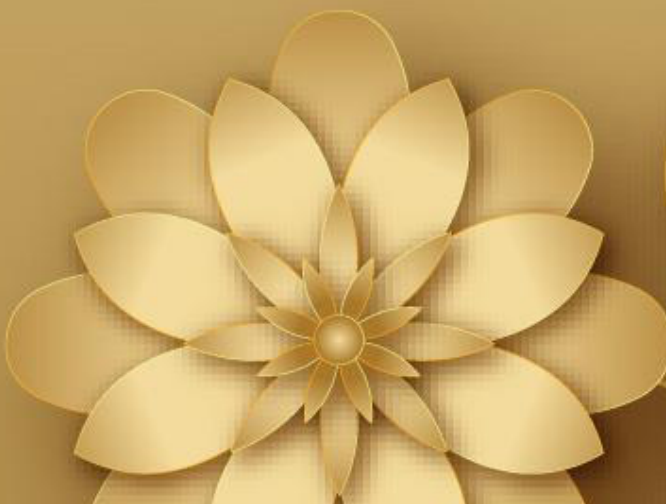


# 究竟法 现在

(简体版)

作者：阿姜舒净

Ajhan Sujin Boriharnwanaket



# 究竟法 现在

作者：阿姜舒净

Ajhan Sujin Boriharnwanaket

# 目录

## 前言

### 第一部分：摘要介绍

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 四类究竟法的不同面向

### 第二部分：心

第六章 心的概述

第七章 心知道一个对象

第八章 心路过程

第九章 心的功能

第十章 不同时分的心路过程

第十一章 速行心的本质

第十二章 所缘的短暂经验

第十三章 生与死的循环

第十四章 果报的本质

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 相应法

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 心的多样化

### **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：内观智慧的建立**

第二十八章 导向开悟的因素 （三十七道品）

第二十九章 内观智慧的阶段

第三十章 不同的清净

第三十一章 三种遍知

第三十二章 三种成就

## 第六部分：佛法讨论问与答

第三十三章 智慧自然的发展

第三十四章 苦的特征

第三十五章 无我的意义

## 第七部分：附录

附录一 心

附录二 心所

附录三 色法

附录相关问题

## 前言

是什么在看？被看到的究竟是什么？我们理所当然的认为是在看，被看到的是一个人、动物，或是某个东西。但这不是真相。如果没有佛陀的教导，我们不会知道真相是什么。因此贪爱永远有下一个对象，贪爱注定带来忧伤。只有正确了解佛陀的教导，我们才能培养智慧，才会知道什么才是真正的世界。这是苦止息唯一的道路。

阿姜舒净于 1927 年出生于泰国，26 岁时开始全心学习阿毗达摩。几年之后陆续在各机构和佛教大学讲授“正确的发展智慧”，也经常受皇室、政府部门及各大学邀请讲授佛法。1977 年之后陆续多次受邀到斯里兰卡、柬埔寨、美国和各地主持佛法会谈。阿姜舒净收到许多荣誉肯定，如泰国皇室授予佛法荣誉徽章及联合国佛教妇女杰出奖，一些重要佛教领袖也会来向她请教阿毗达摩。阿姜舒净撰写了十五本关于佛教的书籍，她的佛法讲座每天透过二十多个广播电台传播到泰国各地。现在九十几岁的老师，从不婉拒各地邀请，每星期依然主持数次的佛法讨论。

法在哪里呢？法不在书里。阿姜舒净强调正确发展智慧的方式，就是了解现在自然的经由六个根门出现的法。我们从小学习任何知识技能时，都是透过“我”不断专注重复的练习，成为更好的我。但佛陀指出的正道不是这样，有个我在试图控制注意力是错误的道路，并不了解觉知和智慧无我的本质，每一刻生起的法都有其因缘条件，不受任何人的控制。但因为无明和贪爱，能正确的开始建立正道并不容易，所以佛法在世的时间非常短。

这本书共有三十五章和三个附录，分为七个部分：

1. 摘要介绍：重点介绍佛陀和究竟法的四种分类：心、心所、色法和涅槃。行法不同面向的分类和细节请参阅三个附录。

2. 心：心是什么？我们似乎知道但又感到模糊。刚才的心在哪里？是我在看还是心在看？在看，在听，在想的心是一样的吗？我们经常都是关注于被经验的对象，而忽略了是什么在经验。思考了解各种心对于建立正见和培养正念非常关键。这部份共有十八章。以心的四种面向详细解说什么是心。
3. 概念：为什么佛陀说外面的世界是幻相呢？必须能够清楚什么是真的，什么是想象的，否则要发展正道是不可能的。了解究竟法不等于我们不需要概念，否则就不能正常的过日子。这部分有很好的问与答帮助读者了解。
4. 奢摩它的建立：许多人认为奢摩它就是专注的培养，也有一些人认为自己已成就了禅定。奢摩它的建立必须是善心才不会是邪定，但要长时间保持善心而没有贪瞋痴的干扰是非常困难的。如果还不能分辨或不介意细微贪爱的危险，是否已具备了发展奢摩它的适当条件？这章详细的解说也厘清了一般对神通力的误解。
5. 内观智慧的建立：这部份讲解了三十七道品，内观智的各个阶段和开悟的心路过程，以及不同的清净、遍知和成就，也包括了十种观随染的阻碍。如同奢摩它，有一些人也宣称自己已达到某个内观智的阶段，可以知道法的快速生灭或其因缘条件。但只要还不能清楚的分辨名法和色法，体证在看的不是我，而只是一种名法，那么是不可能跳过内观智的第一阶段而有更高的成就。
6. 佛法讨论问与答：有许多问题是关于四念住的练习。怎么知道我们是否正确的培养智慧并不容易。认为正道的建立并不难的朋友，或许可以思维佛陀为何曾经考虑是否转法轮。这是一个极为重要和严肃的问题。如果连智慧是不可思议的佛陀都认为不容易，那么到底是难在哪里呢？

## 7. 附录：三个附录分别进一步分类和解说心、心所和色法。

体证四圣谛道路的建立必须是坚定的正见带领，也就是没有我，只是法。佛陀告诉我们诸法因缘生，并不存在一个我可以要某个法这样，要某个法不要这样。

对诸法无我的正确了解会是最高善心生起的条件；智慧知道这一刻不管是什么，都有它发生的原因，不能是别的，有谁可以做什么呢？但如果因此认为未来都是注定好了而感到不平或气馁，这意味着是“我”认为“我的”未来被注定好了，并不是正确的了解。诸法无我的正见和信心必须逐渐的增加，四念住才有生起的条件，正道才能建立发展，一点一点的建立发展。

在教正的过程中，因为体认到巴利文的英文拼音对本书的目的并没有直接的帮助，甚至可能对许多读者是干扰，所以决定删除，只留下少数有助于上下文的理解和一些没有适当中文翻译的拼音。对巴利文有兴趣的读者可以很容易的从其它管道学习。

这本书主要是根据英译本“A Survey of Paramattha Dhammas”翻译成中文，并作了些微小的调整，有不确定的部分也对照了泰文原版作确认。如果没有陈品彤小姐一年多来极大的奉献和贡献，这本书就不能如此顺利的翻译完成，非常幸运和感激她的帮忙。在此也谢谢孙玉穗小姐的细心协助教正。本书任何的错误是因为本人的疏失，和老师以及其他无关。

欢迎阅览 <https://www.dhammahome.com/> 其中的中文网站，您可以看到许多和阿姜舒净的视频问答讨论以及文章。

陈彦成 2020年底



## 第一章 佛陀

无所不知，世人尊敬的佛陀，在拘尸那罗城的梭罗双树间入灭。从那时起，人们就不再有从佛陀那里直接听到佛陀的教导。然而，佛陀在无余涅槃之前声明：以佛所教导的法和制定的律来代表他为师的谕言。

要判断一个佛教徒是不是真正的尊敬佛陀的教导，是要依据他对佛法的了解以及实践的程度。即使一个人有幸看到佛陀散发出的卓越气宇，直接从他口中听闻到佛法或甚至抓住佛的袈裟衣角一步一步地跟在他后面，但如果不能了解佛法，他并不是真的看到佛陀。但如果他听到并真正了解佛法，那才是真的看到如来。

佛陀的教导对于智慧的累积有三个阶段：

- 理智上的智慧：研读思考佛法。
- 练习或实践：直接经验法，目的是消除所有的污染杂质，达到苦的止息。
- 穿透真相：体证四圣谛，最终根除所有的污染杂质，达到苦的止息。

“谁看到了法，就是看到了如来”，指的是见证佛陀开悟时所了解的，也就是体证了出世间法。可以达到体证四圣谛的因缘条件是对法的实践，也就是能直接经验法；对法的实践，直接经验法的因缘条件是研读思考佛法。佛法是我们赖以依靠的避难所，带领着我们一步一步累积增加智慧。

佛陀的教导最早被以记忆和背诵的方式传承下来。佛陀入灭后不久，大迦叶尊者率领五百阿罗汉至王舍城坐雨安居，举办了第一次的僧团结集，以口头传诵的方式纪录佛陀的教导，一直到公元前一世纪以书写的方式纪录下来，也就是巴利三藏：

- 律藏
- 经藏
- 论藏

律藏是关于出家众的戒律，让他们可以过着纯净圣洁的生活。经藏是关于佛陀在不同的地方对不同的人的教导的言行集。论藏就是阿毗达摩，是关于究竟法的本质真相，以及法之间的关系和因缘和合。

佛陀已经证悟了所有实相的真实本质和它们之间因缘和合的关系。佛陀以无与伦比的智慧，纯净和慈爱不断的讲述佛法。佛陀是福德智慧修行圆满者，圆满波罗蜜，真正圆满觉悟的阿罗汉，正等正觉三藐三佛陀。

关于成为三藐三佛陀的四个因缘条件：

1. 智慧的成就：智慧在证悟的那一刻是最高的智慧。这个智慧是他无所不知和十种力量的根源。
2. 舍离的成就：彻底根除所有的污染杂质，和所有过去透过身体或言语行为累积的不可喜的习性。
3. 愿力的成就：具有力量去成就所有渴望的，期望的。
4. 身体外在的优秀成就：包括在过去世表现出的优越身体特征，和令人愉快印象深刻的特质。

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。佛陀從生死輪回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，佛陀所教导的法，是他在证悟无上正等正觉时所完全参透了悟的法。在佛陀开悟的时候，所有的污染杂质已经完全根除了。佛陀教导人们他所证悟到的真相，依法修行的人也可以从烦恼污染杂质中解脱。

佛教徒应该去研究了解佛陀证悟出的法的真相，体证这个真相到底是什么。找出佛陀证悟出的真相和传统世界所定义的真相有什么不同之处。

佛陀证悟了生命的真相并教导给人们，使人们也能理解和修行。佛陀所教导的究竟真相是：只有法，所有法都不是我或是任何有情，也不是某个东西。所有的法生起灭去都有它们的因缘条件。比如贪爱、愤怒、悔恨、不快乐、快乐、嫉妒、慈爱、眼识、声音等等，这些都是不同类型的法。它们的生起都是因为不同的因缘条件。

一个人把贪爱、愤怒以及其它生起的法都当作是我的或谁的，这是错误的观点、错误的了解。因为这些法的生起灭去随时都在改变。把这些迅速生灭的法当作是我，我的，是一种对生命真相错误的了解。

当一个人在看的时候，然后把眼识当作是我的，这是深深执着于“是我在看”的错误了解。

当一个人在听的时候，然后把耳识当作是我的，这是深深执着于“是我在听”的错误了解。

当一个人在闻的时候，然后把鼻识当作是我的，这是深深执着于“是我在闻”的错误了解。

当一个人在尝的时候，然后把舌识当作是我的，这是深深执着于“是我在尝”的错误了解。

当一个人透过身体感官体验时，然后把身识当作是我的，这是深深执着于“是我在碰触”的错误了解。

当一个人在想着不同的主题时，然后把意识当作是我的，这是深深执着于是“我在思考”的错误了解。

佛陀证悟到所有法的真相之后，他把这个真相传授教导给我们，让我们也明白所有的法都不是我，不是我的，不是属于任何人的，是究竟法。他教导的究竟法，每一种法都有其不可改变的特质。究竟法的特质是任何人都不能改变的，不管是用什么语言称呼它们或不命名它们。它们的特质始终是一样的，而且也没有任何人能改变这些法。法之所以生起，是因为其适当的因缘条件使其生起的，然后就灭去了。正如佛陀对尊者阿难所说：“**凡所有因为因缘条件而生起的，本质上都会消失灭去。**”

因为无知，一个人会有错误的了解，把所有生起又立即灭去的法当成是我，属于我的。这是人们对地位、头衔、出生、家庭、肤色有所执着等等的原因。事实上，一个人看到的只是透过眼根出现的不同颜色，眼识不是我，不是我在看。一个人听到声音时，耳识不是我，不是我在听。经由感官显现出来的只是不同种类的法，它们的生起是因为有其适当的因缘条件而生起的。

把所有生起又立即灭去的法当作是我，属于我的，这个错误的了解就好比是对海市蜃楼的认知。在沙漠中旅行的人可能会看到前

方有水的海市蜃楼，但当他们靠近时，海市蜃楼就会消失，因为事实上根本就没有水。他们所认知到的海市蜃楼是一种幻相。即使是错误的了解，把生起灭去的法当作是我，属于我的，也是一种由无知，错误的认知或记忆，错误的信念所造成的欺骗。

“人”，“女人”或“男人”等等的词只是用来表示我们所看到的或听到的概念。很明显的，许多不同的颜色、声音、气味、味道、冷、热、软、硬、振动或压力等，都有不同的法去经验认知它们，否则它们并不会出现。这些去经验它们的法分别是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和去思考这些不同意义的意识。

能去经验的法，比如去经验色彩的法，去经验声音的法，去经验气味、味道、寒冷、炎热、柔软、坚硬、振动或压力的法，知道不同事物的意义的法和思考不同主题的法，所有这些能经验认知不同事物的法，都被佛陀称为心和心所，在接下来一章我们会先简短介绍。

## 第二章 究竟法一：心和心所

究竟法可以分为四大类：心，心所，色法，涅槃。

**心：**是一种法，它是去经验认知出现的对象的领导者，比如说眼识或耳识。心可以分为八十九种。或者特殊状况下，可以分为一百二十一种。

**心所：**或心理因子，是另一类法。心所和心一起生起，和心经验同一个对象，然后一起灭去。心和心所在同样的根一起生灭。心所有它们自己的特征，执行它们自己的功能。心所一共有五十二种。

**色法：**或物质现象。色法是什么都不知道的，不能经验任何对象，比如颜色、声音、气味、味道等等。色法一共有二十八种。

**涅槃：**是不生不灭的法。它可以根除污染杂质，是第三圣谛苦的止息。涅槃并没有因缘条件生起，它不会生起灭去。

### 心

眼识是心的其中一种。当我们看到不同颜色时，是眼识在看，眼睛本身是看不见的，眼睛只是眼识生起的因缘条件之一。当声音撞击耳朵时，声音和耳朵本身并没有去经验任何对象，听到声音的心，称作是耳识，它也是心的其中一种。心这个究竟法会去经验比如颜色，声音，或其它对象所缘。这些究竟法是真实的，它

们是阿毗达摩，是无我的，是不受控制的，都是取决于其适当的因缘条件才会生起的。即使是佛陀没有出生，没有发现这些生命的真相，这些不同特征的法也还是会因为不同的因缘条件而生起，然后立即灭去。我们在经典增支部第一卷可以读到，佛陀说：

**比丘们，无论是否有无如来的出现，这些法的真实本质都是不会被改变的，所有现象都是诸行无常的。关于这一点，如来是完全开悟的。如来在完全理解开悟后宣示教导，明确指出宇宙人生的真相：所有的现象都是诸行无常的。**

同样的，所有因缘和合而生的法都不能带来真正的满足，是苦的；所有一切法都是无我，没有谁可以控制。

佛陀是一个杰出的导师，因为他自证自悟**所有法的真实本质：诸法无我，没有一个我的存在，没有任何有情或任何东西，它们是不受控制的。**

阿毗达摩，“阿毗”这个词的意思是无上的，殊胜的。阿毗达摩是一个强而有力的法，因为它不受任何人的控制，它是无我的。当佛陀证悟时，他教导了他觉悟到的真理。所有的法都有它们不同的特征和促使它们生起的因缘条件。佛陀尊重所有他所参透了解的法。我们在相应部读到，佛陀在菩提迦耶证道后，发现无论在戒、定、慧方面，他在这个世界上找不到比他更有成就的人。



