想去。有時候人們可能會認為某部電影值得一看，但因為他不是很有精神，並沒有感到立即的急迫性，也就不會去。這在日常生活中是很常發生的。我們可以發現不管是善的或是不善的，心都可以是有力量的或是虛弱的。有些人可能一聽到有供僧衣節(雨季過後向僧侶們獻上僧袍)慶典時，就想馬上去參加，他們也會敦促其他人參加。但有些人聽到這個人或那個人不去，即使被勸進，還是決定不去了。因此，善心和不善心有不同程度的力量，這取決於它們生起的因緣條件。

佛陀解釋有些特定的心可以是無行或是有行，這都表示心是多麼的複雜。心的生起可能會伴隨著同類型的心所，但又會因為它們是不需慫恿的或是需被慫恿的而又有所不同，這都取決於伴隨的心所的力量。佛陀詳細地教導佛法，這顯示了他的無上慈悲。

我們在註釋書中讀到了關於四個無限，也就是空間，世界，有情眾生和佛陀的知識：

(1) 事實上，空間是無限的，無法推算幾百、幾千或成百上千的由旬(一由旬為 16 公里)在東方，西方，北方或南方。如果把一個像須彌山那麼大的鐵峰往下扔，把地球一分為二，它就會繼續往下掉，但不會掉到最底部。因為空間是無限的。

(2) 世界系統是無限的，無法推算幾百、幾千個由旬。如果四大梵天出生在色究竟天(色界最高的天)，被賦予了速度，並且能夠在一個強力的弓箭手射出的輕箭穿越棕櫚樹影子的時間，就能穿越十萬個世界系統，以這樣的速度奔跑是為了看到世界系統的

極限，他們就會在沒有達到目的的情況下死去。因為世界系統是無限的。

(3) 在如此多的世界系統中，有情眾生是無限的，包括了陸地的和水裡的生物。因此有情眾生是無限的。

(4) 比以上更加無限的是佛陀的知識。

空間是無限的。沒人能測量的出有幾百，幾千或幾十萬由旬的空間，也沒辦法算得出世界系統有多少個。如果有人要數星星和世界系統，那麼永遠都不能夠完成，因為世界系統是無限的。我們無法確定我們生活的世界系統中的生物數量：人類、天神、梵天、生活在陸地或水中的動物、所有在惡趣出生的眾生。佛陀的智慧被稱為是無限的，更是超出上述的三個無限。

當我們想到生活在無數世界系統中的所有生物時，所有這些生物多樣化的心一定是無窮無盡的。就一個人而言，心有很多種，即使只是一個類型的心，例如欲界善心就有很多種。每個心都只會生起一次，它是獨一無二的。同樣類型的心會再次出現，但它已經不是同一個心了。當我們思考無數有情眾生的心時，我們是無法想像的，即使只是一種類型的心，也會因為在不同的界而有多樣的變化。

註釋書在同一段裡也描述了愉悅的心理感受伴隨著欲界善心，與智相應，不需被慍懣的，也就是強大的，它被歸類為八種欲界善心類型中的一種。這僅僅是被歸類的一種欲界善心的類型，但對一個欲界有情已經有著無盡的多樣性，對於無數的其它有情來說更是如此。

接著我們也在註釋書中讀到了關於八種欲界善心類型的分類：

*現在，所有這些類型的欲界善心，在無數的世界系統中的無數有情生起。至高無上的佛陀，就好像在一個巨大的天平上衡量它們，或者是把它們放在一個尺度上衡量它們，用他無所不知的能力來分類它們，把它們分為八種相似的類型。*

根據真相把欲界大善心分為八類：它們可以是愉悅的心理感受伴隨或中性的感受伴隨；有智慧相應或是沒有智慧相應；不需慫恿的或需被慫恿的。總結如下：

1. **悅俱智相應無行一心**：愉悅的心理感受，與智相應，不需慫恿的。
2. **悅俱智相應有行一心**：愉悅的心理感受，與智相應，需被慫恿的。
3. **悅俱智不相應無行一心**：愉悅的心理感受，與智不相應，不需慫恿的。
4. **悅俱智不相應有行一心**：愉悅的心理感受，與智不相應，需被慫恿的。
5. **舍俱智相應無行一心**：中性的感受，與智相應，不需慫恿的。
6. **舍俱智相應有行一心**：中性的感受，與智相應，需被慫恿的。
7. **舍俱智不相應無行一心**：中性的感受，與智不相應，不需慫恿的。
8. **舍俱智不相應有行一心**：中性的感受，與智不相應，需被慫恿的。

我們是否有時會感到疲倦和無聊，沒有精神？有時候心想到要行善，但力量太弱，然後疲倦和無聊就生起。在這樣的時刻，念能



覺知到虛弱，沒有能量去行善的心的特徵嗎？如果沒有覺知，就會掉入是“我”懶得去行善的概念裡。疲倦、虛弱、無聊、沮喪、情緒低落、沒有精神，所有這些時刻都是真實的。如果念不能覺知到這些自然而然出現的實相的特徵，就不能夠瞭解到它們無我的本質。它們只是不同實相的特徵，因為適當因緣條件而生起，然後就馬上減去。

佛陀從許多不同的面向解釋了心。其中一個面向是將心分類為不需慍慍的和需被慍慍的。貪根心可以是不需慍慍的或需被慍慍的。瞋根心和善心也可以是不需慍慍的和需被慍慍的。當念能夠覺知到這些實相的特徵時，就可以辨別出名法和色法是不同的。情緒低落，沮喪，或沒精神去行善不是色法，而是心需被慍慍的特質，在這樣的時刻，心是虛弱的。

只有欲界的心可以區分為不需慍慍的和需被慍慍的。欲界心是最低階的心。這些心通常會出現在日常生活中，比如當人們看、聽、聞、嚐、碰觸或思考時。因為感官對象而生起的善心或不善心有時是有力量，不需慍慍自發地生起，有時它們是虛弱的，需要在被煽動慍慍下生起。這都取決於不同的因緣條件。

比較高層級的心也就是色界心，無色界心和出世間心並沒有按不需慍慍的和需被慍慍的方式來分類。所有這些高層級的心都是需被慍慍的。因為它們需要依賴適當的發展(善知識的引導)作為它們生起的必要條件。在這種情況下，需被慍慍的並不表示它們是像需要被慍慍的欲界心一樣是虛弱的。在色界心，無色界心和出世間心生起之前，一定會有智慧伴隨著欲界善心。這是導致或促使它們生起的必要條件。因此，比較高層級的色界心，無色界心和出世間心每一次的生起都會是需被培養發展，與智相應的。

我們可以知道日常生活中的心是無需慫恿的或是需被慫恿的。比如說，當我們聆聽佛法時，我們需要被鼓勵嗎？也許一開始我們可能不會自發聆聽，需要被勸告。不過，後來可能是我們自己願意聆聽佛法，不需要別人敦促。在各種情況下，心的本質都是不同的，也許是不需慫恿的，也許是需被慫恿的。比如，當一個人在被鼓動後可能才會去看電影，因此，那時候心的強度是比較弱的。然而，之後當他很舒服地坐著看電影時，他很享受而被逗樂大笑，這個時候的心就不是虛弱的了，因為並不需要任何煽動去笑或覺得有趣。當一個人盡情享受和歡笑的時候，強烈的愉悅感受伴隨著心，它們是不需被慫恿的。這說明了心是無我的，它的生起是因為適當的因緣條件。現在這時刻生起的心可能是這樣，但下一刻又是不同的了，這都是取決於不同的因緣條件。

## 問題

1. 有多少類型的心會有邪見一起生起？
2. 什麼類型的感受和邪見心所一起生起？
3. 什麼類型的感受和瞋心所一起生起？
4. 什麼類型的不善心和愉悅的心理感受一起生起？
5. 什麼類型的不善心和中性的感受一起生起？
6. 行法，行蘊，殊勝的行法，無行，有行的含義是什麼？
7. 八種貪根心和八種大善心相似之處和不同之處是什麼呢？

## 第二十章 根

心的多樣化是由於不同的相應法，其中有些心所被稱為根或因。

行法不可能不依賴其它的法而能獨自生起。究竟法有三種是行法，它們分別是心，心所和色法。心生起的因緣條件需要心所，心同時也是心所生起的因緣條件。有些心生起的因緣條件必須同時有心所和色法。有些色法生起的因緣條件是心，心所和其它的色法。

心是多樣化的，因為伴隨的心所是不同的。有些伴隨心的心所是根，有些心則只有非根的心所伴隨。只有六個心所是根，它們分別為三個不善根和三個美的根。三個不善根包括貪，瞋，痴；三個美的根包括無貪，無瞋，無痴。

除了這六個心所之外，其它的法都不能是二十四緣中的因緣。非根的心所和心一起生起時，這些心所不會是因緣，也就是說這些心所不是以根的條件去支助心的生起。因緣只是二十四個主要的緣之一。

這六個根可以比喻為樹的根，能讓樹茁壯成長，開花結果。當這六個心所生起的時候，它們也使其它伴隨的法穩固建立，這樣它們就可以不斷地，一次又一次地結出許多果實。阿羅漢已經沒有不善根，但仍會有美的根，也就是無貪，無瞋和智慧三個美的根會伴隨阿羅漢在速行心過程中的唯作心，也被稱為大唯作心，它們不是善也不是不善，稱為無記根。

無記法既不是善也不是不善，它們是：果報心，唯作心，果報心所，唯作心所，色法和涅槃。

正如我們所知，這六個根可以分為兩類：一類是三個不善根：貪，瞋，癡；另一類是三個美的根：無貪，無瞋，智慧。在這個分類中使用的是“美的”一詞，而不是“善的”。善根只會與善心一起生起，而這會是之後善的果報生起的因緣條件。儘管美根一定會和善心一起生起，但它們也可以與善報心和美的唯作心一起生起。因此，美的根不僅僅只是與善心一起生起。

四個究竟法可以分為“不是根”和“是根”兩類：

- 心：不是根
- 心所：52 個心所裡只有 6 個是根，其它 46 個心所不是根
- 色法：不是根
- 涅槃：不是根

心和 46 個心所不是根。有些心和心所有根伴隨時，它們是有根心和有根心所。有些心和心所沒有根伴隨，它們就會是無根心和無根心所。

眼識，也就是那個去看到出現的顏色或色塵的果報心，只會有七個心所伴隨眼識一起生起，它們是：觸、受、想、思、命根，專注和作意心所。觸心所執行“接觸”撞擊眼根的色塵的功能。受心所執行感受的功能。就眼識這個例子來說，伴隨的是中性的感受，對色塵的感受是中性的。想心所執行記憶或標記出現的對象

的功能。思心所伴隨果報心時既不是善也不是不善，它的功能是執行統合和促成其它心所去完成它們自己的任務。命根心所執行維持心和心所生命的功能。專注或一境性心所執行聚焦於出現的對象的功能。作意心所執行的功能是轉向去注意到出現的對象。

這七個心所都不是根，因此眼識是無根的果報心。眼識之後，可能會有貪根心生起，也就是有貪心所和痴心所一起生起。因此，貪根心是有根心。

當我們考慮是根，不是根，有根（伴隨）和無根（伴隨）時，法可以分類如下：

- 涅槃和色法：不是根，無根
- 心：不是根；但有些心是有根心，有些是無根心
- 心所：有 46 個心所不是根。有些心所是有根心所，有些是無根心所。有 6 個心所是根：貪、瞋、痴；無貪、無瞋和智慧。除了痴，其它根一定就是有根心所，因為會和其它根一起生起。痴心所可以不必和其它根一起生起，比如痴根心，這時痴心所是無根心所，沒有其它根一起生起。

貪心所是有根的，因為每次它一定都會有另一個根伴隨著，那就是痴。如果痴心所沒有生起，貪心所也不能單獨生起。瞋心所也是有根的，每次都一定會有痴伴隨著。當痴伴隨著貪根心時，這時痴是有根的，因為它一定是和貪愛這個根一起生起。伴隨瞋根心的痴心所也是有根的，因為它會和瞋心所這個根一起生起。痴根心的痴心所則是無根的，因為並沒有其它的根一起生起。

觸心所不是根，它會和每一個心一起生起。每當心與根一起生起時，觸心所就會是有根心所。每當生起的心是無根時，觸心所也就會是無根的。因此觸心所本身不是根，但有時候有根，有時候無根。

我們的日常生活包括了有根心和無根心。如果沒有聽過並且研讀過佛法，就不會知道什麼時候會有有根心或無根心。佛陀詳細解釋了哪些法是無根心，哪些法是有根心，哪些類型的有根心會是哪些類型的心所伴隨；他還指出了伴隨的根的數量。例如：

- 痴根心生起只有一個根，痴根伴隨；稱為一因。
- 貪根心生起會有二個根，貪根和痴根伴隨；稱為二因。
- 瞋根心生起會有二個根，瞋根和痴根伴隨；稱為二因。

至於善心，必須是和美的根一起生起。否則就不是善了。善心可以區分為沒有慧心所伴隨和有慧心所伴隨。沒有智慧伴隨的善心會有無貪和無瞋兩個根一起生起，所以是二因。有智慧伴隨的善心會有三個美根一起生起：無貪，無瞋，無痴，因此是三因。善心不會只有一個根伴隨，它每次至少需要有無貪和無瞋兩個根伴隨。

因緣是二十四緣中的一種。緣法是支助其它法生起或維持它們的法。例如觸心所和貪心所是不同的，但觸心所和貪心所都會支助心，心所和色法的生起。然而，由於觸心所的特徵與功能和貪心所各有不同，所以觸心所和貪心所是不同的因緣條件。

觸心所是食緣，這類型的因緣條件會帶來自己的果實或結果。食緣和因緣是不同的。因緣的根是一個堅實的基礎，是其它法茁壯生起的條件。正如我們前面所提，人們把“因”比作樹根，它使樹木穩固成長。然而，一棵樹的生長和發展不僅僅依賴於根，它還需要土壤和水，也需要營養使它能夠結出果實。另一方面，如果沒有根，只有土和水是無法使它生長和茁壯的。因此，一棵樹的生長需要有不同的條件。只有六個根可以是因緣，但除此之外，還有其它類型的因緣條件。所有的現象都會以不同的方式成為其它現象生起的因緣條件。

在阿毗達摩第七本書發趣論中，闡明了所有各種不同的緣。第一個提到的是因緣。因此，我們可以知道根的重要性。在火葬儀式上，僧侶們誦持阿毗達摩論藏的經文時，他們會先從因緣開始，包括了六個根：貪、瞋、痴；無貪、無瞋、無痴。因此，這裡強調的是這些根會帶來善或不善的果，而這些根會是再出生的主要因緣條件，這也使得生死輪迴一直繼續下去。

有很多種不同的緣，所有這些都很重要。佛陀並不是只教導因緣和所緣緣。所緣緣的意思是，所緣是心和心所生起並去知道出現對象的必要條件。佛陀詳細地教導了所有不同的緣。他教導了二十四個主要的緣，以及從一些主要的緣衍生出來的其它緣。

眼淨色是色法，它的生起並不是因為根的支助，而是業的結果。眼淨色是其它法生起的條件，它是根緣。眼淨色是它自身的領導者，它支助眼識生起去看見出現的色塵。如果沒有眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色和身淨色這些色法，身體就像一根木頭，心沒辦法看、聽或經驗其它感官對象。五個淨色都是根緣，它們是領導者，各自在各自的領域執行它們的功能。眼淨色是領導者，

它的功能是接收被看到的色塵，這是眼識生起去看色塵的條件，而其它的淨色則不能執行接收色塵的功能。出現的對象是清晰的或模糊，這和眼淨色的敏銳度有關係，也就是根緣，和誰的意志或祈願無關。

每一種法都是其它法生起的因緣條件，有許多各種不同的因緣條件。貪、瞋、痴、無貪、無瞋和智慧都是根。一天中有許多時候不善根會生起，它們比善根更常生起。偶爾會有善根，當這些善根逐漸發展變得更加強大時，不善的出現就會逐漸減少。智慧應當被發展去瞭解實相的特徵。智慧是無痴的根，只有智慧可以瞭解實相的真實本質。只要智慧還不能清楚瞭解實相的特徵，貪，瞋，痴這些不善根就一定發展壯大。除了智慧，也就是無痴，沒有其它的實相可以徹底根除不善根。當一個人學習佛法，瞭解經由六個感官根門出現的實相的特徵，並發展建立正念，智慧會逐漸發展。當一個人在開悟的第一階段，也就是初果聖人的階段瞭解四聖諦時，有些污染雜質會在這一階段消除。但只有達到阿羅漢的境界時，所有的污染雜質才會被徹底根除。

須陀洹、斯陀含和阿那含階段的聖人被稱為“有學聖者”。他們必須繼續發展智慧，直到達到阿羅漢的階段，不再有不善根。阿羅漢徹底根除了所有的不善污染，將不再有再出生，也不再行善業。阿羅漢仍會有無貪、無瞋和無痴伴隨的心，但這些都是無記根，不是善也不是不善。

人們可能會想是否真的能達到阿羅漢的階段。如果我們有耐心，堅毅發展正確的見解，每天繼續不斷地，總有一天我們會達到這個階段。在過去有許多人達到阿羅漢的階段，如果不可能達到這個結果，就不會有人曾經達到這個階段。然而，它不能像人們所



祈望的那樣可以迅速地達成，果必須是符合因的。如果智慧還沒有生起，還沒有發展，汙染雜質就無法根除。智慧可以一步一步地逐漸累積發展，然後才能穿透無明瞭解實相的真實特徵，汙染雜質才能夠被完全地徹底根除。

我們永遠不應該忘記研讀心、心所和色法的目的。目的是為了建立正念，智慧才能瞭解自然而然出現的心、心所和色法的真實本質，一次一個。這是佛陀透過開悟而瞭解到，並且教導世人的真理。一個人可能學過佛法，但卻沒有按照所學的正知正見去實踐，這是矛盾的。當一個人從經文中研究了實相，但卻沒有直接去瞭解當法生起時的特徵，那麼就不可能可以根除汙染雜質。

貪愛、瞋恨和痴的本質是不善，它們不能是別的本質。不善根是不善心生起的因緣條件，它們不斷累積傳遞到未來。無貪、無瞋和智慧三個美的心所的本質可以是善，果報和唯作。如我們所知，美的法比善包含更多的法。美的法包括的實相有：善，善報和美的唯作。

當所有的法都被分為三類，善法、不善法和無記法時，六個是根的心所可以分為九類如下：

- 三個不善根：貪，瞋，痴
- 三個善根：無貪，無瞋，智慧
- 三個無記的根：無貪，無瞋，智慧

## 問題

1. 什麼是因緣？哪些究竟法可以是因緣？
2. 什麼是無記根？哪些法是無記根？
3. 什麼是無記法？哪些實相是無記法？
4. 善根以及美根有什麼不同之處？
5. 哪些實相不是根？
6. 什麼是有根的法？什麼實相是有根？
7. 哪一個根是可以沒有其它根伴隨的？哪些是一定要的？
8. 哪一類不善心有一因伴隨？哪些不善心有二因伴隨？
9. 善心可以是一因嗎？請解釋。
10. 觸心所是根或不是根呢？它也可以是無根的或是有根的嗎？  
觸心所可以有一因，二因或三因伴隨嗎？

## 第二十一章 美和不是美

心和心所可以分為美和不是美的，美的法不僅包括了善的法，也包括了善的果報和阿羅漢美的大唯作心。

法如果不是美的，就歸類為不是美的法。不是美的法不僅包括不善心，不善心所，也包括沒有美心所伴隨的心和心所。因此，當心按相應法分類時，心可以依伴隨的美或不是美的心所而多樣化。這表示心可以被分類為有美根伴隨的心或沒有美根伴隨的心，有美根伴隨會使心是美的。因此，美心與不是美的心是取決於什麼類型的根伴隨。有美的根伴隨的心稱為美心，沒有美的根伴隨的心稱為不是美的心。

當我們學習究竟法的時候，我們應該仔細研究因和果。如果清楚地瞭解因和果，我們就不會對美的法和不是美的法有所誤解。

不善心會與不善心所貪、瞋、痴一起生起，因此很明顯的，它們並不是美心。

眼識不能與貪、瞋、痴或其它美的心所一起生起。眼識只會有七個心所伴隨一起生起：觸心所，受心所，想心所，思心所，專注心所，命根心所，作意心所。這七個心所是遍一切心心所，它們必須和每一個心一起生起，無論是不善心，善心，果報心，或唯作心，以及任何其它方式分類的心，都一定至少會有這七個心所伴隨一起生起。還有六個雜心所，它們並不會跟每一個心一起生起，可以是心的四個本質之一。七個遍一切心心所和六個雜心所

一起被稱為通一切心所。當通一切心所和不善心一起生起時，它們就是不善的；當通一切心所和善心一起生起時，它們就是善的。不善心所只會跟不善心一起生起，美心所只會跟美心一起生起。

眼識是果報心，它只會有七個遍一切心心所會伴隨一起生起，不會是美心所或不善心所。因此，眼識不是美的心但也不是不善心。

學習佛法時，我們應該正確地瞭解不善法和不是美的法的區別。不善法是一種低劣，低等級，危險的實相。它們是產生令人不愉悅和悲傷結果的因。不是美的法是指沒有美心所伴隨的心和心所。佛陀根據實相的真實特徵，用不同的方法，以不同的面向來教導佛法。當我們學習佛法的時候，應該詳細地研究實相的特徵，這樣我們才能真正地瞭解它們。如之前所提，佛法可分為三大類，即善法、不善法和無記法。我們應該要知道，善法是善報產生的原因；不善法是不善報產生的原因；無記法是既不是善也不是不善的法。無記法是果報心和果報心所，唯作心和唯作心所，色法和涅槃。因此，無記法不僅包括果報心和果報心所，唯作心和唯作心所，也還包括究竟法分類中的色法和涅槃。色法和涅槃沒有善或不善，因為它們不是心或心所。因此，所有四個究竟法都可以分為這三類。但當法是根據心的本質分為四類時，指的是心和心所而已。

心和心所根據本質可以分類為美的和不是美的：

- 不善心和不善心所：不是美的法
- 善心和善心所：美的法

- 果報心和唯作心：沒有美心所伴隨，不是美的法
- 果報心和唯作心：有美心所伴隨，美的法

眼識是善的果報或不善的果報，都只有七個遍一切心心所伴隨。耳識、鼻識、舌識、身識也是一樣，只會有七個遍一切心心所伴隨。因此，雙五識不屬於美的心。此外，除了雙五識之外，還有其它的心也不是美的心。

有些善報心沒有美的根伴隨，有些有美的根伴隨。日常生活中生起的每一個心都是不同的。再出生在人間與再出生在惡趣的結生心是不同的，它們是由不同的業所產生的結果。如果結生心是不善的果報，那麼就會是一個不快樂的再出生，是不善業的結果。不善果報的結生心會在地獄界，餓鬼界，阿修羅界或畜牲界再出生。在人間或在任何一個天人界的再出生都是善報心的結果；再出生在這些界是一個快樂的再出生，是善業的結果。

在人間的再出生是善的果報，但有不同程度的善因會產生不同的善報。那些從出生就有殘疾的人是非常虛弱善業的結果，沒有無貪、無瞋和智慧這些美心所伴隨。對於先天有殘疾的人來說，由於善業是非常虛弱的，因此不善的業因就有機會使得他在出生的時候就受到殘疾的困擾。

對於先天沒有殘疾困擾的人來說，他們出生在許多不同的環境裡：比如出生在不同的家庭，有些家庭貧窮，有些家庭富裕；有些有不同的社會階級地位，有些家裡侍從或同伴數目多寡不同。所有的不同都是由於善業強度的不同導致結生心執行再出生的結果也不同。如果善業是由比較弱的智慧或根本沒有智慧伴隨時，

結生心就只會有無貪，無瞋兩個美根，而那個人的那一世是二因，他的再出生只會有二個美的根伴隨，但沒有智慧。因此在那一生中，他既不能修得禪定，也無法開悟。

如果一個人的再出生是有智慧伴隨，那麼他有三因，也就是有三個美心所，無貪，無瞋，無痴或是智慧伴隨。當這個人在聆聽佛法時，他能夠思考並理解佛法。如果他發展奢摩它，也許可以在那一世達到禪定的階段。又或者他可以發展內觀智慧，如果累積了適當正確的條件，他可以在那一世證得四聖諦。不管怎樣，我們不應該忽視智慧的發展。可能有人天生就有三個美根心所伴隨，並且已經累積了念和智慧，但如果他忽略了發展善或聆聽佛法，他只能精通世俗的知識。如果不去發展內觀智慧，就沒辦法瞭解實相的真實本質。

過去的前世裡，人們可能對佛法很有興趣，他們可能研讀過佛法，也可能曾經是比丘或比丘尼。然而，不管是出家人還是在家眾，每個人都應該要發展智慧。沒有人可以知道會是在身為一個比丘或是在家眾的狀態下證悟。我們必須知道實相生起時的特徵，必須不斷地發展培養智慧，一世接著一世，直到在某一世某一刻時，智慧可以敏銳到穿透法的本質而瞭解四聖諦。

也許有人過去曾經對佛法感興趣，全心投入研讀佛法，並應用於自己的生活中，但人們永遠不應忘記，只要還沒有證悟，累積的污染雜質就有可能導致人們離開正道，誤入歧途。污染雜質是如此的頑固，如此的強大，它們可以導致人們忽略善而去沈溺於不善。有人可能天生就有三因，也就是天生就有無貪，無瞋和智慧伴隨，但如果忽略不去聆聽佛法，不去仔細思考佛法，沒有覺知瞭解實相，那麼在那一生中，智慧就不會有任何發展。如果一個

人出生時有三因伴隨，但卻浪費了那一世沒有去培養發展智慧，這是令人遺憾的。

不能確定是哪個業會成熟導致下一個生命的結生心生起。也許是不善果報心執行再出生在惡趣，或者是無根善報心執行再出生，使一個人天生就會有殘疾，或者是二因果報心執行再出生在善趣的結果。在這種情況下，一個人在出生時就不會有智慧伴隨，那麼他在那一生就沒辦法發展智慧達到體證四聖諦，達到開悟的程度。但仍然應該要堅持於智慧的發展，不去忽略累積智慧的重要性，智慧才能夠增長，變得敏銳。

當結生心是美的心，有分心也會是美的心。因此，出生的人如果結生心不是無根的善報心，那麼就不會是先天殘疾，在熟睡時會是美的有分心。如果出生時是有無貪和無瞋伴隨，有分心也會和結生心一樣是無貪和無瞋伴隨的心。如果出生時是有無貪，無瞋和智慧伴隨，有分心也會是有三因的。當我們熟睡的時候，汙染雜質不會生起，不會有喜歡或不喜歡，因為在熟睡時不會經由感官根門去經驗任何對象，我們看不到，聽不到，聞不到，嚐不到，沒有經由身體感官去經驗；我們熟睡時也沒有去思考不同的主題。但當我們醒來時，一天中會有許多愉快或不愉快的感受生起，通常這是由不同類型的不善心導致。當我們清醒的時候，有更多不美的心生起，而不是善心。眼識生起，透過眼根看到的只是一瞬間，緊接著三個心之後就有速行心很快生滅七次。因此，速行心生滅七次比眼識只執行一次去看的功能次數多的多，很多的不善會從這一刻累積到下一刻，日復一日地。因此，我們在研讀佛陀詳細講解佛法時，不應該忽視正見發展的重要性。佛陀詳細闡明哪些心是美的，哪些心不是美的。

問：請問阿羅漢還有不是美的心嗎？

答：是的，有。

問：那麼阿羅漢有不善心嗎？

答：沒有。

阿羅漢還是有不是美的心，但沒有不善心。對於阿羅漢來說，比如眼識或耳識生起時，並不是美的心，但他不會再有不善心或善心了。

一共有五十二個心所：七個遍一切心心所，六個雜心所，十四個不善心所和二十五個美心所。

對美和不美的法的特徵有正確的理解是很重要的。巴利文中的“sobhana”經常被翻譯成“美的”，但這個詞可能會引起誤解。人們可能會認為一切美麗或愉快的事物就是美。比如人們可能會認為舒服的身體感受是美的法，但事實並非如此。應該要仔細去思考舒服的身體感受的真實本質是什麼。如之前所提過的，感受可以分為五類：

- 愉悅的心理感受
- 不愉悅的心理感受
- 中性的感受
- 舒服的身體感受
- 不舒服的身體感受



舒服的身體感受伴隨善的果報身識，經驗的是一個可喜的觸所緣，但身識並沒有美心所伴隨，比如無貪，無瞋或智慧。因此，舒服的身體感受這個實相並不是美的法。如果我們不正確的理解每個法的真正意義時，就很容易產生誤解。

我們應該正確地知道哪一個法是美的，哪一個法不是美的。色法不能是美的法，色法是什麼都不知道的法，它既不是善也不是不善，它也不會有慈、悲、喜、捨或任何其它的美心所伴隨。只有心和心所可以是美的或不是美的。色法可以是一個讓心生起去喜歡或不喜歡的條件，但色法本身是無記法。色法沒辦法知道心喜歡或不喜歡它。色法本身並沒有被心喜歡或不喜歡的意圖或期望，因為色法不能去經驗。只有心可以去經驗對象；我們想要看到色塵，聽到聲音，聞到氣味，品嚐味道，碰觸可喜的有形物體，想要愉悅的感受可以因此一次又一次地出現。我們都希望每天都一直有愉悅的感受，無論是在任何時候透過感官經驗，或甚至只是在想像著的時候。

五蘊是執取的對象，在清淨道路裡有個比喻：色蘊就好比是一個餐盤，因為它能裝載著帶來幸福的食物。受蘊就像好比是餐盤上的食物。想蘊和行蘊就好比是調味烹煮美食的主廚和二廚。而識蘊就好比是享用食物的人。

心是領導者，它知道那個出現的對象。心和心所，也就是四個名蘊，必須一起生起，它們經驗同一個對象並且不能彼此分離。所有四個名蘊都必須一起生起，一個都不能少。在五蘊的界裡，色蘊是名蘊生起的條件。

我們研讀不同類型的心，為的是我們能夠精準地瞭解心的特徵和不同分類的依據。心可以依據四個本質來分類：善，不善，果報，和唯作。如果是依據三個群組來分類，就是善法，不善法和無記法。如果是依據根來分類就是無行，不需慫恿的；以及有行，需被慫恿的。或者另一個分類方式是美的心和不是美的心。這些分類清楚地告訴我們，心的多樣化是因為有不同的心所伴隨。如果我們能夠瞭解這些分類，這會是正念生起去覺知實相的一個條件，因此法可以被瞭解是無我的，不是一個人或一個東西。它們只是名法和色法，每個法都有它們自己獨特的特徵，一次只會有一個法是正念的對象。經由眼根出現的色塵是一個實相，聲音是另一個實相，氣味、味道和可碰觸的所緣都是不同的實相，都各有它們自己獨特的特徵。善心和無記心是不同的實相，也都各自有自己的特徵。

如果能對這些實相的特徵有更多的瞭解，就可以使正念生起直接覺知法，智慧可以瞭解出現的法的特徵。以這種方式，每個法的真實本質能逐一被瞭解。

## 問題

1. 色法可以是美的法嗎？請解釋原因。
2. 出生時沒有美心所伴隨的善報心，和出生時有美心所伴隨的善報心有什麼不同？
3. 什麼類型的業會產生二因伴隨的結生心？
4. 一個在出生時有二因伴隨的人和一個在出生時有三因伴隨的人有什麼區別？
5. 一個人熟睡時候的心是美的心或不是美的心？

## 第二十二章 世界

心可以分類為世俗的世間心以及超越世俗的出世間心。首先，我們應該瞭解“世界”的含義。佛陀在相應部中解釋聖人的世界，我們讀到尊者阿難對世尊說：

“世界！世界！世尊，世界是什麼？”

“阿難，只要本質上是轉瞬即逝的，在聖人之律中被稱為世界。阿難，什麼是本質上是轉瞬即逝的？眼睛，阿難，本質上是轉瞬即逝的，色塵本質上是轉瞬即逝的，眼識本質上是轉瞬即逝的，觸本質上是轉瞬即逝的，而引起的愉悅的感受，不愉悅的感受或中性的感受，本質上是轉瞬即逝的。其它根門也一樣。因此，阿難，只要本質上是轉瞬即逝的，都被稱為是聖人之律中的世界。”

對於已經開悟的聖人來說，實相轉瞬即逝的本質是很自然的，但對於尚未瞭解到實相生滅本質的人來說並非如此。如果一個人不能瞭解出現的只是實相的生滅，那麼他就不可能成為聖人。佛陀對阿難說，所有本質上是轉瞬即逝的就是聖人的世界。世界是所有瞬間生滅的法，如果不是瞬間生滅的法就不是世界；只有一個不生不滅的法，它是出世間的法，也就是涅槃。

我們可以把心分為世間心和出世間心。世間心不能清楚瞭解涅槃的特徵，它不是以涅槃為對象。道心以涅槃為對象並逐漸依序徹底根除汙染雜質。果心同樣以涅槃為對象，在道心之後緊接著生起。這兩種類型的心都是出世間心。

應該要發展世間慧來瞭解名法和色法的特徵，才能開悟成為聖人。世間慧不是指學術上的知識，世間慧在佛法中指的是能瞭解名法和色法的本質的法。

世間慧能夠知道世界的特徵，也就是能夠知道經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的實相的特徵。世間慧不能瞭解涅槃的特徵，瞭解涅槃的特徵是出世間慧。

道心有四種，有四個不同開悟階段的出世間善心，道心以涅槃為對象並根除不同程度的污染雜質。果心也有四種，有四個不同開悟階段的出世間果報心，也是以涅槃為對象，在道心根除不同程度的污染雜質之後，果心緊接著生起。除此之外，其它類型的心都是世間心。

因此，一共有八種出世間心，也就是四個出世間善心和四個出世間果報心，它們是：

- |         |         |
|---------|---------|
| • 入流道心  | • 入流果心  |
| • 一來道心  | • 一來果心  |
| • 不來道心  | • 不來果心  |
| • 阿羅漢道心 | • 阿羅漢果心 |

當須陀洹的入流道心生起時，它以涅槃為對象，執行根除污染雜質的功能，然後就馬上消失，緊接著生起的是須陀洹的入流果心。入流果心也是以涅槃為對象，當它生起時，不同程度的污染雜質已在這個階段被剛滅去的道心根除。入流道心是出世間善

心，它是出世間果報心緊接著生起的條件。“毫不遲延”一詞在三藏經典中使用時，指的是出世間道心會立即產生果報，不必等到之後或來世才會有結果。但其它的善業或不善業並不會立即在業力之後馬上產生業報。

發展奢摩它的人，只要是在人間，禪定心不會在那一世得到結果，這是因為禪定果報心是執行在梵天界結生心，有分心和死亡心的功能。如果一個人在死亡前禪定的能力沒有衰退，禪定心在死亡心生起之前很短暫的生起，產生執行再出生在梵天界的果報功能。比如，第一階段的色界禪定善心，它是色界果報心執行再出生在第一階段梵天界的條件。更高階段的色界禪定心也是一樣的，它們會產生再出生在更高的色界梵天界的結生心。第一階段的無色界禪定善心，也就是空無邊處的無色界禪定心，它是無色界果報心執行再出生在空無邊處的無色界梵天界的條件。更高階段的無色界禪定善心也是如此，它們在更高的無色界梵天界有相對應的結果。

因此，就禪定心而言，業不會在同一世中產生結果。但就欲界善業而言，果報有可能會在同一世產生，但不會是立即的。在造業和產生果報之間有無數的心生滅，果報可能會在這一世之後的生活中出現，或者會在許多世之後出現。但只有出世間善心的情況是不同的。出世間道心滅去之後，出世間果心緊接著生起。出世間果報心不會執行結生心，有分心和死亡心的功能，也不會執行其它果報心的功能。

註釋書描述了有關世間心和出世間心：

在世界現象的描述中，“生命的輪迴”被稱為“世界”(*loka*)，因為它有分解和毀壞的性質。包含在其中並且與世

間相關聯的狀態被稱為世俗的。超越世間的是超世俗的，字面上是比世間更遠的，不包含世間在其中，被稱為出世間法。

心，心所和色法是行法，是有條件才能生起並立即滅去的實相。出世間心和心所以涅槃為對象，是生起就立即滅去的實相。然而，由於心被分類為世間心和出世間心，世間心不是以涅槃為對象，出世間心是以涅槃為對象。道心以涅槃為對象並根除污染雜質，果心也是以涅槃為對象並在道心之後緊接著生起，道心依不同的開悟階段根除不同程度的污染雜質。

我們在相應部裡讀到尊者阿難坐在一旁對世尊說：

“世界是空！世界是空！世尊，這句話指的是什麼呢？”

“阿難，因為世界本來就是空的，沒有人，或沒有屬於任何人的東西，所以說世界是空的。阿難，什麼是空的，沒有人或沒有屬於任何人的東西呢？”

“眼是空，沒有人或沒有屬於任何人的東西，色塵是空，沒有人或沒有屬於任何人的東西，眼識是空，沒有人或沒有屬於任何人的東西，眼觸是空，沒有人或沒有屬於任何人的東西，眼觸之後愉悅的感受，不愉悅的感受，中性的感受是空，沒有人或沒有屬於任何人的東西。其它相關的根門也是一樣。

阿難，這就是為什麼說世界是空。”

只要還有無明，就沒辦法瞭解“空”。應該要知道空是什麼，什麼是空。要知道“沒有人以及沒有屬於任何人的東西”的意義，因為這是真相。經由眼、耳、鼻、舌、身和意門經驗到的法生起

之後，立即就減去了，它們都沒有人以及沒有屬於任何人的東西。

有些人相信他們有時會經驗到，沒有什麼是屬於自己的。他們想知道為什麼他們以前從沒有這樣的經歷。以前他們相信有一個我和屬於我的東西。但是因為他們經常聽聞佛法，他們得出結論，沒有任何東西是屬於我的，他們不應該再堅持這樣一個錯誤的見解。但這還只是在理智上瞭解的階段，理智上的瞭解是不夠的，因為它不足以消除污染雜質。如果一個人沒有意識到他現在僅僅是理智上的瞭解，那麼他可能會錯誤地相信他已經有了很多的智慧，而且很快就會達到開悟。人們之所以會這麼想，是因為他們知道了一些他們以前所不知道的，因此就把這些當成是非凡的成就。

污染雜質是不可能只是通過理智上的思考就可以根除的。如果還沒有瞭解名法的特徵就是那個去經驗的法，那麼就不可能根除污染雜質。是名法在看、聽、聞、嚐、碰觸有形物體或思考，而不是有一個人在經驗這些。當正念還沒有生起去覺知到正在出現的實相，智慧就沒有辦法瞭解名法和色法的真實本質，就不可能進一步瞭解它們的生起和減去。名法和色法出現生滅的那一刻，就是世界生起減去的那一刻。