佛陀说：

**我在法中得到了至高的开悟，我以法为尊，以法为贵。**

佛陀并没有教导他可以控制他所觉悟到的法。他宣称即使他都无法让任何人去经验涅槃而离苦灭苦。只有依法修行才是经验涅槃的因缘条件，才能从苦解脱出来。

究竟法，或说是阿毗达摩，并不是难以理解的法，因为究竟法是真实的。正见，正确的了解，是去了解所有究竟法的特征和真实本质。

心是究竟法，心生起能去认知不同对象，比如颜色、声音、气味、味道、可碰触的物体或其它对象，这都取决于生起时是哪一种类型的心。比如，透过眼睛看到颜色的心是一种类型的心。透过耳朵听到声音的心是另一种类型的心。透过身体感官经验冷、热、软、硬、弹性或压力的心是另一种类型的心。经由意门过程去想，去思考不同的主题又是另一种类型的心。所有这些不同类型生起的心都是根据不同的因缘条件。

当心看到的那一刻，不仅仅只有心去看，还有被看到的对象。必须是心去看还有被心看到的对象。每当有一个看到的对象，比如说颜色，很明显的，也必须有一个实相(法)去经验，也就是某一类型的心。然而，如果一个人只对被看到的对象有兴趣，这会阻碍一个人去知道真相，不知道那个被看到的对象之所以会出现是因为心生起去执行看的功能。当一个人想到一个主题或故事，是另一类型的心在那个时刻想到了某个概念或词汇。当心生起时，它会去经验认知一个对象，或称为所缘。

对象或所缘，在佛陀的教导里指的是那个心去知道的。当心生起并且透过眼睛看到出现的对象时，在那一刻色尘(颜色)就是对象所缘。当心经由耳朵生起听到声音时，声音就是那一刻被经验的对象所缘。当心生起经验到气味时，气味就是那一刻经验的对象所缘。同样的，当心生起尝到味道，或透过身体感官经验冷、热、软、硬、弹性或压力等等，也都是心在那个时刻去经验的所缘的特征。所以无论何时，每当心生起时，都必须有一个所缘。当心生起时，它必须经验一个对象，心是不可能没有经验认知的对象就能单独生起的。

心，是去经验一个所缘的法，是实相。心经验所缘的功能并不是只存在于佛教或人类世界中。看的心或听的心等等，都是究竟法。它们是普遍的，无关是人、动物或天人。我们认为是“这个人看见”或“那个人听到”，这是因为有实相和记忆，如果没有实相和记忆就没有“这个人看见”或是“那个人听到”的各种想象。心是究竟法。眼识透过眼睛只能看到色尘，耳识只能单纯的听到声音；眼识不能去听，耳识也不能去看，任何人都不能改变究竟法的本质和特征。

心，是究竟法，它认知经验一个对象，它的生起一定有它的适当因缘条件。如果没有适当的条件出现，心是不会生起的。比如说如果没有声音撞击耳根，耳识是不可能生起去经验声音的。如果没有气味撞击鼻根，鼻识是不可能生起去经验那个气味的。所有不同类型的心都有其适当的条件才会生起。不管是八十九种或一百二十一种类型的心，都有它们生起的不同的因缘条件，而且不只一个条件。比如当眼识生起时，它的因缘条件至少要有眼净色和被看到的色尘。

## 心所

心所，是究竟法。心生起的时候，同时和心一起生起的还有称为“心所”的究竟法。当心生起去认知一个对象时，心所会和心一起生起，经验同一个对象。心所又称为心理因子。例如愤怒、贪爱、愉快、记忆、嫉妒、慈爱或悲悯等等。这些法都是心所，而不是心。

愤怒、贪爱、愉快或记忆等现象，都是真实的法，它们不是我，不是我的，生起时都必定和心一起才能生起。如果没有心一起生起，那么像是愤怒、贪爱、愉快或是记忆的心所也不会生起。心所一共有五十二种，愤怒就是一种心所，它的特征是劣等的，凶猛的去攻击引起不愉悦感受的对象。贪爱是另一种心所，它的特征是依附不放手，渴望执取那个被经验的对象。因此我们看到所有的心所都是不同类型的法，都有自己的特征，而且每一个法的生起和出现的条件也都各不相同。

法可分为名法和色法。心和心所都是名法，可以去经验，色法不能经验。心和心所经验同一个对象，在同一处生起然后一起灭去。因此，不管心在哪里生起灭去，心所一定是伴随着心一起生起灭去。心和心所是不可分离的，心不能没有心所的伴随而单独生起，心所也不能没有心的伴随而单独生起。

虽然它们是不同类型的究竟法，但以心为主。当心去经验一个对象时，不同的心所会一起生起去经验同一个对象，但它们在经验同一个对象时各自有着不同的特征和不同的功能。事实上，每一刻生起的心都伴随着不同数量和类型的心所。心可以分为八十九种，（或者依禅定所达到的层次，可以分为一百二十一种）。每种类型的心都是不同的，因为心能去认知不同的对象，它们有不

同的功能，并且伴随着不同类型的心所。例如，有些心执行眼识的功能，有些执行耳识的功能。有些心有贪爱这个心所伴随，有些心则是愤怒这个心所伴随。有些心能经验涅槃，称为出世间心。

当人们听闻佛陀的教导时，因为有着过去所累积的足够智慧，有可能在那一刻可以完全了解究竟法的真实本质。因此，在佛陀时期，有许多人能够开悟体证四圣谛和经验涅槃。那些人听了佛法，并参透了解法在当下生起的那一时刻的真实本质。

例如当佛陀提到眼识不是恒常的，他们有足够的觉知和智慧，在看的时候，他们能了解眼识的真实本质，了解到它只是一个法，这个法去看，并不存在一个我在看；真相是无我。当他们听的时候，他们有觉知和智能知道耳识的特征。当智能了解诸行无常的特征，所有这一刻生起的法都立刻就灭去了，并且了解到这是苦时，就可以逐渐消除甚至根除邪见和贪爱了。

因此，我们应该正确地了解佛陀教导的法，这些已经被汇编和记录为宝贵的三藏经典。当我们研究究竟法时，我们应该实证所有出现的究竟法，才可以渐渐地了解它们的真实本质和特征，才能真正地根除无明和所有不善法。

当一个人为了对究竟法有更多的了解时，他也应该研究诸法之间不同的因缘条件，这些不同的条件会产生不同的作用和结果。这是深入了解诸法真实本质的方法。例如，我们应该去了解所谓“看”和“听”是相同的法吗？如果是相同的法，有什么是相

同的呢？如果是不同的法，那它们之间有什么不同？我们应该去了解它们相同或不不同的地方。

看的心和听的心虽然都是究竟法，但是它们并不是同一种心，因为各种心生起的因缘条件不同。看的心生起必须要有色尘撞击眼净色，耳识生起必须要有耳净色和撞击耳净色的声音，以及其它适当的因缘条件。因此，眼识和耳识具有不同的功能，它们的生起都需要各自适当的因缘条件。

### 第三章 究竟法二：色法

色法是不能经验，什么都不知道的究竟法，它的生起和灭去是由于因缘和合，就如同心和心所一样。

色法一共有二十八种。色法是“物质”，但和传统上我们所认知的物质，比如桌子、椅子或书本是不同的。在二十八种色法中，有一种色法能被心看到，心可以经由眼睛去经验它，这色法称为色尘或是颜色。这个经由眼睛被经验的色法是唯一可以被心看到的色法。至于其它二十七种色法，都不能被心看到，但是心可以通过其它适当的根门去经验。例如，声音可以经由耳朵被心经验。

如同二十七种色法是看不到的实相一样，心和心所也是不能被看见的实相，但是名法(心和心所)和色法有很大的区别。名法是能经验某个对象的究竟法，而色法则不能认知任何对象的究竟法。色法也一样是需要因缘条件才能生起，色法不会单独生起，一次一定是好几个色法一起生起。这些小小的单位或团体在一起生起并相互依赖，在巴利文中称为“色聚”，它们不能彼此分离单独生起。

色法是一个极微小而精细的法，它一直迅速的生起灭去。但心的生灭更快速，从一个色法生起到灭去时，已经有十七个心一个接着一个生起和灭去了，极度地快速。比如现在这一刻，似乎是同时在看和听，但事实上去看的心和去听的心是不同时刻的心，它们之间有超过十七个以上的心已经生起和灭去。因此，事实上在

看见和听到之间，被看见的色尘已经灭去了，耳识才能在之后生起去经验声音。

每一个色法都是极微小的。如果物质可以分裂成更微小的粒子，直到这些粒子不能再被分割，那么这些粒子就是色法的最小聚集单位或称为色聚。每个色聚至少都由八个不同的色法组成，这八个色法是不可被分开的，称为八不离色。其中有四个主要的色法：

**地大或土元素：**软或硬的特征

**水大或水元素：**流动性或凝聚力的特征

**火大或火元素：**热或冷的特征

**风大或风元素：**振动或压力的特征

四大是彼此相互依存、不可分离的，它们也是色聚里其它四个色法生起的因缘条件。另外四个色法依赖四大一起生起，属于四大的所造色：

**颜色或色尘：**是经由眼根出现的色法；

**气味：**是经由鼻根出现的色法；

**味道：**是经由舌根出现的色法；

**营养：**是其它色法生起的条件之一。

这四种色法和四大一起形成最小的色聚，它们一起迅速地生起和灭去。四大也必须和这四种色法彼此依附在色聚里。

一共有二十八种色法，称为四大和另外二十四种所造色。如果四大没有生起，其它二十四种色法也不会生起。这二十八种色法可以用不同的方式分类，但这里将以它们彼此之间的相互关系来解释它们，以便于理解和记忆。

色聚生起不会立即消失。自性色，也就是有着自己独特本质的色法，它生起后会持续维持十七个心的生灭才灭去。关于色法的生起和灭去，有四个面向可以被辨别，它们被称作四相色，所有色法一定会经历这四个过程：

**色积聚：生起**

**色相续：持续**

**色老性：败坏**

**色无常性：灭去**

这四相色是无自性色，是没有独特本质的色法。但所有自性色都必须经过这四相色的过程：色法的生起、持续、败坏和灭去。也就是色积聚和色相续是色法生起但尚未消失的时刻；色老性则是接近色法消失的时刻；色无常性则表示色法已消失灭去。

有一种色法称作空间，具有分开色聚的功能。这个空间不是外在的空间，是色聚之间极微小的空间。它也被称为限界色，意思是限制或分界线。我们所说的物质其实是很多的色聚所组成的，这些色法生起然后灭去。色聚里的色法紧紧地结合在一起，不可分开。但无论是大或小的物质，能被打破分开是因为不同色聚之间的空间，如果没有这个空间，或是限界色，所有的色法都会紧密相连，无法分离。但因为限界色是在不同的色聚之间，即使是大



的物质也可以被分解成极小的粒子。限界色是另一种没有独特本质的色法，它不会单独生起，它和不同的色聚一起生起，在不同的色聚之间。

无论色法在哪里生起，在哪个界，在活的还是没有生命的物质里，这八个不可分离的色法加上四相色和限界色必须在一起。这十三个色法不会缺席不在。

关于人或其他生物身体的色法，他们会有感官，又称五净色，是由业所产生的。这五个感官是：

**眼净色：**可以被色尘撞击的

**耳净色：**可以被声音撞击的

**鼻净色：**可以被气味撞击的

**舌净色：**可以被味道撞击的

**身净色：**可以被三种色法撞击的：土元素、火元素和风元素。

在有名法和色法的界，心必须依赖身体的色法才能生起。每个心必须有一个身体的色法作为它生起的适当根基。眼识执行去看的功能，眼识经由眼净色去经验；耳识执行去听的功能，耳识经由耳净色去经验。同样的，鼻识、舌识和身识，它们分别透过相关的身体感官为根基去经验对应的境色。

所有的心，除了以身体感官为根基而生灭的心之外，都是以另一个色法为根基生起，称为意根或心色。

有些种类的色法是单单由业产生的，在色聚中出现的**命根色**，是由业产生的。命根色在每一个色聚中支撑和维持色法，它不会存在于死掉或没有生命的物质中。因此，在人的身体还有其他生物中的色法和死掉物质中的色法是不同的。

在人类和其他生物中的性别差异是由于两种不同的色法，称为**性根色**：

**女根色**：一种渗透全身的色法，显现在女性的外表, 行为举止和 女性仪态。

**男根色**：一种渗透全身的色法，显现在男性的外表, 行为举止和 男性气概。

性根色不是女根色就是男根色。在某些情况下，性根色是缺乏的。在梵天界中并没有性根色生起的因缘条件。

因为心，人和其他生物可以移动身体，如果只有业产生的色法，那就不能移动或执行不同的功能，所以一定有源自于心的特定色法。对于身体的移动和不同功能的执行，有三种变化色, 也就是 可变性的色法，它们是：

**色轻快性**：不迟钝，去除色法的沉重；

**色柔软性**：去除色法的僵硬；

**色适应性**：不虚弱，适合身体行动造作业。

这三种变化色的色法是无自性色，没有自己独特的本质，它们是自性色的呈现方式，使它们变得轻盈、柔软和灵活。这三种变化

色只会出现在活的生物体，这三种变化色不能分开。如果一个色聚里有色轻快性，也一定会有色柔软性和色适应性。这三个变化色的色法是由心，温度和营养产生的。由于心引起身体部位的移动时，同时也必须有适当的温度和营养产生的变化色存在，否则心也无法使身体的色法移动。例如，当人们因扭伤或其它疾病而瘫痪或丧失能力时，这些变化色是不会存在的。

当心想要通过身体的色法来表达它的意图时，这个色法称为身表色。这是心透过身表色显示意图的一种特定表达方式，会表现在脸部表情，身体的动作或姿势。心可以传达它的意图，例如，严肃的盯着，或是作鬼脸表示蔑视或不满。如果心没有想要显示它的意图，身表色就不会生起。

当心是声音的因缘条件时，例如说话的声音或其它传达特定含意的声音，这个心生的色法称作语表色。当语表色生起时，它是不同口语发音的因缘条件。如嘴唇和喉咙，产生表达出声音。如果语表色没有生起，是不可能说出或发出其它传达特定含意的声音。

身表色和语表色都是无自性色，它们会和产生它们的心一起生起和灭去。

有些数据将三个变化色，和两个表色一起归类为五个变化色法。

另一种色法是声音。声音不同于语表色。声音是经由耳净色被经验的，是耳识生起的因缘条件。有些声音生起的因缘条件是心，有些则不是，例如雷声、暴风雨声、引擎声、鼓声、或电视声。

总结二十八种色法，它们是：

8 个不可分割的色法，

- 包括四大元素：地、水、火、风
- 四个所造色：颜色、气味、味道、营养

1 个限界色或称空界

5 个净色或感官

1 个心色或意根

1 个命根色

2 个性根色

3 个变化色

2 个表色

1 个声音

以上共有二十四种色法。此外还有四相色：指的是生起、持续、败坏和灭去，是无自性法。所有的自性色法都会经历这个过程。

色法生起的来源有四种：业，心，温度，食素。生起的不同色聚总是有许多不同的色法在其中，色法生起的数目是根据二十一种不同类型的色聚而有不同。比如心生色的色聚最多可以有十三种色法，除了八不离色，还有语表、声音、轻快性、柔软性、和适业性。有几种方式可以对这二十八种色法来作分类，这会在后面的附录中说明。

## 第四章 究竟法三：涅槃

涅槃是另一种究竟法。佛陀称这个法为涅槃，因为它是贪爱、渴求的结束。涅槃这个究竟法就是第三圣谛，苦的止息。心，心所和色法是苦，因为它们是无常的，生起就灭去了。贪爱应该要被根除，只有这样苦才能结束。贪爱是苦生起的根源，也是五蕴生起的原因。贪爱是可以被完全根除的，透过智慧的培养，可以了解心，心所和色法这些瞬间生灭的实相的特征。当智慧发展到实际经验涅槃时，对心，心所和色法的错误见解和执取就可以被逐渐完全根除。涅槃是实相，是苦的止息。涅槃是究竟法，是一个可以被清楚知道的法。

涅槃可以分为两类：

**有余涅槃：**还有五蕴继续的涅槃

**无余涅槃：**不再有五蕴继续的涅槃

五蕴包括心，心所和色法。有余涅槃指的是所有的污染杂质都已经根除了，但还是有五蕴持续地生灭。至于无余涅槃指的是最后的五蕴灭去后，就不再有五蕴生起了，也就是大般涅槃，阿罗汉的过世。因此，有两类涅槃。

当佛陀在菩提树下证得无上菩提，那时是有余涅槃。佛陀彻底的根除了所有的污染杂质，所以那些不善的心所已经永远不会再生起。然而，还是有五蕴的存在，那些没有伴随着污染杂质的心，心所和色法还是接续的生起和灭去直到大般涅槃。

我们在如是语经上卷.二集第二品里读到佛陀对比丘说的话：

**世尊说此：…诸比丘！有余依涅槃界为何？**

**诸比丘！于此处应供之比丘已尽漏，住于〔梵行〕，辨应作之事，舍负重担，证得自义，以尽有结，依正智而解脱。彼五根安立，无伤彼事，故经验喜与不喜，能感乐与苦。彼为灭贪、灭瞋、灭痴者，诸比丘！说彼为有余依涅槃界。**

无余涅槃指的是没有五蕴继续存在的涅槃。当佛陀在娑罗双树下入灭后进入无余涅槃，不再有五蕴的生起，这是再出生的结束，自此之后生死轮回之苦停止。

开悟总共有四个阶段。在每个阶段，都会有不同的污染杂质被根除。依据修道次第可以分为第一果，又称为须陀洹,是证得第一果位的圣人。第二果，又称为斯陀含，是证得第二果位的圣人。第三果，又称为阿那含，是证得第三果位的圣人。这些圣人都还被称为学习者，因为他们必须继续培养更高程度的智慧以根除仍然存在的污染杂质。第四果，又称为阿罗汉,不再是学习者，因为他已经完全根除了所有的污染杂质，他已经达到了完美，已经不再需要去建立更高的智慧。

涅槃这个究竟法有三个特征：

**空**

**无相**

**无愿；无欲**

涅槃之所以被称为空，是因为它缺乏任何生灭法。涅槃被称为无相，是因为它没有任何生灭法的记号或特征。涅槃被称为无愿，无欲，是因为它没有任何欲望的基础，它不是生起灭去的法。

当一个人的智慧发展到即将开悟的程度时，他能了解那时出现的法是无常，苦或无我的。但这三个特征中一次只会有一个特征被穿透了解。当他达到涅槃时，他的解脱会有三个不同的方式，这取决于在开悟的过程中，穿透了解的是哪一个生灭法的特征。当他穿透了解的是无常，他体证四圣谛是经由无相的解脱。当他穿透了解到的是苦，他体证四圣谛是经由无欲求的解脱。当他穿透理解到的是无我，他体证四圣谛是经由空的解脱。

关于这三种解脱的方式，可以辨别出它们四个不同的面貌：

**占优势的：**当一个人了解到法是无常的，那么无相的解脱是占优势的。当一个人了解到法是苦的，那么无欲的解脱是占优势的。当一个人了解到法是无我的，那么空的解脱是占优势的。

**坚定的：**当一个人了解到法是无常的，心经由无相的解脱而坚定。当一个人了解到法是苦的，心经由无欲的解脱而坚定。当一个人了解到法是无我的，心经由空的解脱而坚定。

**倾向引导的：**当一个人了解到法是无常的，心是被无相解脱的倾向所引导。当一个人了解到法是苦的，心是被无欲解脱的倾向所引导。当一个人了解到法是无我的，心是被空的解脱所引导。

**在解脱达到涅槃的那一刻：**当一个人了解到无常的面向时，心被无相解脱的影响带领达到涅槃。当一个人了解到苦的面向时，心被无欲解脱的影响带领达到涅槃。当一个人了解到无我的面向时，心被空解脱的影响带领达到涅槃。

## 第五章 四类究竟法的不同面向

心，心所，色法和涅槃是究竟法，它们是实相。心，心所和色法它们接续的生起和灭去，它们出现的时候是可以被认知的，因此可以知道它们是真的。例如，当我们看到颜色、听到声音或是在思考时，心会接续的生起灭去，执行不同的功能。有些心可以看到颜色，有些心可以听到声音，有些心能思考，这都取决于是哪一类型的心和支持它们生起时的不同因缘条件。心，心所和色法的生灭是非常迅速的，所以我们很难察觉到它们的生起和灭去。我们可能会误认为色法是缓慢逐渐变化的，也可能会误认为一个人出生后的整个生命过程，只是同一个心在生命中持续，直到生命结束时才灭去，这是不正确的。

如果我们从来没有研读佛法，没有建立觉知和智慧来了解心，心所，和色法的特征，那么我们就永远对这些生起就立即灭去的名法和色法的真实本质是无知的。

这些法之所以会生起是因为有适当的因缘条件。舍利弗尊者从阿说示尊者(佛陀初转法轮五比丘之一)那听到了佛法，对佛陀的教导生起坚定的信心。当时舍利弗尊者被阿说示尊者的那股庄严端正气质给慑受住了，他跟着他，问他的导师是谁，教了什么。阿说示尊者即说四句偈，也就是著名的“缘起偈”：

**“诸法从缘起，如来说是因；  
彼法因缘尽，是大沙门说。”**



如果佛陀没有教导我们法以及这些法是如何彼此支助，就没有人会知道哪一个法的生起是源自于哪一个因缘条件。没有人会知道每一种类型的心，心所和色法生起所需要的因缘条件。佛陀证得无上正等正觉的智慧，洞悉了所有究竟法的真实本质。法是因为有适当的因缘条件而生起的，他也教导了哪些因缘条件会带来不同法的生起。法是不可能没有因缘条件而生起的。

当我们说人，其他的有情众生，或说天神出生时，事实上，只有心，心所和色法生起。当心所和色法伴随着某一种特定类型的心一起生起时，以传统语言的用语我们会说是一个人的诞生。同样的，当心，心所，和色法一起在天界生起时，我们会说是一个天人的诞生。人，其他有情众生和天人之所以有不同的出生是由于因缘条件的不同。导致不同出生的因缘条件非常多，而且是非常精细复杂的。然而，当佛陀证悟时，透过他无上正等正觉的智慧了解了所有法的真实本质，以及所有法生起的因缘条件。出于慈悲，他也教导了我们这些法的真实本质以及所有法的生起必有它的因缘条件。

我们知道心，心所和色法会生起必须有其适当的因缘条件。因此，除了涅槃之外，所有因缘和合而生的法总称为“行法”。

佛陀的教导是完整的。人们可能会误解因为因缘和合而生的行法，生起后会继续存在。因此，佛陀作了更进一步的解释说明行法也是有为法。有为法强调的是指已经有其因缘条件，生起就会灭去的法。行法是指生起的法需要其它法因缘和合的支持，条件灭去后，生起的法也必须灭去。因此，行法也就是一切有为法。它们都具有以下特征：

**诸行无常：**一切因缘和合而生的法都是无常的。

**诸行皆苦：**一切因缘和合而生的法都是苦的，不可能带来满足。

**诸法无我：**一切法(包含涅槃)都是无我的。

### 所有因缘和合而生的法都是无常的

色法的败坏和无常是相对明显的，但是名法的无常却很难被注意到。我们在经典相应部中读到，当佛陀在舍卫城附近的祇树给孤独园，他对比丘说：

对于那些未受过教导的人，也可能是会排斥这个肉身的，他看到了四大元素的聚集，可能不再迷恋它，希望因此从中获得自由。为什么呢？看到的是这个肉身的生长和衰败，四大元素汇聚一起，出生然后死亡。因此，许多人可能会排斥这个肉身，不再迷恋它，希望因此从中获得自由。

然而，比丘们，我们所谓的思想，我们所谓的心智，我们所谓的意识，那些未受过教导的人不会对此感到排斥，他们不能停止迷恋它或放下它。为什么呢？对于许多漫长的一天，比丘们，那些未受过教导的人执着的是“我的”，他们误认为：这是我的，这是我，这是我自己。因此，那些未受过教导的人不能停止迷恋它，不能从中解脱。

…但比丘们，我们所谓的思想，我们所谓的心智，我们称之为意识只是一个心在另一个心灭去后生起，日夜皆是如此。

虽然心，心所和色法一直不断的生起灭去，但要消除对名法和色法的执着，真正断舍离是很困难的。名法和色法必须被智慧研究和了解，才可以放下贪爱执取。我们在法句经 277-279 读到佛陀说：

**一切行无常，以慧观照时，得厌离于苦，此乃清净道。**

**一切行是苦，以慧观照时，得厌离于苦，此乃清净道。**

**一切法无我，以慧观照时，得厌离于苦，此乃清净道。**

如果没有直接了解名法和色法生起瞬间就立刻灭去，智慧就无法继续建立并体证四圣谛成为一个圣人，那么邪见就无法根除。有果位的圣人指的是已经懂什么是“清醒”，了解佛陀开悟意义的圣人。有果位的圣人已经根除了所有对佛陀教导的怀疑，他不仅是了解佛陀所教导的理论，并且已经对法可以直接了解。真正了解佛陀的教导就等于是看到如来。为了穿透了解法的真实本质而研究佛法和实证佛法的人，能够逐渐根除污染杂质。污染杂质的根除是依据不同智慧程度的开悟阶段，证悟的四种果位分为：初果须陀洹，二果斯陀含，三果阿那含，四果阿罗汉。阿罗汉已根除无明，不会再出生。

### **所有因缘和合而生的法都是苦的**

一切因缘和合而生的法生起就立即灭去了，无论是善的还是不善的，无论是美丽的色法还是丑陋的色法，它们都一样是生起就立即灭去了。实相的生起灭去就是苦，不能真正的满足。苦的本质不仅只是肉体上的痛苦，疾病或磨难；或者是爱别离、求不得而造成的苦。苦的本质存在于所有生灭的行法是由于它们的无常，它们不断的生起然后就立即灭去，是不可能带来满足的。有些人也许会感到奇怪，为什么所有因缘而生的法都是苦的，为什么即使心经验到愉快的感受和享受令人愉快的事物也是苦。这是因为去经验那个愉快对象的心是不会持续的，所以是苦的，不能真正带来满足。所有因缘和合而生的法，也就是心，心所，和色法都是苦，因为它们是无常的，它们不会持续，不能成为依靠。

## 一切法都是无我的

所有的法都是无我的。四个究竟法，心，心所，色法和涅槃都是无我的。它们不是我，它们不在任何人的控制之下。

涅槃是究竟法，是实相。行法是有因缘条件而生的法，然而涅槃是离行法，是行法的相反，没有因缘条件。涅槃是无为法，不会生起灭去。涅槃是不生不灭的究竟法。

心，心所和色法是世间法。它们是依赖因缘和合而生的法，因此也必会崩坏。涅槃是超越世间的出世间法。

总结所有的究竟法，它们是：

- 因缘和合而生灭的行法或一切有为法：

心：有 89 种或是 121 种。

心所：有 52 种。

色法：有 28 种。

- 一个离行或无为法：涅槃

所有因缘和合而生灭的行法也可以以五蕴来分类：

色蕴：28 种色法

受蕴：感受心所

想蕴：记忆心所

行蕴：除了感受和记忆两个心所，其它 50 种心所的总称

识蕴：89 种或 121 种心

所以色蕴是 28 种色法；受蕴、想蕴和行蕴是 52 种心所；识蕴就是 89 种或是 121 种心。

“蕴”指的是可以描述为过去、未来、现在或是内在、外部、粗重、微细、低劣、优越、远或近的法。因此，蕴指的就是一切有为法，一切因为因缘和合而生灭的法。因此它可以被描述为过去，现在，未来等等。然而无为法或涅槃是不会有因任何因缘条件而生起的法，它不能被描述为过去，未来或现在。因此，涅槃不是蕴。

在相应部中，佛陀在舍卫城向比丘们解释了五蕴和五取蕴：

我来教导你们，比丘们，五蕴和五取蕴是什么。你们注意听。

比丘们，这五个蕴是什么呢？

任何色法，无论是过去，未来还是现在，内在，外部，粗重，微细，低劣，优越，远或近，这被称为色蕴。任何感受，无论是过去，未来还是现在，……任何记忆，……任何活动，……任何意识，无论是过去，未来还是现在，内在，外部，粗重，微细，低劣，优越，远或近，这被称为识蕴。

比丘们，这些称为五蕴。

比丘们，这五个蕴与执取的五取蕴有关吗？……任何色法，无论是过去，未来还是现在……无论是远的是近的，都会有漏伴随，这是执取的因缘条件。这就是执取蕴。

任何感受，…任何记忆，…任何活动，…任何意识，比丘们，不管是过去，未来还是现在…无论是远的还是近的，都会有漏伴随，这是执取的因缘条件。这些被称为五取蕴。

## 问题

1. 哪些究竟法是行法？
2. 行法是行蕴吗？
3. 离行法是行法吗？
4. 什么蕴是无为法？
5. 无为法是世间法或是出世间法呢？
6. 心是行蕴吗？
7. 心所是行蕴吗？
8. 哪个究竟法是受蕴？
9. 哪个蕴不是究竟法？
10. 哪个究竟法不是蕴？

## 第六章 心的概述

我们在相应部里读到有位天人请示佛陀：

**现在，是什么带领着世界？**

**是什么，世界被带着走？**

**是什么在其它一切之上？**

**是什么让其它一切都在它的支配之下？**

**佛陀回答：**

**是心在带领着这个世界，**

**是心，世界被带着走，**

**心在其它一切之上，**

**所有的一切都在心的支配之下。**

这篇经文告诉我们心的力量有多强大。心是去经验某个所缘的实相，它是“首领”，是去经验那个出现对象的领导者。不仅有去看的心，去听的心，去闻的心，去尝的心，或去碰触的心，还有去想着各种主题的心。每个人的世界都是由心统治着。有些人的心累积了许多的善，即使当他们遇到一个充满污染杂质的人，因为过去累积了许多的善，所以他们可以生起慈爱，悲悯或平等心。然而有些人因为过去瞋恨的累积，他们的世界可能会有许多的仇恨，烦恼，愤怒，不愉快。所以，每个人实际上都是活在自己的世界里。

似乎我们都生活在同一个世界里。但实际上，所有那些通过眼、耳、鼻、舌、身出现的不同的色法，那些各种不同的现象，如果没有心去经验它们，它们就不可能显现而且也不会这么重要。因为心经由感官门和意门去经验那些所缘对象，因此每个人的世界都是被他的心支配着。

哪一个世界是更美好的呢？一个累积了许多善，容易有更多的慈爱、怜悯之心和平等心生起的世界；还是一个累积了许多仇恨，愤怒和不愉悦的世界？许多人可能认识同一个人，知道他同样的事，但他们的世界对他会容易生起慈爱或憎恨，那就看每个人所累积的不同习性倾向。

由于“可以被看到的法”是透过眼净色被心经验而出现的，似乎在这个世界上好像有许多的人在某个时间是聚集住在某个特定的地点的。然而，如果能够清楚的了解“那个去看的法”的特征，人们就会了解，事实上在看的时刻，就只是很短暂的一刻，就只是眼识在经验某种颜色而已，并没有人，其他众生或任何东西。在眼识看的这一刻，想着形状、形体的意门心路过程还没有发生，想象的故事也还没发生。

然而，当我们想着人，其他众生或任何东西时，我们应该知道这只是心在想着被眼识看到的色尘。看和想是在不同的时刻。所有众生都一样，一个心生起只是极短暂片刻而已，然后就瞬间消失灭去，另一个心会紧接着生起，相续不间断。因此，似乎整个外面的世界一直都在，充满了许多不同的人事物。但是我们应该正确的了解世界究竟是什么，应该要知道一次只会出现一个实相，是由那一刻的心经验。虽然心生起后立即就灭去，但一个心接着一个心非常的快速，整个外在世界的人，其他众生或任何东西似



乎是一直持续着，并没有分裂瓦解。但事实上，世界就只是持续一个片刻瞬间而已，也就是当心生起去认知一个所缘时，就在那一刻而已，然后心就消失灭去了。

在法集论中，附予了心许多的同义词。例如，心又称为意，纯净的，意处，意识，识蕴和意识界。

佛陀用几个同义词让人们比较容易来理解心的特征。心是实相，它的功能是去认知经验一个对象，但要准确的知道心的特征是什么是困难的。人们可能或多或少知道心是什么，知道它是意识，但如果一个人只知道这样，而不去真正探讨心的真实本质是什么，那么他就不会真正了解各种类型的心和心的各种不同的功能。

法集论的注释书里叙述，心之所以被称为“citta”（心的巴利文）是因为它多样性的本质。并不是只有一种心，有许多不同类型的心。当我们想着不同的主题时，心的多样性就会呈现，例如，当我们想着某一天要做什么时，如果我们仔细注意，我们会发现各种变化的主题其实都是因为心是多样化的。

我们今天下午，明天要做什么呢？如果没有心，我们就不能执行任何计划和行动。事实上，我们可以在一天中执行不同的行动是因为我们每个人有各种不同多样化的心。我们可以看到我们在日常生活中不同的行为举止，都是因为每个人不同多样化的心而有所不同。当我们思考的时候，是心在思考，而且每个人的思考方式都不同。当不同的人对佛法有兴趣，他们会以不同的方式去研究佛法，思考佛法。关于什么是练习，他们也会有不同的观点。

这个世界是由生活在不同的国家，不同的群体，和不同的个人所组成的，这些不同的个人每天发生各种不同的大小事件，这都是因为每个人有着不同多样化的心。今天的世界是按照人们过去各种多样的心演变而来。未来的世界呢？未来也会是因为现在各种不同多样化的心，去思考着许多不同的主题而演变。