人們可能會去思考名法和色法的特徵，可能可以瞭解它們，但不應錯誤地認為智慧已經發展到可以根除污染雜質的程度。如果正念沒有生起去覺知不同實相的特徵，一次只有一個法出現，那麼名法和色法之間的不同就無法被清楚地理解。這是在內觀智慧的第一階段，但只要這一階段還沒有達到，智慧就不能進一步瞭解

所有因為不同條件生滅的法，都只是一個空的世界，沒有人，沒有東西。

我們在小部經典的小義釋中讀到佛陀對比丘談論到有關捨離。佛陀說：

“比丘們，就像一個人把所有的草，所有的棍子，所有的樹枝和葉子都收集起來，然後在祇園精舍燒掉，你能說這個人正在聚集，燒死我們，對我們做他高興想做的事嗎？

當然不是，世尊。

為什麼？

世尊，因為那些並不是我，也不是屬於我的。

即使如此，比丘們，什麼是不屬於你的，從中捨離出來，如果你能捨離它，那將是你的利益和福祉。身體不是你的，捨離它。如果你能捨離它，那將是你的利益和福祉。受蘊…想蘊…行蘊…識蘊，捨離它們。如果你捨離它們，那將是你的利益和福祉。人們應該以這樣的方式思考這個世界是空的…”

我們接著讀到，當人們真的瞭解“世界只是草和棍子”時，就不會想要再次出生，他只期望涅槃，也就是苦的停止，輪迴的終點。因此，我們應該仔細思考“世界是空”的這個真相。

我們習慣把色法和感受當作是我的。當想蘊以錯誤的方式記憶，會認為有人和東西的存在，就會有執取。我們習慣把一切有條件生滅的實相都當作是我的，不管是善法還是不善法。如果人們不能夠瞭解世界就只是像草、棍子，樹枝和葉子一樣，那麼就不可能真的可以捨離五蘊。



如果人們不去研讀和思考佛陀的教導，如果正念還沒有建立，那麼即使他們已經輪迴無數世了，還是不能真正地瞭解世界的真相。如果不能瞭解這個世界的真實本質，就無法從中解脫。有人可能經歷了許多的幸福，因此認為在這個世界上的生活是愉快的，但事實上幸福愉快是不可能持續不變的。愉悅的感受只會出現一瞬間，然後就消失了。如果人們不去研讀佛法，就不能夠瞭解實相的特徵，那麼就不會知道世界的本來面目是什麼，以及有哪些世界。

我們都知道外緣會經由眼、耳和其它感官出現。例如，當聲音撞擊耳根，耳識生起去經驗聲音時，出現的就是聲音。我們應該要知道，如果沒有那個去經驗的實相，比如耳識，聲音就不能出現。經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的不同對象證明了有心的存在。因為有不同的對象出現，我們能知道心的特徵就是去經驗。因此我們可以知道世界在每一刻生起，然後就瞬間滅去了。

如果我們不能夠真正瞭解實相生滅的特徵，一個接著一個非常地快速，我們會把所出現的當作是一個整體，一個人或某個東西。那麼就不會知道世界究竟是什麼。有人可能從世間的知識，比如地理，歷史或科學的角度研究這個世界，但是所有的專業知識和科學知識都不能夠幫助他從這個世界解脫出來，即使是持續研究無限長的時間。如果不能夠瞭解這個世界的真實本質，就不可能真正的解脫。

世界能成為我們生活的避難所嗎？我們貪愛執取於愉悅的感受，但愉悅的感受生起就滅去，同一個感受將不再回來。如果人們生活在痛苦的折磨中，就會想逃離這個世界，就不會把這個世界當

作是避難所。然而，只要還不瞭解這個世界的本來面目，就不可能逃離解脫出來。

我們仔細想想，已經準備好要捨棄“有一個我”的錯誤見解了嗎？或是還沒有？這是很重要的。此時此刻，真相是沒有我，但我們是否已經準備好要捨離世界了？人們應該要清楚地知道真相是沒有我，沒有別人，沒有東西，這樣才能捨離世界並從中解脫出來。

有些人無法接受真相是沒有一個我在看、在聽或經驗其它感官對象。他們不能接受在究竟真相裡是沒有親戚，沒有朋友，沒有財產，沒有什麼實際可以享受的東西。通常人們不會認為他們應該從世界解脫出來。為了摒棄有我或屬於我的這個錯誤見解的執著，我們應該發展智慧，因為只有智慧可以瞭解出現的實相的真實本質。那麼就能夠真正瞭解世界就只是這些法。

要真正瞭解這個世界就只是法並不容易。那些透過佛陀的教導而能瞭解世界真實本質並教導他人的人，應該仔細思考他們所學到的並且在日常生活中實踐。他們應該繼續發展智慧，讓智慧變得更敏銳，才能瞭解世界的真相。我們應該從現在這一刻來瞭解這個世界，而不是其它時候。就在這一刻，當我們在看、聽、聞、嚐、碰觸或思考時，我們有機會知道什麼是世界。我們應該聽聞佛法，研讀佛法，正念才能夠被建立，智慧才能夠瞭解經由根門出現的實相的特徵。唯有發展智慧才能夠瞭解這個世界的真相：現在這一刻只有法的生起和減去。

我們在相應部讀到，當佛陀住在王舍城附近的竹林精舍時，尊者三彌提來看他並且說：

“世界！世界！世尊。什麼是世界呢？”

“三彌提，哪裡有眼睛，色塵，眼識，哪裡有眼識可以認知的（法），哪裡就有世界。”

“關於其它的根門，也是如此。”

世界之所以被知道，是因為世界的顏色經由眼根被看到；世界的聲音經由耳根被聽到；世界的氣味經由鼻根被聞到；世界的味道經由舌根被嚐到；世界的冷、熱、軟、硬、彈性和壓力經由身根被經驗到。如果沒有這些根門，世界會出現嗎？如果沒有眼識、耳識、鼻識、舌識，身識或意識，世界就不會出現。我們執著於世界是因為我們看到了世界。但事實上，經由眼根，眼識看到的世界只是顏色，其它相應的根門也是一樣的。因此，世界是由顏色、聲音、氣味、味道和觸所緣所組成，世界之所以能出現，是因為這些出現的對象經由感官門和意門被經驗。眼根是眼識生起的根緣條件，耳根是耳識生起的根緣條件，其它的感官也是相應的心生起的根緣條件。經由意門，六個根門出現的對象被思考。我們不需要去尋找另一個世界，無論是生活在哪個世界，世界都是透過六個根門之一出現。

在同一部經典中，我們讀到佛陀對尊者三彌提說：

“但是如果沒有眼睛，沒有色塵，沒有眼識，沒有法被眼識認知，那麼，三彌提，那裡就沒有世界。”

“關於其它的根門，也是如此。”

如果我們不能夠瞭解世界的真實本質，即使我們想要，也不可能從中解脫出來。我們將在這個世界和其它世界很長很長一段時間。在過去，人們生活在另一個世界中，而且他們也將在這個或那個世界無止境地生活下去。人們將一次又一次地再出生，在生與死的輪迴中周而復始，經驗快樂與悲傷。

有些人相信佛陀雖然已經達到了大般涅槃，但他仍然是存在著。人們想親自禮拜他，供養他。我們應該仔細思考經典裡的話：

“然後，尊者波估那來見世尊…坐在一旁…他問：

世尊，過去的諸佛已經徹底根除所有的污染雜質，已經切斷了貪愛的道路，已經結束了輪迴，已經從一切苦解脫出來，還會有眼睛，眼識嗎？”

然後他問了同樣的關於耳、鼻、舌、身和意的問題。於是他又問，佛陀在大般涅槃之後是否還會有眼、耳、鼻、舌、身和意。我們讀到佛陀回答說不會再有眼、耳、鼻、舌、身或意了。

當佛陀達到大般涅槃後，他就不再出生，不再有眼、耳、鼻、舌、身和意。他並不是在大般涅槃後去到一個特別的地方，然後可以接受人們的供養。如果仍然有感官和心識的活動，他就沒有從這個世界中解脫。那麼苦就仍然存在，並沒有從苦中徹底解脫。

世界是經由六個根門出現的。如果心沒有生起去看、聽、聞、嚐、碰觸或思考，世界就不會出現。當正念生起時，可以覺知經由六個根門出現的世界的特徵。理智上去思考這個世界，和真正

瞭解實相的特徵是沒有人，沒有東西是不同的。如果只是去思考這個世界，那就是在思考關於一個人，或某個東西，只是從表面現象來知道這個世界，而不是真正透過勝義諦來瞭解這個世界。

在日常生活中我們是否曾經意識到自己是在表面現象的世界裡，還是在究竟實相的世界裡？心是經由六個根門去經驗對象的法。每一刻都有心的生滅，但法並沒有在每一刻出現。當沒有看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的那一刻，世界就不會出現。生命中的第一個心是結生心，結生心並沒有經驗到這個世界的任何對象。結生心是果報心，是業的結果。結生心緊接著上一世的死亡心生起，與死亡心經歷相同的對象。由於結生心沒有經驗這個世界的任何對象，因此在那一刻，這一世的世界還沒有出現。當結生心滅去之後，同一個業緣條件也會使有分心緊接著生起，有分心也和結生心經驗一樣的對象。有分心相繼生起滅去，執行維持生命心識之流的功能，在這個時候，這一世的世界的對象還沒有被經驗到。有分心看不到、聽不到、聞不到、嚐不到、碰觸不到或不能去思考。因此，只要是這些心在生起和滅去，這一世的世界就不會出現。

當心路過程生起時，世界就出現了。心路過程經由六個門去知道世界。五個感官門是色法，一個門是名法，它們是：

- 眼淨色，眼門
- 耳淨色，耳門
- 鼻淨色，鼻門
- 舌淨色，舌門
- 身淨色，身門
- 有分斷心，意門(名法)

這五個感官，也就是五淨色，每一個都有自己的特徵，它們都可以接收各自相應的色法的撞擊。因此，每一個淨色都是相應心路過程的心的門，心路過程的心都會經驗撞擊這個淨色的色法。在在日常生活中，不僅有眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等感官經驗，還有意識去思考各種對象。當心經由眼門或其它感官門經驗到一個對象之後，就不再依賴五淨色，接著的意門心路過程就需要意門；有分斷心是意門，在意門轉向心之前生起。感官心路過程的心在經驗感官對象後減去，意門過程的心會去經驗剛剛減去的感官對象或想著不同的對象。如果有分斷心沒有生起，意門轉向心，也就是第一個經由意門去經驗對象的心也不會生起。意門與意門轉向心是不同的法。有分斷心是果報心，它不是心路過程的心。意門轉向心是唯作心，是意門心路過程中第一個生起的心，經由意門去知道一個對象。

這些都是平常的日常生活。我們應該知道這些門的特徵，才能探究和瞭解法的真實本質是生起就瞬間減去的，它們不是一個人，也不是一個東西。

現在我們可能不會特別想到眼淨色，但它是一個實相，是一個在眼睛中央生起減去的色法。

眼淨色不能被看到，但它可以被色塵撞擊到。眼淨色也被稱為眼處，處是相會的地方或出生的地方。因此，眼處是眼識和色塵相會的地方。當眼根被色塵撞擊時，這是眼識生起去經驗色塵的因緣條件。

佛陀解釋說，透過眼門生起的心在經驗色塵後馬上就減去，許多有分心緊接著生起減去。然後，心在意門過程經驗剛才減去的色塵。即使在眼門過程和意門過程之間有有分心，意門心路過程的心仍然會非常迅速地緊接著眼門心路過程生起。

我們應該珍惜佛陀精深細微的教導，他的教導可以幫助我們不要混淆經由眼門經驗色塵的心，和在眼門過程結束後經由意門去經驗的心。其它感官門也是一樣。當心經由感官門經驗的對象減去之後，會有有分心生滅，緊接著意門心路過程的心經由意門知道同一個對象。

名法一個接著一個生起減去，非常地迅速。我們現在似乎是同時看到和聽到，然而事實上，一次只會有一個心生起並經由一個根門去經驗一個對象，然後就馬上減去。心路過程是由好幾個相繼生滅的心組成。由於心的生滅非常的快，人們可能不會知道在眼門心路過程中生起的心的特徵，就只是去經驗那個出現的對象而已。意門心路過程的心緊接著迅速生起，經驗和眼門心路過程一樣的對象。在那之後，意門心路過程的心會去記住(伴隨心的記憶心所的功能)出現的對象的形狀和外觀。由於這些心的生滅極快，因此人們會忘記經由眼睛根門出現的其實就只是色塵而已。

眼門的過程就好比是一個巨大的海洋，永無止境。我們可以看到月亮、太陽和星星的顏色。雖然它們離我們很遠，但顏色仍然可以撞擊到眼根，然後被眼門心路過程的心經驗。似乎有個宇宙充滿了生物，人和東西。然而事實上，它們只是心去想像思考地、水、火、風四大所形成的形體外觀；它們以人，月亮，太陽，星星，還有很多不同的形式出現。當我們去觸碰時，只會出現冷、熱、軟、硬、彈性或壓力。如果我們知道法的真實本質，

就能夠瞭解世界究竟是什麼。世界就只是法在瞬間生滅，世界是極度短暫的。

生起的法都一定會馬上滅去，沒有例外。如果沒有瞭解法的生滅，那麼就只是知道世間的道理。意門心路過程的心會思考一個“整體”，會記得經由眼根出現的對象之後所形成的形體和外觀。它們會記得經由耳根出現的高低聲音的含義。它們也會記得不同的事物。然後，被知道的就只是概念。

## 問題

1. “世界”是什麼？
2. 什麼是世間的智慧？
3. 結生心知道這個世界的對象嗎？請解釋。
4. 有分心知道的對象是什麼？
5. 意門轉向心和意門是一樣的嗎？
6. 意門的本質是什麼？
7. 意門轉向心的本質是什麼？



## 第二十三章 心的多樣化

心是多樣化的，它會有各種各樣的影響。我們在註釋書中讀到：

“心是如何產生各種各樣的效果？藝術世界裡沒有比繪畫藝術更為豐富多樣化的了。在繪畫方面，畫家最傑出的作品比他的其它畫作更精美。一幅傑出的畫作是以這樣或那樣的方式畫出來。通過這種藝術設計，產生了心的藝術運作，完成諸如勾勒輪廓、上色、潤色和修飾等等。然後這幅被稱為傑作的畫，畫出一個特定的藝術主題。然後，這幅畫的剩餘部分，在腦海中完成，比如“在這個輪廓上面畫這個；之下畫這個；在兩邊畫這個”。因此，世界上所有的藝術，無論是特別的還是一般的，都是由心來完成的。由於心能產生多樣化的效果，實現所有這些藝術的心本身就像藝術一樣多樣化。不，它甚至比藝術本身更多樣化，因為後者不能完美地執行每一個設計。為此，世尊說：“比丘，你是否曾經看過一幅傑出的畫作？”比丘回答，“是的”。世尊說，“比丘，那個傑出的畫作是由心設計的。事實上，比丘，心甚至比那幅傑出的畫作還更多樣化。”

畫作的多樣化和心的多樣化相比只是一件微不足道的事情。我們在日常生活中所做的各種各樣的行為證明了心的多樣化。有透過身、語、意執行的善業和不善業。善業，比如佈施，持戒，心智成長。不同種類的不善業，比如殺生或偷盜。心的多樣化呈現在身、語、意的表現上。

我們也許會對有情眾生之外的色法的多樣性感到印象深刻，當我們仔細思考植物的多樣性，比如樹木、花卉和樹葉，或自然界中如山脈或河流等等。所有這些自然界的變化都是因為地、水、火、風四大，以不同的組合出現。地大的特徵是硬或軟，水大的

特徵是具有凝聚力，火大的特徵是熱或冷，風大的特徵是彈性或壓力。四大具有不同的特徵，它們一起生起時會有不同組合的呈現，這就是為什麼色法有很多的變化。然而，比所有這些色法的組合更多樣的是心的多樣化。

不善業是多樣的，因此業緣條件導致了廣大多樣的各種不同動物。有些動物有兩條腿，四條腿，四條腿以上或沒有腿。有些生活在水裡，有些生活在陸地。善業也是多樣的，善業導致人類在性別，外貌或面部特徵上有所不同。因此在言語上也有很大的多樣性來命名所有出現的對象。由於心的多樣變化，在言語上命名的需求將永遠不會結束，會一直繼續下去。

無論我們身在何處，看到什麼，無論我們談話的主題是什麼，心多樣化的本質都一直在出現。

佛陀提醒我們，當我們注意到心的多樣化帶來的影響時，應該去思考現在這一刻的心的特徵。現在這一刻的心會引起各種各樣的話語行為，因此會在未來帶來多樣化的結果。我們不應該只有思考心帶來的不同外部表面的效果。佛陀提醒我們去探究在這一刻生起的心的特徵，這就是心念住，是四念住之一。為了瞭解心的特徵，我們應該要覺知這一刻的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識，也就是依賴六個根門之一生起的心。

我們都會想著許多不同的主題和故事。當心想到某個主題時，這個主題只會在心去思考它的時刻出現。心是去知道一個對象的實相。如果我們不在眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識去經驗

對象的時候去瞭解心的特徵，那麼什麼時候才能瞭解心的特徵呢？

心想著很多不同的主題，心總是“游走”於不同的感官對象。心經由眼根去看，耳根去聽，鼻根去聞，舌根去嚐，身根去碰觸和意根去想。我們都喜歡旅行，誰願意總是待在同一個地方，無所事事過著單調的生活？我們想要去看、去聽、去聞、去嚐和去碰觸。我們希望去經驗所有不同的感官對象，永遠都沒辦法得到真正的滿足。心一直不斷地生滅並頻繁地在六個感官門之一去經驗一個對象，從不急惰。如果能夠瞭解心的真實本質，就可以知道心生起去經歷一個對象後就馬上滅去消失了。這就是心的真實本質。

我們在相應部讀到佛陀在舍衛城對比丘說：

*“比丘們，輪迴是無法估量的…有情眾生被無明所折磨，被貪愛所束縛，在輪迴中持續奔跑。*

*就像一條狗，被鏈條拴在一個結實的木樁或柱子上，不停地繞著木樁或柱子跑來跑去。比丘們，就像是這樣，一個未受教導的俗人，不能分辨哪些是聖人…未經適當教導的人，視身體為我的，視感受、記憶、行為和心是我的..，有一個靈魂.. 靈魂在心裡.. 或心在靈魂裡..。轉啊轉，從身體到身體，從感受到感受，從記憶到記憶，從行為到行為，從心到心…他們不能從中解脫，不能從輪迴中解脫，不能從衰老，悲傷，沉痛，不幸和絕望中解脫…，他們並沒有從苦中解脫，我如此宣告。”*

然後我們讀到，對於聖人來說是正好相反的，聖人從苦中解脫了。我們在經典中讀到佛陀用狗的比喻，狗被拴在柱子上，不管

他是什麼姿勢，它總是緊挨著柱子。就好像是人們會緊緊抓著五蘊，把五蘊當成是自己的。

接著我們讀到佛陀說：

“比丘們，因此，必須一次又一次如此地思考自己的心：在很長很長的一段時間裡，心已經被欲望、仇恨、幻相無知所污染。比丘們，由於污染，生命被污染。由於純淨，生命變得純淨。

比丘們，你是否曾看過一幅嘆為觀止，四處展覽的畫作嗎？

是的，世尊。

比丘們，這個嘆為觀止的畫是心想出來的。因此，比丘們，心比那嘆為觀止的畫作更加精細多樣。

因此，比丘們，必須一次又一次如此地思考自己的心：在很長很長的一段時間裡，心已經被欲望、仇恨、幻相無知所污染，比丘們，由於污染，生命被污染。由於純淨，生命變得純淨。

比丘們，我沒有看到任何眾生的世界比動物世界還要更多樣化。比丘們，動物界的那些動物都是源於心。因此，比丘們，心比動物界的那些動物還要更多樣化。

因此，比丘們，一個比丘必須一次又一次如此地思考自己的心：很長很長一段時間裡，心已經被欲望、仇恨、幻相無知所污染。比丘們，由於污染，生命被污染。由於純淨，生命變得純淨。

比丘們，就好像一個染工或畫家，如果他有染料或紫膠或薑黃，靛青或茜草染料，以及一塊刨平的木板或牆壁或一條布，可以塑造一個女人或男人喜好的部分。比丘們，即使如此，未受過教導的人們，一再地創造他的身體，他的感受，他的記憶，他的行為，他的心。

比丘們，關於這個，你認為身體是恆常的還是無常的？

無常的，世尊。

感受．．記憶．．行為．．心也是如此。”

畫家用不同的顏料來完成不同的畫作。此時此刻，我們每個人的心就像一個畫家，心創造了未來將生起的色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

我們都是不同的。我們之所以有外貌上的不同是由於以前所造的不同業的結果。心執行不同的行為是未來產生不同結果的業緣條件，會在出生地、性別、外表、財產、榮譽、幸福、痛苦、讚揚和責備等等有不同的影響。我們應該要知道現在出現的心的特徵，心在創造未來將出現的實相。如果不能察覺到心的特徵，就不可能瞭解心的多樣性造成的許多不同的影響。心現在一個接著一個非常快速地生滅。有一個心經由眼根看到顏色，有一個心經由耳根聽到聲音，即使當我們坐著不動的時候，心思可以跑到很遠的地方，想著要去哪裡旅行或者要去完成各種各樣的事情。

畫家認為自己的畫作是很重要的，即使如此，一般還不是聖人的人會把只是色法的感官對象當作是一個人或一個東西，當作是一直存在的，然後這個錯誤的見解會一直延續到下一世。因此，只要還不能夠瞭解五蘊的特徵是生起就立即減去的，那麼就會一直持有錯誤的見解，把所有生起就減去的都當作是恆常的。

正如我們在經典中讀到的，佛陀用狗被拴在柱子的比喻。站著的時候，牠必須站在靠近柱子的地方，坐著的時候，牠也必須坐在

靠近柱子的地方，牠沒辦法離開柱子太遠。這就好像是一般人也沒辦法逃脫五蘊，人們把五蘊當成是屬於自己的。

我們在相應部讀到：

有一次，在王舍城，世尊正在對比丘們開示、教導、啟發、激勵和喚醒關於對五蘊的執取。比丘們全神貫注，一心一意地聽法。

我們讀到魔王想分散比丘們的注意力，他化身成一隻公牛靠近比丘們在太陽下要曬乾的鉢。於是佛陀告訴比丘，“這不是一隻公牛，而是魔王”。然後佛陀對魔王說，五蘊不是我，魔王的力量是永遠不可能找到看清這個真相並因此解脫的人，他們已經沒有任何汙染雜質了。

這部經典的注釋裡解釋了關於佛陀在教導比丘時所說的話，描述佛陀激勵比丘，使他們能夠實踐佛法。在經典裡，使用了巴利文中的“samadana”一字，意思是應用、實踐人們認為有價值的事。佛陀向比丘們開示，讓他們能夠思考佛法並能夠有正確的理解。佛陀為了人們的利益而教導了佛法，幫助人們可以正確理解並且應用實踐。他對佛法作了詳細的解釋，使人們能夠正確地認識到善法就是善法，不善法就是不善法，而不會把不善法誤認為是善的。善法和不善法各有各的特徵，不應該混淆。佛陀詳細地教導了五蘊，分別是心，心所和色法。無論我們去哪裡，做什麼，我們都離不開五蘊。人們應該仔細研讀和探究五蘊，這樣就不會對五蘊有錯誤的見解，能夠真正瞭解五蘊的本質。

相應部注釋註解佛陀激勵了比丘，使他們有精力和毅力來應用實踐佛法。

對佛法有正確的理解並不容易，我們也不可能在短時間內迅速獲得。佛陀解釋佛法，使人們能夠堅定的去應用，有勇氣並且努力地仔細去思考，才能夠有正確的瞭解。透過這種方式，正念可以生起去覺知生活中自然而然出現的法的特徵，而智慧可以瞭解它們的真實本質。佛陀沒有教導那些不能被證實的，他也沒有教導那些現在沒有出現的。佛陀教導眼識，和經由眼根出現的色塵；教導耳識，和經由耳根出現的聲音；他教導了所有現在出現的實相，都是可以被證實的。聽聞佛法的人可以經由鼓勵而堅定的應用在日常生活中，透過聞慧思慧，並且一次又一次地覺知生起的實相的特徵，這樣才能像佛陀所教導的那樣，真正地瞭解生起的實相的真實本質。

相應部注釋也提到在佛陀的開示過程中，比丘們受到激勵，感到非常歡喜和純淨，因為他們從對佛法的瞭解中獲得了益處。

我們是否有勇氣堅定地實踐佛法，然後因此而感到鼓舞和開心呢？我們可以有勇氣並且我們會受到善心生起的鼓舞。有些人不快樂，因為他們擔心害怕自己已經逐漸變老，可是覺知卻很少生起；但擔心焦慮時是不善心。我們不需要因為佛法而感到擔心焦慮。佛陀的教導是為了鼓勵人們去應用它，堅定和喜悅的去發展它，並從中得到啟發。所有的不善法都是因為其適當條件而生起的，並沒有一個我能控制不讓它生起。當不善心生起時，我們不應該沮喪，我們要有勇氣面對。如果能夠知道不善法的特徵，我們就可以從佛陀的教導中得到啟發。如果我們探究當下出現的不善法的特徵，就會知道沒有我，沒有人，也沒有屬於任何人的東

西。我們可以清楚地知道，在覺知生起的那一刻是沒有不善的，那麼我們就不會感到沮喪。如果不把不善當作是我的，就不會因此而被擾亂或感到氣餒。

只要有適當的因緣條件，不善法就會生起。當它生起時，與其一次又一次地擔心它，應該要去知道的是不善法的特徵，去瞭解沒有什麼是屬於我的。這是減少不善並最終根除所有汙染雜質的唯一方法。

當正念建立的時候，人們就會明瞭知道，因為佛法而感到鼓舞、喜悅和淨化的意義指的是什麼。他們將會體驗到，瞭解佛法可以淨化心，這對他們是有益的。當實相的特徵真的被瞭解時，我們就會知道這一點。

比丘們感到鼓舞和喜悅，因為他們從佛陀的教導中獲得了裨益。相應部注釋書補充說，“我們都能獲得這個裨益。”正念緩慢的發展不應該使我們氣餒，出現的實相的真實本質是可以被瞭解的：它們生起就立即減去了，它們不是我，不是一個人，也不是屬於任何人的東西。人們不需要擔心自己無法瞭解實相的真實本質，因為正念可能可以在今天生起並開始覺知，有一天實相的本質會被完全穿透瞭解並清楚地被知道。

如果人們知道佛法的偉大價值，知道去瞭解真相是有益的，儘管不是今天，但有一天也能夠完全瞭解佛法，就不會感到氣餒，就會繼續聆聽和去研讀佛陀詳細教導的真相，然後就不會容易忘記法，就會有正念生起的因緣條件。



佛陀教導實相，而這些實相的本質是不可被改變的。在經典中的注釋有一個討論的主題是，是否可以使佛陀的教導重新變為是不同的教導，是否可以將正念改變為另一種法，或者把不善法改變為善法。

每個人都應該仔細去思考這個問題。善法和不善法能夠被改變嗎？或者不善法能夠成為善法嗎？正念能夠變成是別的法嗎？

如果我們能夠正確的去思考因與果之間的關係，就能夠明白法的本質是不可能被改變的。佛陀證悟生命的真相並且教導給世人，也許有人會對實相有錯誤的理解，但實相的真正特徵是任何人都無法改變的。

心的多樣化有很多的面向。正如前面所提，心有很多不同的分類方式，這顯示了它多樣化的本質。我們在註釋書讀到，心是多樣化的，因為它能經驗許多不同的對象。無論出現的對象有多少變化或有多複雜，心可以經驗任何類型的對象，心可以經驗究竟法和概念，可以知道概念的命名，可以知道在不同的語言中使用的名詞，可以知道許多名字並想到許多不同的故事。因此，心是多樣化的，因為心經驗的是多樣性的對象。

心的特徵是可以認知並清楚地知道它經驗的對象。心和所有其它生滅的行法有相同的共同特徵，即無常、苦和無我。心具有這三個普遍的共同特徵。

我們在註釋書中讀到，心的具體特徵、作用、現起和近因。

- 它的特徵是認知一個對象。
- 它的作用是成為先驅者，先鋒者。就像是一個鎮上的衛兵，坐在城鎮的十字路口中，注意每一個經過的市民或訪客，也就是說，他們是認知對象的首領或領導者。
- 它呈現出來的是相續的連接。我們讀到，“下一個心會在前一個心減去之後緊接著生起，形成一個相連的系列。”心生起就減去，一個接著一個。
- 心的近因是名法和色法。心是有各種條件生起減去的行法。有條件生滅的法不能單獨地生起，因此，心一定會有心所伴隨一起生起。在五蘊的界裡，心必須依賴於名法和色法才能生起，這是心生起的近因。然而在只有名法的無色梵天界，只有名法是心生起的近因。

## 問題

1. 植物，花卉，山川和其它我們所使用的東西，什麼是色法多樣化的原因？
2. 心可以經驗除了究竟法以外的對象嗎？

## 第二十四章 概念一

究竟法是實相，不是有情生物，不是人，也不是我或某個東西。究竟法指的是心，心所和色法。每個實相都有自己的特徵和本質，當有適當的條件，它們就會生起然後立即減去。如果不知道心、心所和色法這些究竟法的共同特徵之一是相繼的快速生滅，那麼我們就只是知道概念而已。我們會把生起就減去的色法和名法當作是恆常的。因此，我們生活在表面現象的世界裡。當實相出現時，我們執取於形狀和外觀，緊緊抓住一個“整體”，把瞬間生滅的法當作是某個持續存在的東西。

然而，當一個人研讀究竟法並知道如何發展智慧時，就可以有正念生起，能覺知出現的實相，智慧能瞭解實相的本質，變得更加敏銳。這樣才能發展達到內觀智慧的階段，也就是對當下生起和減去的實相有清晰的瞭解。人們會清楚地看到沒有人，沒有我，沒有東西。正念覺知出現的究竟法，智慧去瞭解它們的本質，一次一個，沒有挑選。這是佛陀在開悟時所證悟到的真相並且教導給世人。

無明根深蒂固，非常頑固。因為無明，貪愛執取表面現象的世界，並把實相當作是一個人或是某個東西。從結生心生起的那一刻起，就有名法和色法持續相繼生滅。當我們離開母親的子宮，進入這個世界時，我們經驗從六個根門出現的對象，經由感官去看、聽、聞、嚐、碰觸。我們不知道經由眼根出現的只是一種可以被看到的實相，也就是顏色或色塵而已。

實相不斷地相繼生滅，快速到似乎它們並沒有在生滅，因此它們被當作是某個東西。我們執取一個整體的概念，我們在還不知道傳統上各種東西的名稱時就已經執取一個整體的概念了。還不會說話的小孩子並不知道語言所表達的意義，也不知道什麼是動物，他們只知道有一個什麼在那裡。當一個孩子長大後，他學會了語言中用詞的正確含義，這些各種用詞就是概念。因此孩子們慢慢熟悉傳統語言描述的表面現象。

如果我們只知道表面現象，而不發展對名法和色法的正確瞭解，那麼即使現在就有實相不斷地生起滅去也不會被知道。我們似乎看到了人和物體，似乎可以碰觸到杯子、盤子、湯匙或叉子，但事實上，我們碰觸到的只是土元素的軟或硬而已。我們在日常生活中看到或碰觸到的是什麼呢？當我們碰觸某樣東西時，我們不習慣於去瞭解被碰觸到的只是軟或硬的實相而已，我們會習慣地認為碰觸到的是湯匙、叉子、盤子或杯子。

因為實相的生滅和接續非常的快速，我們執取於外形是一個整體的物體。似乎叉子是硬的，杯子是硬的，盤子是硬的，但事實上，被碰觸到的就只是軟或硬的土元素。因為我們記得物體的不同形狀和外觀，所以我們會知道杯子不是盤子，湯匙不是叉子。在究竟實相裡，沒有一個整體的物體，但色法是真的，地大的特徵是軟或硬，可是我們通常只會注意到表面現象，比如我們只記得盤子是用來裝盛米飯，碗是用來放咖喱，湯匙是用餐的餐具。

表面現象和究竟實相是不同的。比如，當看到收音機或電視時，人們理所當然地認為它們是由鐵、塑膠和其它材質所組成。然而，事實上，這些不同的零件都只是不同的色法。人們通常會忘記名法和色法的共同特徵之一是快速的生滅，人們只記得看到的

表面現象。因為每天都有新的發明，會有越來越多的名詞。當我們知道的是一個整體的形狀和外觀時，我們知道的是表面現象，而不是究竟實相。

因為經驗許多不同的色塵，出現了形狀和外觀，有了一個整體，人或東西的概念。除此之外，我們也知道聲音的概念，我們可以知道聲音的意義。所有這些都發生在日常生活中，我們應該正確地知道什麼是究竟實相，什麼是表面現象。當我們識別出物體的形狀和外觀是杯子、盤子、湯匙、收音機、汽車或電視時，它們是表面現象，表面現象不是真的究竟實相。

人類可以發出聲音，形成文字；人類用傳統的語言來命名出現的事物，這樣我們就可以知道所要詮釋的事物是什麼。但動物不能像人類一樣用語言來詮釋所要說明的事物。聲音是一種實相，不同的聲音能夠構成許多不同的字或名稱。字或名稱是不能沒有聲音的。當人們看到不同的東西時，需要聲音構成的字或名稱來表達他所看到的。當人們知道字或名稱的意義時才可以表達，可以命名事物和指出不同的主題。因此，我們都執取於傳統語言中所使用的各種名稱。

我們應該要知道什麼是究竟實相，要知道聲音是一種可以被聽到的實相。聲音這個實相在不同的語言中有不同的命名，但不管如何稱呼它，聲音就是一種有自己特徵的實相：是一種經由耳根出現的色法。它不是能去經驗的名法。

在攝阿毗達摩義論裡解釋了究竟法，表面現象和概念。這主題和日常生活習習相關，意義很深遠，應該要有正確的瞭解。可以命

名是因為有聲音這個實相，沒有聲音就不會有名稱。名稱可以傳達事物的意義。根據疏鈔記載，名稱有兩種：適合表達意思的名稱和依偏好而使用的名稱。

我們為什麼要說話？我們說話所以別人才能理解我們要表達的意思。因此，聲音的功能是傳達不同主題的意義讓別人知道。事實上，當其他人理解我們所說的意思和談論的內容時，是取決於我們所用的語言和詞語表達出來的。

阿毗達摩義廣釋以不同面向解釋了不同的名稱。它區別了四種不同的名稱。有些是大家公認一般使用的名稱，比如天空，雨，風或稻米。有些是特殊屬性的名稱，比如阿羅漢，三藐三佛陀，如果沒有佛陀特殊品質的人是不能使用這個名稱的。有些名稱表示行為活動，有些名稱則是根據個人喜好的命名。佛法是非常精緻細微的，我們應該仔細研讀佛陀在開悟時所證悟到並教導給世人的真相。佛陀想幫助人們瞭解實相的真實本質。阿毗達摩義廣釋紀載：

問：佛陀如此廣博地教導佛法是出於什麼原因呢？

答：因為他希望可以幫助三種類型的人。有些是對名法理解比較緩慢的人，有些是對色法理解比較緩慢的人，以及對名法和色法理解緩慢的人。他們能力各有不同：有的能力敏銳，有的能力中等，有的能力較弱。有人喜歡簡短的解釋，有人喜歡剛剛好的解釋，也有人喜歡詳細的解釋。

在不同種類的人當中，那些對名法理解比較緩慢的人可以透過對五蘊的解釋來幫助他們瞭解實相，因為名法是按四個蘊分類的，因此這是比較適合的方法。那些對色法理解比較緩慢的人可以透

過對十二處的解釋來幫助瞭解實相，五個感官和五個感官對象所緣是十種屬於色法的處，意處是所有的心，至於法處則是包括了其它名法和色法，因此在這個十二處的分類中，對色法的解釋更為廣泛。那些對名法和色法理解比較緩慢的人，可以透過十八界來幫助瞭解實相，因為在這個分類中，名法和色法都被詳細地解釋。

我們應該去思考我們是對名法理解緩慢，還是對色法理解緩慢，又或者是對名法和色法都理解緩慢的人。如果我們對名法和色法的理解都很緩慢的話，那麼就需要經常聆聽佛法，仔細地研讀不同面向的教導並且對實相有正確的瞭解，能夠培養各種的善是必要的。這會是正念生起去覺知到實相特徵的因緣條件，才能夠在日常生活中自然而然的瞭解出現的法的特徵。

阿毗達摩義廣釋第八冊將概念分為六種，稱作名字或名相概念。

1. 真實的概念：讓什麼是真實的以概念被知道，比如色法，名法，感受或記憶這些真實的法的名稱。
2. 不真實的概念：讓不真實的以概念被知道，比如泰國人或外國人這兩個詞。這些概念並不代表究竟實相；心，心所和色法才是究竟實相。泰國人或外國人在究竟實相裡並不是真的，它們是表面現象。不善心是泰國人還是外國人？不善心是究竟實相，它是一個有自己特徵的法，不是屬於任何人的。
3. 真實的不真實的概念：基於真實的不真實的概念。比如“有六個超自然力量的人”。六個超自然力量是真實的，但人不是真實的。因此，這個概念代表什麼是真實的，什麼不是真實的。

4. 不真實的真實的概念：基於不真實的真實概念。比如“女人的聲音”。聲音是真的，但女人不是真的。
5. 真實的真實的概念：基於真實的真實概念。比如眼識，眼也就是眼淨色和識都是實相。
6. 不真實的不真實的概念：不真實的基於不真實的概念。比如“國王的兒子”。國王和兒子都不是真的，他們是傳統上認知的表象概念。

有些對象所緣是真實的，有些則不是真實的。對象所緣可以經由六個門被經驗到，它們可以分為六類：

**色所緣**：經由眼門被知道的；

**聲所緣**：經由耳門被知道的；

**香所緣**：經由鼻門被知道的；

**味所緣**：經由舌門被知道的；

**身所緣**：經由身門被知道的；

**法所緣**：經由意門被知道的。

色所緣是經由眼根出現的實相，它是眼門心路過程的心因為眼門而能生起去經驗到的對象。當色所緣減去時，數個有分心生起減去，然後意門心路過程的心去經驗剛剛減去的色所緣。因此，色所緣可以經由兩個門被經驗到：經由眼門被經驗到，緊接著有分心在之間生滅，然後再經由意門被經驗到。

聲所緣是經由耳根出現的實相，它是耳門心路過程的心因為耳門而能生起去經驗到的對象。有分心在耳門心路過程之後生起減



去，然後聲音再經由意門被經驗到。在每一種類型的心路過程之後都一定會有有分心生滅。因此，在感官門過程和意門過程之間都一定會有有分心生滅。當我們聽到聲音並且知道聽到的聲音的意義時已經是不同的時刻。當一個人知道一個詞語的意思時，已經是意門過程的心去思考那個詞語的意義了，這些心是不同於耳門心路過程的心。