因此，我们看到心的本质是多样的。透过眼睛去看的是一种类型的心，这和透过耳朵去听到声音的心是不同类型的心；去思考的心又是另一种类型的心。

法集论里叙述，心被称为“意”，是因为它决定并知道一个所缘对象。对象或所缘是指那个被心所知道的。当心生起时，它认知到的被称为对象。

声音是实相。当坚硬的东西相互碰撞时会发出声音。然而，如果那一刻生起的心不是经验这个声音时，声音并不是那一刻心的对象。任何法都可能因为适当的因缘条件而生起，但如果心没有经验它，它就不是那一刻的心去经验的对象，它并没有出现。

心又称为“内心”，因为它是一个内在的实相。心是内在的是因为心去经验所缘，而所缘是外在的，因此心是一个内在的实相，它去经验外在所缘。

实际上，对心的研究就是对此时此刻出现的实相的研究，包括内在实相和外在实相，这样我们才能了解心的特质。心是实相，但

它在哪里？心是一个内在的实相。当有眼识时，颜色在外出现，心则是内在的实相，它透过眼睛经验出现的颜色。

当我们培养智慧的时候，应该根据佛陀证悟所得的真理去探讨所有实相的特质。他教导了四念住，其中心念住是指当心生起的时候，正念没有忘记，能觉知心的特征。我们应该去研读探究眼识这个实相的特质，这样才能够逐渐对它有更多的了解，了解它只是一种法，一种透过眼睛去经验所缘的法。

当耳识听到声音的时候，如果有条件正念可以很快接着生起并觉知它，那么我们可以逐渐了解耳识是一个去经验的实相，而且是一个内在的实相。要知道耳识是个实相并了解它的真实本质是不容易的。去听到声音的实相生起，经验了出现的声音，然后立即灭去。每一刻的心都是这样：它生起，然后在很短的时间内去经验一个对象，之后就瞬间灭去。

当一个人对去看的心，去听的心或是去想的心有正确的了解时，这会成为正念生起的因缘条件。正念可以生起觉知到那个时刻的心的特征，智能可以了解心是实相，心是可以去经验某个所缘的法。智慧的建立必须是遵循符合佛陀的教导。智慧可以穿透了解实相的本质，因而体证四圣谛；并且在不同的证悟阶段根除污染杂质。证悟的阶段可以分为四个果位：初果须陀洹，二果斯陀含，三果阿那含，和四果阿罗汉。

心是一个实相，它生起瞬间就立即灭去。前一个灭去的心是紧接着生起的一个因缘条件。去看见的心生起立即就灭去了，它不会一直持续。没有哪个心会持续不灭的听或思考。然而，当我

们熟睡没有作梦时，心并不需要透过眼、耳、鼻、舌、身或意六个根门去经验，但还是会有一个心紧接着一个心持续生灭，维系着生命。

不是透过六个根门之一去经验所缘的心称作“有分心”。有分心的功能是维持生命的持续性，让一个人活着，它维持着这一世这一个特定的人的生命。有分心持续生起灭去直到另一种经由六个根门之一生起的心打断这个心识之流。心路过程之间会有有分心的生灭，不是一个过程紧接着一个过程，有分心会在六个眼、耳、鼻、舌、身、意的心路过程之间生起，直到这一世这一个特定的人生命的结束。

在法集论中，心被称为“纯净的”。根据注释书，这是指维持生命连续的心：有分心。注释书叙述：“也可以说心是清澈的，这是就它极其纯净的特质而言”。只有在不是透过眼、耳、鼻、舌、身、意六个根门之一去经验所缘的时候，心是纯净的（有分心）。每个熟睡的人看起来都是纯净无邪的。在熟睡没有作梦的时刻，他并没有喜欢或不喜欢，也不会有嫉妒，吝啬，自负。善心或不善心并不会生起，因为在那个时刻并没有去看，去听，也没有在思考；六个根门没有任何活动。

然而，每当心透过任何六个根门之一去经验所缘时，此时的心就不纯净了。心因为累积了许多不同的污染杂质，这些污染杂质会让我们在看到令人愉快的对象时，产生愉悦和贪恋；让我们看到令人不愉快的对象时，产生不愉悦和恼怒。

当心生起透过六个根门之一去经验所缘时，那时有什么样的感受呢？不管是愉快的感受，不愉快的感受或者是中性的感受，这些感受都不是心。感受是不同类型的心所之一，也就是感受心所。心和心所都是名法，但心是首领，它是去认知经验一个对象的领导者。感受这个心所会对所经验的对象感到愉快，不愉快或只是中性的感受。法不能单独生起，它们的生灭有各种复杂的因缘条件。心必须同时与心所一起生起，心所必须同时与心一起生起。心和心所一起生起一起灭去。心和心所经验相同的所缘，在同一个根基一起生起，一起灭去。每一个心的生起都必定有不同的心所伴随，执行不同的功能。因此，心是非常多样化的。

我们不喜欢烦乱，不安，悲伤或焦虑的心。我们都喜欢心是愉快，充满欢乐，沉浸于愉悦的对象里。然而，当心是充满喜悦快乐，沉浸在幸福的对象时，这时候的心并不是纯净的，因为这时候的心是伴随着贪爱这个心所的。贪爱这个心所会执取紧抓一个愉悦的对象，并沉浸于其中。佛陀教导人们研读和探究各种实相的真实本质，因此正念能够去觉知正在出现的法的特征；了解出现的法的特征，智能才能够累积建立。所以我们应该去探究这些生起的实相，注意它们的特质并精准的了解它们。这样我们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。我们可以知道不善法就是不善法，不管它是粗糙还是细微的。应该要知道不只是瞋恨是不善法，还有许多其它类型的不善心所。

人们会问，他们应该要如何来防止生气。事实上，所有的法都是无我，因此瞋恨这个法也是无我的。瞋恨会生起是因为有了适当的因缘条件。只有那些已经累积培养了非常高度的智慧，体证四圣谛达到了第三果的圣人阿那含的层次，才能够永远根除瞋恨这个不善法，不再有瞋恨生起。

每个阶段的开悟，四圣谛都会被体证。四圣谛是：苦，集，灭，道。第一圣谛是苦圣谛。诸行无常，行法生起立即就灭去，不能带来满足，因此它们是苦，不能成为依靠，不值得去执取。第二圣谛是集圣谛，苦的原因。苦的原因是贪，是贪爱这个心所；执着或渴望是苦生起的原因以及根源。第三圣谛是灭圣谛，苦的止息，也就是涅槃；因为达到各阶段果位经验涅槃时，导致苦生起的所有污染杂质都会被逐渐根除。第四圣谛是道圣谛，苦止息的道路，也就是八正道。八正道是正念的培养，智慧的发展，能够体证四圣谛，这是苦止息的道路。

对于第一次体证四圣谛并且经验涅槃的人，这样的圣人称为初果或预流果：须陀洹。初果须陀洹已经完全根除了邪见、忌妒、吝啬和疑法，对实相的真实本质没有任何的怀疑。

当初果须陀洹智慧进一步发展到更高层次时，他可以再次生起道心经验涅槃，达到第二阶段的证悟。称为二果或一来果：斯陀含。他对于四圣谛有更深入的了解。在这个阶段对于所缘，比如色尘、声音、气味、味道和可碰触物体的贪爱进一步大幅的减弱了。

当二果斯陀含智慧再进一步发展到更高层次时，他可以再次生起道心经验涅槃，达到第三阶段的证悟。称为三果或不还果：阿那含。他对于四圣谛的体证更深。在这个阶段对于感官所缘的贪爱（色尘、声音、气味、味道、有形物体），还有瞋恨（包括悲伤、担心或后悔）都会完全彻底的根除。

当三果阿那含智慧再进一步发展到更高层次时，他可以再次生起道心经验涅槃，达到第四果位也就是最后一个阶段完美的证悟，称为阿罗汉。他圆满体证四圣谛，所有剩余的不善法都会在这个阶段被完全根除。当阿罗汉入灭时，不会再有任何蕴生起。阿罗汉不受后有，不再有任何的轮回再出生。

因此，我们看到圣人出世间心的智慧是根据果位的阶段，一步一步的根除污染杂质。当我们理解这一点时，我们应该仔细的去深思发展智慧的正确方式是什么，唯有能够清楚的辨别了解现在出现的法是什么，才能消除污染不善杂质。修行方式应该要与佛陀的教导是一致的。

佛陀不仅解释了心是纯净的，他还使用了“意处”这个词，可以帮助我们更清楚的了解心的特质。“处”在注释书里描述为“居住的地方”，“出生的地方”，“相会的地方”以及“原因”。心是出生的地方，因为触心所和其它的心所会在“心里”生起。心是相会的地方，因为被经验的对象是来自于外部，比如色尘、声音、气味、味道和有形的物体，它们会和心相会成为被经验的对象。至于被解释为原因，这是因为心是触心所和其它心所生起的因缘条件；如果没有心的生起，心所是不可能生起的(反之亦然)，这是俱生缘。

每一刻的心都是实相，它去经验一个对象。我们能更清楚了解心的无我的特质，如果我们知道心是意处，是其它实相依靠生起的出生的地方，相会的地方以及原因。



即使有因缘条件让颜色、声音、气味、味道、冷、热、软或硬生起，然而如果没有心生起去经验任何一个这些生起的法，如果心不是它们相会的处，这些对象也没有一个会出现。那么可以由眼睛被经验的颜色不会出现，声音、气味、味道、冷、热、软或硬也都不会出现。这是因为心的功能是去经验一个对象；它是其它实相出生的处，相会的处，和出现的原因。比如在我们背后的颜色不会出现，这是因为颜色并没有和心“相会”，颜色没有撞击眼净色也没有和心接触，因此心就无法生起去经验我们背后的颜色。

业力是眼净色持续生灭的因缘条件，只要我们没有变成眼盲，眼净色就会一直继续生灭。每当颜色出现时，在那个时刻，心就是意处，是撞击眼净色的颜色的相会处。撞击眼净色的色法称作色处，被颜色撞击的眼净色称作眼处。所有在那一刻相会的法都称作是“处”。同样的，当声音撞击到耳净色而且能和生起的心“相会”，心因此能经验它。所以，心是意处，是所有正在出现的法相会的处。

注释书里叙述心是触心所和其它心所生起的原因或因缘条件。触心所是 52 种心所中的其中一种，是一种与所缘“接触”的名法。触心所的“接触”是心理的接触，和物质的接触并不一样。比如，当一棵树倒下撞击地面时，这是物质的接触。发出的声音或许会撞击到耳净色，但是如果触心所没有生起去“接触”撞击耳净色的声音，那么耳识就不会生起。

触心所是一种和心一起生起并和心一起灭去的名法。触心所和心经验同一个对象，在同一个根基生起，因此心是触心所生灭的因缘条件。在有五蕴存在的界，心和心所必须在某一个特定的色法



生起，是心和心所一起生起的“根基”。眼净色是根基，它是让眼识和心所一起生起的一个特定的色法。实相不能单独生起，当一个实相生起时，也必定有其它的实相与它一起生起。

缘法是一种帮助或支持另一个法生起的法。因此，很明显的，每一个生起的法都是因缘和合而生的法，因为它依赖其它的法而生起。如果没有因缘条件，就不会有法的生起。

不同的法的生起是不同类型的因缘条件。心和心所彼此支助并且一起生起，它们是俱生缘。如果缘法是在它支助的法之前生起，它被称为前生缘；如果缘法是在它支助的法之后生起，则被称为后生缘。

心和心所互为俱生缘，它们彼此依赖支助，一起生起一起灭去。当触心所生起并去接触一个所缘时，与触心所一起生起的心会去经验同一个对象，不是别的。当触心所生起去接触声音时，和触心所一起生起的耳识会去经验同一个声音。

究竟法可以分为四种：心，心所，色法和涅槃。每一个究竟法都可以是其它究竟法生起的因缘条件。心可以是心所和色法生起的因缘条件，虽然并不是所有的心都是色法的缘法。心所也可以是其它心和色法生起的因缘条件(但在某些情况下除外)。有些色法是其它色法生起的因缘条件。当色法是根基时，它是心生起的缘法。所有这些法的生灭都是根据究竟法的本质和它们之间的因缘和合，不论是俱生缘或是其它因缘。

在心生起的那一刻，心和心所是和它们同时生起的色法的俱生缘。每一刻的心可细分为三个非常短的时刻：

1. 生：生起的刹那；
2. 住：出现存在的刹那；
3. 灭：消散的刹那。

心不能指挥各种色法的生起，心生色的色法和心同步生起。但结生心那一刻是不同的。那一刻没有心生色，只有业生色和结生心一起生起，这时候的业生色和结生心是同一个业的结果。当结生心灭去后，生命中第一个有分心紧接着生起，是那一刻色法生起的因缘条件。从那一刻起，在整个生命过程中，除了下一段讨论的几个例外，都有心生色法的生起。

然而，双五识是例外。双五识包括了眼识，耳识，鼻识，舌识，与身识各有一对，每一对中都有一个善的果报心和另一个是不善的果报心。这十个心不会产生任何色法。此外，阿罗汉最后的死亡心也不会产生任何色法。因此，除了这些类型的心是例外，其它每种类型的心都是心生色的缘法。

每个人都累积了不同习性，有各种各样的心。有些人累积了很多的不善，有些人累积了很多的善。如果一个人对四念住的建立有正确的了解，那么四念住是可以被培养的。所有累积的善都是有益的，它们可以是波罗蜜。它们可以是正见正念生起的因缘条件，觉知所有实相的特征，了解它们的本质都是无我的，没有一个我的存在，那么最终就可以根除无明。所有污染有害的不善法可以在不同的阶段被根除，但对于刚刚开始培养四念住的人来说，正见和正念仍然是很弱的。“我”这个概念的执取是非常根深蒂固的，无论是看到或是听到，不善或是善，都很容易把这些法当成是我的或是谁的，没有了解诸法无我。

研读心这个究竟法可以帮助了解现在这一刻心的特质。因此可以了解现在在看的心，在听的心，或在想的心的特质。佛法研究的目的应该是透过四念住来直接了解实相。四念住可以生起觉知并了解任何出现的实相的特质。

当我们研读心这个究竟法时，我们不应该相信我们能够立即对心的特质有一个很清楚的了解。更重要的是，研究心的动机不应该是想藉此成为一个对心这个究竟法有丰富知识的人。研读获得的了解可以累积四念住生起的因缘条件。四念住可以觉知到心的特征，心的特征就是在这一刻去经验一个对象。以这种方式，智慧可以逐渐培养建立，并能根除把实相当成是“我”的邪见。这应该是我们研读佛法的目的。

## 问题

1. 什么是有分心？
2. 心什么时候被称为纯净的？为什么被称为纯净的？
3. 有几个开悟(体证四圣谛)的阶段？
4. 根基是哪种色法？
5. 什么是处？有哪些处？
6. 什么是俱生缘？
7. 什么是心生色？什么时候生起？在有五蕴存在的界，哪些心是例外？
8. 研读佛法的正确动机是什么？

## 第七章 心知道一个对象

我们在注释书里关于心的部份读到，心之所以被称为心，是因为它去想一个对象，它清楚的认知那个对象。我们接着读到：

由于心[citta]这个词是指善的心，不善的心或大唯作心，因为它透过心路过程的速行心一系列连续的过程累积。果报心也被称为心，因为它是累积的业和污染杂质[缘生法]。

此外，这四类型都被称为心[citta]，因为它们是根据境况而多变化的[vicitta]。也可以从它能产生多样化的影响来理解心的含义。

当我们研读后来或近代的书籍时，我们会发现这些书对心讨论了五个特质。实际上这些心的不同面向是取自法集论里的注释书，法集论是阿毗达摩的第一部书。心的不同面向可以分为五个类别：

1. 心之所以被如此称呼，是因为它去想一个对象，它清楚的认知那个对象。（想，cinteti，的字根是心 citta）
2. 心之所以被如此称呼，是因为它透过速行心的过程累积自己。
3. 心之所以被如此称呼，是因为它是果报心，它的因缘条件是累积的业和污染杂质。
4. 心之所以被如此称呼，是因为它根据不同的境况会呈现出多样化。这个面向在后来的书籍分成两部份解释：心是多样化的，因为它去经验不同的对象；心是多样化的，因为它一定会有不同的心所伴随生起。
5. 心之所以被如此称呼，是因为它能产生多样化的影响。

所有这些面向都将被有系统的整理，以便我们可以依据注释书的解释来理解心的特质。

我们都一直在想着什么，如果我们注意到这件事并仔细去探究，就会发现我们真的很忙于想这个或想那个，长时间的想着各种事。我们不能阻止自己不去想，它一直继续一直继续。因此有些人不想要这样一直的想，他们想要平静。他们相信停止思考是有益的，因为当他们一直在想的时候，他们经常会有担忧和焦虑；他们会感到不安和困扰的原因其实是贪爱和瞋恨。

我们应该要知道心是那个去思考的实相。色法不能思考。当我们去注意心在想着什么主题时，我们应该要知道心为什么会去想着它们，即使有时候我们并不喜欢去想着那些事。心会很自然的透过眼、耳、鼻、舌、身和意门去经验并且思考所出现的对象。我们会认为心去思考的那些事都是非常重要的，但事实上，思考会发生是因为心生起去思考一个对象，然后心立刻就灭去了。如果心不去想着那些我们认为很重要的事，它们根本就不会存在。如同我们在注释书里读到，心之所以被如此称呼，是因为它的特质是去想一个对象，它清楚的知道它的对象。