香所緣是經由鼻根出現的實相，它是鼻門心路過程的心因為鼻門而能生起去經驗到的對象。緊接著有分心生起減去，然後意門心路過程再去經驗剛剛那個香所緣。

味所緣是經由舌根出現的實相，它是舌門心路過程的心因為舌門而能生起去經驗到的對象。緊接著有分心生起減去，然後意門心路過程再去經驗剛剛那個味所緣。

身所緣是經由身根出現的冷、熱、軟、硬、彈性和壓力。它們是身門心路過程的心因為身門而能生起去經驗到的對象，緊接著有分心生起減去，然後意門心路過程再去經驗剛剛那個身所緣。

剛剛所提的五種感官對象都可以經由意門出現。這五種感官對象會被相對應的感官門的心路過程經驗，然後有分心緊接著生滅，再經由意門被經驗到。因此，五種感官對象都是經由其相應的感官門和意門被經驗到。這六個根門是：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和意門。

另外還有另一種對象所緣是法所緣。這類所緣只能經由意門被經驗到。法所緣有六種：五淨色，微細色，心，心所，涅槃和概念。法所緣中的五淨色，微細色，心，心所和涅槃是究竟法。另一種則是概念，不是究竟法。

眼門過程的心，也就是包括眼門轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心、速行心和彼所緣心，它們經驗的是還沒有減去的色所緣。它們不會以概念作為對象。

耳門過程的心經驗還沒有減去的聲音，它們不會以概念作為對象。在鼻門過程，舌門過程和身門過程的心也是一樣的。

當感官心路過程減去後，許多有分心在之間生起減去，然後才會有意門心路過程。第一個意門心路過程經驗剛剛感官心路過程減去的對象，這一個意門心路過程的心經驗的對象不是概念。

在每一系列的意門心路過程中，都會有兩種或三種不同的心，也就是：一剎那的意門轉向心，七個剎那的速行心，兩個剎那的彼所緣心，彼所緣心不一定會生起。當第一系列的意門過程的心減去後，數個有分心生起減去，然後另一系列意門心路過程的心可以以概念作為對象。

當這一系列意門心路過程減去後，有分心生起減去，然後有更多的意門心路過程緊接著生起。它們會知道某件事的意義，會知道字和名稱。在不同的意門心路過程系列之間也會有有分心的生滅。當我們知道我們看到的是人或是不同的東西時，心在經驗的

是概念，而不是色法。經由眼根出現的究竟法只會是不同的顏色。當意門心路過程知道有一個人和不同的東西時，那時候的心是以概念作為它的對象，因此可以知道是某一個人或東西。

究竟法不是概念。究竟法是實相，都有自己的特徵，並且可以直接被經驗，即使我們不去命名它們。概念不是究竟實相，當我們看到一幅水果畫，比如葡萄或芒果的圖畫，和看到“真的”葡萄和芒果時，哪一個是概念呢？當我們看到一幅山、海、樹的圖畫時，我們會知道那是一幅圖畫，但當我們看到“真正的”山或樹時，我們相信這些只是概念？

很明顯的，名稱是概念，因為它們傳達現象的特徵或意義。然而即使我們還沒命名某個東西的名稱時，我們已經可以想到一個整體的概念。即使不知道用哪個語言或文字去表達，也可以有某個東西的概念出現。當我們知道出現的那個東西是什麼時，即使沒有想著名稱也可以知道它，我們知道的是一個概念。

當我們看到一幅水果畫和所謂真的水果時，水果畫和真的水果都是概念。概念並不是究竟法。正如我們所知，概念有很多面向，它可以是一個整體的概念，也可以是一個名稱或術語去指某種東西，無論對象是真的或不是真的。

真的水果和水果畫有什麼區別？當看的時候，經由眼根看到的沒有人，沒有屬於任何人的東西。不管看到的是葡萄畫還是真的葡萄，經由眼根看到的就只是顏色而已。我們可能會認為只有圖畫是概念，真的葡萄不是概念。然而事實上，無論是葡萄的圖畫或是真的葡萄都是意門心路過程經驗到的概念對象。眼門心路過程

經驗到的只是出現的顏色。意門心路過程經驗到的形狀和外觀是概念，可以知道某事物的意義；它們可以知道某事物是什麼，它們可以知道有葡萄。因此，知道是葡萄的心是以概念為對象，而不是以究竟法為對象。

當我們看到某人時，我們應該要知道這和看到一幅畫是一樣的情況，因為這兩種情況其實都是概念。我們很難將概念與實相區分開來，例如，當我們注意到有一把椅子時，事實上，椅子是概念。經由眼根出現的對象只是究竟法，不是概念。

問：我不太瞭解概念。現在我看見一支筆，但您說當一個人看到的是一支筆時，很明顯地感官門的過程已經過去，並且已經是意門過程了。我不知道我應該怎樣學習或練習，這樣我就不會在不知道的情況下讓感官門過程就這樣過去了。

答：應該多聆聽佛法，這樣才能真正理解到當所緣是概念時，心是經由哪個根門知道經驗的對象是一個概念。當心以究竟法為對象時，沒有人，沒有我，也沒有屬於任何人的東西。現在，實相非常迅速地相繼生滅。比如我們看到一個風扇，當風扇旋轉時，我們似乎看到是某個東西在轉動。但事實上是有許多系列的意門心路過程以概念為對象在思考，因此究竟法的本質特徵被掩蓋了。大多時候，人們並不知道究竟法的真實本質。

問：如果是這樣的話，我們如何才能夠擺脫概念呢？

答：這是不可能的。然而人們應該要有正確的理解是，當我們知道有一個人、有一個東西的時候，在這樣的時刻，其實是意門心路過程以概念為對象在思考了。

問：那麼，有沒有任何心可以去想到字的意思呢？

答：即使我們不去想著字的意思，我們也能知道概念。當我們知道某個東西的形狀和外觀時，我們對那個東西有一個整體的概念或知道那個東西的意義，也就是說當我們知道那個東西是什麼時，那個時候心的對象是概念，而不是究竟法。我們應該要正確地瞭解實相的特徵，這樣它們的生滅才能夠被理解。有人會認為他並沒有看到椅子在生滅，因為當我們無法區分究竟法的不同特徵時，我們會把它們當作是一個整體。當我們看到椅子時，椅子是概念，概念要怎麼減去呢？

例如一幅葡萄的圖畫和真的葡萄，當人們碰觸它們時有沒有什麼不同，有沒有經由身體感官去經驗觸所緣呢？在這兩種情況下經驗到的土元素是一樣的嗎？無論是葡萄圖畫還是真的葡萄，觸碰經驗到的土元素的特徵都是軟或硬，但軟硬程度會有所不同。軟硬是一種經由身體感官出現的實相特徵，不論是圖畫裡的葡萄或是真的葡萄。

不過，圖畫中的葡萄並沒有真正葡萄的味道。真的葡萄能被識別是因為各種色法呈現出的特徵有所不同。味道是色法的一種；氣味又是色法的另一種類型。冷或熱、軟或硬、彈性或壓力，這些都是不同類型的色法很迅速地一起生起減去，然後其它的色法再相繼地生起減去。因此我們會認為似乎看到的並沒有減去。但事實上葡萄的色法，比如冷或熱、軟或硬或者氣味都已經減去了，因為不管是什麼類型的色法，比如顏色、聲音、氣味或味道等等，每一個色法持續的時間是十七個心識剎那，然後就會減去。智慧能瞭解實相的特徵，能打破一個整體存在的幻相，改變想蘊的標記和記憶，這樣就可以真正瞭解事實上一切就只是不同的究竟法而已。每一個究竟法都有自己的特徵，它們生起就減去。但

當我們把對它們的經驗結合在一起，並有一個整體的概念時，這個時候是意門心路過程在經驗概念。

問：如果經由意門心路過程知道有一支筆，那是對還是錯的？

答：沒有不對。在那個時候心的對象是概念。然而智慧會瞭解意門心路過程和眼門心路過程是不同的。當人們沒有發展智慧，就沒有辦法區別感官門過程和意門過程的不同，那麼就會相信有一個人或有不同東西的存在。我們在日常生活中貪愛著什麼呢？貪愛喜歡什麼呢？貪愛喜歡所有的對象，這是什麼意思呢？

問：喜歡所有想要的東西。

答：除了出世間法，貪愛喜歡所有的一切，包括概念。世界充滿了概念。我們不能停止喜歡究竟法和概念。當我們喜歡某個東西時，我們不僅僅喜歡一個法，也喜歡一個概念。例如，當我們喜歡一條特殊的腰帶時，我們喜歡的是經由眼根出現的顏色。

問：我們也喜歡它的商標品牌。

答：我們什麼都喜歡。當我們說我們喜歡顏色時，是那些顏色呢？它們可能是眉毛、眼睛、鼻子或嘴巴的顏色。如果沒有不同的顏色，怎麼會有眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴出現呢？這是不可能的。然而當我們看到諸如紅色、綠色、灰色、藍色或白色等顏色時，我們應該要知道顏色只是經由眼根出現的實相。當我們喜歡某個東西時，我們喜歡的是概念。所以當我們喜歡某些東西時，我們喜歡究竟法，也喜歡以究竟法而形成的概念。

## 第二十五章 概念二

註釋書解釋心經由六個根門去經驗對象，沒有“守衛”時：

“抓取整體的外觀，也就是經由欲望抓取令人愉快的徵象，如對男性或女性的愉悅等，這是腐敗的根基。”

當我們執取於男性或女性的整體外觀時，這表示這個對象並不是究竟法。當我們認為我們看到了男人或女人時，我們是在意門過程想著概念，這概念的形成是由於經由眼根出現的不同的色塵的“相”。一個男人或女人的整體外觀是汙染雜質的根基。透過欲的力量，我們認為那個外觀是有吸引力的。當我們喜歡一個概念時，比如腰帶，這表示腰帶的外觀或品牌有吸引力。人們會貪愛它，人們受欲望所支配。如果這個腰帶不漂亮，如果它沒有一個吸引人的外觀或材質，那麼人們就不會喜歡這個腰帶。經由眼根出現的色塵，可以有不同的相，不管是吸引人的或不吸引人的。我們在註釋書中進一步讀到：

“抓取細節”，各種不同樣式的手和腳，微笑，大笑，說話，直視前方，斜視，這些細節的顯現揭露出各種汙染雜質。

“細節”是引起不善汙染生起的條件。當某人喜歡某一條腰帶時，他喜歡它的外觀，圖象和細節。如果所有的皮帶都一樣，那就不會有很多種類和細節的不同。細節是不同種類的不善汙染生起的條件。

問：假如我們不執取於概念，我擔心我們不會知道這是筆。

答：不是這樣的。我們應該去瞭解實相的真相。經由眼根看到的會減去，之後意門過程的心能知道概念。智慧可以瞭解實相的本質，可以知道經由眼根出現的對象是色塵。智慧可以知道當心經驗的對象是顏色和心知道出現的對象是概念其實是在不同的時刻。因此我們就可以從認為眼根出現的對象是人或某個東西的錯誤見解中解脫出來；我們可以從執取的根基中解脫出來。我們應該要知道的是，當人們知道有一個男人，一個女人，一個東西出現時，這些對象是經由意門知道的概念。當我們發展四念住時應該要知道，為了能夠覺知到自然而然出現的名法和色法的特徵，應該要知道究竟法不是概念。人們應該持續的透過經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的實相的特徵來發展智慧。

問：您說過概念是法所緣？

答：概念是經由意門經驗到的法所緣之一。

問：究竟法是否也是法所緣？

答：法所緣有六種。五種是究竟法，一種不是究竟法。我們應該要知道出現的對象只是概念。當對象不是究竟法時就是概念。

當我們想著日常生活中的概念時，經由六個門被經驗到的究竟法的特徵是被掩蓋的。因此，實相的真實本質並沒有被知道。人們並不知道經由眼根看到的不是人或某個東西，撞擊到眼根的只會是顏色，當智慧變得更敏銳時就能夠知道看的那一時刻的真相。



當真相被知道時，我們就可以放掉有一個我，一個人或某個東西存在的錯誤想法。我們就能夠區分對象是究竟法或是概念，並且能夠對經由六個門出現的實相有正確的瞭解。

問：當我們做夢的時候，是什麼被經驗？

答：除了阿羅漢以外的人都會做夢。當我們醒來時，我們說在我們的夢中，看到一個親人去世了。當我們做夢的時候，我們看到的是概念還是究竟法呢？如果我們不仔細思考這點，就沒辦法知道真相。我們似乎真的能夠在夢中看到，然而當我們問某人他在夢中看到了什麼，他會回答說他看到了人，親戚，朋友和不同的東西。因此，當我們做夢的時候，我們看到的是概念。因為在睡著的時候，眼門過程的心不會生起，而是意門過程的心在思考，它們“看到”人和不同的事物。當我們做夢時，我們夢到的概念是根據我們以前經由感官門經驗到的對象所構思的。

此外，當我們在報紙上讀到不同的主題並看到圖片時，我們想到的是概念，我們不知道生起的究竟法的特徵。我們不能夠區分概念和究竟法的不同。當我們在日常生活中閱讀或執行工作時，會有從眼根出現的對象，但我們通常都只會注意到概念並且不斷地去思考它們。

根據所聽到的聲音會構想出概念。幼兒在聽到聲音時，還不知道是什麼意思，他們還不懂傳統使用的語言。在看、聽、聞、嚐、或碰觸時或許經驗了不愉快的痛苦，他會生氣，不喜歡或大哭。但他不知道應該用什麼措辭來表達他的感覺，因為他還不會說話，要等到他比較大的時候。有人能記得從出生的那一刻起發生的一切嗎？當眼識、耳識和其它感官認知生起時，那個時候我們還不能用言語來表達，因為我們還不瞭解言語中不同用詞的含

義。這就是為什麼會對童年早期的記憶逐漸消失的原因。當我們長大了，知道不同的聲音的意義，這些聲音形成了現在的用語，可以用來表達。我們透過眼睛和耳朵接受越來越多的印象，並將這些經驗結合起來，從而可以記住生活中的許多事情。傳統語言的概念世界持續不斷的擴展，它們的發展是永無止境的。

當人們讀一個故事的時候，也希望可以看到動態圖像和聽到相應的聲音。我們應該要知道傳統上被認為是真實的，在多大程度上隱藏了究竟法的真相。當我們看電視，看戲劇，聽人們說話時，應該仔細思考什麼是概念，什麼是究竟法。在電視或電影中演出的人似乎是真實的人，但故事和演出的人就只是概念。究竟法非常迅速地生起滅去，然後就有其它的法相繼生起滅去。當我們知道是一個特定的人時，那個時刻心的對象是概念。

因為無明，所以不能夠區別究竟法和概念，因此究竟法的特徵大多時候是被掩蓋的。人們無法知道經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的不是人，也不是某個東西。如果我們詳細地研讀心、心所和色法，那麼就可以逐漸累積建立對佛法正確的瞭解，這可以成為是正念生起去覺知究竟法特徵的條件。因此就可以逐漸建立智慧捨離。

問：概念是否能成為正念的對象所緣？

答：不能。

問：從我剛才所聽到的，似乎概念可以成為正念經驗的對象。

答：只有究竟法可以是正念的對象。當味道撞擊舌根時，這是舌識能生起的條件之一。舌門心路過程首先生起的是五門轉向心，然後是舌識、領受心、推度心、確定心、速行心和彼所緣心，然後味道就減去了。因此，在究竟實相裡並沒有葡萄。然而，當人們結合不同感官對象的經驗並當成是一個整體時，比如葡萄，那麼這個時刻心經驗的對象是概念，不是究竟法。

當正念發展時，正念可以覺知究竟法的特徵，智慧會瞭解並沒有某個人或某個東西。當正念不生起，就只會有概念被知道，究竟法的特徵就無法被區別。然後就會一直誤認為是有一個我，一個人或某個東西的存在。

問：您說概念可以經由意門被知道。因此我認為如果意門過程有覺知，概念就可以成為正念經驗的對象。

答：為了對正念有更多的瞭解，我們應該從這一刻開始瞭解。你現在聽到聲音時有概念嗎？聲音是究竟法，當知道聲音的意義時，是意門心路過程的心知道一個概念。心的其中一個功能是去思考不同的字或名稱，正念可以接著生起去覺知這只是某一種類型的心去想著那些字或名稱的含義。

問：因此，正念可以知道是哪個實相在思考，但它不能知道概念。據我所理解。每個感官門心路過程之後都一定會有意門心路過程，沒有例外。當看到的時候就是眼門心路過程開始，緊接著有分心在眼門心路過程之後生起減去，然後意門心路過程的心生起去經驗剛剛同樣的對象。這樣正確嗎？

答：意門心路過程會在感官門心路過程之後生起，經驗同一個色法。如果感官心路過程中的速行心是貪根心，那麼在第一個意門心路過程中的速行心也會是同類型的貪根心。意門心路過程會非常迅速地感官心路過程之後生起。關於這一點，有一個比喻是當鳥棲息在樹枝上時，影子就會出現在地面上。即使如此，當對象所緣經由感官門出現，數個有分心生起減去，然後緊接著經由意門去經驗。但因為心一個接著一個生起減去，非常迅速，因此人們不知道經由眼根被經驗到的只是撞擊到眼根的究竟法而已。

問：當眼睛看到某個東西時，我們知道這是一支筆，這表示我們是經由意門知道筆這個詞，對嗎？

答：在我們想到筆這個字之前，心已經經驗了概念。概念不僅包括聲音概念，不僅只是字或名稱。

問：在看到之後，我記得看到了什麼。那麼那時刻的對象已經是概念了嗎？

答：巴利文“paññatti”的意思是概念，指的是讓某個東西被知道。

問：是不是每個感官門過程之後都一定會有意門過程，所以事物的意義才可以被知道？

答：五個感官對象所緣會經由兩個門出現。因此，色所緣會經由眼門出現，有分心在之後生起減去，然後經由意門出現。同樣的，聲所緣、香所緣、味所緣和觸所緣經由相應的感官門出現，然後再經由意門出現。

問：當我們嚐到酸的時候會注意到很酸，這表示經驗到的是概念嗎？

答：什麼是酸？

問：例如，酸的柳橙。

答：味道是究竟法，當我們想到一個酸的柳橙時，對象是概念。當我們給某個東西命名時，那是“名字概念”。如果沒有聲音，沒有語言，也沒有想到事物的意義時，我們就不會去太注意那個對象。當聲音是耳門過程的心經驗的對象時，接著是意門過程的心去經驗這個聲音，想蘊記住不同聲音的意義，這是心思考字和名稱的條件。

所有東西都可以用名稱來稱呼，例如筆，鉛筆，桌子或椅子；這些都是名稱。沒有一個法是沒有命名的，因為法有它們特殊的特徵，需要用名稱來讓大家知道。因此，法是命名的原因。在註釋書描述了名稱被命名的過程。我們讀到：

“沒有任何有情，沒有任何東西是不能被命名的。森林裡和山中的樹木等等，對於鄉村裡的人們來說，當被問到，這是什麼樹？他們會說出他們知道的名字，如相思樹，膠蟲樹。即使是那棵樹的名稱是他們所不知道的，他們會說：那是無名樹。這也代表是那棵樹被認定的名稱。

如果沒有名稱，那人們要互相瞭解是很困難的。即使是究竟法也需要被命名。佛陀根據法的特徵，以概念來分類，例如：

- 名法，色法
- 五蘊

- 十二處
- 十八界
- 四聖諦

因此，佛陀教導的佛法需要不同的用詞和名稱以便理解。

一般來說，概念有兩種：

1. 所知概念或意義概念：經由概念所表達的意義。
2. 令知概念或名字概念：以聲音或名稱命名，使意義被知道。

如果我們記住這兩類概念，那將更容易理解概念是什麼。上一章我們提到六種名字概念。意義概念也可以以更詳細不同的方式分類。比如下列的分類方式：

1. 形狀概念：和連續性有關的，例如土地，山或樹，形狀概念是基於許多元素迅速地相繼生滅。
2. 組合概念：用材料建造來組合相關的東西，例如車輛。
3. 表面現象概念：例如源於五蘊的有情眾生或人。
4. 方向概念：源於月亮運轉的概念，例如東方或西方。
5. 時間概念：例如早晨或晚間。
6. 季節概念：和季節和月份有關的概念。月份是以名稱被命名的，例如衛塞節。
7. 空間概念：例如井或洞穴。源於未接觸四大元素的空間。

8. 相概念：需要透過奢摩它發展的對象，例如圓盤的相概念。

我們在攝阿毗達摩義論裡讀到：

所有這些不同的概念，儘管它們不存在於究竟實相，仍以影子的形式成為被思考的對象。

它們之所以稱為概念，是因為它們是以這種或那種的方式被思維，被理解，被表達和被知道。

之所以稱為所知概念是因為它們已被表達而能知道 (*made known*)。

被稱為令知概念是因為它們去表達而能知道(*makes known*)，以名字描述，命名等等。

貪根心經由眼、耳、鼻、舌、身和意門一次又一次地生起。即使沒有邪見伴隨的貪根心，也不會只貪愛究竟實相。它會貪愛概念，貪愛整體的外觀和細節，也會貪愛名字和種種思考的主題。

我們應該問自己，在日常生活中最常經驗到的對象是什麼？我們經驗到的對象大多是概念，因此究竟法的特徵是被掩蓋的，它們的真實本質是沒有被知道的。

問：當我們碰觸葡萄或葡萄的圖片時，碰觸到的是軟和硬的元素，軟和硬是究竟法，葡萄的味道是究竟法。許多實相的經驗結合在一起構成一個葡萄，我們稱之為概念。因此，我認為概念是真實的。

答：味道是色法，味道生起就減去了；色法只能持續十七個心識剎那。葡萄的顏色也是色法的一種，生起很快就減去了，因為色法只能持續十七個心識剎那就必須減去。那我們可以說葡萄是存在的嗎？

問：它們存在於我們的記憶中。

答：葡萄是概念，事實上只有味道生起減去，或者是硬的元素生起減去。

問：概念的形成是因為有許多究竟法結合構成一個整體。

答：當人們沒有瞭解到法的迅速生滅，就很容易把看起來好像是整體的對象當作是持續存在的。

問：概念不是真實的嗎？概念是很多種究竟法構成的：軟、硬、熱、顏色、氣味或味道。它們合在一起成為一個整體，變成是有這樣那樣的顏色，這個或那個的形狀，有這個或那個人外表的概念。因此概念是由究竟法所組成。

答：如果人們學會區別不同的究竟法一起生起時它們的各別特徵，那麼就會知道概念和究竟法的不同。人們應該要知道當法一次經由一個門所出現的特徵。為了要瞭解真相，我們應該要知道色法是一次只經由一個門出現然後就減去的實相。

每個色法只會持續十七個心識剎那，然後就減去了。因此，色法沒有時間站立，行走或做任何事情。在一個人把手舉起來的那段



時間，已經有超過十七個心識剎那生起減去了。當看到人們在走路或舉手時，事實上已經有無數次色法的生滅了，色法緊接著色法相繼生起減去。出現在眼門過程的色法是顏色，之後數個有分心生起減去，然後有許多意門過程概念化經驗到的實相。這就是為什麼我們可以看到人們走路或舉手。十七個心識剎那是非常的迅速，因此，我們應該要仔細思考事實上發生的是什麼。

應該要知道的是，現在這一刻經由眼根出現的色法只會持續十七個心識剎那，然後它就會在聲音被耳根經驗之前減去。似乎我們可以同時聽到和看到，但在聽到和看到之間有一段間隔是超過十七個心識剎那的生滅。顏色經由眼根出現，持續十七個心識剎那，一定會在耳識生起前就減去。

我們可能以為可以同時聽到和看到，但其實是不同的時刻的心在經驗不同的對象。色法相繼生滅，顏色經由眼門出現，之後有分心生起減去，然後經由意門出現，無數個意門過程的心想著概念。這就是為什麼可以看到人們走路，舉手或移動。當我們看到人們舉手或走路時，已經有無數的名法和色法不斷生起和減去。只要我們還不能瞭解生起減去的只是名法和色法，我們就會一直執著於出現的是人，女人，男人，或是這個那個東西的幻相裡。我們會執取某個人或某個東西的概念。

當人們研讀究竟法時，應該要記住它們是真實的，不是我，某個人或是任何東西。佛法是可以被驗證的。人們可能經常聽到究竟法是真實的，究竟法沒有人，沒有我，沒有任何東西，我們可能自己會複頌這些話。然而智慧應該要發展到可以直接瞭解真相的階段。味道和硬度是實相，由於這些實相，才会有葡萄這個概念。在究竟實相裡，沒有葡萄，沒有人，也沒有其它東西的存

在，只有生起滅去的法才是真實的，只有色法和名法相繼地生起滅去，非常迅速地。究竟法是真實的，它們不是概念。

一開始應該要透過聆聽和研讀佛法獲得相關的理論知識來思慧。正確的思慧應該是按照實相的真實特徵來瞭解。例如，我們已經瞭解究竟法是無我的，因此我們應該自然而然的在現在出現的法來瞭解無我的意義。我們應該仔細思考並發展智慧，以便能夠根據所學去瞭解真相。

問：有人曾經問過概念是否是真實的。您說真相可以分為究竟實相和表面現象。我們可以說概念在表面現象裡是真實的嗎？

答：你可以這麼說，但應該要知道概念不是究竟法。葡萄這個概念是沒有味道的。味道是實相，當它出現時，我們會很容易執著於概念。我們會有葡萄的味道的概念，所以我們會稱它為葡萄的味道。

## 第二十六章 概念三

沒有邪見伴隨的貪根心在日常生活中很頻繁的生起，它不僅貪愛色塵、聲音、氣味、味道、可碰觸到的和概念，它也會貪愛邪定。例如，有人可能會練習瑜伽專注於呼吸以改善他的身體健康。那是一種定的練習。

在練習定的時候，如果心不是善的，就一定是邪定，是錯誤的專注伴隨著貪根心。有時也許只是透過對定的練習希望能改善身體健康，這也是邪定的一種。或者有人可能會有錯誤的見解，認為他應該先練習定以便之後可以更快的瞭解名法和色法，並且誤認為這是體證四聖諦的正確方式；如果持有這種錯誤的見解，就不可能知道正念的特徵，他並不知道覺知也是無我的。

當某人認為他應該要先去練習定才能夠有助於智慧知道名法和色法的特徵，這是不正確的見解。為了使念成為八正道的正念，它必須要有正見的伴隨。正念覺知的對象是法，正見能瞭解出現的法的本質。

對名法和色法理智上的正確瞭解會不斷的累積，成為正念能直接覺知出現的法的條件。在看的時候，應該要知道對象什麼時候是概念或什麼時候是究竟法。在聽、聞、嚐、碰觸和經由意門經驗到對象時也是如此。

當我們看電視，足球比賽或網球比賽時，或者是當我們閱讀報紙或看著圖片時，我們應該要知道對象什麼時候是概念，什麼時候

是究竟法。如果我們不知道這一點，我們可能會誤以為只有電視上的故事才是概念。但事實上，當我們看電視時以及不看電視時都有概念。其實我們所有人的名字都是名字概念，它們是傳統使用的詞語，這樣我們才能夠知道這是一個人或某個東西，但事實上指的是一起生起的心，心所和色法。

邪定可以有邪見伴隨的貪根心或者是沒有邪見伴隨的貪根心。如果邪定是有邪見伴隨的貪根心，在這種情況下，人們可能會認為這種定是體證四聖諦的方法。全世界都有邪定的練習，當人們致力於練習讓心專注的時候，如果心沒有智慧的伴隨，那就是邪定。如果認為這是能更快覺知名法和色法的特徵的方法，這是錯誤的見解，是邪見。八正道的正念是以正確的方式覺知自然而然的出現的名法和色法的特徵。邪定不會是正念生起的條件。

問：聽說定是內觀智慧生起的近因。

答：什麼樣的定？

問：必須是正定。

答：正定一定會和正念、正見、正思惟和正精進一起生起。

心在日常生活中經驗的對象如果不是究竟法時，就是在經驗概念，我們應該要知道我們多常以概念為對象。在看之後，我們馬上就會想著經由眼睛出現的某個故事情境，在聽之後，我們也馬上就會想著那些關於經由耳朵出現的，透過其它的感官門也是一樣。意門過程的心生起去經驗顏色、聲音、氣味、味道和可碰觸到的，然後以許多不同的方式去思考所有這些被經驗的對象。

在日常生活中除了究竟法和概念，還有其它對象是心可以經驗的嗎？在這一世，前世或未來世，不管是任何的界或是有情眾生的地方，都會有究竟法或概念作為對象。經由眼、耳、鼻、舌、身和意門經驗到的對象包括了究竟法和概念。

我們可能會好奇佛陀是否還經驗概念。首先讓我們先談一般人的日常生活。當眼門過程心減去之後，接著有分心生起減去，然後意門過程心以剛剛眼門過程心經驗的對象為所緣，然後有分心生起減去，接著意門過程心會去想像那個出現對象的形狀與外觀。經由眼根出現的是一種色法，也就是顏色或色塵，它同時也會與四大，地、水、火、風一起生起。

色塵不能與四大分開。無論哪裡有色法，就一定同時會有四大以及顏色，氣味，味道和營養，這八個色法不能彼此分開。由於我們不能把四大和顏色分開來，因此經由眼根看到許多顏色時，很快就會有一個基於這些顏色形成的外觀整體的概念，可以知道有這個東西或那個東西，這個人或那個人。但如果沒有顏色撞擊眼根，眼識生起去看，我們能注意到人，動物和各種不同的東西嗎？

所以佛陀當然也會有概念為對象。當我們聆聽佛法時，也應該要仔細思考是什麼因導致什麼果。究竟法和概念都可以是心經驗的對象。現在，如果對象不是究竟法，那就是概念。這會一次又一次地重複提醒，才會自然地累積正念生起的條件，能覺知出現的法的特徵。

因此，可以正確理解的是經由眼根出現的只是不同的顏色。由於顏色一定會與四大一起生起，彼此不能分開，因此看到的不同顏色形成不同的形狀和概念。智慧和正念生起可以區別概念和究竟法，可以覺知並清楚地瞭解出現的就只是不同的顏色，能夠瞭解顏色只是經由眼根出現的一種色法。當人們知道是不同的東西時，已經是意門過程的心去經驗知道概念了。

當我們研讀並仔細思考佛法，我們會知道心在日常生活中有時會以究竟法，有時會以概念作為對象。不僅是眼門過程心以顏色為對象，在眼門過程心減去後，有分心會在眼門過程和意門過程之間生起減去，然後意門過程的心生起去經驗剛剛眼門過程的心所經驗的同一個對象。當這一系列的意門過程心減去後，也會有有分心生起減去，然後才会有另一系列的意門過程心以概念作為對象所緣。如果我們不知道概念，我們如何能過生活呢？如果人們無法區別出桌子、椅子、食物、碗、盤子、湯匙的不同，就無法過日子。同樣地，動物也會以概念作為對象，否則它們就無法生存，比如動物必須要能夠分辨出什麼是食物，什麼不是食物。

不同的人在經驗概念時有什麼不同嗎？佛陀，阿羅漢，阿那含，斯陀含，須陀洹和一般人在經驗概念時會有不同嗎？聖人在經驗概念時和一般人是有區別的。一般不瞭解究竟法的人會把概念當作是真實的。但聖人已經體證四聖諦，知道諸法都是無我的。經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的實相是無常的，而概念並不具有無常和無我的特徵。概念不是實相，但概念是讓人們知道所指事物含義的方式。當心和心所的對象是概念時，我們會知道出現的事物的意義和它們的不同。

我們應該仔細思考顯現出的現象和它們出現的因緣條件；我們應該思考是什麼因帶來什麼果。如果沒有心和心所，還會有概念嗎？那是不可能的。如果只有色法，沒有名法，也不可能有概念。色法什麼都不知道，不能去經驗，而心和心所是可以去經驗的名法。因此，如果心和心所沒有生起，概念就無法被知道。聖人和一般人都會以概念作為對象，但是是有區別的。一般人以概念為對象並認為那是真的；然而聖人會知道心是以究竟法為對象還是以概念為對象。

當心以概念為對象時是邪見嗎？這取決於是哪一類型的心以概念作為對象。所有的聖人也都需要以概念作為對象，但是他們並沒有錯誤的見解，他們已經完全根除了邪見這個心所。如果我們不仔細思考實相的特質，就無法區別有邪見伴隨的貪根心和沒有邪見伴隨的貪根心之間的不同。

沒有邪見伴隨的貪根心會貪愛所有的對象。它貪愛經由眼根出現的對象和所想像的概念，也貪愛經由耳根出現的聲音和所想像的概念，經由其它門出現的對象也是一樣。這經常發生在我們的日常生活中。因此，貪根心可以在沒有邪見伴隨的情況下貪愛所有的對象(除了出世間法)。

初果聖人和二果聖人雖然已經根除了邪見，但仍然還會生起沒有邪見伴隨的貪根心，這類型的貪根心會貪愛感官對象。三果阿那含聖人也仍然會生起沒有邪見伴隨的貪根心，但只會貪愛經由意門出現的所緣，他已經完全根除了對顏色、聲音、氣味、味道和可碰觸的感官對象的貪愛。阿羅漢則是對所有對象沒有善也沒有不善了，因為他已經完全根除了無明和所有的不善汙染雜質。

不是阿羅漢的人也許可以瞭解出現對象的特徵，也可以知道對象是究竟法或是概念。然而只要污染雜質還沒有被完全根除，它們還是會有生起的因緣條件。不管出現的對象是究竟法還是概念都可能會有愉快或悲傷，喜歡或不喜歡。對非阿羅漢而言，不同的智慧階段會有不同程度的不善汙染，這取決於是一般人或者是不同果位的聖人而有所不同。

我們應該仔細思考什麼時候有身見生起。雖然概念不是實相，但我們一般人還是很可能會將它們誤認為是真的，這就是錯誤的見解。當人們執取於有我，有眾生或有東西的概念，並真正相信它們的存在，這是身見的錯誤見解。只要對身見的錯誤見解還沒有根除，它就會是許多其它錯誤見解生起的原因。也許有人會持一種錯誤的見解，認為沒有業力，也沒有業報。也許有人相信有個全能的上帝創造了宇宙，萬物和所有人。因此，當我們不知道行法生起需要條件，不是因為誰的控制或決定，並且快速減去，就會有不同的錯誤見解。然而，不是每次心以概念作為對象時就表示有執取於錯誤的見解。

不善心的對象可以是概念嗎？可以的。事實上，不善心的對象經常是概念。可能有貪根心貪愛著概念，或者有瞋根心瞋恨一個概念。當我們不喜歡這個人或那個人的時候，可以知道那個時刻心的對象所緣是什麼嗎？在這樣的時刻，心的對象是概念。因此概念可以是任何一種不善心的對象。

善心的對象可以是概念嗎？可以。概念就在我們的日常生活裡，因此概念是日常生活中各種心生起的所緣。比如我們想要佈施，但如果我們不知道概念，就不會知道佈施給別人的東西是什麼，在這種情況下就不能有善行去佈施。如果我們不知道在那裡



的表面現象是什麼，是某個人或動物，那也不能去避免錯誤的舉止或言論。

當某人發展奢摩它時，心的對象可以是概念嗎？如果人們沒有仔細研究奢摩它的主題和平靜是如何建立，是很難回答這個問題的。然而，當心的對象不是法的時候，就一定是概念。因此，在發展奢摩它時，概念可以是心的對象。除了發展正念的心以及所有感官心路過程的心，其它的心都可以以概念為對象。

只有建立了正念才能知道出現的對象是否是究竟法。如果正念沒有生起，就不會覺知到究竟法的特徵。在日常生活中，心的對象有時是究竟法，有時是概念。四念住的建立非常的精細，智慧必須越來越敏銳，才能夠逐漸看清所有出現的實相的真實本質。

問：正念的對象不能是概念。所以當我們發展正念時，我們是否應該阻止概念成為心經驗的對象？

答：這是不對的，因為這樣我們就不可能正常過生活。我們不能阻止心以概念為對象。然而，智慧可以瞭解當心的所緣是概念的時候。是心知道那個概念，如果沒有心去知道概念，概念在那一刻也不會是所緣。當我們建立正念時，不應該強迫自己不要去想著概念也不應該試著去阻止我們平常所看到，所認知的不同東西。因為如果刻意這樣做，我們將無法知道名法的特徵，也就是那個去知道某個東西的實相。當概念是對象時，應該要瞭解心和心所會在那一刻生起並且能知道那一刻的對象。

四念住能夠覺知並探究瞭解實相。因此可以知道當我們在想的時候是名法在想，名法是能去經驗的法，並不是我，或有情眾生在

想。我們應該要知道諸法無我，所以我們沒辦法阻止心去思考，但智慧可以瞭解經由六個根門去經驗不同對象的名法的特徵，那麼就能逐漸根除對名法特徵的懷疑。沒有人能阻止日常生活中所有現象的產生。由於無明，人們試著刻意不去想或刻意不去知道出現在日常生活中的概念。但如果試圖要避免去思考概念，那麼智慧就無法發展。

我們應該思考我們的練習方式，智慧發展的正確方式應該是從聞慧，思慧開始。很容易的，人們可能會去遵循一種不是幫助智慧發展的方式，比如控制注意力刻意去觀察某個選定的名法或色法的特徵。當人們刻意遵循一個特定的練習方式時，他們並沒有正常地過生活。這是錯誤的道路，也就是錯誤的見解，錯誤的思維，錯誤的言論，錯誤的行為，錯誤的生活，錯誤的努力，錯誤的覺知，錯誤的專注。這不是發展正念和內觀智慧的正確道路。

如果人們不知道出現的實相的真實本質，也不瞭解是什麼因導致什麼果，那就會有錯誤的見解。他會執取邪見，他會尋找一種錯誤的練習方式。當他看到不同顏色和不同的東西，依舊會有無明。

我們在相應部讀到：

舍衛城是當時這個說法的地點...