有许多不同的实相一起生起去经验同一个对象，这些不同类型的实相都有自己不同的特质。心所是一个能去经验的法，但它并不是去认知那个对象的领导者。心所伴随着心一起生起，它们一起经验同一个对象，但它们各自执行各自的功能。例如，触心所伴随着心一起生起，但它执行自己的功能，它透过“接触”来经验对象。触心所只有在“接触”到对象时才会去经验到它，但触心所并不像心那样可以清楚的认知那个对象。

慧心所是另一个心所，它能够了解每个实相的本质都是无我的。它能够穿透了解经由六个根门出现的实相的真实本质。关于心的特质，如先前所提，它是一个能够清楚知道对象的实相，这和其 它心所是不同的。触心所的特质是去 “接触” 对象；记忆心所的特质是去标记和记忆经验的对象；慧心所的特质则是去了解所有 实相的真实本质。

心是实相，它可以认知并清楚的知道出现对象的不同特征。现在这一刻透过眼睛出现的是同一种颜色或是不同的颜色？实相是真实的法，它是可以被证实的。我们现在只有看到一个东西，一个颜色，或是我们看到许多不同的颜色和各種细节，所以我们可以分辨出不同的物体？比如说我们可以去区分出真的钻石和人造钻石的不同吗？

心是可以清楚知道一个对象的实相，它清楚的知道不同对象的不同特征，即使是最细微的细节。眼净色有一种清晰的特质，它就像是一面镜子，任何透过眼净色出现的对象都能被清晰地反映出来。眼净色只能触及色尘，耳净色只能触及声音，鼻净色只能触及气味，舌净色只能触及味道，身净色能碰触到土、火、风三种色法。

无论现在出现的颜色是什么，是真钻的颜色，人造钻的颜色，玉的颜色，石头的颜色，或甚至是某人嫉妒时的 “眼神”，所有这些透过眼净色出现的颜色都能够被心清楚的知道。心可以看到不同东西的不同颜色，然后心就会去想因为这些不同的颜色出现的形状和形体，接下来的心会去想这些对象的意义。

透过耳净色去经验的声音只有一种吗？还是有非常多种不同的声音？每一个声音都是不同的，这取决于声音生起的因缘条件。不管有多少人，每个人的声音都是不同的。心可以清楚地知道每一个不同的声音。它可以知道这是嘲笑，讽刺，蔑视，风扇，瀑布或各种动物不同的叫声，甚至是人去模仿动物叫声的声音。心能够清楚地知道不同的声音。

去闻的心可以清楚的知道经由鼻子出现的不同气味。它能清楚地区分出不同种类的动物，植物或花朵；也能分辨食物，咖喱和糖果的气味。即使我们没有去看，只是去闻，也能知道是来自什么的气味。

透过舌头去经验味道的心可以清楚的知道各种味道。食物的味道有很多，如肉，蔬菜或水果的味道；茶，咖啡，盐，糖，柳橙汁，柠檬汁或罗望子的味道。所有这些味道都是完全不同的，但心能够清楚地知道每一种出现的味道的不同。心能够清楚地分辨出味道之间最细微的差别。例如，当我们品尝食物时，心知道是否还缺什么味道，知道应该加什么佐料调味才会更美味。

透过身体感官去碰触，心能够清楚地分辨不同的特征。例如，它知道空气的冷，水的冰冷或天气的寒冷不同。它知道丝绸或羊毛触及身体时的不同特征。

有人说，当他站在路上的时候，他觉知到土元素坚硬的特质。他认为他觉知到道路的坚硬，鞋子的坚硬和袜子的坚硬。但其实这只是心在思考坚硬的特质。思考时的心也是因为其适当的因缘条件生起的。当硬度经由身体的感官被经验时，一个人会很自然地



去思考那个是道路的硬度，鞋子的硬度或是袜子的硬度，没有人可以避免不去思考。然而，智慧能够了解当心生起时，一次只会清楚的知道一个对象，然后很快就灭去了。如此，各种实相的真实本质可以被清楚地了解。当去思考道路，鞋子或袜子那一刻的心和觉知到土元素坚硬特征的心是不同的心，它们不会同时生起。

如果我们清楚地了解，不是我在思考，而是心去思考，是心知道思考的主题，这可以成为培养建立智慧的一个因缘条件，智慧会精准了解实相的真实本质。去思考的心和去看的心是不一样类型的心。去看的心是透过眼净色经验颜色，而思考的心是透过意门心路过程去认知它的对象。当身体碰到某个东西时，不管它是柔软还是坚硬的特质，在碰触那一刻，我们不知道是什么东西撞击了身体的感官。比如说，如果我们在黑暗中碰触了某物，我们可能会开灯以便看到我们所碰触到的是什么东西。因此，我们可以了解，在经验软硬的那一刻，心还没有去思考，当心去思考那个被碰触到的是什么东西时，那已经是另一种类型的心了。

当心经验坚硬的那一刻，那一刻的世界是没有道路，鞋子和袜子存在的，传统概念的世界是不存在的。只是心去经验坚硬的特征，不是一个生物或一个人去经验，只是一种类型的名法，生起就瞬间灭去了。之后生起另一类型的心会去思考经由眼、耳、鼻、舌、身或意门出现的对象。它会去思考或想象一个概念或故事情境。由于我们都太专注于我们在想的情境，我们都忘记了那个去经验坚硬的心和那个被经验的土元素早就灭去了。

但思考坚硬特征的心也是会立即灭去。名法和色法生起立即就灭去。心的生灭极度快速，一个紧接着一个，接连不间断的。色法



也是如此。这些发生的太快，以至于我们不了解这些法生起瞬间就灭去了。我们不了解这些生起瞬间就灭去的名法和色法的真实本质是无我。

心是一个实相，它清楚地知道一个对象，不管是经由眼、耳、鼻、舌、身还是意门所出现的对象。无论触心所接触到什么对象，一起生起的心都能够清楚地知道该对象的特征；它可以区分知道每一个不同的对象。当说到“心是能去经验的一种实相，它清楚地知道一个对象”，我们应该了解这是什么意思。这意味着不论是透过感官门或意门出现的对象，心清楚地知道各种不同对象的不同特征。心可以清楚地知道一个对象，这个对象则是心能够生起去经验它的因缘条件。如果没有对象被心经验，心是不可能生起的，所以这个对象又被称为“所缘缘”。所缘缘是一个因缘条件，让心能够生起去经验这个所缘。

心不可能在生起时没有认知一个对象，但是除了所缘缘之外，还会有其它不同的因缘条件会促使不同类型的心生起。

## 问题

1. 触心所，记忆心所，智能心所和心，它们是以什么不同的方式去知道经验一个对象？
2. 所缘缘是什么？
3. 什么对象可以是所缘缘？

## 第八章 心路过程

我们在注释书里读到有关于心的描述：

…由于心[citta]这个词是指善的心，不善的心或大唯作心，因为它透过心路过程的速行心一系列连续的过程累积。

为了了解心透过速行心一系列连续的过程累积，我们应该要记得心一个紧接着一个非常快速不间断的生起灭去。那些善的还有不善的心所伴随着心一起生起灭去，这些善或不善会从这一刻的心累积传递到下一刻的心。

当心生起经由眼睛看到出现的颜色，经由耳朵听到出现的声音或透过身体感官去经验所缘的时候，我们通常不会知道这些去经验的心有各自的特质。我们比较容易去注意到当心是不快乐，悲伤，烦恼，喜悦，慈爱，愤怒，或者是当心想去帮助别人时候。每一个心生起灭去都是非常迅速的，一个紧接着一个。因此，前一个心的累积会继续传递到下一个心。无论是善的心或是不善的心，每一个生起灭去的心都是下一个心生起的因缘条件。这就是为什么在前一个心累积的习性可以继续串习传递到下一个心并且一直继续下去。

我们可以注意到每个人都有不同的性格，这是因为过去所有好的或不好的习性都会累积并且从一个心传递到下一个心。有些人倾向于做善事，这是因为他们过去的善串习到下一个心，因此会倾向于做善事，这成为下一个善心生起的因缘条件。不善心也是这样，不论是根深蒂固的贪爱，瞋恨或无明。当这些不善心灭去的

时候，不善会继续累积传递到下一个心，以这种方式成为未来不善心生起的因缘条件。

心能一个紧接着一个不间断是因为无间缘：每个心都是下一个心生起的因缘条件，不会间断。前一个心灭去之后，下一个心紧接着生起。每一个心都是下一个心生起的无间缘；但阿罗汉的死亡心除外，因为在阿罗汉最后一个心灭去之后，就不再有五蕴生起。因此，阿罗汉的死亡心之后就再也不会再有结生心或任何其它心，心所，或色法继续生起。

再次重复注释书里关于心的第二个面向的引述：

…由于心[citta]这个词是指善的心，不善的心或大唯作心，因为它透过心路过程的速行心一系列连续的过程累积。

这似乎相当复杂，但它指的是日常生活中无数生灭的法。我们可能一次又一次的听到善心和不善心这两个词，但是对大唯作心(阿罗汉的速行心)和心路过程的速行心这些词可能并不熟悉。

所有不同类型的心都可以按照四种本质分类：

善心

不善心

果报心

唯作心

善心是一种健康有益的心，它是未来可喜善报出现的因。当善心和一起生起的心所同时灭去时，善的质量会累积然后继续传递到下一个心。因此，它们是之后善的果报和善心能生起的因缘条件。善心现在能生起也是因为之前所累积的善。在注释书中解释了伴随着果报心生起的心所称作是果报心所，但因为心是领导者，所以是用果报心这个词来包括心和心所。伴随的心所也同样是果报。

心生色是另一个例子，这一类的色法是源于心。心生色的“心”在这里也包括和心一起生起的心所，心生色生起的因缘条件是心和心所。因此，当我们说心生色时，是包括一起生起的心所也是这类色法的缘法。同样的，果报心也是包括一起生起的果报心所。

不善心是有害，危险的。它会在未来形成各种各样的不善报，带来不可喜甚至是悲惨的结果。

除了善心，不善心和果报心，还有另一种类型的心称为唯作心。唯作心既不是善心也不是不善心，因此它不会是果报心生起的因缘条件。唯作心也不是果报心，所以并不是善心或不善心的结果。正如我们所讨论的，所有的心都可以依照本质分成四种类别：善心，不善心，果报心和唯作心。

如果我们不仔细去研究实相，我们就不会知道什么时刻的心是善心，不善心，果报心或是唯作心。结生心是这一世生命中出现的第一个心。我们可以在这个时刻在人间是因为结生心生起，使我们在这一世在人间身为某一个特定的生命。结生心不是善心，也

不是不善心，当它生起时，它不能透过身体，语言，或意图来造作任何善或不善业。结生心是果报心，它生起是因为过去某个业。在每一世的生命中都有造作无数的业，不论这些无数的业里，哪个业是结生心或任何其它果报心生起的原因，这个业被称作是业缘。如果出生为人类，这是善业带来的结果，那么这个结生心是善业的果报。如果出生在地狱道，鬼道，阿修罗道或畜牲道，那么这个结生心是不善业的果报。

过去的某个业是每一世生命中第一个心的因缘条件，也就是结生心生起的业缘。结生心紧接着上一世的死亡心灭去之后立即生起。在结生心灭去之后，同一个业也会是下一个果报心生起的业缘，这个果报心的功能是维持生命，称为有分心。有分心能维持延续这一世的心识之流，让我们在这一世持续身为某一个特定的生命。在结生心灭去之后，心识之流除了在被六个心路过程的心打断之外，都是有分心在维持延续生命的功能，一直到死亡心生起，然后这一世结束，这一个特定的生命就不再存在。在这一世的生命过程中，其它的业可以是不同果报心的业缘，透过眼、耳、鼻、舌、身五个感官根门去经验所缘。

善是无害，健康有益的。有些人认为只有当他们成为有钱人的时候才能够去行善。但他们忘记了就算是没有钱也可以用其它方式去帮助别人。即使一个人没有很多钱，他可能会有一些东西可以和别人分享而帮助别人。我们能帮助别人吗？如果不能，那是善还是不善呢？如果一个物质匮乏的人不知道善其实是美的，健康有益，无可指责的心，那么他就不会快乐，因为他会认为自己因为没有钱所以不能有美好良善的行为去帮助别人。但事实上，除了捐钱，还有许多其它的善行可以做。我们可以对别人慈爱亲切，这是尊重对方的行为，这时刻的心是温和柔软的，我们的言词用语可以是发自内心的和善可亲。日常生活里总是会有很多方

式可以去帮助别人，和他人分享。在这些时刻，心是善的，是无可指责，不会造成任何伤害或导致危险的法。

当我们认为自己比别人重要或不重要，优秀或差劲，聪明或愚昧，也就是每当我们与别人比较优劣时，那个时刻就不会有善心生起。在这样的状态下就不可能去帮助别人，去分享或给予；这个时候，心是不善，不健康的，是有害的法。

如果我们真的了解善的特质和价值，我们会去发展出多种不同的善。然而，如果一个人想为自己保留一些东西，他就不可能是慷慨大方的。也许他渴望平静，或者很想根除不善污染，并且想要成为第一果的圣人，但他却无法慷慨大方地去给予。

每个人都累积了许多善和不善的习性倾向。我们应该检视自己的心，看看是否很小气吝啬，或者我们可以逐渐开始把有用的东西送给别人。这样，慷慨大方就可以被慢慢地建立而成为我们自然的天性，甚至可以成为智慧生起的强大助缘。智慧可以消除名法和色法是属于我的错误观点。当智慧成长建立，它可以变得锐利并能穿透无明而经验涅槃。

我们可能会相信自己不想要任何不善污染，但当有些污染杂质真的出现时，我们似乎是想拥有它们。我们可能会骄傲自负，认为自己很重要，或者我们可能会嫉妒。有人可能会说这些不善的污染杂质应该要被根除，我们应该为别人的幸福感到高兴，或是我们应该以慈爱对待不友善的人。但我们真的做的到吗？在生气，轻视，傲慢以及嫉妒的这些时候，是不能遵循忠告去培养善的。这说明根除污染杂质很困难，是不可能很快就能发生的，只

能循序渐进。如果我们真的想根除污染杂质，那么就应该去发展不同的善。如果只有慷慨大方的布施，而没有去注意到其它出现的污染杂质是不够的。了解各种污染杂质是必要的。

有些人去追求平静，是因为他经常感到不安和烦躁。他可能钻牛角尖，然后就变得易怒或焦虑；或者情况似乎总是让他一直感到担心和烦恼。在这样的时刻，他只关注于那些让他生气的人或事，而不是去检视自己的心。如果我们以这种不善恼怒的心态去注意他人，那么那个时刻生起的心是不善的瞋恨，所以心是不安焦虑的。有人可能会注意到自己感到沮丧不安，可是他只想要摆脱不愉快的感受，尽快平复下来。但他没有了解，问题并不在外面，当没有愤怒的时候，他是不会被干扰而感到烦躁；是因为在愤怒时，才会感到烦躁，他才会不快乐。因此，当一个人生气或焦虑时，心是不善的，不善法是有害的法。

如果我们能够察觉到我们正在生气，并能以慈爱，悲悯，喜悦，或平等心的方式去为别人着想，那么就会立刻有平静。当慈、悲、喜、舍伴随着心生起时，它就是善心，没有贪爱，瞋恨和无明。这个时刻的心是平静的，每一刻的善心都会有真正的平静。因此，如果我们想要彻底根除污染杂质，我们应该要发展各种善，只有慷慨布施是不够的。

再次重复注释书关于心的第二个面向的描述：

…由于心[citta]这个词是指善的心，不善的心或大唯作心，因为它透过心路过程的速行心一系列连续的过程累积。



“系列”或“连续”是指心在一系列的过程中相继生灭。看、听、闻、尝和碰触的心是果报心，并不是善心或不善心。因此，这些心并不像速行心是以一系列连续的过程相继生起和灭去。果报心是过去业的结果。当过去的业力成熟以及其它适当的因缘条件俱足时，果报心就生起了。果报心有许多种类，它们执行不同的功能，比如说眼识或耳识。果报心并不会在速行心的过程生起，它是由善的业或不善的业累积而成的结果。果报心的生起和灭去并不会造成其它一系列连续的果报心生起继续累积。

我们应该对心的第二个面向有正确的认识，那就是善心，不善心和大唯作心在心路过程中以速行心的方式一系列连续的过程累积。首先，我们必须知道在心路过程中生起的心是什么，它们是什么类型的心，以及它们是何时生起的。速行心是一系列连续的善心或不善心的过程。阿罗汉在速行心的过程中只有大唯作心，不会再有善心或不善心继续累积业力。

我们应该知道心路过程中的心并不包括结生心，有分心和死亡心。除此之外的所有类型的心都是心路过程的心。结生心只会在这世的生命中出现一次，它在前一世的死亡心灭去之后紧接着生起，执行再出生的功能。在那一刻，没有眼识，耳识，鼻识，舌识或身识。结生心是果报心，是业的结果。可以再出生为人的结生心是善的果报心，是善业的结果。

产生结生心的业不仅仅只是产生结生心，当结生心灭去之后，同一个业也是下一个紧接着生起的有分心的业缘。有分心的功能是维持生命的心识之流，有分心和结生心是同一种类型的果报心。正如我们先前讨论的，有分心在这世的生命中维持着生命，一直到这一个人死亡。只要死亡心还没有生起，有分心就还会执行



维持生命的功能。结生心，有分心和死亡心不是属于心路过程的心，它们是离心路过程的心。

当我们熟睡没有作梦时，我们没有看，没有听，我们也没有思考。有分心一直在不断的生起和灭去，直到我们开始做梦或睡醒，再次看到，听到，经验其它感官对象或想着不同的事情。结生心，有分心和死亡心并没有经验这个世界。在结生心生起执行再出生的功能或有分心维持生命的功能时，我们这个世界中的任何人事物并没有出现。如果我们在这一刻是熟睡的，那么和这个世界有关的任何事，我们都不会知道。我们看不到任何在这里的人，我们没有经验到任何声音，气味，或冷热。有分心与这个世界毫不相关。它甚至不知道我们是谁，我们在哪里，我们的亲戚和朋友。它也不知道任何关于财产、地位、荣誉、快乐或痛苦。然而当我们没有熟睡的时候，我们记得这个世界上的事情，不同的人 and 与这个世界有关的不同的故事。

当我们看的时候并没有有分心，只有心路过程的心透过眼门过程去经验出现的对象。去看的心，去喜欢的心，或其它透过耳、鼻、舌、身和意门去经验的心，都是心路过程的心。当我们听到一个声音，然后喜欢或不喜欢它时，那些时刻没有有分心，只有心路过程的心。

所有去经验透过眼睛出现的色尘的心，都是眼门心路过程的心。其它心路过程还包括有耳门、鼻门、舌门、身门和意门心路过程，所有这些心路过程的心都是透过相应的门去经验它们的对象所缘。

在我们日常生活中出现的心是有分心以及心路过程的心。心路过程的心透过六个门中的任何一个门去经验所缘。有分心和心路过程的心相继接续生灭。

当一个人出生在一个五蕴的界，业是业生色生起的因缘条件，其中有眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色。这些色法接续的生灭，它们提供一个人可以去经验感官对象，因此，这个人没有失明，失聪或有其它残疾。然而，如果业在某一时刻突然不再产生眼净色，这个人将会失明，将完全看不到任何东西。所以，眼识和其它感官认知能发生都需要适当的因缘条件才能生起。

只要心路过程的心还没有生起，有分心就会继续维持心识之流。当一个可以是感官根门对象的色法出现并撞击到相应的净色时，心路过程的心并不会立即生起。首先，会先有几个有分心生起灭去，接下来才会是心路过程的心去经验那个色法。

色法的生灭非常地迅速，但心的生灭速度比色法更快。一个色法生起和灭去的时间等于十七个心生起和灭去的时间。当色法撞击到一个净色时，如前段所述，会先有几个有分心在心路过程开始之前先生起灭去。当色法撞击到净色时，第一个有分心生起，称为“过去有分心”，这个有分心和它之前刚灭去的有分心是同类的果报心。过去有分这个名称是为了指出撞击净色的色法持续的时间。如果从过去有分心算起，色法不能持续超过十七个时刻的心。

当过去有分心灭去之后，下一个因缘生起的有分心称为“有分波动心”。有分波动心会“振动”，会被对象所缘搅动。这个心仍

然是有分心，心路过程的心还没有生起，而有分流仍在继续。当有分波动心灭去之后，接下来的有分心称为“有分断心”就生起了，它打断了有分流，因为它是心路过程出现之前的最后一个有分心。当有分断心灭去之后，心路过程的心生起并去经验透过眼、耳、鼻、舌、身或意门出现的对象。

所有去经验透过眼睛出现的色尘的心，都是眼门心路过程的心，因为它们都经验同一个还没有灭去的色尘。

所有透过耳朵去经验声音的心都是耳门心路过程的心，因为它们都经验同一个还没有灭去的声尘。同样的，鼻、舌、身的心路过程的心也是如此。

五门心路之后会接着几个有分心，然后是意门心路的心，它可以经验各种各样的对象。当意门心路是接着感官门过程之后，意门心路过程的心会经验和先前五门心路过程所经验的同一个色尘、声音、气味、味道或有形物体。意门心路过程的心可以经验任何所缘对象。

## 第九章 心的功能

心可以透过六个根门去经验对象。所有可以被心经验的对象分为六类：

1. 色所缘：色尘；可以透过眼门和意门被心知道。
2. 声所缘：声音；可以透过耳门和意门被心知道。
3. 香所缘：气味；可以透过鼻门和意门被心知道。
4. 味所缘：味道；可以透过舌门和意门被心知道。
5. 触所缘：可以被碰触的火元素、土元素、风元素；可以透过身门和意门被心知道。
6. 法所缘：除了上述五种所缘的其它实相和概念；只可以透过意门被心知道。法所缘包括净色、微细色、心、心所、涅槃和概念等六种。

意门心路过程的心可以经验所有六类所缘，也就是任何对象。但五门心路过程不能经验法所缘，法所缘只能透过意门过程被心认知。

每一个生起的心都会执行一个功能，然后就灭去。结生心接续着前世的死亡心，执行再出生的功能，每一世只有一次。结生心灭去之后，有分心紧接着生起，包括过去有分心，有分振动心和有分断心。所有有分心的功能都是维持生命的继续。有分断心是心路过程开始之前最后一个生起的有分心，有分流于此被打断，然后就开始了心路过程。紧接着生起的第一个心路过程的心执行转向的功能，它会转向出现于任何一个感官门之一的对象；它不

是有分心，并不属于有分流。当色尘撞击到眼净色，五门转向心生起并经由眼门执行转向的功能。如果所缘撞击到其它的感官，五门转向心则会透过相关的感官门去执行转向的功能。它会去经验这些经由五个感官出现的对象，但它不会去看，不会去听，不会去闻，不会去尝，不会去碰。但如果所缘撞击的是意门，而不是任何一个感官根门时，那么意门转向心就生起了。这是另一种不同于五门转向心的心，意门转向心只能透过意门执行转向所缘的功能。

当过去有分心灭去之后，有分振动心紧接着生起灭去，接着有分断心又紧接着生起然后灭去。然后在有分断心灭去之后五门转向心紧接着生起。比如味道撞击到舌净色时，当过去有分、有分振动和有分断这三个有分心相继生灭后，五门转向心会生起转向这个对象，它知道这个对象撞击到舌门上，但它不能尝到味道。就好像有访客到了门口敲门，但还没有看到他，不会知道访客是谁。

我们都会有客人来拜访我们。当我们想到客人时，我们想到的是人，但我们的客人其实只是透过眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的不同对象。当我们看到透过眼门出现的色尘时，这些可见的颜色就是我们的访客。当我们听到声音时，声音就是我们的访客。当我们没有听到声音时，声音并没有出现，因此没有访客透过耳门出现。当味道出现时，它就像是一个访客，它透过舌门出现了一会儿，然后消失。每当一个对象出现在其中一个感官门时，这个对象就可以被看作是一个透过那个门出现的访客。它在那里停留了很短的时间，然后就完全消失，它不会在生死的轮回中再次出现。

老年人在缺乏陪伴时往往会感到孤独，当他们还年轻时，他们遇到认识许多人，享受着亲戚朋友的陪伴。当年纪慢慢大了以后，他们的访客数量开始减少。当我们问老年人他们最喜欢什么时，他们通常会回答，最喜欢的是有人可以陪伴他们。有人来看他们的时候，他们会很高兴，可能会一直交谈。然而，事实上，每个人都有访客，就在我们去看、听、闻、尝或碰触的那一刻时。通常当这些访客来的时候，根植于贪爱的心会生起并享受透过眼、耳、鼻、舌、身所出现的一切。

访客有很多种。没有人喜欢来访的客人是坏人，但会欢迎亲爱的家人或朋友。事实上，透过感官出现的不同对象都只是色法。色法什么都不知道，因此它对任何人都不会有任何邪恶的意图。什么时候访客会是敌人或是亲爱的家人朋友呢？事实上，当一个对象出现时，如果一个人享受它并贪恋执着于它，此时这个访客可能被比喻成是一个敌人，因为贪恋执着的是不善法。而支助善法的对象就可能被比喻成是一个亲近的家人，随时准备给予帮助。因此，我们应该要去了解善心和不善心不同的特征。

不善心是邪恶有害的，它是一个敌人，而不是朋友。当我们想到敌人时，我们可能会害怕，我们不会喜欢敌人在身边。然而，真正邪恶的其实是不善心，它是未来敌人出现的因缘条件。另一方面，善心才真正是亲爱的家人或朋友，它是未来亲爱的家人或朋友出现的因缘条件。

其实色法不是敌人或家人朋友来访的因缘条件，因为色法什么都不知道，它没有恶或善的意图。出现的声音不能去经验任何对象，它并没有希望任何人听到或不要听到它。声音是色法，它生起是因为有适当的因缘条件。什么声音会撞击到耳净色是取决于

因缘条件。当我们深深熟睡时，我们甚至听不到震耳欲聋的可怕的雷声，那么这个声音就不是我们的访客。然而，这个声音可能是某人的访客，如果有适当的因缘条件，这个声音可以撞击到耳净色。一个对象是否会透过眼、耳、鼻、舌、身的净色成为某人的访客都是取决于是否有适当的因缘条件。累积的业是果报心生起的因，生起的果报心会透过感官之一去经验对象所缘。

因此，透过眼、耳、鼻、舌、身的根门出现的访客是颜色、声音、气味、味道和可以被碰触的触所缘。但它们只会短暂的出现，然后就灭去了，再也不会回来。没有人，我或任何东西在那里。没有人知道一天之中，在哪一刻会有哪一个访客从哪一个感官门出现。

每当心透过任何感官门或意门去经验一个对象时，它就是心路过程的心。有分断心之后，五门转向心紧接着生起，它是五门感官心路过程中的第一个心。这个心执行的是转向的功能。它只知道一个对象正在撞击五个感官根门之一。因此，它和其它执行不同功能的心是不一样的。如果五门转向心没有生起然后灭去，那么其它心路过程的心就不会接着生起，不论是眼、耳、鼻、舌、身哪一个心路过程。

因此，五门转向心是感官根门过程中第一个心路过程的心，它让心转向那个对象，因此被称为五门转向心，并且以相对应的门命名。当这个心透过眼门转向色尘时，它被称为眼门转向心。同样地，当它透过耳门或其它感官根门转向所缘对象时，它们被称为耳门转向心，鼻门转向心，舌门转向心，身门转向心。然而，也可以就用它们共同的名称：五门转向心。五门转向心执行的就是在五个感官门的心路过程转向对象所缘的功能。



还有一种类型的心，它是意门心路过程中第一个心，它经由意门去经验不同的对象。在意门过程中的善心或不善心还没生起去想各种不同的主题之前，一定会有一个心去执行转向的功能。这个心称为意门转向心，是意门心路过程中的第一个心。如果这个心没有生起，下一个透过意门去经验对象的心也不会生起。意门转向心和五门转向心是不同的。五门转向心只能在五个感官门心路过程中生起并且执行转向的功能，而不能在意门过程中生起。意门转向心则只能在意门心路过程执行转向的功能。

因此，有两种类型的心可以执行心路过程的转向的功能：五门转向心在五个感官门心路过程执行转向的功能。意门转向心在意门心路过程执行转向的功能。

人们可能会想，五门转向心是否现在会生起？是的，一定会。否则就不会有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。现在也一定会有意门转向心。不同心路过程的心生起，并透过任何一个感官去经验对象，然后灭去。当感官心路过程结束时，会有许多的有分心相继生灭，然后意门心路过程生起，经验刚才感官心路过程相同的对象。意门转向心的前一个心是意门，意门是有分断心。

当我们熟睡没有作梦时，我们不会透过任何六个根门之一去经验任何对象。五门转向心或意门转向心不会在这时候生起。而且，即使当我们没有在睡觉的时候，有一些时刻我们不会透过任何六个根门去经验任何对象。在这些时刻，虽然五门转向心或意门转向心没有生起，但是在不同的心路过程之间，有分心仍旧会相继生灭，以维持生命。



在五个感官门的心路过程中，会有七种不同类型的心以固定的顺序生起。当第一个心路过程的心，也就是五门转向心生起时，它的功能是转向那个所缘，然后就灭去，它是第二个心路过程的心（双五识）生起的因缘条件。在眼门过程中，眼识生起并执行看的 功能，只有一次，然后它就灭去了。在其它感官门过程中也是一样的：耳识、鼻识、舌识和身识生起时，只执行一次的功能然后就灭去。除了双五识的心以外，其它类型的心都不能紧接着五门转向心之后生起。

五门转向心是第一个心路过程的心。双五识是第二个心路过程的心。当第二个心路过程的心灭去之后，第三个心路过程的心生起，那就是领受心。领受心的功能是接收刚刚双五识的对象。当领受心灭去之后，第四个心路过程的心生起，那就是推度心。推度心执行推度调查的功能，它只会执行一次功能然后就灭去。第五个心路过程的心是确定心。确定心实际上和意门转向心是同一类型的心。它执行的功能是确定这个对象，为之后可能会生起的善心，不善心或是唯作心铺好了道路。

当确定心灭去后，第六个心路过程的心生起，它可以是一系列善心，不善心或是唯作心，称为速行心。当速行心系列生起时，这些心都是同一类型的善心，不善心或唯作心。它的功能是由同一系列的心执行并且 “快速地跑过” 那个对象。如注释书里的描述，这种类型的心 “透过心路过程的速行心一系列连续的过程累积” 。

所有透过眼、耳、鼻、舌、身或意门来经验一个对象的所有类型的心都是按固定的顺序生起的。这些固定顺序的心是依不同的因

缘条件来运行的，没有人有任何权力可以控制改变这个固定顺序。

正是因为有了适当的因缘条件，心路过程中第一个心，也就是五门转向心生起并执行一次转向的功能，然后就灭去了。心路过程第二个类型的心，比如眼识，它生起并且执行一次看见的功能，然后它就灭去了。心路过程第三个类型的心是领受心，它生起一次然后就灭去。心路过程第四个类型的心是推度心，它生起一次然后灭去。心路过程第五个类型的心是确定心，也是生起一次然后灭去。心路过程第六个类型的心可能是善心，不善心或唯作心，执行的是速行的功能，由七个连续生起的速行心执行七次的功能。速行心根据不同的因缘条件一系列连续的过程累积，连续七次生起和灭去。

对于那些不是阿罗汉的人来说，执行速行心功能的是善心或不善心。但对阿罗汉来说，没有善心或不善心，只有大唯作心执行速行心的功能。阿罗汉只有果报心和唯作心。

在看到的那一刻很快之后，我们享受我们所看到的，然后深植在贪爱中的不善心生起了七次。因此，不善速行心生起七次，而眼识只有生起一次。不善心以这种方式在日常生活中快速累积，而这关系到我们所有人。因为不善心的一系列连续累积，根除污染杂质是极其困难的，对实相没有正确的了解就不可能达到。如果有人认为根除污染杂质是容易的，那么他应该要去知道污染杂质累积过程的真相，比如无明，贪爱，瞋恨和所有其它的不善法。应该要知道，污染杂质在一次心路过程中生起七次，比只生起一次的眼识，耳识，鼻识，舌识和身识这些类型的心还要多很多。所以如果有人有着期望，想知道什么时候可以体证四圣谛，那么

事实上他并没有考虑到因果的关系，也没有考虑到在生生世世的轮回中所累积的不善因缘条件。我们应该要培养对实相正确的认知，才能真正去了解它们的本质。然后才有可能能够体证四圣谛，逐步根除不善污染。

当我们在听闻佛法或研读心的主题时，四念住可以觉知到实相的特征，我们是在遵循正确的练习。这意味着我们正在发展最终通向涅槃的道路，也就是苦的停止。每当没有觉知现在出现的实相的特征是什么的时候，那么即使有善法生起，也还是不能发展出通往根除污染杂质的道路。

注释书指出，不善法和不属于八正道的善法的累积，都会导致不断的生与死的轮回。我们读到了关于不是正道的不善法和善法：

*“造成累积的是那些心理状态各别地安排(出生和死亡)一轮的命运，就像砖匠一层一层地铺上砖块，围在墙里。”*

每当我们不知道实相出现时的特征，也不了解实相的本质时，无论是善法还是不善法，我们就像砖匠一样，把砖块一个接着一个地堆起来，墙变得越来越高的。然而，当四念住清楚地知道生起的实相的本质时，这就是正道，没有继续累积砖块，甚至能拆毁堆积的砖块而脱离生死的轮回。此时此刻，我们是像拆毁砖块的人，或者我们是像那个把砖块堆起来的人？