尊者阿難穿好僧袍，在午前拿著鉢和僧袍，進入舍衛城托鉢。

此時，尊者阿難看到了婆羅門賈奴索尼乘著一輛純白色母馬所駛的馬車離開舍衛城。坐騎馬具是白色的，此外馬飾是白色的，馬車是白色的，襯墊是白色的，韁繩是白色的，刺棒，頂篷，纏頭

巾，衣服和鞋子，以及扇風的扇子也是白色的。當人們看到時，他們喊道：“啊！這是最好的馬車！是最美，最好的馬車！”

如果人們沒有研讀實相，如果不知道瞭解無我真相的正確方式，當人們看到白色時，就很容易有錯誤的見解。他可能會誤認為白色馬車是最好的。我們繼續在經典中讀到，尊者阿難在托鉢後返回，食畢，去見世尊。他告訴世尊他看到婆羅門賈奴索尼白色的馬車，人們大聲喊叫那是最好的馬車。阿難請示佛陀是否可以指出在佛法中最好的馬車。佛陀解釋不善的污染雜質可以透過八正道的發展而被徹底根除，而不是因為看到帶有白色裝飾的白色馬車。最好的馬車是神聖的八正道。佛法的智慧在戰役中是無法被超越的。佛陀接著說：

誰有信心和智慧這兩種心理品質的狀態，

它們永遠結合在一起，引領著他：

慚是桿，心是其中的軛，

念是謹慎留意的駕馭者。

馬車(智慧)以戒為飾品，

欣喜是它的車軸，精進是它的輪子，

平靜，是平衡的心的夥伴，

無欲是它的帳幔，

善意，無害和捨離是他的武器。

忍耐是他的皮製鎧甲，

為了達到目標，這輛馬車(智慧)繼續前進。

它是由自己建造的，因此它成為

最好的馬車(智慧)，在戰役中是可以所向無敵屢戰屢勝。

智者坐在其中，離開了世界，

他們真正地贏得了勝利。

我們可以知道白色的馬車和所有被認為是吉祥象徵的白色用具裝備與聖人的智慧是無關的，儘管它們被引用類比為智慧。

在相應部義注中提到當婆羅門賈奴索尼在鎮上四處駕著馬車時，他向人們提前宣告他的到來。即使當人們在城外有別的事要做的時候，他們不會離開出城，以便能夠看到賈奴索尼駕著馬車出現。如果人們已經離開城鎮，他們將返回城鎮裡以便能夠看見他。因為他們認為可以看到一個像這樣的人的財富和珍寶是一個吉祥的徵象。當婆羅門賈奴索尼想要一整天都在鎮上駕著馬車時，鎮上的人們就會從清晨開始清掃道路。他們會用沙子鋪平馬路，把花撒滿在馬路上，互相幫忙舉起旗幟，並使整個城鎮充滿了沉香的氣味。

賈奴索尼乘坐白色裝飾的白色馬車穿越城鎮，由四匹白馬拉著。馬車的輪子和配件是銀色的。賈奴索尼有兩輛馬車，一輛是戰車，另一輛裝著他出遊用的隨身用品。戰車有四個面但不大，只能坐兩三個人。但另一輛他出遊的馬車很大。有八到十個人的頂篷，還有扇子和棕櫚葉。這些人可以站立或舒適地躺下。拉著馬車的馬都是白色的，裝飾品都是銀製的。馬車看上去是白色，它的覆蓋物是銀色的，並且裝飾著象牙。其它馬車的覆蓋物大都是獅子皮和老虎皮或黃布。然而，賈奴索尼的馬車上覆蓋著非常珍貴的布。韁繩也都覆蓋著銀。馬車中間豎起的頂篷也是白色的。

賈奴索尼的頭巾寬七英寸，是銀所製。他的衣服是白色的，似泡泡的顏色。他的衣服和馬車的覆蓋物都是非常昂貴的材料。他的鞋子不像是那些要旅行或進入森林的鞋子，是特定坐馬車的時候穿的，它們被裝飾成銀。他的扇子是白色的並且嵌著水晶柄。

他是唯一完完全全都是用白色裝飾的人。他用白色的粉和白色的花來裝飾自己。他的珠寶，包括他十根手指上的戒指和耳環都是用銀做的。他的隨從由一萬人組成，全部都穿著白色衣服，並裝飾著白花和白色的珠寶。

賈奴索尼每天都非常享受他的財富和尊嚴。當他用完早餐後，他會塗抹香水並且穿上白色衣服。然後他會去宮殿外搭乘馬車準備出發。他的婆羅門隨從也會穿著白色衣服，裝飾著白色的化妝品和白色的花朵，扛著頂篷在他的周圍。然後他們會灑滿硬幣散落給孩子們，於是鎮上的人們會聚集拋布並大聲歡呼。賈奴索尼除了在鎮上到處去展示他的財富，他也希望那些想要得到吉祥徵象和好運的人能夠有機會見到他。那些幸運的人能夠進入宮殿並登上一樓，打開窗戶俯視美景。當人們看到賈奴索尼的馬車時，他們驚呼這是最好的馬車。

佛陀對阿難說，人們都想因為美麗和財富而受到讚譽。然而只是因為被讚譽，這個人並不一定是真的美麗和富有的。儘管人們看到賈奴索尼的馬車，並且稱讚那是最好的馬車，但也不會因為人們如此稱讚就可以成為最好的馬車。佛陀說，事實上賈奴索尼的馬車是悲慘的，是醜陋的。

佛陀進一步對阿難說，最好的馬車是可以比喻為八正道的。這是一條卓越的道路，因為它可以幫助人們從所有的錯誤中解脫出來。透過建立八正道，人們可以達到涅槃。智慧的馬車，佛法的馬車，是最好的運載工具，是最好的戰鬥馬車。沒有什麼可以超過這個馬車了，有了它，不善污染雜質就可以被徹底根除。

因此，我們看到了賈奴索尼和佛法馬車之間的區別。只因為看到某個東西就可能立刻會有錯誤的見解和錯誤的練習。有些人可能會認為白色是一種吉祥的顏色，可以使他們變得純淨，變得沒有污染。然而佛陀說，賈奴索尼的馬車是悲慘的，醜陋的，因為它讓人們有錯誤的見解，人們認為這是最好的馬車。但事實上對真相正確的瞭解與某人衣服的顏色或飾品是完全不相關的。當正念生起並覺知出現的實相的特徵時，可以說這是智慧的馬車駛向根除所有污染雜質的正確道路。

## 第二十七章 奢摩它的建立

奢摩它或禪定並不是僅靠發展專注就能達成。專注是一個法，它專注於一個對象，它也稱為一境性心所，它伴隨每一刻的心一起生起，是遍一切心心所。當心經驗同一個所緣很長一段時間的時候，一境性心所表現出來的特徵就是定。它會牢牢固定在一個對象上。伴隨不善心的一境性心所是邪定，伴隨善心的一境性心所則不是邪定。

如果人們試圖要透過長時間集中注意力在一個對象上，如果那個時刻的心並沒有智慧伴隨，那就是邪定。在這樣的時刻，是貪愛執著於把心固定在一個對象上。如果智慧沒有生起，就無法知道貪根心和善心之間的不同。貪根心和欲界善心可以有不同類型的感受心所伴隨。貪根心有八種類型，四種有中性的感受伴隨，四種有愉悅的感受伴隨。至於八種類型的欲界善心，四種有中性的感受伴隨，另外四種有愉悅的感受伴隨。如果是中性的感受，心既不是愉悅的也不是不愉悅的，它是不受情緒干擾的。如果是有愉悅的感受伴隨，心是快樂和欣喜的。當中性的感受或愉悅的感受生起時，很難辨識出那是貪根心還是善心。

貪根心和欲界善心是完全不同類型的心：八種類型的貪根心有不善心所伴隨，其中四種有邪見伴隨。而八種類型的欲界善心有美心所伴隨，其中四種有智慧伴隨。當邪見的特徵出現時，很明顯的是貪根心，而不是善心。當智慧的特徵出現時，很明顯的是有善心而不是貪根心。因此，邪見和智慧的特徵在貪根心和欲界善心之間是非常不同的。想要發展奢摩它的人應該要知道貪根心和欲界善心之間的區別，否則很可能會沉迷於專注。那麼就會是邪定，沒有智慧伴隨。

那些會試著去培養專注的人，通常他們會希望心不要被干擾，不要對日常生活的事感到焦慮和憂心。他們對於將心牢牢地固定在一個對象上感到滿足，但卻沒有意識到當他們想要專注於某個特定的對象時，那一刻其實並不是生起有智慧相應的欲界善心。

奢摩它的發展其實就是發展有智慧伴隨的善心。當人們要發展奢摩它之前，必須要先看到不善的危險，也就是要先看到貪和瞋的危險。當擔心或焦慮出現時，他不應該僅僅只是看到瞋的不利，如果不知道不善汙染雜質是什麼，就沒辦法看到貪的危險，那麼就無法發展奢摩它。發展奢摩它的人應該要誠實，他應該要有智慧看到貪的危險，應該要能區分貪根心和有智慧伴隨的善心之間的不同。然後才能發展出有智慧伴隨的善心，才能進一步在發展平靜的時候不再有不善心生起阻礙，他就可以達到近行定和安止定的禪定階段。第一階段的禪定心有五禪支伴隨：尋、伺、喜、樂和一境性。

要發展有智慧伴隨的欲界善心並能成為色界善心生起的根基是很不容易的。想要獲得禪定的人不能存在著讓他無法達成的阻礙，否則即使去發展奢摩它或內觀智慧也無法達到禪定或開悟。對於可以發展奢摩它達到禪定，或發展內觀智慧達到開悟的人來說，必須有以下的條件：

1. 他不應該有出生時果報的阻礙，也就是說，他出生時結生心要有智慧伴隨(有慧根)，也就是有三個美根：無貪、無瞋和智慧伴隨結生心出生。
2. 他不應該有極重惡業的阻礙，也就是說，他不應該犯下任何一項的無間業。這些極重惡業會阻礙再出生於天界以及道心和果心的生起。這五種極重業力為：弑父，弑母，殺害阿羅漢，傷害佛陀以及造成僧團分裂。



3. 他不應該有任何“命定邪見”的阻礙，比如否定業報，否定因果，否定業的效力，認為人死了就什麼都沒了。

有些人出生時的結生心可能是有著三個美根：無貪，無瞋，以及智慧伴隨，但他還是有可能會貪愛沈迷於色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸到的各種東西，因此他可能沒辦法看到這些感官對象的危險，那他就不會傾向於透過持戒和發展奢摩它來消除對感官對象的沈迷。因此，要發展奢摩它達到近行定和安止定的階段絕非易事。如果有人錯誤地把貪根心當作是善心，他也許會認為當他看到了地獄，天堂的景象，或看到不同地方發生的事，會誤認為自己已經達到了禪定的階段。

奢摩它的發展是很精細複雜的，因此應該仔細研究才能夠對奢摩它有正確的瞭解。

當我們在日常生活中看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的時候，我們應該要知道不善心會比善心在一天中更常生起。一天或一個月中，只有極少數的時刻會有善心生起去佈施或持戒。能夠看到不善危險的人會傾向於發展善。當沒有機會佈施或持戒的時候，人們可以在日常生活中發展出從不善中暫時解脫的平靜，那是一種奢摩它程度的善。即使人們不能達到禪定的階段，其實在日常生活中發展平靜也是有益的。但是，如果人們想要抑制汙染雜質使心高度平靜，不會生起不善，那麼就需要有智慧瞭解如何讓在經驗感官對象或思考的時候讓心可以變得平靜，暫時沒有汙染雜質生起。如果不是透過智慧的發展，善心就不會生起。

關於奢摩它的發展，也就是發展平靜的善心，摒棄不善，有四十個特定的冥想主題，稱為四十業處。這些主題是：十遍，十不淨，十隨念，食厭想，四界分別，四無量和一分別(無色界)。

## 十遍處

1. 地遍：透過只對土冥想的方式；
2. 水遍：透過只對水冥想的方式；
3. 火遍：透過只對火冥想的方式；
4. 風遍：透過只對風冥想的方式；
5. 青遍：透過只對藍色冥想的方式；
6. 黃遍：透過只對黃色冥想的方式；
7. 紅遍：透過只對紅色冥想的方式；
8. 白遍：透過只對白色冥想的方式；
9. 光明遍：透過只對光冥想的方式；
10. 虛空遍：透過只對空間冥想的方式。

只關注地遍的心是善還是不善？如果專注在地遍的時候沒有智慧生起，那個時候只是不善心，欲求去想著或能專注於地遍上。

當智慧生起時，去冥想地遍的心就會是善心。智慧可以知道所有物質現象都不可能缺乏土元素，所有人們所貪愛或渴望的東西其實也僅只是土元素。這樣的瞭解是抑制貪愛生起的條件。

冥想地遍時要一直保持善心是很困難的，因為當所緣撞擊到任何一個感官或意門時，人們很快就會被干擾。因此，如果有人想發展奢摩它，使善心在平靜中慢慢穩固，摒除不善，他需要待在一個安靜，不受人打擾的地方。應該要用平滑的黏土，以圓形的形式，沒有缺陷，完美地製作成地遍圓盤，這才是適合冥想的對象。否則心會傾向於對外觀的貪愛。當看著地遍圓盤並且有正確見解地去沉思冥想，那個時刻會有智慧伴隨善心，是真正的平靜。他應該一直看著地遍圓盤才能提醒自己只對地遍冥想，而不是其它的對象。

事實上，要保持平靜的善心一直專注在地遍而沒有任何不善是很困難的。清淨道論提到，“遍處”不應太小，也不應太大，不應太遠也不應太近，不應放置得太高或太低。尋心所是發展禪定時不可欠缺的。尋心所會和有智慧伴隨的善心一起生起，它會去觸擊地遍。當人們閉著眼睛或張開眼睛時，要能持續沒有不善心的干擾打斷，因此地遍的取相才可以經由意門出現。當人們發展出這種地遍的取相時就會和張開眼去看的時候一樣的清晰。即使是出生時有三個美根伴隨的人，他們可能也沒辦法達到這種禪相的取相。這只有在有智慧伴隨的善心已經牢牢地建立時才會出現。當這種取相出現時，此時人們尚未達到近行定的階段。

當發展有智慧伴隨的善心時，要守護住取相並增加平靜是不容易的。根據清淨道論，當五蓋（擾亂和壓迫心的不善法）被成功地持續抑制時，平靜能更牢固地建立，然後地遍的似相出現。似相會比上個階段的取相更純淨更清晰。在那個時刻，有智慧伴隨的善心更平靜地被建立，達到近行定的階段。被稱為近行定是因為這個時候已經接近安止定的階段，安止定也就是心可以牢牢地固定在該對象，在安止定時刻，初禪階段的禪定心生起。

透過發展有智慧伴隨的善心，禪修者應該守護那個已經達到近行定的似相，這樣平靜才可以進一步達到安止定的階段，初禪階段的禪定心就會生起。然而，為了達到這個目的，他應該守護似相，就好像是守護著轉輪王尚未出生的胎兒。他應該避免不利於平靜發展的條件，這些條件是：

1. 他應該避免在還沒出現取相，也不會出現取相，以及已經出現的取相會容易消失的地方居住。
2. 他不應該離托鉢處太遠或太近，不應該在很難獲得佈施食物或食物不足夠的地方居住。
3. 他應該避免不適當的談話內容，包括“動物交談”。這並不有利於智慧的發展，會導致取相消失。
4. 他應該避免和那些充滿汙染和從事不善的人親近，因為那會使他被不純淨的心干擾。
5. 他應該避免吃不適當的食物，因為那會讓他生病。
6. 他應該避免不適當的氣候，因為那會讓他生病。
7. 他應該避免不適當的姿勢，因為那會影響他的專心。

如果他已經迴避這些不適當的條件並培養出對應的適當條件後，但安止定卻還沒生起，他應該繼續以下列十種有利的技巧幫助他達成安止定：

1. 他應該保持基本的潔淨，比如身體，衣服和住處。
2. 他應該保持五根的平衡：信根，精進根，念根，定根，慧根。例如，信根和慧根應該要平衡，精進根和定根應該要平衡。它們都必須透過念根來達成平衡。
3. 他需要有技巧來守護取相。

4. 他應該在心需被策勵時去策勵心。
5. 他應該在心需被抑制時去抑制心。
6. 他應該在心需被鼓勵時去鼓勵心。
7. 他應該在心需要平等的看待時以平等看待。
8. 他應該迴避不專注的人。
9. 他應該親近專注的人。
10. 他應該要更傾向並堅定地依靠那些可以幫助集中注意力的事物。

如果沒有熟練這十種安止技巧，智慧伴隨的善心就無法堅固地建立達到安止定的階段，也就是色界初禪心的階段。但如果他具備這些技巧，禪定心就可以生起。

禪定心是更高層次的心，是暫時從欲界不善解脫。在意門過程達到禪定階段時，以下的心會依序相繼生起：

- **有分心**：有智慧伴隨的欲界果報心
- **有分振動心**：有智慧伴隨的欲界果報心。
- **有分斷心**：有智慧伴隨的欲界果報心。
- **意門轉向心**：無根唯作心。
- **遍作心**：有智慧伴隨的欲界善心。
- **近行心**：有智慧伴隨的欲界善心(和遍作心同一類型)。
- **隨順心**：有智慧伴隨的欲界善心(和遍作心同一類型)。

- **種性心**：有智慧伴隨的欲界善心(和遍作心同一類型)。
- **初禪善心**：色界善心。
- **有分心**：有智慧伴隨的欲界果報心。

當達到初禪階段時，只會有一個剎那是色界善心，然而當禪定技巧持續熟練後，就會有更多的禪定心連續生起而沒有有分心在禪定心之間。這樣連續生起禪定心的過程被稱為三摩跋提。這是心平靜並堅定專注在禪定對象的成就。然後禪修者可以決定入定時間的長短。

在禪定心路過程生起之前，一定都會有智慧伴隨的欲界善心生起。第一個是遍作，它為安止定作預備，是達到安止定的條件。如果遍作大善心沒有生起，接下來的心以及禪定心也不會生起。

第二個大善速行心是近行，因為它接近安止定。

第三個大善速行心是隨順，因為它有利於安止定。

第四個大善速行心是種姓，因為它提昇超越欲界，因此下個心可以達到更精緻的色界。

當第四個大善速行心種姓減去後，緊接著就是色界初禪善心。

五禪支的建立是色界初禪善心生起的條件。伴隨著禪定心的五禪支分別為尋、伺、喜、樂和一境性。在美心所伴隨的禪定心中，這五個心所可以特定地對治五蓋。五蓋會擾亂心並因此阻止平靜的發展，它們是：

- **貪欲蓋**：對感官對象比如色塵、聲音、氣味、味道和觸所緣的貪愛。

- **瞋恚蓋**：瞋恨，不滿。
- **昏沉睡眠蓋**：倦怠的，昏沉和嗜睡的。
- **掉悔蓋**：心浮動不休息的，對所作的事追悔的。
- **疑蓋**：對實相的懷疑，懷疑因和果。

五禪支是五蓋的對立相反。尋心所是將心投入對象，去“觸擊”那個對象，使心平靜。伺心所保持心繼續專注於剛剛尋心所觸擊的對象，因此心不會浮動去尋找別的所緣。喜心所對冥想的對象感到滿意，愉悅的感受心所增加滿意的程度。一境性心所支持其它禪支堅定地專注於初禪善心的對象。

清淨道論談到五禪支各自對治五蓋如下：

1. 尋心所對治昏沉睡眠蓋：當尋心所只想著那個冥想對象時，一次又一次地觸擊它，那麼沮喪，無精打采和嗜睡就不能生起。
2. 伺心所對治疑蓋：當伺心所持續專注於剛剛尋心所觸擊的對象，對實相的懷疑以及對因和果的懷疑就不會生起。
3. 喜心所對治瞋恚蓋：當對冥想對象的平靜增加時，會有更多令人欣喜的平靜，不舒適和不滿就不能生起。
4. 樂對治掉悔蓋：當對冥想對象感到高興時，掉舉後悔就不能生起。
5. 一境性心所對治感官慾望蓋：當禪定堅定不移專注於冥想主題時，對感官對象的貪愛就不能生起。

當五禪支伴隨色界初禪善心生起時，安止定穩固地專注於對象。這個禪定心第一次生起時並不會有其它禪定心接著生起，它只會

生起一次；這個過程先是數個有分心生起減去之後，意門心路過程生起。意門轉向心轉向禪定心之後減去，緊接著七個有智慧伴隨的欲界善心生起並省察五禪支；然後有分心生起減去，緊接著是意門心路過程。一次只會有一個禪支在每個意門心路過程中被省察。意門心路過程一次只會省察一個禪支的這個過程稱為“省察心路”，這個過程在每次達到禪定後都會生起。

達到色界禪的人的智慧必定會知道五禪支的不同特徵。因此，智慧會知道尋心所和伺心所之間的區別，也會知道喜和樂之間的區別，它一定也會知道在安止定程度時一境性心所的特徵。

發展奢摩它的人應該要在他的日常生活中對快速相繼生滅的善心和不善心的特徵有正確的瞭解。如果不能夠區分出這點，他可能會錯誤地認為有愉悅的感受伴隨的貪根心是平靜的善心。

在開始發展奢摩它的人並不會有不尋常的經歷。奢摩它的發展是經由意門去發展善。當心平靜的時候，只會有冥想對象的取相出現，這會使心更加穩固地建立善。比如發展以水遍為冥想對象的人，他不會看到地獄，天堂或其它發生的事物。但如果有人試圖要專注並且相信他看得到有各種各樣的幻象，這樣就不是正確地發展奢摩它。

在奢摩它的發展過程中一定需要有智慧伴隨的善心透過四十業處之一為對象去達到平靜，但如果是沒有智慧伴隨的貪根心或善心以這四十業處之一為對象，這是不可能建立奢摩它的。比如一個孩子，甚至是一個成年人都可以複誦佛陀這個名號，但如果沒有真誠思索他的美德，沒有智慧生起，這樣是沒有辦法透過隨念佛



陀名號的方式發展出真正的平靜。或是有些人看到屍體可能會被嚇到，那是瞋根心生起而不是有智慧相應的善心。如果一個人試圖專注於他的呼吸，但卻不知道哪種方式可以實現真正的平靜，這樣並沒有智慧伴隨的欲界善心生起。所有奢摩它冥想的主題都必須要由智慧伴隨的善心去發展，才能正確的瞭解發展平靜的方式。

達到初禪階段的人可能會看到尋心所的不利，尋心所是投向或觸擊對象的心所。通常尋心所去觸擊的是感官對象，包括色塵、聲音、氣味、味道和觸所緣。他會發現如果沒有尋心所，只有伺心所，喜心所，樂心所和一境性心所伴隨的禪定心，心可以變得更平靜，更細緻。因此他會努力冥想他達到初禪階段的對象，並且去發展沒有尋心所觸擊對象的平靜。如果可以掌握初禪的五自在，他就可以達到更高的禪定階段。五自在分別如下：

1. **轉向自在**：能隨時隨地把心轉向任何禪支。
2. **入定自在**：能隨時隨地入定。
3. **住定自在**：能隨時隨地隨自己的意願住定多長的時間。
4. **出定自在**：能隨時隨地出定。
5. **省察自在**：能隨時隨地出定後一次辨識省察一個禪支。

如果有人希望獲得更高的禪定階段，他應該要看到較低階段禪支的不利，然後依序地如下摒棄：

- 第二禪時尋心所被摒棄，只有伺心所，喜心所，樂心所和一境性心所。
- 第三禪時沒有伺心所只有喜心所，樂心所和一境性心所。

- 第四禪時沒有喜心所，只有樂心所和一境性心所。
- 第五禪時沒有樂心所，只有中性的感受和一境性心所。

如上所述，禪支會根據禪定五分法依序被棄除。但對一些人來說，智慧可以同時棄除尋心所和伺心所，因此第二禪就不會有尋心所和伺心所，在這種情況下是四分法。所以禪定四分法的第二，第三和第四階段就是五分法的第三，第四和第五階段。

如果缺乏五自在的能力，禪修者就不可能能夠摒棄較低層次的禪支而達到更高的禪定階段。

每當出定禪定心減去後，就會有省察心路過程再去省察禪支。

透過奢摩它的發展，不善污染雜質可以暫時被壓抑，但沒有辦法完全根除。因此禪定心是有可能會衰退的，禪定心可能沒辦法很快生起或者會失去以前擁有的禪定能力，甚至禪定心不再生起。如果人們要維持禪定的能力，應該要在每次達到禪定的任一個階段時，能夠熟練並善於應用五自在。

關於奢摩它的四十個冥想主題，有些對象可以使心保持平靜但達不到近行定的程度，有些對象則可以使心達到近行定的程度。有些對象只會使心達到初禪階段，有些達到五分法禪定的第四禪定，而有些則可以達到第五禪定。有些冥想主題只能是第五禪的對象。

六隨念可以使平靜生起，但如果不是聖人就無法達到近行定的階段。這六隨念分別為：佛隨念，法隨念，僧隨念，施隨念，戒隨念和天隨念。對聖人來說，這些隨念可以是平靜達到近行定階段的條件，但還不能達到安止定的階段。

死隨念只能達到近行定。寂止隨念是對涅槃冥想，只有聖人可以發展寂止隨念，平靜只能達到近行定的階段。

食厭想可以是平靜達到近行定階段的條件。

四界分別觀去觀想身體的地、水、火、風元素，可以是平靜達到近行定的條件。

十不淨是十種屍體腐爛的觀想，平靜可以達到初禪階段。

身隨念是一種對身體厭惡的觀想。觀想身體的三十二部位，例如頭髮，身體毛髮，指甲，牙齒和皮膚。身隨念可以是平靜達到初禪階段的條件。

安那般那念可以是平靜達到第五禪的條件。

十遍處可以是平靜達到第五禪的條件。

四梵住或四無量的其中三種慈、悲、喜可以是平靜達到禪定五分法第四禪的條件。

第四梵住為捨。當某人練習慈、悲、喜達到第四禪的階段時，他可以繼續發展第四梵住，捨只能是第五禪的對象。

無色禪有四個階段。在這個階段的禪定心與第五禪是一樣的類型，但已經不是以色法為對象了。想要發展無色禪前應該要先達到色界第五禪，然後他才可能可以看到這個階段的不利。儘管已經是最高階段的色界禪心，但它的對象仍然與色法有關，因此他看到容易沉浸於感官對象的危險。所以他不再以色法為對象並傾向於更加精緻和細膩的對象。如果他在安止定生起前摒棄色法，並且以無邊際的無色法為對象，那就可以達到無色界禪的階段。然後意門心路過程相繼生起滅去，就像達到色界禪一樣。他必須具備五自在才能夠達到更高階段的無色界禪。

無色界禪可以分為四個階段，這四個階段的禪定心與色界第五禪定心為同類型，但對象不同，而且對象會變得越來越精細。

第一階段的無色界禪以無邊無際的空間為對象，稱為**空無邊處定**。

第二階段的無色界禪以識無邊為對象，稱為**識無邊處定**。發展這個階段的人看到無邊無際空間這個對象的不精細，因此他超越了無邊無際空間的對象，以識無邊為對象直到達到第二階段的無色界禪。

第三階段的無色界禪以“無所有”為對象，稱為**無所有處定**。當發展這個階段的人看到第二階段的對象識無邊並不像無所有那樣精細，於是他超越了第二階段的對象，轉向無所有而能更加深平靜。他以無所有為對象直到達到第三階段無色界禪。

第四階段的無色界禪是**非想非非想處定**。發展這個階段的人看到無所有禪定心高度精細的本質。因此他以這個禪定心為對象，然後安止定生起，他達到了第四階段的無色界禪。此時想心所和其它伴隨的法已經極為細緻，不能說它們存在也不能說它們不存在；它們以殘餘的方式存在，無法有效執行它們的功能。第四階段無色界禪稱為非想非非想就是因為不能說有想心所也不能說沒有。

奢摩它的發展從初始平靜開始一直到無色界禪的境界，這個過程只能由強而有力的心來完成。當某人達到了這樣程度的禪定，他可以訓練自己擁有特殊的超自然力量。例如，宿命通，能夠回憶起以前的事；天眼通，能夠沒有阻礙地看到遠處的事物；天耳通，能夠聽到極遠方的聲音；神足通(如意通)，能夠在水上走或潛入地底，能夠在空中漂浮或以不同的樣貌現身。但是如果有人想訓練自己具有如此特殊的能力，他必須具備十遍處最高的技巧以及達到四個階段的色界禪定和四個階段的無色界禪定。

清淨道論描述了十四種練習方式以獲得神通的力量。如果有人希望自己可以達到這個目標，應該要能夠以遍處的順序逐序練習禪定，首先是地遍，之後是水遍，依此類推。或者要能夠以遍處的相反順序，或是在沒有跳過遍處順序的情形下跳過不同階段的禪定，又或者是在沒有跳過連續禪定的階段跳過遍處。也就是，他應該要能完美地控制他禪定的成就。

或許某一個人似乎擁有完美的控制力和可以創造一些奇蹟，但是如果他還沒有培養出正確的因去導致正確的果，實際上他並沒有真的擁有神通力量的特殊品質。清淨道論裡解釋不同階段禪定心的發展和獲得神通力量是最困難的：

禪修者不可能一開始就透過超自然能力完成轉型，除非他之前已經透過十四種方式控制自己的心。遍處一開始的準備工作對初學者來說是很困難的，只有一百或一千個人之一可以做到。取相的生起是很困難的，對那些完成遍處準備工作的人，只有一百或一千個人之一可以做到。當取相生起時能延長它並進入安止是很困難的，只有一百或一千個人之一可以做到。達到吸收後要以十四種方式馴服自己的心是很困難的，只有一百或一千個人之一可以做到。在以十四種方式馴服自己的心後要達到超自然力量的轉變是很困難的，只有一百或一千個人之一可以做到。在達到轉變後要有快速的反應是很困難的，只有一百或一千個人之一可以做到。

這和能夠記得某人宿世的事情一樣是很困難的。如果心不是有智慧伴隨的善心，有誰能夠輕易達到近行定的程度呢？有誰可以聲稱自己已經達到安止定初禪的階段？有誰能聲稱自己已經達到第二，第三，第四和第五階段的禪定或無色界禪呢？有誰能聲稱自己能記住他的前世，如果他不能夠回溯記起昨天晚上到昨天早晨的事？他能記得每一個時刻嗎？或者是他可以保持平靜善心一直回想並記得結生心的那一刻？甚至是他前世最後一天的最後一刻？這只有在禪定心變得夠強大，並且已經具足所有神通力量的能力之後才能獲得。如果是在這種情況下，有智慧伴隨的善心可以生起並且可以從某個特定時刻回想起過去世的記憶。

如果人們仔細研究並正確瞭解神通力量的特殊品質的話，就會知道某些成就是否真的是因為真的擁有那些特殊的品質。

如果只有透過奢摩它的發展，不善汙染雜質是不可能完全被徹底根除的，因為奢摩它的智慧並不能瞭解實相的真實本質是無常，苦，無我，只有內觀智慧能徹底根除所有的不善法。如果禪定的能力沒有衰退，禪定心可以在死亡心之前生起成為結生心再出生在梵天界的業緣條件。然而當梵天界的生命結束了，他終將會再次回到欲界，然後再次沉浸於色塵、聲音、氣味、味道和可碰觸物體，以及執著於有一個我的存在。

過去曾發展的奢摩它在衰退後可能會在輪迴中有些殘餘影響，有一些人對事件的發生有預知的能力。曾經發展專注的人也許能夠預先看到徵兆並且能夠預知未來。但是要獲得真正的神通力量必須要先發展出有智慧伴隨的善心，平靜才能夠增長並且能夠更專注於觀想的對象，使禪定心能相繼不間斷地生起，這是很困難的。一個發展專注的人，可能會看得到未來會發生的事，但他的預知有些可能會實現，有些也可能是錯誤的。他的預知能力可能是他發展專注的結果，但並不是來自於發展奢摩它的特殊品質的超自然力量。

發展奢摩它要達到近行定程度是很困難的，原因是當一個對象撞擊到感官或意門時，通常貪，瞋，痴馬上就會生起。佈施，持戒或心智培育與發展，這些善心在我們的日常生活中很少生起。通常在對象撞擊到感官或意門時，不善通常會在非常短的時間內生起；因此相較於不善心，善心是很少生起的。如果只發展奢摩它是無法徹底根除汙染雜質的，因為當汙染雜質很快生起並壓倒平靜善心時，即使是當奢摩它已經發展到奇蹟般的力量也還是會衰退。

在佛陀開悟之前，已經有人發展奢摩它到最高階段的無色界禪：非想非非想處定。他們可以自行練習獲得神通力量，比如天眼通，天耳通，宿命通和神足通。但是儘管如此，他們仍然不能體證四聖諦，因為他們並沒有培養導致這個果的因。正確的因是要發展內觀智慧直到可以成為體證四聖諦的正確條件。有時人們會對可以實現證悟四聖諦的方式有錯誤的理解，因而去作錯誤的練習。佛陀在證悟之後傳法時，在體證四聖諦的聖人當中，有些過去已經有禪定的能力，有些則沒有。在體證四聖諦的聖人當中，沒有發展禪定的人數比那些達成不同階段禪定的人數更多。這表示以正確方式發展奢摩它是極其困難和複雜的。



## 第二十八章 導向開悟的因素（三十七道品）

不善污染雜質可以分為細微，中度或粗糙三種不同的程度。

1. 粗糙的污染雜質：也就是違犯性煩惱，透過身體和言語執行不善業力因緣條件。可以透過持戒來避免。
2. 中度的污染雜質：也就是困擾性煩惱，但還沒達到不善業力的程度。它們可以暫時被善的禪定心壓制不出現。
3. 細微的污染雜質：也就是隨眠煩惱。只要污染雜質還沒有完全根除，細微的不善污染雜質就會潛藏在不斷生滅的心裡。它們就像是微生物，是中度污染雜質生起的條件。但如果污染雜質完全被根除，它們就不會再生起。當出世間道心經驗涅槃體證四聖諦時，隨眠煩惱會根據不同的開悟階段而逐漸地被根除。

在佛陀開悟之前，人們會藉由持戒來避免粗糙的不善，有些可以透過發展奢摩它暫時壓抑住中度的污染雜質，甚至可以發展奢摩它到最高階段的非想非非想處定。然而沒有人可以根除細微的污染雜質，也就是隨眠煩惱。佛陀用四阿僧祇及十萬大劫的時間來圓滿十種波羅蜜，佛陀以無與倫比的智慧成為正等正覺者。他教導世人應該遵循的方法去實踐體證四聖諦。

佛陀有許多的弟子能夠體證四聖諦和根除所有的不善污染雜質，因此就有了僧團的成立。從那時起，人們可以研習並實踐佛陀開悟傳法四十五年的真理。佛陀的教導是很細緻深奧的。佛陀教導了他開悟時通透瞭解的所有實相的特徵，我們應該仔細研讀和探究佛陀教導的細節，才能對佛法有正確的瞭解。否則是不可能發

展出可以穿透瞭解實相真實本質的智慧，並且徹底根除所有的不善汙染雜質。

我們從一開始就要對佛法有正確的瞭解，智慧才能逐漸建立瞭解實相真實的特徵。一開始就應該正確地知道哪些法是智慧可以瞭解的，也就是現在經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的法。

在聽聞佛法前，在看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的時候都一定會有對實相的無知。佛陀詳細地教導整天中每一刻經由感官門和意門生起和出現的法。他的教導使我們可以看到不善汙染雜質的不利以及輪迴的危險。但只要還看不到輪迴的危險，就不會有急迫感也不會有善的能量去發展內觀智慧。內觀智慧可以瞭解在日常生活中自然而然出現的實相的特徵，而這樣的智慧可以徹底根除所有不善汙染雜質。

奢摩它的發展和內觀智慧的發展，兩者的目的並不相同，智慧也有程度上的不同。奢摩它是有智慧伴隨的善心能專注在一個特定的主題而使心達到平靜。內觀智慧瞭解的對象是究竟實相，是生起就減去的名法和色法。內觀智慧可以一次又一次的辨識和探究出現的法，這樣就可以逐漸清楚瞭解法並不是有情眾生，不是我或是任何東西。發展奢摩它的結果是再出生於某個梵天界；而發展內觀的結果是智慧可以瞭解實相的真實本質並且根除不善汙染。出世間道心以涅槃為對象，會根據不同證悟階段逐漸根除汙染雜質。當達到阿羅漢的階段時，道心徹底根除所有的不善汙染；也就是生死輪迴的結束，不再有再出生。

發展內觀的人應該對自己要誠實，要瞭解自己仍然有許多的不善汙染，不應該誤認為一定要從根除貪愛開始，因為這是不可能的。一般人是不可能跳過智慧循序發展的階段而直接成為阿羅漢的。首先應該是要先根除身見的錯誤見解，要徹底根除把實相當作是一個整體，當成是我的錯誤見解。之後其它不善的汙染雜質也會根據不同的開悟階段依序消除。如果人們不知道在看的時候，其實沒有我，沒有人，沒有東西，那怎麼可能能夠徹底根除貪愛或瞋恨呢？經由其它的門出現的法也是一樣的。所以只要還存有身見就不可能根除任何汙染雜質。

每個生起的實相都會很快地滅去，完全的消失。實相無時無刻的生滅。佛陀的教導是發展智慧瞭解實相的特徵。發展八正道是瞭解真相的唯一道路。八正道是八個法：

正見：智慧心所

正思維：尋心所

正語：正語心所

正命：正命心所

正業：正業心所

正精進：精進心所

正念：念心所

正定：專注心所

在證悟之前，出世間心還沒生起，正道上還是世間心而不是出世間心。這時正道通常是八個心所其中的五個心所一起生起執行其功能，不包括三離心所：正語，正命，正業。當有機會避免不善

時，一次只會生起一種類型的離心所。只有在出世間心生起的那一刻，三離心所才會一起生起。除了離心所以外的其它五個心所會在名法和色法經由六個門之一生起時執行它們的功能。和正念一起生起的智慧逐漸探究並瞭解名法和色法的特徵，智慧會一次又一次地探究瞭解實相，以便可以清楚地辨別出現的是名法還是色法。

經由眼、耳、鼻、舌、身或意門出現的實相可以分類為四類對象，也就是**四念住**。

1. **身念住**：當念生起並覺知身體某個色法的特徵時，那個時刻就是身念住。
2. **受念住**：當念生起並覺知到出現的感的特徵時，那個時刻就是受念住。
3. **心念住**：當念生起並覺知到某個類型的心的特徵時，那個時刻就是心念住。
4. **法念住**：當念生起並覺知到其它除了上述三個分類的法時，那個時刻就是法念住。

“四念住”一詞有三個含義：

1. 指的是念覺知到的對象，也就是究竟法，不論是名法或色法。四類對象就是四念住。
2. 指的是念心所，和智慧伴隨的善心一起生起覺知四類對象之一時，就是四念住。
3. 指的是正等正覺的佛陀和聖人所發展建立之正道。

八正道的建立實際上就是四念住的建立。也就是正念和智慧的發展，能覺知瞭解日常生活中經由任何一個根門出現的實相的特

徵。正念的生起並不容易，一開始它也不可能經常生起。這是因為我們在無止盡的輪迴中已經累積很深的無明，貪愛，和其它不善。而且在這一世出生的那一刻起，不善汙染雜質每天都在繼續累積。正確瞭解實相之間因緣關係的人會知道他需要很高的耐心和毅力持續聽聞佛法和仔細思考。只有透過聞慧和思慧的穩固累積才能夠直接經驗經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的實相。

透過經常的聞慧和思慧是四念住生起去覺知和探究出現的法的特徵的條件，只有以這樣的方式，實相的真實本質才能被瞭解。透過覺知實相，我們會直接瞭解真相和我們過去所學以及理智上的瞭解是相符一致的，也就是所有的法包括四念住和八正道都是無我的，不受誰的支配控制。四念住會在適當的因緣條件下生起，也就是在智慧伴隨善心一次又一次生起時，智慧已經慢慢的累積了。這樣人們就不容易偏離正道，除了去注意和思考經由六個根門出現的名法和色法以外，就不會想要去作這個或那個練習。

發展智慧的人對自己智慧的發展應該要真實，誠實。當四念住生起的那一刻他知道這和忽略實相的那一刻是不同的。一開始當四念住生起時，還不能立即清楚地瞭解名法和色法的特徵，智慧僅會慢慢地逐漸發展。

當四念住覺知並探究出現的名法和色法的特徵時，正精進會與正見和正念一起生起。正精進可以分為四類，也就是**四正勤**：

**未生之惡不令生**：勤精進避免還沒生起的不善法。

**已生之惡令斷除**：勤精進克服或去除掉已生起的不善法。

**未生之善令得生**：勤精進發展還沒生起的善法。

**已生之善令增長：**勤精進維持已生起的善法，使它們不退失。

正精進是圓滿修行的基礎，但是還需要其它法提供善的支助才能達到目標，其中包括**四神足**：

**欲神足：**這是欲心所。欲心所想要去思考並知道出現的名法和色法的特徵，法的真實本質才能夠被知道。欲心所被比喻為是為國王服務的勤奮的皇室侍者。因此欲心所是達到正確結果的基礎。

**勤神足：**這是正精進心所或善能量去注意和思考出現的名法和色法的特徵。透過正確的努力精進可以得到正確的結果。精進心所被比喻為是勇敢刻苦，協助國王完成任務的皇室侍者。

**心神足：**透過心可以達到正確的結果。心被比喻為是具有不同良善的品質，協助國王完成任務的皇室侍者。

**觀神足：**這是智慧心所審察並探究實相的特徵。透過智慧可以達到正確的結果。觀被比喻為是用智慧協助國王完成任務的皇室侍者。

這些皇室侍者中的每個人都可以因為他們的能力幫助目標的達成。因此四神足是可依靠的支助來達到正確的結果。

四神足需要依靠五根才能夠執行它們的功能。這些根都必須在正道的建立上得到相當的發展，具有領導力。**五根**如下：

**信根：**也就是信心所。對覺知出現實相的特徵有信心的領導者。

**精進根：**也就是精進心所。這是有勇氣與能量預防懶惰和沮喪的領導者。這是善精進的能量去協助覺知現在出現的實相的特徵。

**念根：**也就是念心所。它是防止疏忽的領導者，會去覺知出現的實相的特徵。

**定根：**也就是一境性心所。它是專注於出現的實相的領導者。

**慧根：**也就是慧心所。它是謹慎思考，探究和辨識出現的實相特徵的領導者。

當五根發展建立之後，它們開始逐漸變得堅定而不可動搖，對於它們的工作不會猶豫搖擺，然後它們可以進一步成為五種力量。

**五力如下：**

**信力：**不會因為缺乏信心而動搖。

**精進力：**不會因為沮喪而動搖。

**念力：**不會因為疏忽出現的實相而動搖。

**定力：**不會因為干擾失去專注而動搖。

**慧力：**不會因為無明而動搖。

當智慧成為力時，信心，精進，念和定可以變得強大。當智慧完全瞭解名法和色法的特徵時，它會變得是不可動搖的。當眼識出現時，智慧瞭解它是名法，是去經驗的實相。其它耳識、鼻識、舌識、身識和意識也是一樣，可以被瞭解它們就是名法。

當正念和智慧一次又一次覺知和探究辨識名法和色法的特徵時，就能逐漸發展達到不同階段的內觀智慧。導向體證四聖諦的七覺支會伴隨著智慧生起。**七覺支**如下：

**念覺知：**念心所

擇法覺支：慧心所

精進覺支：精進心所

喜覺支：喜心所

輕安覺支：平靜心所包括身（一起生起的心所）輕安和心輕安

定覺支：一境性心所

捨覺支：中捨性心所

當智慧達到可以瞭解證悟四聖諦時，會有七覺支的伴隨。透過三十七菩提分法建立的智慧可以達到開悟。三十七菩提分法如下：

四念住

四正勤

四神足

五根

五力

七覺支

八正道

當涅槃在意門過程被經驗，開悟時的道心心路過程如下：

有分心：智慧伴隨的有分心(果報心)

意門轉向心(唯作心)

速行心：遍作(智慧伴隨的大善心)



近行(智慧伴隨的大善心)

隨順(智慧伴隨的大善心)

種性(智慧伴隨的大善心)

須陀洹道心(出世間善心)

須陀洹果心(出世間果報心)

須陀洹果心(出世間果報心)

有分心：智慧伴隨的有分心(果報心)

如果是出世間禪定心，在開悟前會有禪支伴隨的禪定心生起；如果是第二禪的階段，尋心所不會生起；如果是第三禪的階段，伺心所不會生起；如果是第四禪的階段，喜心所不會生起；如果是第五禪的階段，只會有中性感受而不會有愉悅的心理感受。

那些智慧已經非常敏銳可以很快瞭解四聖諦的人，在道心生起的速行過程中不需要遍作心準備。因此，在道心生起的速行過程中會有近行、隨順、種性、道心，然後是三個剎那的果心，而不是兩個。

當道心心路過程滅去後，有分心接續生滅，然後會有一系列的心省察剛剛達成的開悟。有五種不同省察，每次只會有一個過程，會分別省察道心，果心，涅槃和已經徹底根除的污染雜質和還剩下的污染雜質。

當不同開悟階段的道心心路過程滅去後，省察心路過程緊接著生起。因此在聖人開悟的那個階段並不會有錯誤的理解。初果須陀洹不會錯認為自己是二果斯陀含，二果斯陀含不會錯認為自己是三果阿那含，三果阿那含也不會錯認為自己是阿羅漢。

在初果開悟階段之後的更高開悟階段，不會再有種性，因為達到更高開悟階段的人已經不再是普通的人。

## 第二十九章 內觀智慧的階段

在達到開悟之前，有著智慧相應的善心必須一次又一次，一世又一世地思考和探究各種名法和色法的特徵；這樣對實相的瞭解才會慢慢地增加。當智慧變得更加敏銳時，內觀智慧就可以生起。這個層次的智慧可以根據不同的階段，經由意門更清楚地瞭解出現的名法和色法的特徵。在開悟前有不同階段的內觀智慧必須依序達成。

**1. 名色分別智：**智慧伴隨的善心生起時能清楚地區別名法和色法的不同特徵，一次一個。出現的法或是“世界”並不是我或是屬於我的東西。在那樣的時刻想蘊不是“有我想蘊”，不會標記實相為一個整體或是傳統表面世界的人或東西。開始對出現的法是非我無我的本質有正確的記憶。四念住應該繼續去覺知和瞭解各種名法和色法。在內觀智慧初始階段覺知實相的時候，智慧會一次又一次地思惟辨識無我想蘊。否則在無數劫的生死輪迴中深刻累積的有我想蘊是不可能被改變的。

**2. 緣攝受智或了知因緣智：**當內觀智慧的時刻減去後，世界就會又像過去一樣是以各種整體出現。發展四念住的人會清楚地知道內觀智慧的時刻與不是內觀智慧時刻的不同。當內觀智慧減去後，因為不善的汙染雜質還沒有完全根除，因此對實相的痴與疑會再次生起。但當達到第一觀智時會清楚瞭解出現的各種名色法，也就是知遍知。在內觀智慧生起的那一刻，因為智慧可以清楚瞭解出現的實相的特徵，在那一刻沒有對出現的實相有痴與疑。第一觀智只是內觀智剛開始的階段，智慧在後來的階段對名法和色法的特徵能夠更加清楚。

當四念住繼續覺知出現的對象並探究它們的特徵，對它們之間的因緣條件會有更多的瞭解。當一次出現一個對象時，智慧可以瞭解名法的生起是因為有適當的條件，如果對象沒有出現，名法也不可能生起。因此，名法生起時一定有被名法經驗的對象出現。智慧可以瞭解法的生起都是因緣和合的。透過這種方式智慧可以更清楚地看到法無我的本質，逐漸地把出現的對象當作是我的錯誤見解摒除。當八正道的八個心所已經發展到更高階段時，它們可以是第二觀智生起的條件。這是緣攝受智直接瞭解在名法和色法生起的那一刻，它們相互依賴的關係條件。因此可以覺知和直接瞭解生起的實相，比如耳識，聲音，愉悅的感受，不愉悅的感受或思考等等。所有這些法的生起都是由於有適當的條件，可以清楚地辨別它們之間的不同，瞭解它們不是我。

內觀智慧清楚地知道經由意門自然出現的實相的特徵。內觀智慧可以辨別出不同對象的特徵並且瞭解到它們都不是我的真實本質。但當內觀智慧的那一剎那減去後，世界就會又像過去一樣是以整體的概念出現。

**3. 思維智：**這個階段的智慧能開始清楚地瞭解名法和色法的快速接續。當這個階段的內觀智慧還沒生起時，人們即使理智上知道名法和色法是快速地生滅，但這些名法和色法的快速接續並還沒有出現。在第一觀智和第二觀智的階段，智慧一次一個瞭解名法和色法的特徵，辨別出它們的不同，但是還不能夠瞭解到這些生滅法的快速接續。

第一，第二和第三觀智都只是發展內觀智慧初期的階段，它們被稱為“嫩觀”。它們還不是更高程度的強力觀智階段。在嫩觀階

段的智慧，仍然會去想著已經體驗的名法和色法的特徵，但不同的法已經不會像以前一樣，被當成是一個存在的整體了。

由於在初期的三個內觀階段仍然在思考名法和色法，智慧被稱為思惟智。有些人可能會對初期內觀階段的思考有誤解。當人們仔細思考並注意到名法和色法的特徵，越來越瞭解它們時，可能會以為自己已經在嫩觀智的階段。然而只要內觀智慧還沒生起，就還不能瞭解它是無我的真實本質，不能真的瞭解無論在任何地方，出現的對象是什麼，智慧都可以清楚地瞭解經由意門出現的任何名法和色法的特徵。法的生起是由於適當的條件，是不受指揮或控制的。

有些人可能會錯誤地相信，當他察覺、思考並且注意到名法和色法的特徵時，他對法已經有了清楚的瞭解，並且相信自己已經達到第一觀智的階段，已經能夠辨別出名法和色法的差異。之所以會有這樣的誤解是因為他還沒真的體會內觀智慧的生起也必須是與其它出現的法一樣是無我的。當內觀智慧生起時，名法和色法的特徵會經由意門出現。色法先經由相應的感官門，然後再經由意門被經驗。然而當內觀智慧還沒有生起時，由於無明，法的真實本質會在經驗感官對象後被概念掩蓋，那麼法的特徵就不會在意門過程出現。在內觀智慧生起的時刻，經由意門出現的色法會非常清晰地被瞭解，這與沒有內觀智慧生起的那一刻是完全不同的。

有些人當他們思考名法和色法並知道這個名法的生起條件是因為那個色法，這個色法的生起條件是因為那個名法，會認為他已經達到第二觀智緣攝受智的階段。但是如果第一觀智還沒生起，接下來更高階段的內觀智慧也不會生起。當第一觀智生起時，人們

不會錯誤地把沒有內觀智慧的時刻當作是有內觀智慧的時刻。當內觀智慧生起時，能瞭解內觀智慧不是我的真實本質，會知道它的生起是因為有正確的條件，也知道正道必須發展到一定的程度，內觀智慧才能夠生起。內觀智慧生起只能透過培養正確的條件，也就是四念住一次又一次地覺知日常生活中自然出現的名法和色法的特徵，使智慧變得更加敏銳。

有些甚至還不能夠辨別名法和色法特徵的人也可能會錯誤地認為自己已經達到了第三觀智思維智的階段，他可能以為自己已經可以經驗到相繼出現的名法和色法。然而如果人們還沒有建立四念住，還不能覺知出現的各種不同名法的特徵，他就不會瞭解名法是去經驗的法。他可能以為他已經經驗到生起減去的名法，但他其實還不清楚名法是什麼。他對名法和色法還是很混淆的，他並不知道名法與色法是完全不同的。

一個沒有耐心的人會希望內觀智慧能夠很快生起。他會嘗試一些方式希望能加速內觀智慧的生起，而不是自然而然地去知道因緣和合生起的名法和色法的特徵。事實上是不可能能夠刻意去加速智慧的發展的。智慧只能夠逐漸增長，除了在日常生活中自然而然地發展四念住，就沒有其它條件讓它成長。如果有人想嘗試其它方式去加速智慧的發展，這是錯誤的。錯誤的因不能帶來正確的果。如果有人希望自己的練習很快見效，那就會是錯誤的道路，他還不明白正確的道路是什麼。邪見伴隨貪根心會導致錯誤的道路，並不是可以正確徹底根除汙染雜質的正道。

**4. 生滅隨觀智：**第三觀智能夠瞭解名法和色法的快速接續。然而在這個階段智慧還沒有敏銳到足以看到法生起減去的危險和不利之處以捨離它們。由於前一個法減去之後馬上就有新的法生起，

因此掩蓋了法生起就減去的危險。智慧應該要繼續發展才能夠達到更高內觀智慧的階段。在第四觀智階段，智慧可以更清楚地辨識出任何出現的名法或色法生起就會減去。人們不應該試著要去做些別的，應該繼續去探究名法和色法的特徵，對智慧的發展要堅定不動搖。

各種的名法和色法都可以成為被瞭解的對象，無論它們是善法或是不善法，無論善或不善的強弱程度，或它們是經由哪個門出現。第四觀智階段能夠更精確地知道一次出現一個，生起就立即減去的名法和色法。當探究瞭解的審察遍知更加深入明白時，第四階段的內觀智慧才會生起。審察遍知智指的是能夠清晰地審察瞭解所有經由六個門出現的名法和色法的特徵。只要還不是這種情況，就不會有生滅隨觀智生起的條件。

發展正道的人知道涅槃是徹底根除汙染雜質的實相，如果對生滅法的瞭解還沒有完全地建立，就不可能能夠瞭解不生不滅的涅槃。首先智慧應該發展到能清楚地瞭解在日常生活中自然出現的名法和色法的特徵。如果智慧還不能完全穿透瞭解經由六個門出現的各種名法和色法的特徵，就不可能能夠瞭解涅槃。

經由六個門出現的名法和色法的特徵都各不相同。如果智慧不能完全瞭解辨別出經由六個門出現的名法和色法特徵的不同，快速生滅的法將不會被瞭解。然後對實相的懷疑和邪見就不能夠根除。

**5. 壞滅隨觀智：**即使在第四觀智階段的智慧可以清楚瞭解一次一個名法和色法的特徵，但對實相的執取仍然是非常牢固的。在無

盡的生死輪迴中累積的無明和執取於有我的邪見，就像強而有力難以拔起的根。智慧必須透過四念住徹底深入地發展。第四觀智階段的智慧必須一次又一次地審察和辨識名法和色法的生滅，才能夠瞭解生起就立即減去的法是不可能成為可以依靠的避難所。透過四念住的發展，智慧變得更加敏銳更加有力，因此就會有適當的條件使第五觀智：壞滅隨觀智生起。第五觀智清楚地瞭解生起就減去的名法和色法是不能夠成為避難所的，它們不能給予任何安全的保障。這是第三個遍知，斷遍知的開始，斷遍知可以導向更高階段的智慧，可以開始捨離有一個我，一個人或是某個東西的存在。

**6. 佈畏現起智：**當壞滅隨觀智減去之後，發展內觀的人會明白不善的污染雜質仍然很強烈，一旦有適當的條件時，不善汙染會以其累積的強度生起。他會仔細思考名法和色法崩解的特徵，但對我的概念累積的執愛還是很堅固。這種貪愛可以透過看到名法和色法崩解的危險以及不能帶來滿足開始根除。智慧應該繼續審察辨識名法和色法的特徵，進而更深的瞭解崩解的法的可怕和不利。當智慧變得更加提升時可以是第六觀智：佈畏現起智生起的正確條件。第六觀智的智慧會在名法和色法生起就減去的那一刻體認到減去的可怕。

**7. 過患隨觀智：**佈畏現起智看到名法和色法生起就減去的可怕，但是當第六觀智階段的智慧減去時，有我、有東西的邪見仍然會再度生起。發展四念住的人瞭解生起就減去的名法和色法的可怕和不利，應該更深入地從不同的面向瞭解法。以這樣的方式，把名法和色法當成是我的邪見就會逐漸減弱。當正念覺知生起減去的實相的特徵時，智慧會更清楚地看到生起就減去的名法和色法的危險，成為第七觀智：過患隨觀智生起的條件。當第七觀智階



段的智慧生起時，它很清楚明白生起就減去的名法和色法的危險和壞處。

**8. 厭離隨觀智：**當瞭解到行法生滅的危險時，這些生起就減去的法就像是著火的建築物。當人們清楚地看到出現的名法和色法的徒勞無益，貪愛就會變少。這就是第八觀智：厭離隨觀智。

**9. 欲解脫智：**當智慧越來越清楚明白地瞭解出現的名法和色法的生滅是無意義時，智慧會想要從這些生起就減去的法捨離解脫。這個程度的智慧就是第九觀智：欲解脫智。

**10. 審察隨觀智：**當欲解脫智希望從名法和色法中解脫出來的願望變得更加強烈時，智慧會一遍又一遍地思考法的共同特徵：無常，苦，無我。當智慧清楚地瞭解到行法生滅無常的特徵時，會明白它們完全缺乏任何保障，非常短暫，不持續，一直改變，所以無法成為避難所。當智慧清楚地瞭解到生滅的行法俱有苦的特徵時，智慧看到它們的持續壓迫，就如同是逃避不了的威脅，如同是無法治癒的疾病，是危險和缺乏任何吸引力的，因此並不值得去貪愛執取。當智慧清楚地瞭解到行法無我的特徵時，看到它們是虛無，無法控制的，這時智慧清楚地瞭解所有行法苦，無常，無我的共同特徵，這就是第十觀智：審察隨觀智。

**11. 行舍智：**當智慧越來越清楚瞭解所有行法無常，苦，無我的共同特徵時，就比較不會把生起就減去的法當作是恆常，快樂，屬於我的。因此，對生滅的行法就能夠有更多的中捨和平等。發展內觀的人知道只要涅槃還沒出現，智慧就無法知道它的特徵，他應該繼續探究出現的行法的共同特徵。智慧對出現的行法保持

中捨和平等的狀態就是行舍智。這樣的智慧可以引領到最高的目標，它是道心和果心生起的條件，脫離普通人的狀態成為聖人。

**12. 隨順智：**隨順智是在開悟時，道心心路過程速行生起的內觀智慧。這階段的智慧已符合清楚瞭解四聖諦的智慧。隨順智是道心心路過程一開始的三個大善心，這三個欲界善心是：遍作，近行和隨順。它們以無常，苦，或無我三共相其中之一為所緣，能清楚明白生滅法的真實本質。隨順智能夠隨順符合四聖諦的智慧並捨離生滅的行法。對於智慧非常敏銳並且能很快瞭解四聖諦的人來說，道心速行過程不需要遍作，只會有兩個隨順智的時刻。

**13. 種性智：**種性智緊接著隨順智生起，包括三個隨順智速行時刻和兩個速行時刻的人。種性智是有智慧的欲界善心但以涅槃為對象，是接下來入流道心，也就是出世間善心生起的無間緣。入流道心以涅槃為對象並根除部分污染雜質。

在一般速行心路過程中，通常有七個速行心以相同的對象為所緣，但在道心速行過程則不同。遍作，近行和隨順以法的三共相之一為對象，然後接下來的種性，道心和果心(兩個或三個)以涅槃為對象。種性是欲界善心第一次以涅槃為對象。事實上，它“轉向”入流道心。清淨道論描述種性智只會以涅槃為對象但不能消除任何污染雜質，稱為“轉向正道”。我們讀到：

因為儘管它不是轉向（不是轉向的唯作心），它佔據轉向的位置；然後，在它指向通往苦的止息的道路之後，它就減去。

然後接著生起的道心以涅槃為對象，根除不善污染雜質。

殊勝義和清淨道論裡用了一個比喻來描述隨順智和種性智：一個人在晚上出去看月亮，月亮沒有出現因為它被雲層掩蓋了。然後一陣風吹走了厚厚的雲層，另一陣風吹走了中間雲層，另一陣風吹走了細雲層。然後那個人可以看到沒有雲層的月亮。涅槃就好比是月亮。三個時刻的隨順智就好比是這三陣風。種性智就好比是那個看到天空中沒有任何雲層，皎潔明亮的月亮的人。

就像三陣風只能驅散雲層遮住的月亮卻看不到月亮，三個時刻的隨順智只能驅走遮蔽四聖諦的黑暗濃霧，但它們不能經驗涅槃。種性智如同那個只能看到月亮的人，但他不能吹走雲層，所以種性智只能經驗涅槃，但不能消除污染雜質。

**14. 道智：**當種性智減去之後，初果聖人的入流道心緊接著生起，此道心超越普通人的狀態，達到聖人階段。道智根據所達到的不同開悟階段依序根除不同的不善汙染雜質。

**15. 果智：**當初果聖人的入流道心減去後，果智心緊接著生起。果智心是出世間果報心，會在道心之後立即生起，之間不會有別的心。出世間善心是後面緊接著生起的果報心的業緣條件，由於沒有其它心介於兩者之間，所以稱為“沒有延遲”。因此出世間果報心與其它類型的果報心是不同的。出世間果報心在道心心路過程生起兩次或三次，執行的是速行的功能。因此它們執行的功能與其它類型的果報心不同。

**16. 省察智：**當道心心路過程減去之後，有分心接著生滅然後意門過程心生起。這些心會回顧省察剛剛證得的開悟。一個過程會省察道心，一個過程會省察果心，一個過程會省察已斷除的不善

汙染雜質，一個過程省察尚未斷除的不善汙染雜質，另一個過程省察涅槃。

如果是道心和果心達到阿羅漢階段的人，省察智將不用省察剩下的汙染雜質，因為阿羅漢已經完全徹底根除所有不善汙染雜質了。

十六觀智總結如下：

1. 名色分別智
2. 緣攝受智
3. 思維智
4. 生滅隨觀智
5. 壞滅隨觀智
6. 佈畏現起智
7. 過患隨觀智
8. 厭離隨觀智
9. 欲解脫智
10. 審察隨觀智
11. 行舍智
12. 隨順智
13. 種性智
14. 道智
15. 果智
16. 省察智

內觀智慧分為十六個階段。然而如果是從生滅隨觀智開始到隨順智結束，這種狀況下可以分為九個階段。這九個階段的內觀智慧稱為有力的內觀，這並不包括前三個嫩觀階段。

有時內觀智慧可以分為十個階段，從思維智階段開始到隨順智階段結束。

從第一觀智到開悟前的隨順智，這過程之間所有不同階段的闡釋說明了內觀智慧的發展是非常漫長的。逐漸地，內觀智慧會慢慢變的更加敏銳以及更清楚明白出現的法的真實本質，因此隨順智可以生起並和清楚瞭解四聖諦的智慧是符合一致的。

## 第三十章 不同的清淨

智慧透過四念住發展建立，隨著內觀智的階段逐漸變得更加敏銳。正道的發展建立過程中有不同種類的清淨，可以分為七類：

1. **戒清淨**：與四念住一起生起覺知名法和色法的特徵是戒清淨。在那一刻對法是無我的特徵從無明變成清淨。當四念住沒有生起時，人們會把戒當作是我的，這樣的戒就不是戒清淨。

2. **心清淨**：實際上這是與四念住一起生起覺知名法和色法的特徵時，不同強度的一境性（專注）心所。或者是當禪定心是四念住的對象時，那個時刻的禪定心就是心清淨。在那個時刻人們不會把禪定心當作是我的。

3. **見清淨**：這是內觀智慧的第一階段：名色分別智，這個階段的智慧能夠清楚辨識名法和色法特徵的不同。在那一刻人們不會把任何的實相，包括內觀智慧當作是我。這就是見清淨，因為在那一刻從未如此清晰地瞭解到不同名法和色法的特徵都是非我無我。

4. **度疑清淨**：當度疑清淨生起時，透過四念住建立的智慧清楚看到法的真實本質。當正念覺知經由眼、耳、鼻、舌、身和意門出現的實相的特徵時，智慧可以清楚看到法的真實本質。以這種方式，智慧變得更銳利而達到內觀智慧的第二階段：緣攝受智。當人們真的瞭解實相的生起是因為適當的因緣條件時，對實相緣起的疑就會消除。這就是度疑清淨。

5. **道非道智見清淨**：當度疑清淨生起時，智慧更明白名法和色法的特徵，智慧變得更清楚地瞭解法的本質。因為法生起需要各種條件，智慧因此開始瞭解行法都是平等的，這表示有較多的捨離，對名法和色法有較少的貪愛執取。智慧更傾向於思維出現的名法和色法的共同特徵：無常，苦和無我。因此，智慧可以瞭解到法的接續生起和減去，這個時候達到內觀智慧第三階段：思維智。之後可能會達到內觀智慧第四階段：生滅隨觀智，這是對一次只有名法或色法出現的生滅有更精確的瞭解。

在內觀智慧的初始階段仍然會有不善汙染。在內觀智慧第四階段的生滅隨觀智減去之後，不善雜質還是會生起，因為它們還沒有完全被根除，因此還會有條件生起不完美的內觀汙染，也就是觀隨染。清淨道論裡描述了十種不完美的內觀汙染如下：光明，智，喜，平靜，樂，勝解，策勵，現起，中捨平等，欲。

關於第一種內觀汙染“光明”的生起，這可能發生在第四觀智：生滅隨觀智的階段。此時心的平靜已經達到了一定的程度，成為身體發光的條件(通常是同時建立奢摩它和內觀智的人)。對光明的貪愛是一種內觀汙染。這個不完美的汙染會導致智慧的發展中斷。人們不會再去探究生起減去的實相並且不再去注意它們無常，苦和無我的特徵。

第二種內觀汙染是對智慧的貪愛。敏銳的智慧就像閃電一樣生起，在那一刻清晰瞭解名法和色法瞬間生滅的特徵。由於這種不完美的汙染雜質，人們不會繼續探究生滅的實相和發展對三共相：無常，苦，無我的瞭解。

第三種內觀汙染是對能直接經驗法的生滅感到欣喜的貪愛。

第四種內觀汙染是對平靜的貪愛，貪愛從躁動、沉重、僵硬、彎屈或笨拙中解脫出來的平靜。

第五種內觀汙染是貪愛內觀智慧所帶來的強烈快樂的感受。

第六種內觀汙染是執取於當內觀智慧生起時所帶來的毅力和強烈的信心。

第七種內觀汙染是執取當內觀智慧生起時，那種既不緊張也不鬆弛的精進能量。

第八種內觀汙染是執取於與內觀智慧相應，穩固建立的正念。

第九種內觀汙染是執取於當內觀智慧像快速的閃電般生起時，對所有出現的生滅法的中舍和平等。

第十種內觀汙染是觀的欲望。這是因為清楚瞭解名法和色法的特徵時的喜悅。

當智慧繼續發展時，智慧看到了內觀汙染的微細阻礙，智慧知道這些必須被清除，只要它們出現，就會離開正確的道路，正道就



不能夠繼續發展。這是第五清淨的智慧，知道什麼是正道，什麼不是正道。當這些內觀阻礙被克服清除之後，就有了第六清淨：行道智見清淨。這時候已經完全免於這十種觀隨染了，第四階段的內觀智慧也因此能完善。

**6. 行道智見清淨：**當內觀汙染完全被克服後，智慧也隨著四念住繼續發展變得更高，就有了行道智見清淨。發展內觀的人現在已經從觀隨染中完全解脫，達到完善的第四階段的內觀智慧：生滅隨觀智，然後繼續依序發展到第十二階段的內觀智慧：隨順智。隨順智是道心心路過程一開始的三個時刻：遍作，近行和隨順。

**7. 智見清淨：**是最後一個清淨。當三個時刻的隨順智減去後，第十三階段的內觀智慧：種性智生起。它具有轉向道心的特徵，因此它既不屬於第六清淨行道智見清淨，也不屬於第七清淨智見清淨，它是介於這兩種清淨之間。但它仍然是被視為內觀智慧，因為它遵循內觀智慧的發展過程。當種性智減去後，道心生起，這就是第七清淨智見清淨。因此，總共有上述七個清淨。

### 第三十一章 三種遍知

四念住的發展就是能夠導向體證四聖諦智慧的發展。在內觀智慧的發展歷程，可以分為三種遍知：知遍知，審察遍知，斷遍知。

**知遍知：**這時的智慧能真正瞭解出現的名法和色法的特徵是無我的。內觀智慧第一階段：名色分別智是內觀智慧進一步發展的基礎。知遍知是這個階段開始的內觀智慧的運用。對於已經生起第一觀智的人來說，智慧應該繼續一遍又一遍地探究其它名法和色法的特徵。只有這樣，名法和色法才能進一步清晰地被瞭解。

**審察遍知或度遍知：**智慧徹底地審察名法和色法的特徵，沒有任何特定的偏好，智慧瞭解經由六個門出現的實相的特徵並且因此看到它們就只是法。當智慧開始清楚所有的名法和色法都是平等的，它們都只是法，智慧層次變得更為提昇。因此在這個時候達到第四階段的內觀智慧：生滅隨觀智。審察遍知智就是在這一個階段開始。

**斷遍知：**這是第三遍知。當智慧更徹底地探究名法和色法減去的特徵時就能夠達到第五階段的內觀智慧：壞滅隨觀智。從這時候開始智慧變得更能夠從名法和色法的執取中捨離，因為這個階段之後的智慧更清楚地看到名法和色法的不利與危險。斷遍知可以導向更高階段的智慧直到達到開悟時的道智階段。

在我們的日常生活中，不善比覺知和智慧有更多的條件生起。不善法經常生起，因此培養導向開悟的三十七道品是必要的。這些

幫助我們導向體證四聖諦的內容有：四念處，四正勤，四神足，五根，五力，七覺支和八聖道。

應該長期持續不斷地反複思慧，才能發展這些導向開悟的條件。智慧的累積只能夠逐漸的發展，沒有人能夠透過特定的行為方式或特定的方法刻意讓智慧生起。智慧的建立是透過在日常生活中自然而然地瞭解實相的特徵是無我，是有其適當的條件才會生起然後很快就減去。現在就可以覺知經由眼、耳、鼻、舌、身或意門出現的實相的特徵。人們是否在這一刻真的知道四念住到底是什麼？是否知道現在有經由感官門或意門出現的究竟法，是無我的？如果還不知道這些，那麼首先必須要先建立對佛法理智上的瞭解。必須要先聆聽佛陀正見的教導，才能夠逐漸瞭解出現的實相的特徵。

佛陀教導佛法，使人們也能夠有與他開悟時，覺悟到的真相一致相符的正確理解。人們應該對修行，也就是智慧的發展，有正確的瞭解。只有正確的因才能帶來正確的結果。智慧可以看到實相的真實本質都是無常，苦，無我。智慧瞭解生起就減去的法是苦，無法得到真正的滿足；智慧能夠穿透瞭解現在這一刻出現的法的特徵是無我，不受任何控制。除了四念住一次又一次地覺知探究現在這一刻法的特徵以外，沒有其它的方式。只有這樣，有益的善法才能夠累積，使智慧趨向完善，才能夠慢慢地達到不同階段的內觀智慧。

三藐三佛陀用四阿僧祇及十萬大劫的時間來圓滿波羅蜜。從燃燈佛宣告他未來將成佛開始，他一世接著一世都致力於發展圓滿波羅蜜。在他達到佛果前，他晉見並聆聽了之前二十四個佛的教導，直到在他的最後一世中，他坐在菩提樹下體證四聖諦並陸續

達到不同的開悟階段，須陀洹，斯陀含，阿那含，阿羅漢，最後成為具有無與倫比智慧的三藐三佛陀。他最後證得佛果是滿月之夜，也就是佛教的衛塞節(五月第一個月圓)。

佛陀的兩位上首弟子舍利弗尊者智慧第一，而目犍連尊者則是神通第一。他們在一阿僧祇及十萬大劫的時間裡努力地發展智慧。舍利弗尊者在聽了馬勝比丘說因緣所生法偈頌之後就馬上證得初果。然後舍利弗尊者隨後跟他的好友目犍連尊者說他在馬勝比丘那聽到的法，目犍連尊者也是馬上證得初果，然後沒多久兩位尊者都依次第證得阿羅漢果。佛陀的十大弟子都有不同卓越的專長，例如大迦葉尊者，阿難尊者，優波離尊者和阿那律尊者，他們在十萬大劫的時間裡培養發展智慧。

在佛陀時代有很多人的智慧程度能夠在那一世瞭解四聖諦並達到開悟。在佛陀大涅槃之前還住世時，是智慧發展的最有利時機。從佛陀大涅槃後到現在的時間並不是很長，但卻已不是那麼有利的時機能夠瞭解四聖諦了。瞭解四聖諦的正確條件的培養必須是現在，唯有研讀和瞭解佛法才是正確的練習方式。只有正確的因，智慧的發展才能夠帶來正確的結果。

在佛陀開悟之前，人們可以發展奢摩它甚至到神通的程度。他們可以創造奇蹟，但不能完全消除不善污染雜質。當佛陀達到至高無上的開悟並教導他所穿透瞭解的佛法，有許多人可以因此體證四聖諦。那些之前已經發展奢摩它達到禪定階段的人，他們如果也發展四念住，也同樣能夠瞭解四聖諦。因此，我們可以辨別出兩種開悟的聖人：只發展內觀智慧的人為純觀乘者以及心清淨解脫的止乘者。

達到開悟階段的純觀乘者沒有以禪定心作為基礎或近因。因為他們沒有修習禪定，所以禪定心不會成為對象。然而清楚瞭解涅槃的出世間心，對涅槃的專注強度和已達到安止定的禪定心對其所緣的專注強度是一樣的，也就是伴隨出世間心的正定已達到第一禪定的安止定。然而純觀乘者並不會因此精通熟練禪定。當心分為八十九種時，包含的是那些純觀乘者的出世間心而沒有包括出世間禪定心。

至於止乘者，他以禪定為基礎或近因達到開悟。他必須具備五自在，只有在這種情況下，禪定心才能成為內觀智慧的基礎，這表示智慧伴隨的善心才能夠探究並瞭解剛剛減去的禪定心的真實本質。當智慧達到可以開悟的程度時，生起的道心和果心會有禪支伴隨著。達到不同禪定階段而開悟的聖人稱為心解脫者。他能夠從不善污染中解脫是由於智慧和禪定的平靜。當止乘者聖人的出世間心也包括在內時，心可以分為一百二十一種。

## 第三十二章 三種成就

有三種成就或三摩鉢提：禪那三摩鉢提，果心三摩鉢提或果定，和滅盡三摩鉢提或滅盡定。

還不是聖人的普通人可能可以達到禪定階段以及五自在，例如達到初禪後並依序達到更高階段的禪定。精通禪定的人可以擁有禪那三摩鉢提，也就是禪定心連續在意門過程中生起而沒有有分心中斷，不管多長的時間他都可以控制。在那段時間內，他沒有痛苦和不愉快。這是因為這時候他已經從感官對象中解脫，只會經驗禪定的冥想主題而得到平靜的快樂。

止乘者的聖人可以達到果定。他已經發展奢摩它達到禪定的階段並也已成就出世間心的開悟。在開悟的過程中，道心和果心經驗的對象是涅槃。對他來說之後可以有第一，第二，第三，第四或第五階段的禪支伴隨的果心再次經驗涅槃。當達到果定時，果心能夠相繼生起而之間沒有有分心，而且能夠隨他的意願決定入果定的時間。是哪一種果心取決於已經達到了哪個開悟的階段。

進入果定前並沒有遍作心和近行心，這和道心心路過程不一樣；在道心生起時，會依序根除不同程度的不善汙染。在進入果定之前，有三個隨順心的時刻，因為這些心會適應或符合隨順果心，然後出世間的果心會再次生起，再次經驗涅槃，並能夠隨他的意願決定果定持續的時間。

對那些能達到最高無色界禪非想非非想定的第三果位的聖人阿那含和阿羅漢，他們能夠暫時停止心和心所的生起。但是這個階段不能持續超過七天，原因是進食的食素營養不能支撐身體超過七天。心和心所的暫時停止是需要具備適當條件的：已經完善發展出強大力量的奢摩它以及很高的內觀智慧。尚未達到最高無色界禪定的阿那含和阿羅漢的聖人無法暫時停止心和心所生起。即使是已經達到無色界最高禪定階段的須陀洹和斯陀含聖人也無法暫時停止心和心所的生起。

那些能夠達到滅盡定的聖人會先依序達成色界禪定的所有階段。在每個階段他們都會更進一步地探究行法的共同特徵：無常，苦和無我。在他們進入無色界第四階段的非想非非想定之前，他們必須做好四項準備工作，根據清淨道論，它們是：

1. 不損害他人的財產
2. 僧團的需要
3. 佛陀的召喚
4. 壽命的限制

關於不損害他人的財產，是指比丘所使用或保留的如果是他人的財產，比如鉢，床和住所，應該確保在滅盡定的期間內(最長不超過七天)不會被火、水、風、小偷等破壞。他不必針對他的個人財產，比如他的僧袍或他的座位有任何特別的處理。這些在滅盡定時可以被保護免受損壞或損失。

關於僧團的需要，當僧團要開會或有活動時，要能夠隨時出定。

關於佛陀的召喚，當佛陀要見他時，他應該要出定。

關於壽命的限制，他應該要知道他的生命是否快結束了。在滅盡定期間，死亡心並不會生起。因此，如果他的壽命不會在七天內結束，他可以進入滅盡定。

當比丘完成了四項準備工作後，他可以進入無色界禪的非想非非想定。在無色界禪定心的兩個時刻之後，他達到了心和心所的停止。它們不再生起，這種狀態可以持續七天。當他出定時，會有一刻的果心生起，然後緊接著是有分心。滅盡定只能在有五蘊的界發生，它不會在無色界發生；這是因為滅盡定要從色界禪定依序開始，但無色界不會有色界禪定心生起。



### 第三十三章 智慧自然的發展

問：在修習奢摩它的四十業處之中，我偏好安那般那念，觀息法。但是我也知道透過修入出息念是無法完全消除不善污染雜質，也不能使我體證四聖諦達到涅槃。

答：透過奢摩它的練習，不能根除不善污染雜質也無法體證四聖諦達到涅槃。

問：我認為人們練習的目的是為了消除不善污染雜質並且達到涅槃。但是他們不明白日常生活中貪愛執取的原因是什麼，也不知道什麼時候有貪愛。如果人們只是想消除不善污染雜質卻不瞭解它們的真實本質，那其實就是執取於想要的結果。這樣他們有可能能夠發展出四念住嗎？