第一个感官心路过程的心是五门转向心，第二个心路过程的心是双五识之一，第三个心路过程的心是领受心，第四个心路过程的心是推度心，第五个心路过程的心是确定心，这些类型的心都只有一个，它们生起后就灭去了。虽然确定心可以在某些特定的状

况下生起二次或三次，但它和速行心是以它自己一序列生起的方式累积是不一样的。

只有第六个心路过程类型的心，也就是速行心，是以自己一系列或连续性来累积自己，通常有七个同类型的心相继生起和灭去。当一个人昏倒时，速行心连续地生起和灭去六次。在临死前，它们连续地生起和灭去五次。由于速行心在一次心路过程中可以连续地多达七次生起和灭去，它们比心路过程其它类型的心生起的频率更高。因此，我们说速行心是透过心路过程中一系列连续的过程累积。

问题：

1. 什么是无间缘？
2. 根据心的本质而言，心和心所可以分成哪几类型呢？
3. 什么是心路过程？哪些心不是属于心路过程的心？
4. 什么是过去有分心？
5. 当一个人不是在睡觉时会有有分心生起吗？
6. 什么样的所缘会被五门转向心经验？是透过哪一个门呢？
7. 意门转向心会透过哪一个门知道对象？
8. 心可以透过几个门去知道法所缘呢？
9. 五门转向心执行的功能是什么？是透过哪几个门呢？
10. 意门转向心执行的功能是什么？是透过几个门呢？

## 第十章 不同时分的心路过程

当我们看的时候，马上就会被出现的颜色所吸引，并享受它。似乎这是正常的贪爱，是无害的。然而我们应该要知道，即使是细微的贪爱也是有害的法。它的结果是苦，一点一点地累积会是以后更多苦生起的因缘条件。当只有一点贪爱时，苦不会明显立即发生；然而，当贪爱的累积越来越多，它变得越来越强大，会达到一个阻碍的程度，阻碍善法生起，它会引起忧虑和压迫。然后明显的特征是沉重的，忧伤不平静的。

我们可以发现在一整天中，从我们醒来到入睡，一系列不善的速行心比一系列的善的速行心生起得更频繁。有什么办法可以治愈我们的不善呢？事实上，我们都在服毒，服用不善的毒药。当我们意识到这一点时，应该寻找合适的药物来治疗。如果我们没有意识到我们正在服毒，那么就会累积服毒的倾向，有害的影响只会一直不断地逐渐增加。只有一种药可以治愈我们，那就是发展对实相的正确理解，建立四念住。如果正念没有生起，就没有办法从不善的累积中解脱。不善将不断累积，不会有太多机会生起不同类型的善。然而，当一个人发展四念住时，善就可以取代不善而生起，确定心或意门转向心则可以是紧接着善心生起的无间缘。不同程度的正念伴随着善心，可以觉知到正在出现的实相。

速行心路过程不管是善的还是不善的，它们相继地生灭并且一直不断地累积善和不善。这个过程的累积使每个人有不同的习性，不同的个性和不同的行为举止。心的累积是最复杂的，而那些达到完美的阿罗汉也有不同的习性。他们有不同的擅长：舍利弗尊者智慧第一，目犍连尊者神通第一，大迦叶尊者头陀苦行第一，阿那律尊者天眼第一。每个人心路过程的心都按照自己的序列，

一次又一次地累积着不同种类的善和不善。这就是为什么每个人现在在身，语，意表现出来的都不一样。

善心、不善心和大唯作心有一系列的速行心，使人们通过身体和语言产生不同的行为。人们往往会根据外表行为来评论他人，因此有可能在看到阿罗汉时却蔑视他。例如，摩揭陀国的婆罗门大臣雨势就犯了一个严重的错误，他从一个阿罗汉的外在行为来评论他。当他看到阿罗汉大坎达拉玛从山上下来时，他说大坎达拉玛的行为像猴子。大臣雨势的傲慢是由于速行心过程中不善心的累积。佛陀请他跟大坎达拉玛道歉，但因为他所累积根深蒂固的我慢，使他没办法跟大坎达拉玛道歉。佛陀预言在雨势死亡后，会再出生为是一只竹林中的猴子。大臣雨势因此在竹林中种了许多香蕉树和其它猴子可以吃的东西，准备好他再出生是竹林中的猴子时所需要的食物。

我们应该知道在速行心路过程中不善速行心相继地生起和灭去七次，不善一次又一次的快速累积，因此它成为一个人的习性，会表现在一个人的行为和言语中，这累积的行为称为习气。即使是阿罗汉的人，心仍然会有不同累积的倾向，导致不同的行为。佛陀是唯一能根除所有习气的人。所有的阿罗汉都已经彻底根除了所有的污染杂质，但是他们却无法根除习气。这是因为他们在无止境的生死轮回中，经由速行心路过程的力量，累积了根深蒂固的习气。

总结五个感官门过程中不同类型心路过程的心，它们是以下七种类型：

1. 第一个心路过程的心是五门转向心。
2. 第二个心路过程的心是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。

3. 第三个心路过程的心是领受心，也就是领受刚刚双五识的对象。
4. 第四个心路过程的心是推度心，推度和检查领受心的对象。
5. 第五个心路过程的心是确定心，执行的功能是决定该对象接下来会是善心，不善心或是阿罗汉的大唯作心。
6. 第六种类型心路过程的心是速行心路过程，通常会有连续七种一样的类型。速行可以翻译为“冲动或迅速地跑过”。七个一样类型的心迅速地生灭，经验对象七次，不管是善心，不善心或是阿罗汉的唯作心。
7. 第七种类型心路过程的心是彼所缘心，这个心被称为“保持”。如果之前的对象尚未灭去，彼所缘心执行保持之前速行心对象的功能。色法持续的时间不超过十七个心识刹那。

由于色法持续的时间不超过十七个心识刹那，所以如果色法在过去有分心撞击到对象时生起，接下来会有十七个心会在色法持续的时间生起灭去。前十五个顺序生灭的心如下：

- 第一个生灭的是过去有分心。
- 第二个生灭的是有分波动心。
- 第三个生灭的是有分断心。
- 第四个生灭的是五门转向心。
- 第五个生灭的是双五识。
- 第六个生灭的是领受心。
- 第七个生灭的是推度心。
- 第八个生灭的是确定心。
- 第九个生灭的是第一个速行心。



- 第十个生灭的是第二个速行心。
- 第十一个生灭的是第三个速行心。
- 第十二个生灭的是第四个速行心。
- 第十三个生灭的是第五个速行心。
- 第十四个生灭的是第六个速行心。
- 第十五个生灭的是第七个速行心。

当色法的所缘对象撞击到感官，从过去有分心起，一直到第七个速行心灭去，有十五个心快速地生灭。然而，在色法灭去之前还有两个剩下的心，因为色法会持续十七个心识刹那的时间。由于出生在欲界的人们在过去累积了对色尘、声音、气味、味道和可碰触物体感官对象的业力，当速行心快速地跑过那个对象所缘，但色法对象还没有灭去时，这是之后紧接着生起的果报心，也就是彼所缘心生起的条件，彼所缘心执行保持的功能。有两个一样类型的彼所缘心会相继接续，保持和速行心相同的所缘。

彼所缘心是完整心路过程的最后一个心，执行的功能是通过相应的门保持经验的对象。然后，有分心再次生起，一个接着一个，直到一个新的心路过程生起。

在只有有分心生起的那一刻时，这个世界的对象并没有出现，没有与不同的人、事、物有关的记忆。这和当人们熟睡时，不会知道与这个世界有关的任何事情的情况是一样的。在人们熟睡时，只有有分心在接续生灭。结生心，有分心和死亡心不是心路过程的心，它们不会经由任何六个门去经验任何对象。死亡心是这一世最后一个心，它执行的是结束生命的功能。然后下一世的结生



心会紧接着生起，接着又会有心路过程的心去经验对象，与下一世的世界紧紧连接。只要死亡心还没有生起，我们仍在这一世的生命。除了有分心是不知道任何与这个世界有关的之外，还会有心路过程的心会知道这个世界的色尘、声音、气味、味道、触所缘和各种主题。

一个色法持续的时间是十七个心识刹那。完整的感官门过程必须有七种类型心路过程的心，总结如下：

- 离心路过程：过去有分心，有分波动心，有分断心。
- 五个在五门心路过程的心：五门转向心，双五识，领受心，推度心，确定心。
- 一个速行心路过程：善心，不善心或阿罗汉的大唯作心重复七次。
- 一个彼所缘心路过程：彼所缘心重复二次。

五门心路过程的心生起，经由五净色去经验一个对象后灭去，在五门心路过程和意门心路过程之间会有有分心相继生灭。在那之后，意门转向心经由意门去经验和之前五门心路过程的心一样的对象，然后就灭去了。心经由意门经验对象持续的时间不会比感官门过程长。在意门心路过程开始之前不会有过去有分心。当意门心路过程开始时，刚刚在五门心路过程被心经验的对象就已经灭去，不会再撞击任何感官。在意门心路过程开始之前一定会有有分心生灭，最后两个有分心，也就是有分波动心和有分断心在意门心路过程开始之前生起灭去。

在有分断心（意门）灭去之后，意门转向心生起。这是第一个意门心路过程的心，它去经验刚刚五门心路过程相同的对象。意门转向心执行经由意门转向对象的功能。而五门转向心执行的是经由五个感官门转向的功能。意门转向心“仔细思考”经由意门出现的对象。每当我们思考不同的主题时，就像我们一次又一次地思考，在这样的时刻，心并没有经由眼、耳、鼻、舌和身经验到任何对象。

在有分波动心之后，有分断心和意门转向心生起灭去，善心或不善心会紧接着生起，除了阿罗汉是大唯作心。速行心路过程的心执行速行的功能，它们是同一类型七个相继生灭的心。在这些速行心灭去之后，如果对象所缘还很清楚的话，则会有两个彼所缘心紧接着生起。

因此，只有三种类型的心路过程的心会经由意门去经验对象所缘。它们是意门转向心，速行心和彼所缘心。

总结在意门心路过程中，三种类型的心路过程：

- 离心路过程：有分波动心和有分断心不是心路过程的心
- 意门转向心：只是一刻的唯作心
- 速行心：七刻的善心，不善心或阿罗汉的大唯作心。
- 彼所缘心：彼所缘心重复两次。

当我们透过眼睛去看时，所有眼门心路过程的心经由眼净色去经验出现的色尘。这些心路过程的心，一共有七种不同的类型。它

们经验从眼门出现而尚未灭去的对象。其它感官门心路过程也是一样。任何一种完整的五门心路过程中，都会有七种不同类型心路过程的心去经验尚未灭去的对象。

在五门心路过程的心去经验对象的数量可以是不同的。五门心路过程可以区分为四个时分：

1. 彼所缘时分：在彼所缘心结束的完整感官门历程。
2. 速行时分：在速行心结束的感官门历程。
3. 确定时分：在确定心结束的感官门历程。
4. 无效时分：无效的历程。

一个时分是经由同一个门生起经验同一个对象，并且在同一个对象灭去的一系列的心路过程的心。在某些时分中，会有七种类型的心生起，有些会有六种，有些会有五种，有些则没有心路过程生起，只会有过去有分心和有分波动心。

如果是无效时分的情况下，当色法撞击到净色时，过去有分心在那一刻生起，但有分波动心并没有紧接着生起。在有分波动心生起之前会有好几个刹那的过去有分心，之后才有好几个刹那的有分波动心接着相继生灭。由于色法持续时间不会超过十七个心识刹那，此时撞击到净色的对象即将灭去，因此没有足够的条件让心路过程的心生起去经验撞击净色的对象。因此，在这样的情况下称为无效时分。

无效时分可以比喻为当一个人在熟睡时被试着唤醒，但那个人并没有醒来，然后再次被用力唤醒，仍然没有醒来。在无效时分的状况下，五门转向心并不会生起。只会有过去有分心和有分波动

心。在无效时分的状况下，被净色撞击的对象称为极微细所缘。因为它虽然撞击到净色，但仅仅只影响了有分心，并没有足够的条件可以让心路过程的心生起，因此这个所缘在心路过程的心生起之前就灭去了。

另一种情况是好几个过去有分心生起灭去，紧接着几个有分波动心生起灭去后，有分断心生起切断心识之流。然后，五门转向心、双五识、领受心、推度心、确定心相继生灭。但是由于色法无法持续超过十七个心识刹那，因此，速行心没有机会生起去经验那个色法。在这种情况下，会有两个或三个确定心生起灭去，然后色法就灭去，这个过程就结束了。这个过程称作确定时分，因为最后一个结束心路过程的心是确定心。

所有这一切都是发生在日常生活中的实相。当所缘撞击到净色时，一个完整的心路过程是包括七种类型的心路过程的心生起灭去，但并不一定每次都是如此。也有可能是没有心路过程生起，因此，有一个情况是无效时分，又或者如果该过程以确定心结束，就会是确定时分。在确定时分的情况下，对象称为微细所缘，因为它只会是五种类型心路过程的对象，然后就灭去了，不能支持到速行心生起。

当确定心灭去，速行心以七个同类型的心相继生起灭去，然后那个对象所缘就灭去了，彼所缘心就没办法生起。这个过程称为速行时分，它包含了六种类型的心，其中最后一种类型是速行心。速行时分的对象称为大所缘，因为它很清楚，并且可以是之后善心，不善心，或阿罗汉的大唯作心生起的因缘条件。

最后，当七个速行心相继生起灭去后，它的对象还没有灭去，这就会是之后两个彼所缘心生起去经验刚刚还没有灭去的对象的条件。这是最后一个心路过程的心，以彼所缘心结束的彼所缘时分。彼所缘时分的对象是极大所缘。因为这个对象很清楚，所以彼所缘时分可以在速行心路过程后生起去经验那个还没灭去的极大所缘。

在意门过程中，可能会有两个不同的时分：速行时分和彼所缘时分。意门过程速行时分的对象称为不清晰的所缘，因为它没有彼所缘时分的对象清楚。结束于彼所缘时分的对象称为清晰的所缘，因为它比速行时分的对象更为清楚。但在梵天界，即使是清晰的所缘，彼所缘心也不会生起。

一共有六个门。门就是心路过程去知道对象的方式。心路过程会经由六个门去经验对象，六个门中有五个感官门是色法，另一个是名法。总结如下：

眼门：眼净色  
耳门：耳净色  
鼻门：鼻净色  
舌门：舌净色  
身门：身净色  
意门：在意门转向心生起前的有分断心

根和门不同，六个根都是色法，是心生起的地方或依处。六个色法被称为依处色。总结如下：

- 眼根：眼净色，是善报与不善报的眼识生起的地方。
- 耳根：耳净色，是善报与不善报的耳识生起的地方。
- 鼻根：鼻净色，是善报与不善报的鼻识生起的地方。
- 舌根：舌净色，是善报与不善报的舌识生起的地方。
- 身根：身净色，是善报与不善报的身识生起的地方。
- 意根：心色，是除了双五识以外其它的心生起的地方。

五净色可以是门也可以是根（依处）。眼净色是眼门过程所有的心眼门，包括五门转向心，眼识，领受心，推度心，确定心，速行心和彼所缘心去经验撞击眼净色但还没有灭去的色尘。然而，眼净色也是眼根，是两种类型的眼识生起的地方，也就是善的果报眼识和不善的果报眼识。至于眼门过程其它的心，它们会在意根生起。其它的感官净色也是如此。

意根或依处，是心生起的地方，但不是门。

## 问题

1. 为什么意门心路过程的心的数量比五门心路过程的心少？
2. 贪根心可以经由多少个门去经验对象？
3. 五门转向心可以经由多少个门去经验对象？
4. 意门转向心可以经由多少个门去经验对象？
5. 什么是无效时分，确定时分，速行时分和彼所缘时分？

6. 什么所缘是不清晰的所缘，什么所缘是清晰的所缘？
7. 在有五蕴的界，哪个色法是结生心生起的依处？
8. 在有五蕴的界，哪个色法是不善心生起的依处？
9. 在有五蕴的界，哪个色法是唯作心生起的依处？
10. 哪些色法是不同的耳门过程的心生起的依处？
11. 哪些色法是不同的心所生起的依处？

## 第十一章 速行心的本质

有分心和心路过程的心生起立即灭去，这就在现在，在我们的日常生活中。当我们听到佛法名词解释各种心的不同特征和不同功能，但却不明白这些名词的真正含义时，我们可能会有疑虑。所有这些佛法名词都解释了实相的特征，它们不仅仅只是存在于经典或教科书中，而是真正发生于日常生活中。它们就发生在现在，在看、听、闻、尝、碰触或思考的时候。这一刻我们在看，因此我们知道现在就有许多的心相继在眼门过程中生灭。比如：眼门转向心、眼识、领受心、推度心、确定心和速行心。所有这些心都是相继生灭的。对佛法正确的了解会提醒我们去思考在看到，听到或其它感官经验之后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连续过程生起累积。