答：不，這是不可能的。

問：我們可以同時發展止觀和內觀嗎？

答：人們自己會知道他們正在發展的是止觀還是內觀。然而如果沒有對這些不同發展的方式有正確的瞭解，不管是止觀或內觀都無法發展出來。

問：能否請您更進一步說明內觀智慧發展的方式？

答：沒有人能加快四念住的發展。四念住發展的目的是徹底根除所有的不善污染雜質。然而一個連自己有什麼不善都不知道的人是不可能動機想去消除這些不善的污染雜質。就好像如果我們對什麼是善、什麼是不善都不知道的孩子們要求他們發展四念住

以消除不善，他們是不可能會想要根除不善的，那又怎麼可能能夠發展出四念住呢？

不管是孩子還是成人都有很多的不善汙染。如果有人問他們是否願意摒除這些不善，通常大多數的人都會回答說他們還不想。因此不應該強迫他人發展四念住。

有些人當他們聽到不善時，可能不會喜歡擁有它們，但是他們真的知道什麼是不善嗎？貪愛是一種不善的汙染雜質。人們想要擁有貪愛嗎？人們可能不喜歡自己是貪愛的，但事實上，我們一直都想要貪愛，但我們還不瞭解貪愛的真實本質。我們是否真的瞭解或介意貪愛是不善的汙染呢？食物好吃嗎？我們的衣服和外在的裝飾是漂亮美好的嗎？音樂是令人愉悅，氣味是芬芳宜人，椅子是柔軟舒適的嗎？我們碰觸到的是可喜想要的嗎？儘管大多數的人都不喜歡自己是貪愛的，並且會認為他們不應該有貪愛，他們可以發現心卻是一直沈溺於貪愛。

四念住是正念和智慧的發展，不是刻意集中注意力來觀察挑選的對象。

問：請問什麼是“有我想蘊”？

答：有我想蘊是執取於有一個我，一個人或某個東西的概念，是錯誤的見解。我們不需要對有我想蘊懷有疑慮，因為我們其實都已經很熟悉它。對體證四聖諦並且達到開悟第一階段的初果聖人來說，他已經完全徹底根除有個我，有情眾生和某個東西存在的邪見。然而如果還沒有建立四念住，就一定會有有我想蘊，正念如果沒有生起，那就一定會有無明和邪見掩蓋法的真相。如果正

念沒有生起，就不會覺知到一次只有一個法經由一個根門出現的特徵。錯誤的見解把出現的實相當作是一個整體，一個持續的東西。如果此時此刻不知道實相的真實本質，就一定會有我想蘊，也就是會有錯誤的記憶。認為是我在看，被看到的是一個人或某個東西的錯誤見解。

當某人透過聆聽佛法，只是在理智上瞭解的智慧是無法直接經驗並瞭解名法和色法的真實本質的。他還不能直接經驗他眼前看到的人，有情眾生或東西，事實上只是經由眼根出現的色塵。因此我們應該一次又一次地聞慧思慧，只有這樣，實相的真實特徵才能夠被慢慢的瞭解。

“經由眼根出現的”表達的是被看到的色塵的特徵。色塵只是經由眼根出現的一個生滅的法，因此可以被眼識看到。無論它是什麼顏色，紅色、綠色、藍色、黃色、白色或是明亮、暗淡的顏色，它都必須撞擊眼淨色這個色法才能出現。當某人看到經由眼根出現的色塵的那一刻時，在還沒清楚瞭解實相的真實本質前，就會是有我想蘊。他把所看到的當作是一個人或某個東西。當人們由於不瞭解法的真實本質，在看到許多不同的顏色後會立即認為有一個整體的真實存在，因此會有一個人或某個東西的記憶。似乎我們看到的是人，有情眾生或某個東西，但事實上看到的只是不同的顏色，比如黑色、白色、膚色、紅色或黃色。

如果人們已根除了邪見成為聖人，就不會把某個形狀和外觀當作是一個真實存在的人或某個東西。但是通常在我們看的時候，我們馬上就沉浸於那個形狀，外觀以及細節，我們應該知道這會發生是因為有不同顏色的出現。當許多顏色出現時，因為無明和邪

見，我們將它們詮釋為不同的形狀和外觀，當成一個有情眾生或某個東西。

當正念生起覺知實相，智慧開始探究它們的特徵，會開始瞭解之所以會有外形和細節，都只是因為那個經由眼根出現的法，別無其它。然後智慧開始進一步瞭解實相並不是我，不是有情眾生或某個東西。如果四念住生起一次又一次地覺知瞭解出現的法，人們會瞭解佛陀所說的，透過智慧的發展瞭解自然而然出現的實相的特徵，人們將逐漸地不會執取於外觀和細節。

我們在經典中部中讀到佛陀對婆羅門賈奴索尼解說關於比丘的生活。他談到關於感官的克制：

*“他擁有聖人的道德習慣，主觀地經驗純淨的安適幸福。眼睛看見的，他不會被外觀迷惑，他不會被細節迷惑。如果他沉浸在這個視覺器官，不受控制，貪婪和沮喪，邪惡的心理狀態會占有主導的地位。所以他控制它，守衛它，掌握它…”*

*[其它感官門也是一樣的]。*

這一種類型的約束克制只能透過智慧的發展而瞭解出現的實相的真實本質。隨著不同程度的智慧階段，能夠逐漸地消除邪見。

我們應該要知道的是無論佛陀的教導是哪個主題或哪種細節內容，都是與日常生活中生起的實相有關。正念能覺知出現的實相特徵，智慧清楚地瞭解它們的本質，才能夠導向徹底根除所有不善的污染雜質。

我們應該仔細聆聽佛法，仔細研習和探究日常生活中出現的法。但我們現在還不可能立即根除貪，瞋，癡和其它的不善法。人們都希望能夠根除不善，但應該要知道的是，只有在道心生起開悟的那一刻，不善汙染雜質才能夠依序被根除。首先把經由六個門出現的實相當作是某個東西或是有一個不變真我存在的身見會先被根除。身見會在開悟的第一階段須陀洹果就被根除。

在達到初果須陀洹之後，智慧更進一步發展達到更高的開悟階段，不善的汙染雜質會依序地被根除。這些階段分別是二果斯陀含，三果阿那含和阿羅漢果。智慧只能夠慢慢地累積，沒有人能夠加快智慧的發展，不應該認為智慧的增長只需要一天，一個月或一年的時間就足夠，應該瞭解正念生起的正確因緣條件是什麼。事實上八正道的正念要能生起，必須首先在理智上探究瞭解經由感官門和意門出現的實相的特徵。之後正念能生起去覺知在日常生活中自然出現的實相，智慧能因此探究和辨識它們的真實面貌。

四念住的發展是三無漏學：增上戒學，增上心學，增上慧學。

當正念覺知正在出現的實相時，那是更高程度更精細的戒。正念覺知心，心所和色法的特徵。它會在身體行為和口語的造作之前覺知到是善法還是不善法。

四念住在增上心學時指的是專注或一境性心所。正念生起會專注在出現立即就快速減去的名法和色法。

四念住在增上慧學時指的是智慧探究與辨識日常生活中出現的實相的特徵，這樣實相的真實本質才能被瞭解。

問：您所解釋的一切對此時此刻的我很有幫助。但是儘管我對所聆聽到的佛法有一部分的瞭解，但我的智慧還不夠。當我練習四念住的時候，我馬上就會執取於有一個我存在的概念，是我在運用這個覺知。我只是一個初學者，就我對自己的認識，我甚至還沒有達到內觀智慧的第一階段，能夠分辨出名法和色法之間的特徵。我應該怎麼作才能有更多的瞭解？

答：如果是刻意要去作什麼特別的練習來發展智慧，那麼生活會變得很複雜。如果仍然有一個我的概念要刻意去作什麼，那還能正確發展智慧嗎？如果人們為了要有更多的智慧而刻意要作什麼練習，那是一種執取，他們不知道自己正在貪執智慧，想要能夠瞭解生滅的名法和色法。四念住能覺知任何經由六個門出現的實相，比如當色塵撞擊眼根，眼識生起去看的時候。四念住能夠自然而然地覺知實相，因此智慧可以探究與辨識名法和色法的真實本質。

問：我們應該如何在看的時候發展四念住？

答：在看的時候能夠知道看到的只是一種經由眼根出現的實相。當我們看到頭髮、桌子、椅子、柱子或大廳時，我們應該要知道看到的只是經由眼根出現的色塵，色塵不會經由耳根、鼻根、舌根或身根出現。當智慧還沒有發展到能夠瞭解名法和色法特徵之間差異的程度時，內觀智慧的階段還沒有生起。

問：當我收到一本有關如何在日常生活中修行的佛法書籍時，我讀了很多遍，因為我希望能夠實踐修行。但是一直都有一個我的概念，看的時候是我在看，我沒有辦法瞭解顏色是色法，在看的是名法。我一直在想著那些聽過的佛法，但我仍然不能用正確的方式去覺知名法和色法。您能告訴我該如何覺知嗎？

答：當眼識經由眼根去經驗出現的對象時，你能夠在當下自然地辨識那個出現的法的特徵嗎？

知道智慧是如何發展建立非常重要，這樣之後才有可能達到第一階段的內觀智慧，瞭解名法和色法的區別。首先正念可以覺知到經由任何一個門出現的名法和色法不同的特徵。覺知出現的法和理智上思惟名法和色法是不同的。如果在看的時候不安地想著“出現的是色塵，去看的是名法”，那麼是不可能發展出正念，這種時候也不可能有智慧去探究和辨識名法和色法的特徵。首先必須要先正確的瞭解名法和色法的特徵，四念住才能生起並直接經驗覺知它們。應該要知道去看的名法就只是去經驗某個對象的實相，它沒有形狀或外觀，而且它不是我，不是我的。不必設定要以特定的姿勢才能夠覺知實相，不需要刻意站著，坐著，躺著去觀察，以為這樣才有助於看到實相的本質，這不是正確的見解。

四念住精確地探究眼識的特徵，就只是一種去經驗某個對象的法，不是我。當四念住生起覺知到經由眼根出現的色法的特徵時，能夠瞭解被看到的只是一種法，不是人，不是某個東西。

問：就像您所說的，練習應該要平穩堅定，不能夠是焦躁不安的。那我們可以以觀入出息法來練習嗎？四念住練習的主題是身、受、心、法，但我們可以將這些和安那般那念合併。我自己把這樣合併的練習方式稱為安那般那四念住。

答：通常對結果的殷切渴望會讓人去尋找幾種不同練習方式的組合。他或許不知道智慧是如何發展的，因此會嘗試將一種方法與另一種方法結合使用，認為那樣心就不會散亂，就可以長時間專注於一個對象。難道這不是在執取嗎？人們希望將心長時間的專注在一個特定的對象，但是事實上，他們並沒辦法正確地覺知，比如覺知經由眼門或其它根門所出現的對象。當人們試著結合幾種方式讓心只專注在一個對象時，這其實是在執取於一個結果，並不是發展智慧的正確方式。

對於那些自然而然發展四念住的人來說，目標是瞭解實相的真實本質，終究能夠釋放捨離它們。然而如果還沒有建立足夠的智慧就無法從不善中逐漸解脫。當你刻意試著讓心專注於一個對象時，那時你能放掉貪愛嗎？如果你刻意要去專注，那麼就不是在發展瞭解實相的智慧而能漸漸捨離。如果人們刻意要去作這個或作那個練習而不是自然地發展四念住，就不會知道現在這一刻出現的實相的特徵。現在生起的耳識是真的，思考，愉悅的感受或不愉悅的感受也是真的，它們都是自然而然地出現，它們都是法，都是實相。如果正念沒有生起去覺知它們，就不是四念住的發展。如果對現在經由六個門出現的名法和色法並不瞭解，那麼結合不同的練習方法又有什麼用呢？

問：當我結合不同的練習方式時，我對法的三共相：無常，苦，無我有更深的瞭解。我也讀過關於入出息法，這幫助我不要被其



它的事情分散注意力。如果我有一個無法解決的問題，我就會觀察呼吸。但是如果我試著去想“眼識是去經驗的名法，眼識是無我的”，或者“耳識是無我的”，我會感到很困惑。因為我覺得就是有一個我的存在，有一個人在做什麼，有一個正在思考的人。因此我會感到很困惑和焦慮。

答：如果你結合不同的練習方式，你就一定會焦慮，因為並沒有智慧探究和辨識自然出現的實相的特徵。你說從你的練習方式得到的益處是知道法的三共相：無常，苦，無我。然而這只是書上的知識。如果你不知道名法和色法的特徵是什麼，怎麼能夠瞭解法的三共相呢？要先瞭解名法和色法的特徵，一次一個出現的法。

透過內觀智慧才能瞭解法的三共相。如果還不知道一次只出現一個的名法和色法的個別特徵，是不可能能夠繼續發展出之後更高的內觀階段的智慧。如果不知道名法和色法特徵之間的區別，就不可能進一步瞭解法的三共相。

問：應該怎麼覺知呢？我知道是正念去覺知法，但是要如何做？我是不是應該更深入地思考法的三共相：無常，苦，無我呢？還是應該只要去覺知軟或硬？我已經聽了您所講述的佛法兩三年了，我瞭解您所教導的練習，但是我不知道怎麼練習。我學習了名法和色法，但是它們是什麼呢？我應該要如何注意到它們呢？我對覺知現在出現的法很困惑。我認為有一個特定的練習方式很重要，比如應該要有深的覺知或是淺的覺知？長時間的覺知或短時間的覺知？但是我把它們都當作是我的。

答：這種方式會很容易導致混亂。你試著去控制有深的覺知或淺的覺知，有很多的覺知或很少的覺知，但是事實上，智慧的發展是沒有特定的方法或技巧的。智慧的發展必須是先從聆聽佛法開始，然後仔細去思惟，這才會是正念生起的條件。以這種方式智慧才能成長，因為出現的法是真的，不是想像的，智慧可以去瞭解它們的真實本質。

你不應該試著要去刻意控制覺知讓它變得更強烈或要去減弱它，因為這是執取我的概念，並不是對現在這一刻的法如理作意。現在出現的法是什麼呢？一個對自然出現的法不會漫不經心的人來說，能夠覺知到它們的特徵。他不用試圖讓注意力集中在一個對象，因為他瞭解正念生起就減去了，可能立即會再次漫不經心，又或者正念可能再次覺知到另一個對象。因此我們可以知道四念住是無我的。如果能夠瞭解諸法無我，包括四念住也是無我，不受控制的，就不會感到困惑焦慮。如果人們執取於有我的邪見，就會刻意要去控制覺知，他並不知道正確的道路。因此，如果練習是不自然的，就會變得複雜；如果是自然的探究現在出現的法，就能發展正念和智慧，不會感到困惑和焦慮的期望能有進展。

問：我還不知道四念住的特徵。當我專心聽您的演講時，我明白這個主題，這個理論。有時候當我在理智上瞭解的時候也會有覺知，但在那一刻我並沒有去思惟名法和色法。我不確定這是不是四念住。

答：如果我們不知道生命就只是生滅的名法和色法，那麼就一定會把實相都當作是我，我的。我們都一直沉浸於有我、有東西的概念裡，只有四念住才能夠根除這個錯誤見解。正念可以覺知出

現的名法和色法的特徵。當正念剛開始覺知到法的時候，還不能對出現的名法和色法有清楚的瞭解，因為智慧還很薄弱。我們累積的無明根深蒂固，是不可能能夠立即根除的，智慧能夠慢慢地發展，逐漸消除無明。就像每天握刀柄一樣，會一次一點慢慢地磨損。

我們在相應部讀到佛陀曾在舍衛城對比丘說，不善的汙染雜質能夠透過瞭解五蘊的生滅而根除。如果有人只想要根除汙染雜質，忽略智慧發展的重要性，這樣是不可能能夠消除汙染雜質的。只有透過智慧的發展才能逐漸地根除不善汙染。我們讀到：

比丘們，就像是當一個木匠或木匠的學徒看著他的斧頭握柄，並看到他的拇指和手指印的痕跡，但他不知道：“今天我的斧頭握柄已經磨損掉這麼多，昨天是磨損掉那麼多，其它的時候是磨損這樣或那樣多。”但是他知道握柄已經磨損了是由於它已經磨損了。

比丘們，當專注於努力修習時既使不知道：“今天的漏已經減弱了這麼多，昨天是減弱了那麼多，其它的時候是減弱這樣或那樣多。”但是他知道漏已經減弱了是由於它已經減弱了。

智慧的發展必須要花很長很長的時間。有些人不喜歡聽到覺知和智慧的發展會非常緩慢，但是事實上就是沒有其它的路。如果人們沒有耐心並試圖結合不同的練習方式以加快智慧的發展，這會使他的生活變得非常複雜。

問：請問自然地練習和不自然地練習之間有什麼區別？

答：現在你自然而然坐著的時候，有可能會注意到出現的實相，比如經由身體感官碰觸到的軟或硬，或者是經由眼根出現的顏

色。所有這些法都是很自然出現的。但是有些練習方式是很不自然的，比如有些人會認為發展四念住時應該要盤腿蓮花坐，應該要專注於特定的對象。當一個人刻意去選擇某一個尚未生起的實相為對象來專注的時候，其實已經有了貪愛執取。他已經忽略了覺知現在這一刻生起的實相，比如眼識、耳識、色塵、聲音、氣味、味道、冷、熱、軟或硬。即使只是輕微的錯誤見解也會使貪愛和無明掩蓋生命的真相。在這種情況下，智慧就無法生起瞭解這一刻生起的法。

發展四念住的人應該要正確的知道沒有覺知生起的那一刻與有覺知生起的那一刻之間的差異，否則是無法發展四念住的。如果一個經常漫不經心的人肯定是一直漫不經心。有些人可能希望選擇一個特定對象來專注，但其實這並不是發展四念住正確的方法。我們應該要正確的瞭解沒有覺知的時刻，那時候沒有正念生起去覺知日常生活中的眼識，耳識等等。

當正念生起時，正念能夠覺知到經由六個門出現的法。當一個人刻意要去選擇某個特定的對象來專注時，那是沒有瞭解正念也是無我的。當正念生起時，就能覺知自然出現的實相，而不是刻意選擇的對象。比如當氣味出現時，氣味就只是經由鼻根出現的實相，然後馬上就減去。又或者瞭解到去經驗氣味的只是一種名法，稱為鼻識，它生起去經驗氣味後就馬上減去。它們都是無我非我，不受控制，不屬於任何人的。

問：請問達到開悟階段的初果聖人不會認出他的父親或母親，這是真的嗎？

答：初果須陀洹清楚地瞭解去看的法是名法的一種。在看到之後，他知道他去想的一個人或某個東西的本質其實是什麼。想是另外一種生起就滅去的名法。有誰不知道在看到之後那些形狀外觀的意義嗎？如果是這樣，佛陀就沒辦法認出阿難或目犍連尊者，或認出其它東西。那就是只有去看的名法，卻沒有接著去認出被看到的是什麼的名法。然而法自然的生滅，意門過程緊接著眼門過程之後，法是什麼就是什麼。除了去看的名法，在看到之後，也會有去認出被看到的是什麼表面意義的名法。比如開悟的聖人一樣可以認出什麼可以吃，什麼不可以吃。

### 第三十四章 苦的特徵

問：想要從苦中解脫的人應該怎麼做？他可能會感到有很多的苦，苦不堪言。因為人一出生就有苦而且必須一次又一次地輪迴再出生。有沒有什麼辦法可以從苦中解脫呢？

答：當人們說有很多的苦，苦不堪言的時候，其實是執取於有我的錯誤的見解，是我在受苦。只有對我的錯誤見解減少，才能夠減輕苦。佛陀解釋，所有不同種類的苦都可以依不同階段的智慧逐步消除。只要還沒有徹底根除所有的不善汙染，就一定還會有無止盡的生死輪迴。只要有出生就一定有苦。達到第一階段開悟的聖人須陀洹已經根除邪見和部分的不善汙染，並且不會有超過七次的再出生，也不會再出生於惡道。我們在相應部讀到：

如是我聞，那時佛在舍衛城給孤獨園裡的祇樹精舍。

世尊放置了微少的塵土在他的指尖，對比丘說：“你們怎麼想呢，比丘們，我指尖上的塵土比較多還是大地上的比較多呢？”

“後者，世尊，大地上的比較多。在世尊指尖上的塵土極其微少，把它放在大地旁邊時，不是大地的十分之一，不是千分之一，也不是十萬分之一，兩者之間無法相比。

即使是如此，比丘們，對於已經瞭解苦聖諦的聖人而言，苦已經完全幾近消滅；剩餘的只是一點點苦，沒有那百分之一，千分之一，十萬分之一，苦已經完全幾近消滅，極受七有。

如此甚好，比丘們，在佛法中有智慧；如此甚好，能夠得 lawful 眼。”

既然還沒達到開悟，會繼續輪迴的有情眾生是不可計數的，因此就如同你說的，只要有出生就必定會有苦。

問：我們都想知道該怎麼做才能開始練習內觀法。

答：應該要知道出現的實相的特徵。當正念覺知到任何出現的實相時，八正道中的正思惟也就是尋心所會“正確地思考”，去觸擊或投向出現的對象。在那一刻，智慧可以開始逐漸瞭解實相的真實本質。透過這種方式可以慢慢發展智慧。

人們可能還沒有準備好去探究快速生滅的法。比如在聽的時候，正念可能會生起並覺知到耳識，但只是很短暫的一刻，所以還不能夠去探究耳識的特徵，瞭解耳識只是去經驗聲音的一種名法，去聽的名法已經完全的滅去。在一開始對實相，比如耳識，還沒有很清楚的瞭解是很正常的。沒有人可以刻意抓住這一刻的耳識或聲音，去探究它們的真實本質。但是耳識一定會再次生起，如果能夠發展出正念和智慧，就能夠再次覺知到去聽的名法。

現在這一刻，正念就能夠生起並覺知到任何經由六個門出現，一次一個的名法或色法的特徵。透過這種方式，智慧可以逐漸發展到清楚地瞭解名法和色法的特徵。比如智慧能夠辨別去聽的名法和被聽到的色法之間特徵的不同。法不同的特徵，一次一個被知道。最終將能夠更加熟悉名法和色法的真實本質，不管是哪種類型的名法或色法在哪裡出現，覺知和智慧都能夠自然地生起，這就是在日常生活中自然而然地發展四念住。當智慧的發展變得逐步完善時，就可以漸漸消除無明。

問：在透過誦經的方式禮敬佛陀後，或許會想要打坐並專注在一個冥想的主題上。請問該如何才能如理作意地做到對冥想對象沒有生起貪和瞋呢？

答：當有正念時就是自然地如理作意。沒有必要刻意去打坐來專注於一個對象。如果有人認為應該要透過打坐專注來讓覺知生起，這是個錯誤的見解，以為有個我可以在固定的時段控制覺知生起。但正念不必非得等到誦經禮敬佛陀之後才能生起。是誰在禮敬佛陀？如果不是真的知道真相只有名法和色法，人們會把實相當作是我，我的；會有我在禮敬佛陀的想法，會執取是我在誦經。事實上，正念可以在我們禮敬誦經或任何其它的時刻生起並覺知到出現的實相，無論我們是坐著，站著或躺著。

問：我讀到在二十八個色法中，有些色法無法被看到，有些色法不能經由感官出現，有些是細微色法，有些是比較遠的色法等。能請您解釋一下嗎？

答：在二十八種色法中只有一種色法可以被看見，那就是經由眼根出現的色塵。色塵可以撞擊眼淨色被看見，除了色塵之外還有其它的色法會撞擊到相應的感官：比如聲音、氣味、味道、可碰觸到的軟硬、冷熱、彈性或壓力。此外，還有些色法只能被特定對象撞擊，比如眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色和身淨色。共有十二種色法可以去撞擊對象或被對象撞擊到，但只有色塵可以被看見。這十二種色法稱為粗色法，也稱為是“近”的，因為它們比較容易被知道。其它十六種為細色法，也稱為是“遠”的，因為它們是不易被辨識的。



佛陀解釋了法，正確發展四念住的人能夠去驗證它們，能夠知道自然而然出現的法的真實面貌。然而，佛法是奧妙精深的。比如當人們聽到色塵是經由眼根出現的實相，他可能會認為這不難理解，但是理智上的瞭解和在看的時候對眼識特徵的瞭解是不同的。如果沒有發展四念住累積智慧，是無法真正瞭解名法和色法的真實本質的。當人們看的時候，色塵經由眼根被看見，但是看了之後，很快地把看見的色塵當作是一個人，有情眾生或某個東西。然後人們又開始懷有疑慮，想知道色塵是什麼以及它有什麼特徵。

色塵是當我們睜開眼睛去看的時候出現的實相，這時候還沒有去想，色塵的特徵自然而然地以它的真實面貌出現。隨著智慧的發展，人們可以真正瞭解被看到的是色塵，而不是一個人或其它任何東西。色塵就只是經由眼根出現的實相，這就是它的真實本質。如果人們沒有去研習和探究色塵的特徵，就不可能逐漸放掉深深執取的錯誤想法，認為看到的是人或是東西。

問：請問研習實相的特徵是什麼意思？

答：當正念覺知到並且智慧探究出現的任何實相的特徵時，可以知道這個實相是去經驗的名法，或是不能去經驗的色法，然後開始瞭解實相無我的本質，只是名法或色法，它們都不是我。這樣直接的探究法和只是去想著佛學名詞或各個實相的名稱是不同的。當智慧發展到很高的程度時，就可以進一步真的瞭解名法和色法的三共相：無常，苦，無我。

問：當我睜開眼睛時，我在看，但我沒有去注意其它的東西。這樣怎麼能有覺知呢？

答：我們無法阻止心接續地生起滅去，這是它們的本質。但當覺知生起時就可以覺知到任何自然出現的實相的真實本質。

問：對於大多數人來說，發展四念住的目的是離苦。當智慧生起時就能夠離苦。

答：離苦並不是很容易就可以瞭解的。首先智慧應該逐漸地發展，這樣邪見、疑法和無明才能夠慢慢被根除。如果人們自然而然地發展正念和智慧，就會知道智慧的增長是非常緩慢的，因為在一天之中，無明比善生起的次數多更多。在過去世是如此，在這一世也是如此。

問：問題是當對象撞擊到感官門時，我總是缺乏覺知。

答：這很正常。當覺知還很微弱的時候是不可能常常生起的。

問：我研究了僧侶們在晨課時所誦的經文，是關於五取蘊，五取蘊就是苦。請問這是什麼意思？

答：會被執取的五蘊確實是苦。只要還不瞭解出現的法的真實本質，就一定會有不善的快樂和悲傷。快樂和悲傷其實是一種苦，因為在這些時刻沒有平靜，沒有從不善汙染雜質中解脫的平靜。當智慧沒有生起時，人們不會知道善心與不善心之間的區別。我們都享受貪愛，對貪愛的渴望是永無止境的，除非智慧能夠辨別出善和貪的差異。善的時刻是沒有貪愛的，貪愛的時候是愉悅的，開心的，享受或執取的。

當智慧沒有生起時，我們享受著這些不善汙染卻不自知。我們喜歡貪愛，無論是經由眼、耳、鼻、舌、身或意門所經驗到的任何

對象，一直都不夠，一直都還要。人們通常不會知道在這樣的時刻其實也是苦，它們其實是有苦和危險的。因此會被執取的五蘊是苦的。

問：如果我們在對象撞擊時能保持覺知，比如當色塵撞擊眼根或聲音撞擊耳根時，那就不會有快樂也不會有悲傷。

答：沒有一個我或任何人能夠刻意或控制讓正念生起。當正念生起時，我們可以知道正念生起和沒有正念生起時的不同。

問：一般人的五蘊和阿羅漢是一樣的，但是五蘊仍然是一般人執取的對象。當我們逐漸學會去覺知的時候，比如色塵或聲音之類的對象撞擊到相關的感官門時，這樣是不是發展四念住的正確的方式呢？

答：應該要知道的是諸法無我，這樣正念才能夠以正確的方式發展。我們應該要知道有正念的時候和沒有正念的時候。當有一個我要刻意去覺知法時，是不可能發展四念住的。

問：無我這個詞很難理解。我們可以把巴利文“atta”翻譯成我，把“anatta”翻譯成無我，但我們並沒有真正理解它的含義。我們可以說沒有我，但我們仍然很執取於我這個概念。

答：什麼是我？

問：我們以為有我。但是佛陀說沒有我，只有五蘊一起生起。

答：五蘊不是一個人，不是我。但是如果我們不知道真相是只有五蘊，我們就會認為有一個我。

問：儘管我們知道這一點，但在看的時候，仍然認為是我在看。

答：因為我們還沒有清楚地瞭解五蘊的真實本質。它們就只是非常迅速生滅的實相，它們可以以不同的方式分類，也就是過去、現在和未來；或是粗細、內外、遠近等等。如果人們可以辨別五蘊的不同特徵就會知道這些生起立即滅去的實相就只是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊。

問：我曾經聽過“姿勢掩蓋了苦”。能請您解釋一下嗎？

答：所有因緣生滅的法都具有苦的特徵。它們都是無常，不能被滿足的，因此不能成為真正的依靠。苦不只是痛苦的感受而已，那些以為苦只是痛苦感受的人，當他們感到身體某個部位僵硬時，採取新的姿勢以避免僵硬不舒服的感受，於是這個新的姿勢就掩蓋了苦。但事實上如果還沒有發展出智慧瞭解法，其實任何姿勢都掩蓋了苦的真實特徵。我們所認為的整個身體或姿勢實際上是許多不同的色法不斷在生滅，它們是無常的，所以是苦。人們並沒有瞭解，無論他們是坐著、躺著、站著或行走時，其實都是色法在生滅，而這些生起就滅去的色法就是苦。

清淨道論裡解釋了姿勢掩蓋苦的意思。只要人們還把身體當作是一個整體，當作是我的，那麼名法和色法所形成的不同姿勢就會掩藏苦的特徵。苦的特徵被掩蓋了這麼長的時間，所以人們不知道名法和色法的特徵是生起就立即滅去的，它們是無常的，是苦的。

當我們去問剛變換新姿勢的人是否有苦，他們會回答沒有。如果他們將痛苦的感受與苦的真相混淆，怎麼能夠理解“姿勢掩蓋苦”的真正意思呢？如果還沒有瞭解生起就滅去的名法和色法的

特徵，不管是什麼姿勢，是不是和痛苦的感受相關，都是隱藏了苦的特徵。

如果沒有發展智慧瞭解名法和色法的真實本質，就會對苦的真相有錯誤的見解。人們可能會認為當在變換一個新姿勢以減輕他的不舒服之前，先去思索苦痛的真相是由僵硬引起的，這樣就是瞭解苦的真相。但只要還不能辨別出名法和色法非我無我的特徵，就沒辦法真的瞭解苦。比如還不知道真相是沒有我，就只是眼識去經驗經由眼根出現的色塵，耳識去經驗經由耳根出現的聲音，鼻識去經驗經由鼻根出現的氣味，舌識去經驗經由舌根出現的味道，身識去經驗經由身根可被碰觸到的以及意識去思考各種概念等等。

還有，那個想著要去改變姿勢的實相也是無我的，它是一種生起就減去的名法。如果還不知道這一點，那麼將無法真的瞭解苦的真相。只有自然而然地覺知到一次只出現一個的名法和色法的特徵，智慧才能夠逐步發展，瞭解體證苦聖諦。

問：當有覺知的時候似乎只有苦出現，但是當我透過感官門和意門去經驗對象時，我沒辦法把名法和色法分開。我只有理論上的知識知道透過不同感官門會出現的不同對象。我去禪修中心以獲取更多有關修行的知識，但我沒有研讀很多，我就只是去練習。

答：你對自己的瞭解滿意嗎？

問：我還在學習，所以我不能說我是滿意的。

答：你說你去禪修中心是為了學習和練習。但是你在那裡並沒有對佛法有太多瞭解。那麼去那裡有什麼用呢？

問：有用。通常我們在家的時候會有很多的不善心生起。如果我去禪修中心，會遇到很多同修法友，我們處在一個安靜，祥和的地方。因此，這會是讓很多善心生起的條件。我認為禪修中心是很有用的。

答：達到初果須陀洹的階段需要四個因素：親近智者，聽聞佛法，如理思惟以及能直接經驗法（法，隨法行）。這些因素與應該要待在什麼地方無關。我們可以比較佛陀那時修行的地方和現在的禪修中心。在過去佛陀和比丘居住的地方，他們過著一般日常的僧團生活，托鉢取食，討論佛法，並以戒律為本履行各自的職責。佛陀鼓勵人們去實行各種有益的善。但現在去禪修中心練習跟過去佛陀弟子的練習方式是一樣的嗎？或是有什麼不同？如果練習的方式不同，結果怎麼可能會是一樣的？比如，佛陀在世時，給孤獨長者建造祇園精舍供養佛陀及僧團。但他並沒有錯誤的見解認為只能在那個特定的地方才能證道。當時的人還是可以在一般的日常生活中，在任何不同的地方，不同的情況下開悟。

我們在經典增支部讀到佛陀對比丘說：

“比丘們，有五種不同的人會去森林裡修習。是哪五種呢？

一種是愚昧和盲目的人；一種是出於邪惡的欲望和渴望的人；一種是笨拙，心思紊亂的人；一種是他認為“這是佛陀和他的門徒所讚賞的”；一種是因為他的欲望很少，只是為了內心的滿足，只是為了認清自己的不善汙染，只是為了隔絕隱居，僅僅是因為這是最有益的。

“比丘們，第五種去森林修習的人，他去是因為他的欲望很少，為了內心的滿足，為了認清自己的不善汙染，為了隔絕隱居，僅僅是因為這是最有益的一這五種人中，他是最高尚，最好，最頂端的。

“比丘們，就像從奶牛取得牛乳，牛乳取得黃油，黃油取得乳脂，乳脂取得酥油，酥油取得最上面一層的精華被認為是最好的；就像是在森林裡修習的第五種人，因為他的欲望很少，為了內心的滿足，為了認清自己的不善汙染，為了隔絕隱居，僅僅是因為這是最有益的-在這五種人中，他是最高尚，最好，最頂端的。”

為什麼有些出家人住在森林裡是愚昧和盲目的呢？有些人認為一旦待在森林裡，他們就能夠體證四聖諦。這樣想的人難道不是出於愚昧和盲目嗎？如果能夠對什麼因帶來什麼果有正確的瞭解，就能夠知道在佛陀時期沒有什麼比離開日常生活去佛居的地方更好的了。但這和現在的人為了某些目的或想要快點開悟而短時間待在禪修中心是不同的。有些人認為待在禪修中心練習內觀是體證四聖諦的條件，儘管這並不符合他們的本性。如果這是正確的，那麼在禪修中心練習內觀的在家眾就比佛陀時期過著一般日常生活，依照戒律去托鉢的僧侶更值得讚美了。

問：如果那種生活方式不符合那個人的本性，那他是否應該強迫自己去適應呢？

答：人們應該正確地思考因果關係。很多比丘並沒有住在森林裡，因為佛陀並沒有要求人們只能在森林或特定的空間才能發展四念住。佛陀的確讚賞隱居森林的生活，他讚賞隱居生活或其它任何不易使貪，瞋，痴生起的條件。但是他沒有強迫任何人，更沒有建立發展智慧的規則。佛陀清楚地知道每個人累積的不同習

性，他因材施教教導佛法，佛陀的弟子可以聞慧思慧並自然而然地發展智慧，因此能夠慢慢地消除汙染雜質。他也教導不管是出家人還是在家眾都能夠在日常生活中自然而然發展四念住。

當覺知生起時，人們開始瞭解名法和色法的特徵，當智慧的層次慢慢發展的更高時，一個人的習性傾向才可能逐漸地改變。人們就比較不會輕易被經由感官門和意門出現的貪，瞋，痴征服。然而累積的習性是不可能能夠馬上改變的。有些人認為禪修中心不應該重新粉刷，因為他們認為那是貪生起的條件。但是當他們回到家後，如果他們的房子開始老舊掉漆，他們會重新粉刷，然後種下樹木和花朵悉心照顧；因此他們是追隨著自己的習性。

佛陀教導佛法使人們能夠對所有法有正確的瞭解。他教導四念住的發展，使智慧能夠逐漸消除汙染雜質，甚至是隨眠煩惱。隨眠煩惱是從過去無數世到現在一直不斷累積的潛藏在心裡的汙染雜質。無明不會知道名法和色法的特徵，邪見把生起就減去的名法和色法當作是我的，這些是潛藏的隨眠煩惱。人們把無論看到、聽到、嚐到、聞到、碰觸到以及快樂或不開心的感受都當作是我的。消除潛藏隨眠煩惱的唯一方式只有發展建立四念住。正念能夠覺知出現的實相，智慧能夠更清楚地瞭解它們。智慧的發展只能夠是逐步發展的，當智慧發展達到內觀智慧的第一階段：名色分別智的時候就能夠清楚地瞭解在那一刻出現的名法和色法的特徵之間的區別。但如果是刻意很長一段時間坐著，躺著，站著或行走讓苦生起，然後有痛苦的感受，再去觀察這個痛苦的感受，這不是智慧發展的正確方式。智慧的發展只能透過聞慧思慧，自然而然如理作意任何經由感官門和意門出現的名法和色法。無論是什麼時候或是在哪裡，都有法因為自己適當的因緣條件生滅，都是被瞭解的機會。



### 第三十五章 無我的意義

問：四念住覺知的對象包括身、受、心、法。注釋書將這四個主題比喻為城市的入口，一個入口面向東方，一個入口面向西方，一個入口面向北方，另一個入口面向南方。人們可以透過任何這四個入口之一進入城市的中心。現今有許多老師說我們可以使用任何一個入口進入城裡，僅需要挑選培養四念住其中一個對象就足夠；不需要完全培養四個，只需要培養身念住就足夠。那麼這樣可以達到涅槃嗎？

答：智慧的發展是非常細微的。並不是所有閱讀了經典的人都可以正確的去作練習。入口在哪裡？如果人們不知道入口在哪裡，要如何能夠進入呢？

問：入口是指身、受、心、法。

答：人們應該詳細思考所有的實相，無論它們是以五蘊，十二處，十八界或四聖諦分類，它們都不是我，不是誰，也不是任何東西。日常生活中出現的只是可以去經驗的名法和不能去經驗的色法，快速的生滅。我們或許能在理智上瞭解，但這還不是直接經驗名法和色法無我本質的階段。正見的建立必須從聆聽佛法開始，人們可能對色法沒有懷疑，比如經由眼根出現的只是不同的顏色，經由耳根出現的色法只是聲音，經由鼻根出現的色法是氣味，經由舌根出現的色法是味道。人們或許在理智上也不懷疑名法是真的，名法是生起去經驗不同對象的實相。但是，如果沒有正念覺知名法的特徵，智慧怎麼能直接瞭解名法是可以去經驗一個對象的法？只是覺知身體色法能成為瞭解名法特徵的條件嗎？

發展智慧的人應該在他看的時候覺知名法的特徵。他可以研究並探討該特徵，才能夠瞭解那就只是去經驗的實相。在聽的時候也能夠覺知耳識，知道那就是去經驗聲音的實相。當人們發展四念住的時候，應該一次又一次地探討任何經由六個門之一去經驗出現對象的名法的特徵，這樣才能夠瞭解名法的真實面貌。當智慧知道還有不被瞭解的名法，智慧會去探究它們，這樣名法的特徵就可以慢慢地清楚地出現，名法就只是去經驗的實相，不是任何有情眾生，不是我。

有些人可能會只努力去覺知耳識的特徵，但並沒有覺知眼識的特徵，那他又怎麼能夠在看的時候瞭解眼識的真實本質呢？其實人們可以自己驗證，刻意挑選對象並不是正確發展智慧的方式。

智慧可以透過研究和探討經由感官門和意門出現的實相的特徵來發展。如果智慧清楚地瞭解各種出現的名法，如果瞭解這些就是去經驗某個對象的實相，對名法的懷疑可以逐漸消除。智慧的發展可以依次第變得更敏銳，更提升。但是如果人們只想知道某一種類型的名法，那很明顯的就是仍然對於其它還沒有覺知的名法存有無知和懷疑。因此，對於名法就是去經驗的實相的無知和懷疑就沒辦法被消除。

問：人們透過聆聽佛法來瞭解佛法。當他們練習時，他們可以達到第一階段的內觀智慧：名色分別智。他們也超越這個階段。

答：如何知道他們已超越那個階段？

問：我對此一無所知。

答：人們不應該對其他人是不是已經達到內觀智慧的某個階段感到興奮。只有智慧可以瞭解是否已經達到第一觀智的階段。智慧可以在意門過程瞭解一次只有一個名法或色法出現時的特徵。在內觀智慧能生起的那一刻，已經不只是一種名法或色法被瞭解。

問：有人說他已發展內觀智慧到達第五階段的壞滅隨觀智。他在坐著，站著或行走時專注在身體的色法，一直到他直接經驗身體的消融。請問我們應該要如何練習才能達到那個階段的內觀智慧呢？

答：第一階段的內觀智慧是什麼呢？只要人們還沒有達到第一觀智的階段是不可能能夠跳過第一階段直接達到壞滅隨觀智的。

對身體有覺知是當正念生起並覺知到經由身根出現的究竟法的特徵時，一次一個出現的色法可能是冷、熱、軟、硬、鬆或緊。身念住並不是專注觀察坐著、躺著、站著或行走的姿勢。比如，當出現冷的時候，那個世界就只有冷的特徵，沒有人，沒有我。如果人們不知道經由感官門一次出現一個的色法的特徵，就不可能達到內觀智慧的第一階段：可以清楚地辨識出名法和色法的特徵。如果連第一階段都還沒達到，智慧要如何達到第五階段壞滅隨觀智的階段呢？

問：在《念住經》裡有解釋正知，當我們站立時，我們應該要知道我們是站立著；當我們走路，坐著，彎曲或伸展時，我們應該要知道我們正在這樣做。我們應該要知道不同姿勢的特徵。所以當我們知道是我在走路的時候，那就是關於“在走路的色法”的練習嗎？

答：如果沒有色法，我們可以走路嗎？

問：如果沒有色法，就不可能走路。

答：當你在走路時，一次只會有一個色法的特徵出現，它經由一個感官門出現時被知道。

問：走路的是色法嗎？

答：無論我們坐著、躺著、站著或行走時，出現的色法是經由感官門或意門出現。它是無我非我的，只要有適當的條件它就會出現；刻意去選擇特定的色法來專注是沒用的。

問：正如我們在註釋書《破除疑障》中看到關於通向市中心入口的比喻。要進入市中心的人可以透過任何四個入口之一進入。因此有些人會選擇挑選某一個特定的對象練習；所以他們只發展身念住，而不發展其它的四念住。

答：閱讀經典時要能知道智慧應該要瞭解的，才能夠把實相當作是我的邪見根除。實相有兩種：名法和色法。只要人們還不能清楚區別名法和色法的特徵，就很容易把它們都當作是我的。

關於你剛剛說的走路時，我們應該要知道是我們在走路，但事實上不是我或是有一個人在走路，只是色法。當走路時，如果正念覺知到身體色法的特徵，那一刻就有身念住。然而人們不能控制正念生起去覺知經由身根出現的色法，因為正念是無我非我的，要有適當的條件才能生起去覺知名法和色法的特徵。正念可以覺知經由六個門自然出現的名法和色法的特徵，智慧能夠清楚地瞭解它們的真實本質，瞭解它們都是非我無我的。

我們在《相應部》讀到：

一時，阿難尊者和優陀夷尊者住在拘睺彌瞿師羅園。然後優陀夷尊者從禪坐中起來，去拜訪阿難尊者，互相寒暄之後，在一旁坐下來。優陀夷尊者對阿難尊者說：

“朋友阿難，就像這個身體一樣，世尊以多種方式說明和闡述此身無我，也能以同樣的方式來顯示，說告，分別，明瞭，闡述識也是無我嗎？”

“就像這個身體一樣，世尊以多種方式說明和闡述此身無我，所以也可以以同樣方式來顯示，說告，分別，明瞭，闡述識也是無我。”

“朋友，以眼與諸色為緣，眼識生起否？”

“是的，朋友。”

“朋友，這就是世尊所說，凡眼識生起之因緣者，其因其緣，眼識也是無我。

[耳，鼻，舌，身，意亦是如此，則識是無我]。”

如果不能清楚瞭解名法，就無法根除疑。如果還有疑，怎麼能夠瞭解四聖諦呢？那要從哪個入口進入呢？註釋書中提到的入口其實指的是出世間心生起經驗涅槃前的那一刻。在達到開悟的過程中，欲界善心以四念住的對象之一為所緣，在出世間心之前生起，但是這並不代表有人可以在還沒有清楚地瞭解色蘊、受蘊、想蘊、行蘊和識蘊的真實本質之前就能夠經驗涅槃。

在人們瞭解身體是無我，識也是無我之前，現在出現的名法和色法的特徵必須被“顯示，說告，分別，明瞭，和闡述”，正如我

們在經典中讀到的那樣。現在當我們看、聽、聞、嚐、碰觸或思考的時候，名法和色法的特徵就在現在這一刻出現。

要瞭解無我的意義，要瞭解所有實相的真實本質都是無我的並不容易。如果阿難尊者在那時候還沒開悟成為初果須陀洹，他不會完全瞭解名法和色法。只有在初果階段的智慧可以徹底根除把名法和色法當作是我，有情眾生，或某個東西的邪見。如果阿難尊者在那時候還不是初果聖人，他就不會對優陀夷尊者說識也是必須被顯示，說告，分別，明瞭，闡述是無我的。因此名法和色法特徵的體現會依智慧程度的不同而有所不同。現在這一刻就有很多的實相生起然後馬上減去。如果還沒有真的瞭解實相的真實本質，實相就還沒有顯現出它們的真實面貌，即使有人說現在有眼識，耳識，或是名法可以去經驗一個對象。只有當實相真的已經顯現出它們的真實面貌，才是真的瞭解實相無我的特徵。

阿難尊者對經由任何感官門和意門出現的名法和色法的特徵是毫無懷疑的。如果現在有人認為只需要培養四念住中的身念住，或者認為只需要知道某一種名法或色法就夠了，這樣能夠完全瞭解所有法的真實本質嗎？當在看的時候，他能夠瞭解其實只是一種類型的名法去經驗經由眼根出現的色塵嗎？在聽的時候，能夠瞭解只是一種類型的名法去經驗經由耳根出現的聲音嗎？能夠知道思考的時候僅僅只是一種類型的名法知道概念或詞語的意義嗎？如果真的能夠瞭解名法是什麼，他就能夠清楚瞭解去經驗某個對象的名法的真實本質。

有一種方法可以知道人們是否是真的知道實相的真實本質。當名法或色法經由任何六個門之一出現的時候，智慧可以區分出名法和色法的特徵。智慧能夠辨識當看、聽、聞、嚐、碰觸或思考時

的名法和色法的特徵，才能夠真的瞭解無我的意義。不管出現的是什麼類型的名法或色法，它們都能夠真的被瞭解到是非我無我的。

當阿難尊者問優陀夷尊者是否眼識的生起是由於眼根和色塵，優陀夷尊者對那一刻眼識的生起是由於眼根和色塵其實是毫無疑問的。我們在《優陀夷經》裡更進一步讀到阿難尊者說：

“那麼如果眼識生起的所有因緣，完全停止而沒有剩餘，眼識能顯現嗎？”

“當然不能，朋友。”

“依此，世尊就是以這種方式講述，說告識也是無我的。”

如果人們真的瞭解在聽的時刻和在看的時刻是不同的時刻，就可以知道實相的真實特徵。當在思考的那一刻，看不見也聽不到，在那一刻就只是正在思考的名法在想著某個主題。這樣實相的真實特徵才能夠真的被瞭解。

正如阿難尊者對優陀夷尊者所說，眼識生起是由於有色塵和眼根的條件，但是當眼根和色塵減去之後，眼識也必須減去。

如果現在有人能夠很清楚地知道去經驗對象的名法的特徵，他可能已經達到內觀智慧第一階段的名色分別智。人們不可能跳過第一階段直接達到第五階段的壞滅隨觀智。在達到第一觀智的階段後，內觀智慧才能更進一步發展到第二階段的了知因緣智，智慧開始瞭解每個法的生起都有它的因緣條件。

然後智慧更進一步發展到第三階段：思惟智；開始瞭解名法和色法的快速接續。接著智慧可以再發展到生滅隨觀智；相對於前面嫩觀的三個階段，這是較為純熟階段開始的內觀智慧；開始瞭解一次一個生起減去的法。

之後智慧再更進一步發展到壞滅隨觀智；逐漸更瞭解法生起就減去的特徵，然後繼續發展達到佈畏現起智：能夠清楚看到實相生起就減去的可怕，然後達到過患隨觀智：更清楚地瞭解實相生起就減去的危險；之後智慧的下一個階段厭離隨觀智：開始看到名法和色法的徒勞無益，開始厭離。慢慢地會在開悟之前依次第達到更高階段的內觀智慧。

智慧的建立能夠逐漸發展達到直接經驗法的階段。但是如果對名法和色法的特徵還不清楚，或者只是知道坐著，躺著，站著或行走著的姿勢是不可能能夠進入涅槃的入口。事實上，如果有人知道他所採取的姿勢，這只是因為對生起的色法“所組成不同姿勢的整體”的概念有著記憶或認知。他並沒有真的瞭解經由不同根門自然生滅並且一次只有一個名法或是色法的真實本質。

正如我們在《優陀夷經》裡讀到阿難對優陀夷說：

“由於眼和色塵，眼識生起，不是嗎，朋友？”

“是的，朋友。”

“朋友，這就是世尊所說告，揭示的，識也是無我的。”

對其它經由感官和意門去經驗的名法也複述了同樣的內容。

這部經典顯示了佛陀對佛法完整詳細的解釋有多大的助益。他解釋了許多類型的心，也就是名法。如果人們只需要挑選四念住其



中一個對象去專注就能夠體證四聖諦，那佛陀為什麼還要費心解釋其它法呢？佛陀解釋了有關看、聽、聞、嚐、碰觸、思考、愉悅的感受、不愉悅的感受、記憶以及其它的法。他這樣做是為了幫助人們瞭解這些實相，清楚地瞭解它們。這是導向徹底根除對名法和色法的懷疑和錯誤見解的唯一方式。

有些人可能會認為只需要知道一種類型的名法或色法，仍然可以瞭解體證四聖諦。他也許誤會自己已經開悟，但是其實連自然生起的名法和色法的特徵是什麼都還不知道，會對名法和色法仍然存有懷疑和不確定。那麼很顯然地，這是不可能達到開悟的。

我們在《優陀夷經》裡進一步讀到關於阿難尊者所使用的比喻。他對優陀夷尊者說：

“朋友，假設有一個人需要木心，四處尋找木心，然後拿鋒利的斧頭進入森林。他在那裡看到一個巨大芭蕉樹的樹幹，垂直聳立，新生成長，像塔一樣高。將其從根切下。從根切下後，將其從頂端砍掉。這樣做後，他剝下外皮。但是他發現裡面什麼都沒有，更不用說他能找到木心。

“即使如此，朋友，一個比丘不認為有我，經由六個門出現的也不屬於我。如此看來，他對世界上的任何事物都不依戀。沒有依戀他沒有干擾。沒有干擾他徹底解脫了。因此他瞭解：諸漏已盡，梵行以立，所作以辦，不受後有。

我們剛剛讀到阿難尊者說，有一個人進入森林四處尋找木頭的心，看到巨大的芭蕉樹幹，垂直聳立，新生成長，像塔一樣高。只要它是芭蕉樹幹就仍然具有一個整體的外觀。然後我們讀到：“將其從根切下，然後將其頂端砍掉，這樣做後，他剝下外皮。”我們應該消除習慣執取於一個整體或有某個東西存在的錯誤見解。

然後我們讀到：“但是他在裡面什麼都沒發現，更不用說他會找到木心。”因此，他便從有一個芭蕉樹幹的想法中釋放。這與仍然沒有被屠夫肢解的牛的情況是一樣的，我們在《念處經》的註釋中讀到，如果屠夫不把牛殺掉剝皮並且切成不同的部位，他一定會把它當作是一頭牛，他不會將它視為只是不同的元素。只要色法仍然被視為是結合在一起的，人們就會將它們視為是一個整體，或者是整體的某個姿勢，比如“坐著的色法”。人們總是將實相當作是某個東西或是有一個人在那裡。只有瞭解名法和色法的真實本質，就不再會把實相當作是某個東西或一個人。就像剝掉芭蕉樹的皮一樣，裡面找不到任何東西，更不用說木心了。正如我們讀到阿難尊者說：“即使如此，朋友，一個比丘不認為有我，經由六個門出現的也不屬於我。”

在十二處中是沒有姿勢的。眼根是內六處之一，色塵是外六處之一，色塵是經由眼根出現的。儘管人們會口頭上說沒有我，但當他看到一個坐著的人，他還是會執取於“有個人”坐在那裡的想法。如果只有理智上的瞭解，他還不能真正知道只有透過覺知眼識和其它出現的法才能瞭解無我的真相。智慧能瞭解被看到的只是經由眼根出現的色塵。在看到色塵後，很快會去想並記住出現的形狀與外觀，然後知道那是什麼。在那時候，有一種名法能夠記憶住那是什麼，並不是一個人去記住。當耳識經由耳根聽到聲音的那一刻，不會出現剛剛經由眼門所經驗到的對象的記憶，也沒有任何剛剛人們坐著並彼此交談的畫面出現。當耳識出現的時候，正念可以覺知耳識的特徵就只是去經驗聲音的名法，然後之後有一種類型的心根據聽到的聲音的低或高知道了一個名稱或概念。智慧可以瞭解當那些聲音被聽懂的時候，其實只是一種類型的的名法理解了聲音的含義。

如果不同類型的實相特徵一次一個的被知道，把實相當作是我的錯誤見解就能夠慢慢被消除，就能夠放掉把實相當作是一個整體或是某個姿勢的想法。然後就可以體會什麼是真正內心的平靜，因為心在那時候不會參與任何外部的事務，比如我，人或什麼東西。不再有我們所執取的充滿了各種各樣的人和不同東西的傳統外在世界。不再有什麼恆常持久的人和東西。每當正念生起時，智慧可以在那一刻清楚地瞭解實相，然後在那一刻就有真正內在的平靜，因為在那一刻沒有人，沒有我或任何東西的存在。相反地，當一個人的生命充滿著許多人和許多的概念，是不會有真正的平靜的。當人們看到他所認識的人或者是與他有特殊關係的人，在一看到之後馬上就有一個跟那個人相關的很長的故事。如果是不認識的人，他只會想一會，那個故事就會比較短。

隨著智慧的進展，會對佛陀的卓越品質以及他所教導的佛法細節有更深的瞭解。能開始感激出家僧侶必須遵守的戒律，這是透過身體和言語行為的規範來過著平靜的生活的人。我們在《清淨道論》裡讀到，關於出家僧侶的戒律：

*什麼是適當的守護？有一個比丘，在進入一間房子或在大街上，目光下垂，只往前看到一個犁軛長度的距離，克制著，不看大象，不看馬，馬車，行人，女人，男人，不抬頭看，不向下看，不凝視這個或那個。這被稱為適當的守護措施。*

這是在提醒我們不要沉浸在故事情境裡，一直想著這個人或那個人或是什麼事情。當我們看的時候，我們應該知道只是眼識在看，無論看到的是不是有超過犁軛的距離，眼識就只是去看，然後就消失了。有了這樣子的瞭解就不會被外觀和細節所吸引。智慧可以清楚地瞭解這僅僅是因為我們已經習慣於去思考外在充滿了人和東西的世界。如果我們沒有去思考，只有眼識生起去看，然後就減去，那麼眼識生起的那一刻會有人或東西嗎？但是人們

長時間以來已經習慣一直去思考，因此一定會一次又一次地去想著許多不同的主題。人們以什麼方式思考取決於累積的習性。當看到同一件事的時候，每個人怎麼想都不會一樣。比如當人們看到一朵花，一個人可能喜歡它，認為它很漂亮，而其他人可能不喜歡。這都取決於每個人怎麼去想。每個人都住在自己的想法裡，因此外面的世界其實就是想像出來的世界。

當正念覺知到名法時，智慧會瞭解去想著不同主題的只是一種類型的名法在執行它的功能。如果名法的特徵被清楚地知道，就可以瞭解所謂的人與有情眾生的觀念不是真的。當某人悲傷，擔心的時候，應該要知道他之所以悲傷是因為和他是怎麼去想的有關。相同的，在愉悅的情況下，感覺愉悅也是由於思考。當有人在電視上看到他喜歡的故事，因為去想著所看到的影像故事而生起愉悅的感受。因此人們是生活在自己的想像世界裡，但事實上世界就只是每一刻不同的名法去經驗經由感官門或意門出現的對象，然後另一些名法馬上去思考著不同的故事。

問：您剛才說愉快和悲傷只是因為思考。我還不明白這一點。誰喜歡想到讓他感到不愉快的事情？沒有人是喜歡不愉快的。一個人會以什麼樣的思考方式讓自己不愉快呢？

答：並不是人們刻意去思考讓自己感到不愉快，是因為不愉快有適當的條件生起。

問：這是否意味著比如當某人必須失去他的財產或是他賭馬輸了的時候會有悲傷的條件？他回到家後，想到他賭馬輸了。那麼賭馬輸了就可能是一個使他不愉快的條件。

答：如果他沒有想到那匹馬讓他輸了錢，還會有悲傷嗎？

問：不，不會。

答：在看或聽之後，馬上就是思考，智慧瞭解去思考的是一種類型的名法，想著某個主題，然後就減去。當人們想到一匹馬時，在思考的那一刻並沒有馬在那裡。因為有一個馬的相關故事的記憶，所以會引起不愉快。因此一個人之所以不愉快是因為想著某件不喜歡的事情，而一個人感到愉快是因為他想到自己喜歡的事情。

因為我們有幸聽聞研讀佛法，包括三藏經典以及註釋書，並有興趣地探究驗證，智慧因此能夠有條件生起並瞭解現在這一刻自然出現的實相的真實本質。人們可能聽了很多的佛法，學習了很多，也有很多的佛法討論，並經常思考佛法，這些都是為了累積正念和智慧生起的條件，也包括所有良善品質的累積。之後正念可以覺知到，智慧可以探討現在這一刻經由感官門或意門出現的實相的特徵。也許人們已經聽了一遍又一遍，但還是需要被經常提醒探究關於現在出現的法的真相，否則就沒辦法瞭解它們非我無我的本質。日復一日，每一刻就只是生起就減去的名法和色法，任何一刻它們都不會停留。當它們減去後，完全地減去，沒有什麼留下。

我們應該要知道我們過去的快樂或悲傷生起後都已經減去了，它們已經完全離開了。只有現在這一刻，也只有這一刻我們可以探究實相並瞭解它們都是非我無我。有些人會說他們不希望下輩子再見到某個特定的人。如果他們對佛法有正確的瞭解，他們就不會有這樣的想法。因為在下一世不會有現在遇到的這個人或那個人，也不會有我這個人。在死亡後，這一世的這個人就結束了。只有這一世會有這個人，下一世會是什麼不知道。因此，不必擔心或是希望下輩子會再次遇到某個特定的人。這是不可能的，因為這個人或那個人不會延續到下一世。

如果某人討厭或厭惡另一個人，他應該要瞭解的是，其實並沒有那個人，也沒有我。事實上就只有法：心，心所和色法生起就瞬間滅去。生命，以究竟實相來說，持續的時間就僅僅只是一刻心的生滅。

如果我們一次又一次地深思死亡，它可以幫助四念住的發展。如果我們去思考，也許今天下午或明天就可能死亡，這會是正念生起去覺知出現的名法和色法的條件。對於那些還沒體證四聖諦，還不是聖人的人來說，在死亡心滅去後，不能確定結生心會在一個快樂的界或是不快樂的界生起。下一世是不是有機會再聽到佛法並發展四念住也是不確定的。

在一個人死亡的時候，那一世中的一切都分開了，什麼也沒有留下，甚至也不記得。當一個人在這一世出生的時候，他不會記得他曾經是誰，也不會記得他曾經住過的地方以及他前世的生活。他在前世曾經是某個特定的人已經結束，那個曾經造過善業或不善業的某個人，他或許對他的種族，家庭，財產，榮譽和名聲感到驕傲，但這些都已經結束了，和這一世的事情沒有連結。所有我們在這一世認為很重要的以及我們所執取並認為是我的，都會有結束的一天，即使是生起就滅去的記憶也只是一種類型的名法。如果人們能夠瞭解究竟法生起是由於其因緣條件，不受控制的，那麼就能夠慢慢消除把出現的實相當作是一個人或某個東西的錯誤見解。

死亡有三種類型：

- 剎那死：指的是所有行法的生起和滅去。
- 通俗死：指的是輪迴中的死亡，是概念死。

- 正斷死：指的是涅槃，阿羅漢的死亡，不會有再出生。

如果正念有條件生起覺知各種名法和色法，智慧開始清楚地瞭解它們，瞭解它們剎那死的共同特徵，就可以逐漸放掉有一個我或一個人存在於這輩子的錯誤見解。

任何一刻，輪迴中從來就沒有我，只是法的生滅。

## 附錄一 心

心可以分為八十九種或一百二十一種類型，差別只是出世間心生起時是否有不同的禪定階段。

### 八十九種心：

欲界心：54 種

色界心：15 種

無色界心：12 種

出世間心：8 種

### 一百二十一種心：

欲界心：54 種

色界心：15 種

無色界心：12 種

出世間心：40 種

欲界心是最低層級的心，它們在我們一般人的日常生活中的每一刻生起滅去，無論是我們醒著或睡著的時候。感官對象，也就是色法，是由欲界心經驗。在二十八種色法中，有七種色法會經由眼、耳、鼻、舌、身在日常生活中出現。這些色法是心經常經驗的對象：

- 色所緣，經由撞擊眼根出現的對象。
- 聲所緣，經由撞擊耳根出現的對象。
- 香所緣，經由撞擊鼻根出現的對象。
- 味所緣，經由撞擊舌根出現的對象。
- 觸所緣，經由撞擊身根出現的土元素，火元素，風元素。

日常生活中通常都是欲界心一直不斷地在生滅。它們經常經由不同感官去經驗這七種感官對象或是想著它們。



## 五十四種欲界心

- 不善心：12 種
- 無因心：18 種
- 欲界美心：24 種

### 十二種不善心：

不善心是因為有不善的心所伴隨，所以不善心是沒有益處，不美的心。它們的分類如下：

- 貪根心：8 種
- 瞋根心：2 種
- 痴根心：2 種

有三個心所是不善法的根或因：貪心所，瞋心所和痴心所。這三個心所是根。依不同的根可以再以不同類型的感受，有沒有邪見伴隨，以及需被慫恿或不需慫恿來細分。

**貪根心：**有貪心所伴隨的心，貪心所是執取出現對象的因緣條件。貪根心可以分為 8 類：

1. 悅俱邪見相應無行一心：愉悅的感受伴隨，與邪見相應，不需慫恿的。
2. 悅俱邪見相應有行一心：愉悅的感受伴隨，與邪見相應，需被慫恿的。
3. 悅俱邪見不相應無行一心：愉悅的感受伴隨，不與邪見相應，不需慫恿的。

4. 悅俱邪見不相應有行一心：愉悅的感受伴隨，不與邪見相應，需被懲惡的。
5. 舍俱邪見相應無行一心：中性的感受伴隨，與邪見相應，不需懲惡的。
6. 舍俱邪見相應有行一心：中性的感受伴隨，與邪見相應，需被懲惡的。
7. 舍俱邪見不相應無行一心：中性的感受伴隨，不與邪見相應，不需懲惡的。
8. 舍俱邪見不相應有行一心：中性的感受伴隨，不與邪見相應，需被懲惡的。

**瞋根心：**有瞋心所伴隨的心，不喜歡所經驗的對象，是粗糙低劣的法。瞋根心可以分為 2 類：

1. 憂俱瞋恚相應無行一心：不愉悅的感受伴隨，瞋恚，不需懲惡的。
2. 憂俱瞋恚相應有行一心：不愉悅的感受伴隨，瞋恚，需被懲惡的。

**痴根心：**有痴心所伴隨的心，不知道實相的真實本質，是盲目的法。痴根心可以分為 2 類：

1. 舍俱疑相應一心：中性的感受，與疑相應，對實相的真實本質是困惑懷疑的。
2. 舍俱掉舉相應一心：中性的感受，與掉舉相應。

每一個心都一定會至少有七個遍一切心的心所伴隨一起生滅。心會有多少不同的心所伴隨取決於是哪一種類型的心。每一個心都

一定會有受心所伴隨，受心所有所不同則取決於是哪一種類型的心。

每一個不善心都一定會有四個遍一切不善心心所伴隨一起：

- 痴：掩蓋真相，不知道法的真實本質。
- 無慚：對不善是沒有羞恥的。
- 無愧：對不善不感到害怕及危險。
- 掉舉：不能休息，忐忑不安的。

在這十二種不善心中，可以依它們的根而區別：

- 痴根心：沒有貪心所或瞋心所伴隨。
- 瞋根心：沒有貪心所伴隨。
- 貪根心：沒有瞋心所伴隨。

十二種不善心可以依中性的感受，愉悅的心理感受和不愉悅的心理感受區別：

- 中性的感受：伴隨貪根心或痴根心。
- 愉悅的心理感受：伴隨貪根心。
- 不愉悅的心理感受：伴隨瞋根心。

關於與第二種類型的痴根心：舍俱掉舉相應，雖然沒有疑心所伴隨，但因為它有掉舉這個不善的心所伴隨，所以是不善心。當不

善心並不是任何八種貪根心，兩種瞋根心或疑心所伴隨的痴根心時，就會是舍俱掉舉相應的痴根心。

當不善心變得更強烈時，就會去執行十惡業：

- 身惡業：殺生，偷盜，邪淫。
- 語惡業：妄語，兩舌，惡口，綺語。
- 意惡業：貪婪(貪求他人的財產)，瞋恨(希望他人受苦或傷害他人的意圖)，邪見。

不是每種邪見都會是意惡業。會成為意惡業的邪見為：

- 斷見：否認果報;不相信果報是由於業力所源由。
- 無因見：否認因果;認為業力不會造成任何果報，所有發生的都沒有任何因緣條件，沒有原因。
- 無作見：否認業會產生任何的果報；認為僅僅只是身體的行為，沒有好或不好的行為會產生果報。

當不善心減去後，和不善心一起生去的思心所是不善果報心生起的業緣條件。不善果報心有七種，它們是業的結果，當俱足適當條件時就會生起。

### 十八種無因心：

沒有根或因的心所伴隨的心稱為無因心。有六種根：三種是不善根，三種是美根。三種不善根的心所是貪，瞋，痴。三種美根的

心所是無貪，無瞋和智慧。有美根伴隨的心是美心，也就是美麗的，有益的心。

這十八種無因心不會有這六個根的心所伴隨。它們是無因心，不是不善心，也不是美的心。八十九種心之中除了十八種為無因心，其它都是有根心所伴隨的心。

在十八種無因心中，七種為不善果報心，八種為善報無因心，三種為無因唯作心。分類如下：

### **七種不善果報心**

雙五識包括感官門善的果報心和不善的果報心，如果是不善的果報心，它們經驗的是不可喜的對象：

- 眼識：經驗色塵，中性的感受伴隨。
- 耳識：經驗聲音，中性的感受伴隨。
- 鼻識：經驗氣味，中性的感受伴隨。
- 舌識：經驗味道，中性的感受伴隨。
- 身識：經驗可碰觸到的，不舒服的感受伴隨。

其它還包括

- 領受心：中性的感受伴隨。
- 推度心：中性的感受伴隨。

感官門不善果報心減去之後，領受心生起，領受剛剛同一個對象，然後減去，緊接著推度心生起，推度檢查剛剛同一個對象。

## 八種善果報無因心

有思心所伴隨的欲界善心執行任何十種福業之一是善的果報心。這十種福業包括佈施，持戒以及心智的培育與發展。當善的思心所執行善業後，會是之後善的果報生起的業緣條件。善的欲界果報心可以分為八種有因欲界果報心，八種善果報無因心。

八種善果報無因心是由於感官門果報心經驗它們相應的感官對象是可喜的，如下：

- 眼識：經驗色塵，中性的感受伴隨。
- 耳識：經驗聲音，中性的感受伴隨。
- 鼻識：經驗氣味，中性的感受伴隨。
- 舌識：經驗味道，中性的感受伴隨。
- 身識：經驗可碰觸到的，舒服的感受伴隨。

其它為：

- 領受心：中性的感受伴隨。
- 推度心：中性的感受伴隨。
- 推度心：愉悅的感受伴隨。

領受心會在感官門善果報無因心之後生起，領受剛剛的對象。推度心緊接著在領受心之後生起，推度檢查剛剛的對象，可以是中性的感受或愉悅的感受伴隨。當它是愉悅的感受伴隨，對象所緣一定是極可喜的。

可喜的對象可以有不同的愉悅程度。它可以是可喜的或是極可喜的。如果善果報無因心有愉悅的感受伴隨，表示它經驗的是極可

喜的對象，這個情況發生在推度心；如果善果報無因心經驗的對象是可喜的，不是極可喜的，那麼推度心就會是中性的感受伴隨。

### 三種無因唯作心

唯作心不是善心，不是不善心也不是果報心。無因唯作心是沒有根(心所)伴隨的唯作心。分類如下：

- 五門轉向心，中性的感受伴隨。
- 意門轉向心，中性的感受伴隨。
- 生笑心，愉悅的感受伴隨。

**五門轉向心：**是感官心路過程中的第一個心，經驗的是撞擊到眼、耳、鼻、舌、身的對象。唯作心和果報心不同，唯作心可以經驗可喜的和不可喜的對象，但是善果報心只能經驗可喜的對象，不善果報心只能經驗不可喜的對象。

當五門轉向心生起時，它會知道撞擊到眼根的對象或是其它感官門的對象，然後就減去。眼識或是其它感官果報心緊接著生起，經驗相同的對象然後減去。領受心緊接著生起，領受剛剛的對象後就減去。然後推度心緊接著領受心之後生起，推度檢查剛剛的對象，然後減去。

在眼識或其它感官果報心生起接收到業力的結果之前，有一個心路過程的心必須先生起，也就是五門轉向心。五門轉向心的功能是轉向，因為這個心會轉向撞擊五個感官門之一的對象。當五門

轉向心減去之後，眼識或其它感官果報心生起去看、聽、聞、嚐、或經驗可碰觸到的對象。

**意門轉向心：**在意門心路過程中第一個生起的心。意門轉向心會在不善心，善心或阿羅漢的唯作心之前生起。意門轉向心也能夠在感官心路過程生起，但它會執行不同的功能。當意門轉向心在感官心路過程生起時稱為確定心，執行的是確定對象的功能。所以在這種情況下，經驗的是感官門的對象而不是意門的對象。

無論這個唯作心是在感官心路過程中生起執行確定的功能，或者是意門心路過程中第一個生起的意門轉向心，它們之後都會緊接著不善心，善心或是阿羅漢的唯作心。這個唯作心為後面緊接著生起的心作好預先準備。如果是不如理作意，後面生起的就會是不善心，但如果是如理如意，後面生起的就會是善心，這取決於累積的習性。因此，意門轉向心會在不善心，善心或唯作心之前生起。

**生笑心：**這是只有阿羅漢會有的無因唯作心，經由六個門經驗相應的對象。一般人不會知道能令阿羅漢微笑的對象是什麼。

## **二十四種欲界美心：**

二十四種欲界美心是欲界美的心，因為它們有美的心所伴隨。

二十四種欲界美心包括八種欲界善心，八種有因欲界果報心和八種有因欲界唯作心。分類如下：



## 八種欲界善心：

1. 悅俱智相應無行一心：愉悅的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
2. 悅俱智相應有行一心：愉悅的感受，與智慧相應，需被慫恿的。
3. 悅俱智不相應無行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
4. 悅俱智不相應有行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。
5. 舍俱智相應無行一心：中性的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
6. 舍俱智相應有行一心：中性的感受，與智慧相應，需被慫恿的。
7. 舍俱智不相應無行一心：中性的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
8. 舍俱智不相應有行一心：中性的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。

伴隨這八種欲界善心的思心所執行十種福業，如下：

- 佈施或慷慨大方：把有用的東西給與他人。
- 持戒：遠離不善業。
- 心智的培養與發展：透過奢摩它和內觀智慧的培養。
- 恭敬：禮敬值得恭敬的對象。
- 服務：幫忙完成應該完成的事。
- 分享：分享功德善業給他人知道，讓他人能感到歡喜。
- 隨喜：對他人的功德善業感到歡喜。

- 聆聽佛法
- 分享佛法
- 建立正見：對法有正確的瞭解或改正錯誤的見解。

當心和這十福善業無相關聯時，就不會是善心。

當欲界善心是佈施(包括分享，隨喜)，持戒(包括恭敬，服務)，心智的培育與發展(包括聆聽佛法，分享佛法和建立正見)時，欲界善心會在五門心路過程和意門心路過程生起，又稱為是大善心。

當這八種欲界善心生起並完成善業，伴隨的思心所是之後欲界善的果報心生起的業緣條件。根據不同的善業會在適當的時刻有十六種善的結果。這十六種善的果報心為八種無因善報心和八種欲界有因善報心。

### 八種欲界善報心：

1. 悅俱智相應無行一心：愉悅的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
2. 悅俱智相應有行一心：愉悅的感受，與智慧相應，需被慫恿的。
3. 悅俱智不相應無行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
4. 悅俱智不相應有行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。
5. 舍俱智相應無行一心：中性的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
6. 舍俱智相應有行一心：中性的感受，與智慧相應，需被慫恿的。

7. 舍俱智不相應無行一心：中性的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
8. 舍俱智不相應有行一心：中性的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。

八種欲界善報心都有美根心所伴隨；它們是有根的心所伴隨的善報心。因此它們和八種沒有美根心所伴隨的無因善報心不同。

### 八種欲界唯作心：

1. 悅俱智相應無行一心：愉悅的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
2. 悅俱智相應有行一心：愉悅的感受，與智慧相應，需被慫恿的。
3. 悅俱智不相應無行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
4. 悅俱智不相應有行一心：愉悅的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。
5. 舍俱智相應無行一心：中性的感受，與智慧相應，不需慫恿的。
6. 舍俱智相應有行一心：中性的感受，與智慧相應，需被慫恿的。
7. 舍俱智不相應無行一心：中性的感受，不與智慧相應，不需慫恿的。
8. 舍俱智不相應有行一心：中性的感受，不與智慧相應，需被慫恿的。

八種欲界唯作心只適用於已經徹底根除不善汙染雜質的阿羅漢。導致果報心生起的善心或不善心都不會再生起。在達到阿羅漢果之後，不再造業。因此，阿羅漢只會有唯作心和達到阿羅漢果位前的業力所帶來的果報心，不會再有善心或不善心生起。

## 十五種色界心

十五種色界心包括五種色界善心，五種色界果報心和五種色界唯作心。色界心比欲界心層級高，因為色界心透過發展止禪的欲界善心從感官對象中解脫。當平靜建立時，可以達到不同程度的專注。當專注於一個冥想主題達到安止定的程度時就是色界善心，不再是欲界心了。

### 五種色界善心：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性心所伴隨的初禪善心。
2. 伺、喜、樂、一境性心所伴隨的第二禪善心。
3. 喜、樂、一境性心所伴隨的第三禪善心。
4. 樂、一境性心所伴隨的第四禪善心。
5. 中性的感受，一境性心所伴隨的第五禪善心。

初禪階段有五禪支伴隨，在達到更高禪定階段時會依序摒棄不同的禪支。然而有些人可以在第二禪階段就摒棄尋心所和伺心所，因此對他們來說，總共只會有四個禪定階段。這也就是為什麼禪定可以是五分法也可以是四分法。禪定五分法的第五禪定就等於是禪定四分法的第四禪定。

### 五種色界果報心：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性心所伴隨的初禪果報心。
2. 伺、喜、樂、一境性心所伴隨的第二禪果報心。
3. 喜、樂、一境性心所伴隨的第三禪果報心。
4. 樂、一境性心所伴隨的第四禪果報心。
5. 中性的感受，一境性心所伴隨的第五禪果報心。

當色界善心強度變得很高時，就能夠學習掌握禪定的五自在。善於運用五自在的人能夠有技巧地決定何時入定，住定多長的時

間，這表示禪定心能夠不間斷的連續地生起滅去，以及何時出定。如果禪定的能力沒有衰退，禪定善心可以在死亡心生起之前成為結生心在梵天界生起的業緣條件。

### 五種色界唯作心：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性心所伴隨的初禪唯作心。
2. 伺、喜、樂、一境性心所伴隨的第二禪唯作心。
3. 喜、樂、一境性心所伴隨的第三禪唯作心。
4. 樂、一境性心所伴隨的第四禪唯作心。
5. 中性的感受，一境性心所伴隨的第五禪唯作心。

色界唯作心是阿羅漢達到安止定階段的心。色界唯作心不會是色界果報心生起的條件。

## 十二種無色界心

無色界禪定心和色界第五禪是同類型的心，有同樣的禪支伴隨，但無色界禪定心已經不是以色法為對象了。已經達到色界第五禪的人看到這個階段仍然以色法為對象的不利，看到仍然沉浸於感官對象的危險，希望能夠摒棄以色法為對象，開始傾向於以無邊際的無色法為對象。12 種類型的無色界心可以分為 4 種無色界善心，4 種無色界果報心以及 4 種無色界唯作心。

### 四種無色界善心：

1. 空無邊處善心
2. 識無邊處善心
3. 無所有處善心
4. 非想非非想處善心

無色界禪和色界第五禪是一樣類型的心，但對象不同，無色界禪定心的對象會變得越來越精細。

第一階段的無色界禪：空無邊處善心，以無邊無際的空間為對象。

第二階段的無色界禪：識無邊處善心，以第一階段的空無邊處善心為對象。

第三階段的無色界禪：無所有處善心，以“無所有”為對象。達到這個階段的人知道“無所有”比識無邊更加精細。

第四階段的無色界禪：非想非非想處善心，以第三階段的無所有處善心為對象。第三階段的對象雖然是無所有，但還是有心專注在這個主題。以無所有處善心為對象是無色界最高的禪定階段，此時不能說想心所存在，也不能說它不存在。

如果已經具備的無色界禪定能力沒有衰退，無色界禪定心可以在死亡心之前生起，成為結生心在無色界生起的業緣條件。

#### **四種無色界果報心：**

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

當無色界果報心依其相符的禪定能力執行再出生在無色界的功能時，“他”會在無色界很長很長的時間直到壽命結束。在無色界梵天裡沒有色蘊的生滅，只會有其它4種名蘊。

### 無色界唯作心：

1. 空無邊處唯作心
2. 識無邊處唯作心
3. 無所有處唯作心
4. 非想非非想處唯作心

無色界唯作心是阿羅漢發展止禪到無色界禪定心的階段。在他體證四聖諦達到阿羅漢果後，只會有無色界唯作心，不再有無色界善心。

### 八種出世間心

出世間心直接經驗瞭解涅槃的特徵。4 種是能根除不善汙染雜質的出世間道心，4 種是當所有不善汙染雜質根除後立即生起的出世間果報心。

1. 須陀洹道心
2. 斯陀含道心
3. 阿那含道心
4. 阿羅漢道心
5. 須陀洹果心
6. 斯陀含果心
7. 阿那含果心
8. 阿羅漢果心

當與智慧相應的欲界善心生起探究名法和色法的特徵，法的真實本質能夠被瞭解，執取於我的邪見最終能夠被根除。當依序達到不同程度的內觀智慧時，出世間道心才能夠生起。出世間道心直接經驗瞭解涅槃的特徵並且根據所達到的開悟階段依序根除不同程度的汙染雜質。

須陀洹道心又稱入流道心，只會在生死輪迴裡生起一次。執行的功能是根除邪見，疑，貪婪和嫉妒。此外，須陀洹聖人最多只會有七次的再出生，並且不會再墮落惡道。

當入流道心減去之後，入流果心立即緊接著生起，沒有任何間距。入流果心以涅槃為對象，但和入流道心不同的是，入流道心經驗涅槃並且根除部份汙染雜質，當入流道心減去之後，入流果心在根除部份不善法之後緊接著生起，去經驗涅槃。

斯陀含道心又稱一來道心，在生死輪迴中只會生起一次。一來道心執行的功能是根除對感官對象比如色塵、聲音、氣味、味道和觸所緣粗糙的貪愛。當一來道心減去之後，一來果心在汙染雜質強度減弱之後緊接著生起，去經驗涅槃。

阿那含道心又稱不還道心，在生死輪迴中只會生起一次。不還道心執行的功能是根除對感官對象的貪愛以及瞋心所。當不還道心減去後，不還果心在根除部份不善法之後緊接著生起，去經驗涅槃。

阿羅漢道心在生死輪迴中只會生起一次，執行的功能是完全徹底根除剩餘的不善汙染雜質。當阿羅漢道心減去後，阿羅漢果心馬上緊接著生起經驗涅槃。

## 四十種出世間心

發展止禪並且達到禪定能力的人，在任何階段都會有與智慧相應的欲界心在禪定心之間生起，智慧能夠在那一刻探究名法和色法的特徵。當智慧不斷去探究名法和色法特徵時，執取於一個我的邪見能夠慢慢被根除。任何開悟階段的出世間心生起時，禪定心可以是出世間心的對象。在這樣的情況下，出世間心的道心和果心有 40 種類型，如下：

- 初禪到第五禪的須陀洹道心



- 初禪到第五禪的須陀洹果心
- 初禪到第五禪的斯陀含道心
- 初禪到第五禪的斯陀含果心
- 初禪到第五禪的阿那含道心
- 初禪到第五禪的阿那含果心
- 初禪到第五禪的阿羅漢道心
- 初禪到第五禪的阿羅漢果心

舉例初禪到第五禪的須陀洹道心如下：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪須陀洹道心。
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪須陀洹道心。
3. 喜、樂、一境性俱第三禪須陀洹道心。
4. 樂、一境性俱第四禪須陀洹道心。
5. 中性的感受，一境性俱第五禪須陀洹道心。

果心以及其它開悟階段以此類推，共有  $8 \times 5 = 40$  種出世間心。

四種出世間道心在輪迴中只會生起一次。然而，如果具備精通禪定技巧的聖人，出世間禪定果心能夠再次生起。再次生起的出世間果心不是執行根除汙染雜質的道心，而是果心三摩鉢提或稱果定。當達到果定時，出世間禪定果心能夠相繼生起減去，在這之間不會有有分心或其它的心。

## 附錄二 心所

### 五十二種心所

- 通一切心所：13 種
- 不善心所：14 種
- 美心所：25 種

通一切心所的本質和它伴隨一起生滅的其它心所相同。當通一切心所伴隨著不善心所時，它是不善的。但當通一切心所伴隨美心所時，它是美的。因此通一切心所可以伴隨不善心所和美心所。

十三種通一切心所可以分為兩類：七個遍一切心心所和六個雜心所。七個遍一切心心所伴隨每種類型的心。每個心生起時都必須至少有七個遍一切心心所伴隨。唯獨雙五識只會有七個遍一切心心所伴隨，不會有其它的心所。因此，雙五識伴隨的心所數量是最少的。其它類型的心都會有超過七個以上的心所伴隨。

### 七遍一切心心所

1. **觸心所**：接觸對象所緣。當觸心所生起並接觸對象時，這是心和心所能夠一起生起以執行它們各自功能的條件。心，觸心所和其它的心所一起生起，執行各自的功能然後馬上滅去。觸心所接觸對象後，對象才能出現(以所緣被經驗)以便其它的心所可以執行它們各自的功能，比如對出現的對象貪愛或瞋恨。觸心所使心和心所能去經驗一個對象，就像是心和心所的食物。因此觸心所是心和心所生起的食緣。

2. **受心所：**是感受心所。當心生起並認知一個對象時，受心所會與任何一刻的心一起生起。受心所可以是愉悅的感受，不愉悅的感受，舒服的(在身根)感受，不舒服的(在身根)感受或中性的感受。受心所會伴隨著每一個心生起，依它所伴隨的心的類型而有不同。比如對不善心而言，不愉悅的感受會伴隨瞋根心，而中性的感受會伴隨痴根心和貪根心。
3. **想心所：**會記住或標記對象以便它可以被認出。想心所記得每一個出現的對象以及因為快速接續生起的實相而產生的一個整體，一個人或東西的概念。想心所記得對於出現對象的愉悅感受，不愉悅感受，舒服的感受，不舒服的感受以及中性的感受。想心所是引起貪愛與執著很重要的條件。受心所也是一樣的狀況。比如當一個人感到愉悅高興的時候，貪愛很容易生起去執取那個愉悅的感受並希望能夠一直持續下去。因此在五蘊中，受心所和想心所是分別獨立出來的蘊。其它五十個心所則是行蘊，也就是造作業行的蘊。
4. **思心所：**意願或意圖。它積極地完成自己的任務並指揮協調一起生起的名法。思心所是業緣。業緣有兩種，當思心所伴隨心和心所一起生起的時候是俱生業緣；但是當不善思心所伴隨不善心執行不善業，以及善的思心所伴隨善心執行善業減去之後，異剎那業緣會在之後不同的時刻執行它的功能帶來結果。因此不善思心所和善的思心所會使果報心和果報心所在之後生起，但和實際造不善業和善業是不同的時刻。這就是為什麼業緣也會在不同時刻執行它們的功能。
5. **一境性心所或專注心所：**專注於經驗的對象。無論心認知到什麼對象，一境性心所就會專注於該對象。然而當一境性心所伴隨不善心時和伴隨善心時的專注力量是不同的。在奢摩

它的發展中，心一次又一次地知道一個所緣，持續很長的時間，那個時候一境性心所表現出來的特徵是定，並且可以是不同的程度。伴隨善心的一境性心所是正定，它可以依序發展到更高的階段。

6. **（名）命根心所：**是維持心和心所生命的心所。雖然名法生起只會持續非常短暫的時刻，但仍然需要命根心所在那一剎那維持。命根心所是伴隨的心和心所的根緣；它是看護心和心所的領導者，使它們在減去之前能夠維持一剎那的生命。
7. **作意心所：**讓心轉向目標的心所，使對象得以呈現。轉向對象使伴隨的其它心所去經驗出現的對象。

這七個遍一切心心所和它們所伴隨的心具有相同的本質。當它們伴隨著善心時，它們就是善的；當它們伴隨著不善心時，它們就是不善的；當它們伴隨果報心時，它們就會是果報心所；當它們伴隨唯作心時，它們就會是唯作心所。它們和所伴隨的心也是相同的層次。因此，當它們伴隨欲界心時，它們就會是欲界心所；當它們伴隨色界心時，它們就會是色界心所；當它們伴隨無色界心時，它們就會是無色界心所；當它們伴隨出世間心時，它們就會是出世間心所。

## 六雜心所

六雜心所可以和不善心所或美心所一起生起，但它們不一定會和每一個心一起生起。它們分別為：

1. **尋心所：**觸擊，投向觸心所接觸的對象。尋心所伴隨著五十五個欲界心以及初禪階段的十一個禪定心。它不會與雙五識

和第二到第五階段的禪定心一起生起。尋心所觸擊對象，它會依伴隨的心和心所“想到”那個對象。尋心所想到或思維對象，是八正道的第二道分。

2. **伺心所**：支持尋心所重複地觸擊目標對象。伺心所伴隨著六十六個心，也就是四十四個欲界心，初禪的十一個禪定心和第二禪的十一個禪定心。伺心所不會伴隨雙五識也不會伴隨第三禪到第五禪的禪定心。除了第二禪的十一個禪定心以外，其它凡是有尋心所伴隨的心都一定會有伺心所伴隨。
3. **勝解心所**：確定目標對象，它對它的對象是毫不懷疑的。勝解心所伴隨著八十七種類型的心。它不會和雙五識或與疑相應的癡根心一起生起。因為勝解心所確定它的對象並且沒有任何的懷疑，所以它不會和與疑相應的癡根心一起生起。
4. **精進心所**：是努力，奮鬥並穩固所伴隨的法，使它們不會退減。精進心所伴隨著七十三種類型的心。它不會伴隨十六個無因心，也就是五門轉向心，雙五識，兩種類型的領受心和三種類型的推度心。因為這十六個無因心各自執行自己的功能，不需要精進心所作為條件。
5. **喜心所**：高興，滿意和激動的，因此它只會與愉悅的感受一起生起。喜心所與五十一種有愉悅的感受伴隨的心一起生起，也就是十八種類型的欲界心，初禪階段的十一種禪定心，第二禪的十一種禪定心第三禪的十一種禪定心。第四禪的十一種禪定心有愉悅的心理感受伴隨，但不是喜心所。這個階段的禪定心比第三禪的禪定心更細緻，但仍然有喜心所伴隨。只有達到第四禪才能夠摒棄喜心所。

6. **欲心所**：渴望採取行動的心所。這個心所伴隨著六十九種類型的心。它不會伴隨二十種心，也就是十八種無因心和兩種類型的痴根心。當無因心生起的那一刻沒有行動的渴望。因為與痴相應的痴根心沒有貪愛或瞋恨一起生起，也就沒有欲心所伴隨。欲心所是與貪根心，瞋根心以及其它心伴隨一起，渴望行動的實相。

### 十四種不善心所

不善心所是不健康也不美麗的。當心有不善心所伴隨時，它就會是不善心。因此不善心所只會伴隨十二個不善心，它們不會伴隨善心，果報心或唯作心。但不善心一定會有四種不善心心所伴隨：癡，無慚，無愧和掉舉，巴利文稱為**遍一切不善心心所**，其它的不善心所則視情況伴隨不同類型的不善心。十四種不善心所如下：

1. **痴**：不知道實相的真實特徵。痴心所會伴隨所有十二種不善心。
2. **無慚**：對於不善法不感到羞恥。它會伴隨所有十二種不善心。
3. **無愧**：不害怕不善法的危險。它會伴隨所有十二種不善心。
4. **掉舉**：是不平靜的心所，對經驗到的對象是心煩意亂的。它會伴隨所有十二種不善心。
5. **貪**：執取，渴望對象的心所。它會伴隨八種貪根心。
6. **邪見**：對實相有錯誤的見解。它會堅持執著於不是導向正道的錯誤見解或練習。它使人們盲目地迷信或對所謂的吉祥徵兆感到興奮。每當人們持錯誤的見解並努力透過身，語，意，作錯誤的練習時，那就可能是有與邪見相應的貪根心伴隨生起。當初果聖人的入流道心生起的那一刻時，徹底根除了邪見，邪見不會再生起。因此初果須陀洹不再有四種與邪見相應的貪根心。

7. **我慢**：在人們感到很驕傲，感到自己很重要的時候生起。它只會和不與邪見相應的四種貪根心一起生起，但並非總是伴隨著這些類型。有時候我慢會伴隨著不與邪見相應的貪根心，有時不會。只有阿羅漢果的聖人體證四聖諦，才能完全徹底根除我慢。
8. **瞋**：是粗劣的心所；是去傷害或危害的實相，會煩躁或惱怒。它伴隨著兩種類型的瞋根心。達到第三果阿那含的階段時才能完全徹底根除瞋。由於初果須陀洹還沒完全根除兩種類型的瞋根心，所以還是會有悲傷和憂傷。
9. **嫉**：嫉妒他人的成就，他人所擁有的，他人的財富或良善的品質。嫉妒會和兩種類型的瞋根心一起生起，但並不一定總是會一起生起。有時嫉妒伴隨瞋根心，有時不會。當達到初果須陀洹階段時，嫉妒才能被徹底根除。因此所有達到果位的聖人都不會有嫉妒了。
10. **慳或小氣吝嗇**：當人們不想與其他入分享他的財富，並且不想有他人從中受益。小氣吝嗇伴隨兩種類型的瞋根心一起生起，但它不會和貪根心一起生起。當小氣吝嗇生起時，心是焦慮和不快樂的，因此它不會與中性的感受或愉悅感受伴隨的貪根心一起生起。小氣吝嗇一定會是和不愉悅的心理感受伴隨一起生起。瞋根心有時會有小氣吝嗇伴隨，有時不會。只有當初果聖人的入流道心生起時，小氣吝嗇才會被徹底根除。因此所有達到果位的聖人都不再有小氣吝嗇。除了阿羅漢果以外，其它果位的聖人因為還沒完全根除貪根心，因此雖然還沒完全放棄他們的財產，但是他們已經不再有小氣吝嗇了。聖人已經發展正道，因此只要在適當的時候，他們可以慷慨大方地把東西贈送給他人。
11. **惡作或後悔**：是對已執行的不善或還沒執行的善產生焦慮和後悔的心所。它會與兩種類型的瞋根心一起生起。惡作有時會伴隨瞋根心，有時不會。達到第三果位的聖人阿那含能夠完全徹底根除惡作。

12. **昏沉**：導致心精神不振，對善缺乏精進。它會與四種需被慙恚的貪根心和一種需被慙恚的瞋根心一起生起。需被慙恚的不善心有時會有昏沉伴隨，有時不會。
13. **睡眠**：使伴隨的心所呈惰性，並且昏昏欲睡。它可以與五種需被慙恚的不善心一起生起。昏沉心所和睡眠心所一定會一起生起，它們無法分開。只有達到阿羅漢果位的聖人才能夠徹底根除昏沉和睡眠。
14. **疑**：對名法和色法的特徵，四聖諦以及佛，法，僧是懷疑的。它會和與疑相應的癡根心一起生起。初果聖人須陀洹已經完全徹底根除疑心所。

不善心所可以分為以下類別：

- **四遍一切不善心心所**：它們是痴，無慚，無愧和掉舉。
- **三貪根心所**：它們是貪愛，邪見，我慢。邪見和我慢會和貪心所一起生起，但邪見不會和我慢同時生起。當有與邪見相應的貪根心時不會有我慢伴隨。我慢會伴隨四種不與邪見相應的貪根心，但不會總是伴隨著這些心。有時候我慢會伴隨不與邪見相應的貪根心，有時不會。
- **四瞋根心所**：它們是瞋恨，嫉妒，小氣吝嗇和惡作。嫉妒，小氣吝嗇和惡作會伴隨兩種類型的瞋根心，但是這三個心所不會同時生起，它們也並非總是伴隨瞋根心。有時候它們會伴隨瞋根心，有時不會。
- **二有行心所**：它們是昏沉和睡眠。這兩個心所一定是一起生起，它們不能分開。它們會伴隨五種需被慙恚的不善心一起生起，但它們不會總是伴隨著這些心。
- **一癡根心所**：疑心所沒有特定的分類。十三種不善心所分為以上四種類別再加上疑心所，所以總共有十四種不善心所。



## 二十五種美心所

美心所是美麗的，健康有益的心所。當美心所伴隨心的時候，心就會是美麗的。不善心所與美心所完全不同，不善心所只會與十二種不善心一起生起。美心所會伴隨善心，欲界果報心和欲界唯作心。美心所伴隨欲界善心，色界善心，無色界善心，出世間心，欲界果報心，色界果報心，無色界果報心，果心，欲界唯作心，色界唯作心和無色界唯作心。

不同類型的美心所會伴隨著美心：有十九種美心所是遍一切美心所，會伴隨所有的美心一起生起，但其它六種不一定會。關於不會伴隨每一個美心的心所有以下六種類型：

- **離心所**：有三種類型；它們會伴隨十六種類型的心：八種欲界善心和八種出世間心或是四十種出世間禪定心。
- **無量心所**：有兩種類型，它們會伴隨八種欲界善心，八種唯作心，四種色界善心，四種色界果報心，四種色界唯作心。
- **智慧心所**：伴隨四十七種類型的心，包括十二種與智相應的欲界心；二十七種禪定心(十五種色界心和十二種無色界心)以及八種出世間心。

## 十九種遍一切美心所

1. **信**：是純淨的心所。它就好比是一個淨化寶石，使渾濁的水變得乾淨和純淨。當信生起時，不善法好比是泥漿，會消退不能生起。因此，信是對善法有信心的實相。
2. **念**：是覺知，沒有忘記什麼是善的。當不善在我們的日常生活中生起時，那時候並沒有覺知，沒有佈施，持戒，或心智的培育。但當念生起時，就會透過佈施，持戒或心智的培育而發展善。

3. **慚**：對不善感到羞慚並退縮。當善心生起時，就會對不善法感到羞慚。慚心所的特徵就好比是遠離污穢。
4. **愧**：對不善法的危險感到害怕。每當不善法生起時，即使只是很細微的不善程度，只要有愧心所生起就會害怕這個不善法。愧心所的特徵就好比是害怕碰到一堆熱鐵。
5. **無貪**：不執著於對象，能夠從中脫離的心所。當貪愛生起時，即使是很微細，也會阻礙善法的生起，比如佈施，持戒，心智的培育就不能生起。善心必須是以無貪心所為根。無貪的特徵就好比是不會附著於蓮花花瓣的水滴。
6. **無瞋**：不生氣，不粗劣或不苛刻的心所。它的特徵是友善，也被稱為慈愛(mitto 表示朋友)，因為它是對眾生的仁慈。
7. **中捨性**：對所經驗的對象是中性，平衡，平等的。平等有十種，不是都是中捨性心所：
  - 六(塵)捨：這是中捨性心所，阿羅漢對經由六個根門出現的對象保持平等，不再有任何貪愛。
  - 梵住捨：這是中捨性心所，對一切眾生平等看待。
  - 覺支捨：這是中捨性心所，七覺支當中的捨覺支，導向體證四聖諦的因素之一。
  - 精進捨：這是精進心所；正確的努力，也就是不過度努力也不過度鬆懈。
  - 行捨：這是慧心所瞭解行法的三共相：無常，苦和無我而對諸行法是平等的。
  - 捨受：這是受心所，也就是中性的感受。不是愉悅的感受也不是不愉悅的感受。
  - 觀捨：這是慧心所瞭解對於所探究的法是因為其條件生起而保持中性，平等。
  - 中捨：這是中捨性心所，沒有不足或過量。

- 禪那捨：這是發展禪定時的中捨性心所，摒棄了對分散注意力和影響心裡穩定性的法的興趣。這種禪那捨在第三禪階段(四分法)或第四禪階段(五分法)會生起，此時摒棄了喜心所。
- 遍淨捨：這是在第四禪階段(四分法)或第五禪階段(五分法)時生起的中捨性心所。它是平靜和純淨生起的條件。在這個階段已經沒有任何禪支需要被摒棄了。

8. **身輕安**：這是平靜，它使它伴隨的心所是平靜的。
9. **心輕安**：這是使它伴隨的心能夠平靜的心所。當一個人執取於獨處，安靜，想待在森林裡，想從焦躁不安中解脫，這是貪根心而不是真正的平靜。當一個人佈施，持戒或培育與發展心智的時候，是從不善中脫離，這是真正的平靜。心智的培育與發展包括止禪和觀禪。身輕安與心輕安的相反是掉舉。
10. **身輕快性**：這是輕快的，活潑的心所，它使它伴隨的心所是輕快的，沒有不善的遲滯。
11. **心輕快性**：它使它伴隨的心是輕快的，不沈重的。身輕快性與心輕快性的相反是昏沉與睡眠。
12. **身柔軟性**：這是平順和柔軟的心所。它使它伴隨的心所不僵硬和粗劣。
13. **心柔軟性**：它使它伴隨的心是平順不僵硬的。身柔軟性和心柔軟性的相反是邪見和我慢。
14. **身適業性**：它使伴隨的心所適應善法。
15. **心適業性**：它使伴隨的心適應善法。身適業性和心適業性的相反是對善法不適應的。

16. **身練達性**：它使它伴隨的心所對於對象是有益美麗的善法時是熟練，有效率的。
17. **心練達性**：它使它伴隨的心對於有益的善法時是熟練，有效率的。身練達性和心練達性的相反是對善法缺乏信心的。
18. **身正直性**：這是正直的心所，它使它伴隨的心所對於善是堅定，真誠，不歪曲的。
19. **心正直性**：它使它伴隨的心對於善是堅定真誠的。身正直性與心正直性的相反是欺騙和狡猾，導致心是歪曲不真誠的。

上面提到十九種美心所會伴隨著每一個美心。它們不會伴隨十二種不善心和十八種無因心。美心所不是二因(無貪和無瞋)就是三因(無貪，無瞋，智慧)，不會有任何美心只有一個因伴隨。不善心則不會有三因，只會有一個因(痴)或二因伴隨：痴和貪愛伴隨或痴和瞋伴隨。

除了十九種遍一切美心所以外，有六種美心所不一定總是伴隨每個美心一起生起，首先是三種**離心所**，內容如下：

1. **正語**：這個心所的功能是遠離四種惡語：妄語，惡口，兩舌和綺語。當一個人遠離這些惡語時就是正語執行它的功能。
2. **正業**：這個心所的功能是遠離三種惡行：殺生，偷盜，邪淫。當一個人遠離這三種惡行時，就是正業心所執行遠離惡行的功能。
3. **正命**：這個心所的功能是遠離錯誤的謀生方式，也就是遠離和三種惡行和四種惡語有關的謀生方式。當一個人遠離錯誤的謀生方式時，就是正命執行它的功能。

此外，還有兩種**無量心所**也不一定總是伴隨每個美心一起生起的心所。它們以有情眾生和人為對象，不會和欲界果報心，色界第五禪定心，無色界心和出世間心一起生起。它們分別如下：

1. **悲**：對遭受苦難的有情眾生充滿悲憫同情心。它表現出來的是無害。
2. **喜**：對其他的有情眾生的成就感到欣喜，它的相反是嫉妒。

還有一個心所不會總是伴隨每一個美心：

**慧**：慧心所是正見，對法的特徵以及對因果關係有正確瞭解。

十九種遍一切美心所一定會伴隨每一種美心，包括善心，果報心和大唯作心。它們伴隨欲界心，色界心，無色界心和出世間心。

有六種美心所不一定總是會伴隨每一種美心，有以下區別：

三種離心所有時可能會伴隨八種欲界善心一起生起，但它們一定總是會伴隨八種出世間心（或四十個具有禪定因素的出世間心）。離心所不會伴隨每個欲界善心。只有當欲界善心遠離某種特定的不善業時才会有相關聯的離心所伴隨。三離心所不會總是伴隨欲界善心。然而當出世間心生起時，三離心所一定會伴隨出世間心一起生起。當道心生起時，三離心所依達到不同的開悟階段執行它們根除不同程度不善汙染雜質的功能。它們也一定會伴隨果心。因此，三離心所必須伴隨八種出世間心(或四十種)。

三離心所不會伴隨欲界大唯作心，因為阿羅漢已經完全根除所有不善汙染雜質，因此不再需要遠離不善。

離心所不會和欲界果報心一起生起。欲界果報心和色界果報心，無色界果報心，出世間果心不同。色界果報心，無色界果報心和出世間心是相同的業產生的結果。色界善心是色界果報心的業緣條件，它們有相同的心所，經驗相同的對象。它們就好比是身形及影子，因為它們很相似。無色界善心和無色界果報心，出世間心和出世間果心也是如此。然而欲界善心和欲界果報心並不會有相同的心所伴隨。因此，欲界果報心是欲界善心遠離不善的結果，但欲界果報心並不會有任何三離心所伴隨。

離心所不會伴隨色界心和無色界心，因為禪定心的那一刻並不會透過身體或言語造業，因此不需要離心所。

關於不一定會伴隨每一種美心的無量心所：悲和隨喜。當心以遭受苦難的有情眾生，或欣喜於他人的成就和幸福為對象的時候，一次只會有一種無量心所伴隨生起。無量心所不會伴隨欲界果報心。它們可以一次一個伴隨以有情眾生為對象的欲界善心和欲界大唯作心一起生起。

悲和隨喜是四無量心的其中之一，發展奢摩它平靜的對象：慈愛，也就是無瞋心所；悲，悲心所；喜，隨喜心所；捨，中捨性心所。當發展奢摩它的對象所緣是無量心所的時候，慈，悲或喜伴隨欲界善心可以發展出強而穩定的平靜到近行定和安止定的禪定程度。如果平靜進一步發展，就能夠依序達到第二禪，第三禪和第四禪。隨著慈，悲和喜的逐漸發展，可以達到色界第四禪（五分法）。較低層級的四個階段的禪定心都會有愉悅的心理感受伴隨，然而第五禪不再有愉悅的心理感受，只有中性的感受伴隨。因此只有無量心所中的中捨性心所才可以是第五禪的對象所

緣。慈，悲，喜是前四個階段的禪定對象，而捨則是第五禪的禪定對象。

悲和隨喜不會伴隨無色界心，因為無色界心不能以有情眾生和人為對象所緣。因為出世間心是以涅槃為對象，因此它們也不會伴隨出世間心。

慧心所與所有與智相應的欲界心一起生起。它也會與色界心，無色界心和出世間心一起生起。

因此，我們可以知道欲界善心一定會有十九種遍一切美心所伴隨。有時候當心遠離不善時，會有任何一種三離心所伴隨。有時候會有悲或隨喜伴隨，有時候則會有慧心所一起生起。當人們發展奢摩它或內觀智慧時，一定會有與智相應的欲界善心伴隨。

### 附錄三 色法

色法是什麼都不知道的究竟法。色法是行法，它們生起一定會滅去。色法必須俱足適當的條件才會生起。所造色必須依賴四大一起生起。然而，必須有所造色和四大生起的因素，也就是所有色法的起源。如下：

- 業生色：過去的業產生的色法。
- 心生色：心產生的色法。
- 時節生色：溫度產生的色法。
- 食生色：食素產生的色法。

#### 業生色

1. 眼淨色
2. 耳淨色
3. 鼻淨色
4. 舌淨色
5. 身淨色
6. 女根色
7. 男根色
8. 心色
9. 命根色

有些似乎是有生命的色法，但並不是源於不善業或善業，不會是業生色。比如樹，花等等。

有些人也許會缺少眼淨色，耳淨色，鼻淨色，舌淨色，身淨色，女根色或男根色。然而有五蘊的眾生就一定會有心色(意根，心



生起的依處)以及命根色。命根色是業產生的色法，會和其它的色聚一起生起

在梵天界的無想天只有色法，沒有名法，沒有心和心所生起，業生色只會有命根色聚。

九種類型的業生色一定會與四大和所造色一起生起，它們是八個不可分割的色法，稱為八不離色。九種業生色是：

1. 眼十法聚：八不離色，眼淨色，命根色。
2. 十法聚：八不離色，耳淨色，命根色。
3. 鼻十法聚：八不離色，鼻淨色，命根色。
4. 舌十法聚：八不離色，舌淨色，命根色。
5. 身十法聚：八不離色，身淨色，命根色。
6. 女性十法聚：八不離色，女根色，命根色。
7. 男性十法聚：八不離色，男根色，命根色。
8. 心所依處十法聚：八不離色，心色，命根色。
9. 命根九法聚：八不離色，命根色。

業生色在結生心生的那一剎那就開始生起。之後業生色會在每個心生，住，減三個小剎那生起，然後在死亡心生起之前的第十七個心識剎那停止產生業生色。因此所有的業生色會和那一世的死亡心一起減去。

對於胎生的人間界來說，從生命的第一個結生心就已經有三類的色聚會一起生起。這三類色聚為：心所依處十法聚，身十法聚和

性十法聚。隨著不斷成熟，眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚，舌十法聚會在這適當的時候生起。

眾生出生的方式有四種：卵生，胎生，溼生和化生。化生是自然地變化生出，不用經過母胎，他們一出生馬上就有身形了，包括天人，鬼，阿修羅和地獄眾生。他們一出生馬上就有七種業生色聚：心所依處十法聚，眼、耳、鼻、舌、身、性十法聚。然而如果業不是某些色法生起的條件，那麼在那一世他們就會缺乏某些特定的色法一直到那一世結束為止。

色界的梵天人也是化生，他們只會有四種業生色聚：心所依處十法聚，眼十法聚，耳十法聚和命根九法聚。他們不會有任何感官和性別的色聚，因為這是禪定心壓制住執取於感官對象的強大力量而再出生於色界梵天的結果。

對於無想有情的梵天人來說，他們只會有色法，沒有名法。他們只會有命根九色聚而已。無想有情的梵天人已經發展禪定到第五階段，徹底摒棄了名法。因為他看到名法的危險，只要還有名法就一定還會有汙染雜質，因此他希望能夠徹底摒棄名法。如果第五禪定的能力沒有衰退，禪定心可以在死亡心生起之前，摒棄所有的名法，成為結生心再出生在無想有情梵天界的業緣條件，在那裡他們只會有五百個大劫的生命時間。因為不再有名法生起了，所以他們完全不能動。不管在他投生到無想有情天之前的禪定姿是什麼，他都會持續那個禪定姿直到五百個大劫結束。然後善業可以使他有一個快樂的再出生。但只要不善汙染雜質還沒有完全根除，就還會有汙染雜質的輪迴，業的輪迴以及果報的輪迴。

## 心生色

1. 純八法聚：八不離色。心生色從第一個有分心的生那一剎那開始生起，然後在整個生命周期中也都會在心生的那一剎那生起。但是雙五識不會產生任何心生色，因為它們太微弱不能產生任何色法。
2. 身表九法聚：八不離色，身表色。心透過身體的色法來表達它的意圖，會表現在臉部表情，身體的動作或手勢。身表九法聚在生的那一剎那產生色聚。
3. 語表十法聚：八不離色，語表色，聲音。語表十法聚在心生的那一剎那產生色聚。
4. 輕快性等十一法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業。不同的姿勢變化是源於輕快性等十一法聚，在心生的那一剎那產生色聚。
5. 身表輕快性等十二法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業，身表。心以不同的肢體動作表達或手勢傳達特定的意思是源於身表輕快性等十二法聚，在心生的那一剎那產生色聚。
6. 語表聲輕快性等十三法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業，語表，聲音。語表聲輕快性等十三法聚在生的那一剎那產生色聚。聲音的生起會依色法的變化色而有不同語調的聲音。

每一種心生色聚都會在心生起那一剎那產生，不會是住的那一剎那，也不會是滅的那一剎那。當結生心滅去之後，有分心緊接著生起。

有十六種心不會產生心生色：四種無色界果報心，一個結生心，十個雙五識和阿羅漢的死亡心。

四種無色界果報心不會產生任何色法，它們是無色界善心的結果。有些人看到色法的危險和不利，所以發展無色界禪定心，不再以色法為冥想對象。當無色界禪定心執行再出生在無色界梵天界的功能時，不會再有任何色法生起。

結生心不會產生心生色，因為它是第一個生起的心，因此它沒有足夠的力量來產生色法。

阿羅漢的死亡心不會產生心生色，因為它是生死輪迴中最後一個心，因此不會再有色法生起。

### 時節生色

1. 純八法聚：八不離色。如我們所知，業生色會在結生心”生住滅”三小剎那生起。但時節生色則是在結生心住的那一小剎那生起。
2. 聲九法聚：八不離色，聲音。如果聲音不是源於心，那麼聲音就會是源於溫度，比如車輛的聲音或瀑布。
3. 輕快性等十一法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業。適當的溫度是使色法輕快，柔軟，靈活的因素。如果不是適當的溫度，也許就會生病。當心想要移動四肢時，但如果沒有適當的溫度和變化色，四肢也不可能移動。
4. 聲輕快性等十二法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業，聲音。當聲音和變化色一起生起時，就產生了彈指的聲音或是鼓掌的聲音。

## 食生色

食生色是源於吃下去的食素所產生的色法，也就是吞吃下的食物內所含的食素營養。只有有情眾生中會有食生色。如下：

1. 純八法聚：八不離色。
2. 輕快性等十一法聚：八不離色，輕快，柔軟，適業。除了心生色和時節生色產生三種變化色，食生色也會產生三種變化色。如果只有適當的溫度，但缺少食物，變化色不會有足夠的力量使四肢能夠輕鬆敏捷地移動。

食生色能夠在一口一口吞下的食素營養中被吸收，在心的住那一剎那產生色法。

## 總結

每一個八不離色都是源於四個因素之一。有些色聚源於業，有些源於心，有些源於溫度，有些源於食素，如下：

- 五淨色源於業。
- 兩種性根色源於業。
- 心色源於業。
- 命根色源於業。
- 三種變化色源於心，溫度或食素。
- 兩種表色源於心。
- 聲音源於心或溫度。
- 限界色或空間源於業，溫度，心或食素。
- 四相色(色積集，色相續，色老性，色無常性)不會源於任何這四個因素，因為它們只是十八種自性色獨特的本質和特徵而已。

## 分類

色法可以依不同的方式分為二十八種。

色法以它們獨特的特徵和沒有獨特的特徵分類：

- 十八種自性色或稱為完成色：

十八種有它們獨特的特徵：八不離色，五淨色，二種性根色，心色，命根色和聲音。

- 十種無自性色或稱為不完成色：

十種色法沒有它們獨特的特徵：三種變化色，兩種表色，一種限界色和四種相色。

色法以內和外來分類：

- 內色：內色法指的是五淨色。
- 外色：外色法指的是其它二十三種色法。

色法以有情眾生或不是有情眾生分類：

- 依處色：心生起的依處，也就是五淨色和心色。
- 非依處色：其它二十二種色法。

色法以有情眾生或非有情眾生經驗的門分類：

- 門色：五淨色，經由門被心和心所經驗到的對象以及身表色和語表色是造業的門。
- 非門色：其它二十一種色法。

色法以根分類：

- 根色：八種色法在各自的範圍內有控制力。它們分別是五淨色，兩種性根色和命根色。
- 非根色：其它二十種色法。

色法以粗糙或細微分類：

- 粗色法：十二種色法包括七境色和五淨色。
- 細色法：其它十六種色法。

色法以近和遠分類：

- 近色法：能夠被思惟，瞭解和穿透的，也就是五淨色和七境色。
- 遠色法：其它十六種很難穿透的色法。

色法以互相撞擊來分類：

- 撞擊色：十二種色法，包括被對象撞擊的五淨色，和去撞擊對象的七境色。
- 非撞擊色：其它不會去撞擊對象，也不會被撞擊的色法。

色法以執取或不執取對象來分類：

- 執取色：五種被外在對象撞擊的色法，也就是五淨色。
- 非執取色：其它不能被任何對象撞擊的二十三種色法。

色法以可以分開和不能分開分類：

- 不分離色：八種不能分開的色法。
- 分離色：其它二十種能分開的色法。



### 問題(三個附錄)：

1. 不是美的心和不善心有什麼不同？
2. 不是美的心有多少種？它們是？
3. 什麼類型的心執行確定的功能？
4. 五門轉向心的本質是什麼？
5. 當聲音撞擊耳根，第一個經驗聲音的心是什麼？
6. 什麼類型的心在阿羅漢的微笑心之前生起？
7. 意門轉向心是意門嗎？
8. 意門轉向心有多少功能？多少門能夠讓它生起？它經驗的是哪一個對象？
9. 根或因是哪一個究竟法？是哪一個蘊？
10. 涅槃是根還是不是根？它是無根心還是有根心？
11. 有哪些法不是根並且不是行蘊？
12. 行蘊中有多少是根？
13. 哪一種蘊是有根的蘊？
14. 出世間心是無為法嗎？
15. 哪一個蘊是善法？
16. 哪一種蘊是無記法(不是善的也不是不善的)？
17. 有任何蘊不是無記法嗎？
18. 有任何無記法不是蘊嗎？
19. 有任何善法不是蘊嗎？
20. 在無色法界生起的不善法的本質是什麼？
21. 哪一個界有受心所？
22. 涅槃是感受嗎？請解釋。
23. 哪一種心所不會有受心所伴隨？
24. 在哪一個界的心只有一個本質？
25. 在哪一個界的心有兩個本質？
26. 在哪一個界的心有三個本質？
27. 源於痴根心的色法(心生色)的生起是因為因緣嗎？
28. 與痴根心一起生起的痴心所是有因的嗎？