当我们了解心的本质可以分为善心，不善心，果报心和唯作心之后，我们就会知道哪一种心是业因，能在之后产生果报心。我们就会知道哪一种心是果报心，是由过去的业所造成的果。我们应该知道心路过程和离心路过程的心的本质。例如，我们应该知道结生心是果报心，是过去所造的无数业中的其中一个所带来的结果，它会在前一世的死亡心之后紧接着生起。结生心只会在整个生命中的第一刻生起，然后仅执行一次的功能，立即就灭去了，它不会持续。

结生心是果报心，它也是下一个紧接着生起的有分心的无间缘。有分心不属于心路过程的心，它执行维持生命的功能，有分心也是果报心，和结生心是同一个业的结果。紧接着结生心生起的是有分心，在整个生命过程中有无数个有分心。



有分心不断地生起灭去一直到心路过程的心生起。在心路过程中最先生起的是转向心，它的功能是转向那个出现的对象。有两种类型的转向心：五门转向心，它在五个感官心路过程中执行转向的功能；以及意门转向心，它在意门心路过程执行转向的功能。这两种类型的心都是唯作心，因此它们既不是善心，不善心也不是果报心。这两种类型的唯作心可以去经验可喜的对象和不可喜的对象。但果报心则不同，因为不善的果报心只能经验不可喜的对象，而善的果报心只能经验可喜的对象。

注释书解释唯作心的特征是“就只是去执行一个功能”。有不同类型的唯作心，对于阿罗汉来说，在速行心的过程是唯作心，已经没有善或不善。但不管是阿罗汉或任何人，都有其它一般的唯作心，执行不同的功能。没有执行速行功能的唯作心，注释书形容它们是“就像花被风折断吹落，没有结出果子”。当花落下时，就不会结出任何果实。唯作心就像那朵被风吹落的花，它不能产生任何果实。有两种类型的唯作心不会执行速行的功能：五门转向心和意门转向心。五门转向心只执行一个功能，它在五个感官门去转向那个出现的对象；而意门转向心则是会执行两个功能：在意门心路过程转向那个出现的对象，以及经由五个感官门去“确定”（确定心）那个出现的对象。

除了这两种类型的唯作心之外，还有仅限于阿罗汉才有的唯作速行心。注释书提到：

*那些已经达到唯作速行心的状态[这里指的是阿罗汉的唯作心]就像是连根被拔起的树的花一样，是不会有果实的。*

唯作心只是去执行某个功能，不会带来结果，但只有阿罗汉才会有唯作速行心的功能，既不是善心也不是不善心，也不能产生任

何的果。它们就像是根已经被拔起的树上的花一样，不会产生果实，因为阿罗汉已经完全根除了所有的污染杂质，这些类型的唯作心仅仅只是执行速行的功能而已。

在眼门过程中，当五门转向心灭去之后，紧接着生起的心是眼识，眼识是果报心，是过去业力的结果。眼识看到的若是可喜的对象，是因为过去善的业力加上适当因缘条件的善果；眼识若是看到不可喜的对象，是因为过去不善的业力加上适当因缘条件的不善果报。透过耳根听到声音的心是耳识，耳识是果报心。没有人会知道什么样的声音会在什么时刻被耳识听到。这一切都取决于适当的因缘条件和过去造的业。当气味透过鼻子被闻到时，是鼻识去闻，鼻识是果报心。当味道透过舌头被尝到时，是舌识去尝，舌识是果报心。在碰触的时候，冷热、软硬、压力等透过身体感官被经验到，是身识在经验，身识是果报心。因此在五门转向心执行转向到那个对象之后，业力是所有这些善或不善的果报心（双五识）生起的因缘条件。

双五识，比如眼识，耳识，是下一个心紧接着生起而不间断的无间缘。在双五识之后紧接着生起的领受心接收了同一个对象。领受心也是果报心，和之前的双五识是同一个业力的结果。当领受心灭去之后，推度心紧接着生起。推度心也是果报心，它执行的是去推度调查的功能。

在五个感官根门的心路过程中生起的果报心有：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、领受心和推度心。这些心不像速行心那样一序列连续的生灭，它们只是果报心，是业力的结果。它们生起，执行自己的功能，然后就灭去。在推度心灭去之后，确定心生起，这个心也是意门转向心，它在五门心路过程中执行确定那个对象

的功能。确定心是唯作心，它生起仅仅只是去执行它的功能然后就灭去了。当确定心灭去之后，心路过程中的速行心紧接着生起，它的功能是“快速地跑过那个对象”，除了阿罗汉以外，这些速行心的过程不是善心就是不善心。通常会有七个速行心，而且这七个速行心都会是相同类型的心，比如都是善的或者都是不善的，它们会一序列连续的相继生起灭去。现在，就有速行心正在生灭。

注释书使用了一个比喻来解释在感官门过程中，经验一个对象时心路过程中生灭的心。我们读到：

一个国王上床就寝睡着了。他的侍从坐着帮他洗脚；一个聋子站在门口看门。有三个守卫站成一排。然后，一个住在边境村庄的人带着礼物来敲门。那个看门的聋子没有听到声音，帮国王洗脚的人给了一个信号给看门人，要他打开门，看门人开门看了一下。然后第一个守卫拿到了礼物，传递给第二个守卫，接着再传递给第三个守卫，然后把礼物交给了国王，国王收下了礼物。

当我们仔细思考这个比喻时，应该会帮助了解心路过程中每个心的功能。出现的对象撞击眼根就好比是那个带着礼物来的边境村民在敲门。这个比喻告诉我们，出现的对象唯一的功能只是去撞击感官而已。边境的村民不能进去探望国王，但他的礼物被交给第一、第二、第三个守卫，然后交给国王。五门转向心的功能就像是那个帮国王洗脚的守卫。他知道有人来敲门，然后他给那个聋的看门人信号去开门。五门转向心的功能就是转向那个撞击感官的对象，然后就立即灭去了。之后在眼门过程中，眼识生起了，它的功能是透过眼净色去看，这就好比是那个开门去探看的看门人。只有眼识才能执行看见的功能。被看见的颜色只能撞击到眼净色这个色法而已，然后眼识会知道这个被看见的对象。

眼识不能执行接收的功能，它的功能只能去看然后就灭去。因此，领受心被比作是第一个接收礼物的守卫并把它交给第二个守卫。推度心就像是第二个守卫，检查礼物后把它交给第三个守卫。确定心就像是第三个守卫确定后决定把礼物交给国王，然后国王收下了这个礼物。

国王收下这个礼物是比喻速行心的功能：快速地跑过对象，迅速累积的是善心或不善心。透过眼、耳、鼻、舌、身或意门，速行心可以是不善心，善心，或者是阿罗汉的唯作心。速行心执行自己的功能，它们不能看，不能接受也不能推度检查或确定所出现的对象，因为前面生灭的心已经执行了这些功能。速行心是同一类型的心快速地跑过对象七次，可能是善心，不善心或唯作心。心路过程的心有时候不会是完整的。例如，有些情况是声音撞击到耳净色，但耳识并没有生起，因此声音不会被听到，那么速行心也就不会生起。如果心路过程是在确定心之后就结束，速行心也不会生起。速行心生起时会是同一类型的心快速地生起灭去七次，它们可能会是善心，不善心或唯作心。

依据适当的因缘条件，七个速行心连续地生起和灭去。第一个速行心是第二个速行心的重复缘，第二个速行心经验和第一个速行心相同的对象，也是下一个速行心的重复缘，直到最后第七个速行心生起灭去之后就不会是下个心的重复缘。不善的速行心，善的速行心或是唯作速行心都可以是下个紧接着生起的心的重复缘。透过这个因缘条件，这些重复生起的心都会有着一样的本质，生起并执行速行的功能，善心和不善心能因此增加强度，它们就成为业缘，会是未来果报心生起的因缘条件。此外，它们也是未来善的速行心和不善的速行心再次生起的亲依止缘，也就是习性。一系列频繁连续生起的不善速行心是不善心逐渐累积增强的因缘条件。正因为如此，当我们醒来睁开眼睛的时候，我们就

立即沉浸在我们看到的。当我们熟睡没有做梦的时候，有分心不断地生灭着；但当我们做梦或思考的时候，这时候是意门心路过程的心在思考着。当没有透过任何六个感官门去经验这世界上任何的对象时，并不表示我们就没有任何的污染杂质和烦恼。即使仅仅只是有分心生灭的那刻也会有潜藏的污染杂质，称为睡眠烦恼。

有三种不同层次的污染杂质：

- 细微的污染杂质：也就是睡眠烦恼，累积潜藏在内心深处的污染杂质；微细难察觉。
- 中度的污染杂质：也就是困扰性烦恼，和速行心一起生起。烦恼只在心里造作，还没有付诸行动。
- 粗糙的污染杂质：也就是违犯性烦恼，和速行心一起生起。心里不良的污染杂质已经显露在行为和言语上了，比如说谎，偷盗。

因此，除了速行心之外的心，还是有污染杂质以睡眠烦恼的形式潜伏在内心深处。只有阿罗汉已经完全根除了所有的不善污染，不再有任何潜藏的睡眠烦恼。

心路过程中，在眼识去看，耳识去听或是透过其它感官去经验对象之后，速行心会迅速累积一系列七个相同类型的心，可能是不善心，善心或是唯作心。

在眼门过程中，有七种不同类型的心路过程的心。耳门过程或其它感官根门过程中也是有七种不同类型的心路过程的心。在意门过程中，则是有三种不同类型的心路过程的心。

### 问题

1. 五门心路过程和意门心路过程中的心，有哪些是果报心？
2. 非阿罗汉者有多少种唯作心？
3. 除了唯作速行心，阿罗汉有哪些唯作心？
4. 什么是重复缘？
5. 哪些心可以是重复缘生起的因缘条件？

## 第十二章 所缘的短暂经验

一共有八十九种不同类型的心，可以根据心的本质分为四类：

善心：21 种

不善心：12 种

果报心：36 种

唯作心：20 种

当我们研读依据心的本质所作的分类时，我们应该要知道哪些类型的心是平常人会生起的心，哪些类型的心是已经达到证悟阶段的圣人会生起的心：

- 一般人：有善心、不善心、果报心和唯作心。
- 须陀洹，初果圣人：有善心、不善心、果报心和唯作心。
- 斯陀含，第二果圣人：有善心、不善心、果报心和唯作心。
- 阿那含，第三果圣人：有善心、不善心、果报心和唯作心。
- 阿罗汉，第四果圣人：完美的圣人，只有果报心和唯作心。

我们不仅要知道某个心的本质，也应该要去了解那个心的功能。结生心是果报心，是过去业力的结果。一个快乐善趣的出生是因为过去所造的善业所带来的善报。一个不快乐恶趣的出生，比如地狱，就是过去所造的不善业所带来的不善恶报。唯一执行再出生功能的善或不善的果报心被称为“结生心”。



执行维持生命心识之流功能的心，不论是哪一个善的果报心或不善的果报心，都被称为“有分心”。

眼识是果报心，它不能执行结生心或有分心的功能。它只能执行去看的功能，它被称为眼识，因为它可以清楚地认知出现的对象，它看到透过眼净色所出现的颜色。因此我们可以了解心透过不同的根门清楚地知道经验的对象，它们依据各自所执行的不同功能被命名，比如耳识、鼻识、舌识、身识。

问：为什么依心的本质而分类的心是四种而不是五种呢？为什么不是分为善心，不善心，善的果报心，不善的果报心和唯作心呢？

答：你的问题是依据心的本质去分类的类型为什么不是五种。有两种本质类型的心是因：善心和不善心。因此，你认为也应该要有两个本质类型的心是果：善的果报心，不善的果报心。如果是这种情况下应该是五种类别的心。然而，依据心的本质分类的心就只有四种，因为果报心就仅仅只是结果而已，果报心的本质不能被称作劣质或优质的，业才有这种本质的优劣分别。善心和不善心是业因，它们非常多样，它们有不同的种类和不同的强弱程度。

心经由眼、耳、鼻、舌、身去经验一个对象时，是不同于善心和不善心。善心和不善心的多样化是因为不同类型的业因，善行和不善行。比如善业有不同的类型：布施，持戒和心智发展，其中心智的发展可以分为两种，包括透过对污染杂质的压制来培育平静专注以及智慧的发展。智慧的发展也有许多程度的不同，比如



听闻佛法，佛法讨论，或四念住的建立，也就是内观智慧的发展。

业是很多样的，因为业可以透过身，语，意执行，有很多不同的心所一起生起，有着不同的主导因素。因此善心，不善心这些多样的业有着许多不同的种类和不同的强弱程度。然而果报心并没有这么多变化。果报是过去业力的结果，当业力成熟并且有适当的因缘条件时，就会产生它的结果，果报心就会生起。果报心可以执行再生，有分或其它的功能：它会透过眼、耳、鼻、舌、身或意门经验不同的对象。

这一刻的眼识是果报心，它生起的因缘条件之一是因为过去的业力。但果报不能产生果报，眼识不能成为产生果报的原因。

当耳识经验到声音时是果报，但耳识并不能成为产生果报的因。因为果报心不是业因，它不会产生结果，它不能透过身体或言语来执行任何行为。耳识不能和善的心所一起生起，比如慈爱、悲悯或是三离心所：正语，正业，正命；也不能和不善的心所一起生起。

果报心不是劣质或是优质的法，但业力则会因为劣质或是优质而产生对应的果报。由于果报不是因，不会产生结果，它只是善或不善业力产生的结果。果报没有像业那么多样化，没有像业分成善和不善两类。这是你问题的答案。

所有的果报心都是过去业力的结果。感官心路过程里一共有四种心是果报心：双五识，领受心，推度心，彼所缘心。离心路过程的结生心，有分心和死亡心也是果报心。

我们应该要知道什么时候是果报心，善心，不善心或唯作心。当我们看到一个令人愉快的对象时，此刻的眼识就是善的果报心。在眼识灭去之后的领受心，推度心，彼所缘心也都是善的果报心。在色尘和眼门心路过程灭去之后，有分心相继生起灭去，直到另一个心路过程再次开始经验所出现的对象。我们应该要知道当眼识透过眼根看到颜色时，眼识和其它心路过程里的果报心都是过去业力的结果。

当我们听到一个声音时，可能是可喜或不可喜的，它只是心路过程中的耳识一瞬间听到了声音，然后这个果报心就完全消失了。然而，有很多的因缘条件会让不善心生起，喜欢或不喜欢那些透过眼、耳、鼻、舌、身出现的色法。贪嗔在日常生活中从来都不缺，它们一次又一次地经由六个门生起。

如果透过聆听佛法，只是理智上地了解佛陀的教导是无法根除不善的。我们可以了解眼识是果报心，是过去业力的结果，但只是在理论上知道这一点是不够的。只是透过理智上的了解是不能守卫当我们一看到令人可喜的对象时，贪爱立刻就会生起。

我们应该要仔细的去探究法，这样才能够逐渐地建立正确的了解，累积智慧直到能清楚了解实相的真实本质，并没有一个不变灵魂的存在，没有人，没有东西。当我们研读思考法的细节，我们会慢慢地看到不善的危险，会更倾向于发展各种类型的善。我

们应该知道如果我们没有建立善，我们会更深深地纠缠于不善污染里。

我们认为有很多东西都是属于我们的，但这种想法只会发生在心路过程的心生起的时刻。当心路过程的心没有生起时，我们不会透过任何六个门之一去经验到任何出现的对象。在那个时候我们没有看、听、闻、尝，也经验不到那些可被碰触到的对象。在我们熟睡的时候，并没有贪爱，没有渴望，没有沉浸在任何事物里；也没有对被当作是我的五蕴有所执取。这是因为在这些时刻，心路过程的心并没有透过任何六个门之一去经验任何对象，所以也就不会对感官所缘或思考的事物有贪爱和执着。因此如果我们逐渐地发展智慧，体证所有真实的只是法，没有人也没有东西，那么对透过六个门出现的对象的贪爱最终就可以根除。

实相一直在生灭。当一个心生起然后灭去，它就已经完全消失了。当一个色法出现然后灭去，它也已经完全消失了。刚才看到的已经灭去了，还有刚才眼门过程中的每一个心也是一样，所有的心和所有的色法都在生起灭去，不再回来。

然而，只要名法和色法的生起和灭去并不是透过内观智慧被直接体证，我们就无法真正了解实相灭去是什么意思。我们并没有内观智慧去直接了解任何法的灭去。我们可以说在这一刻眼识灭去，领受心，推度心，确定心，速行心和彼所缘心也在灭去，但这些法尚未被内观智慧了解。智慧应该被建立，才能了解名法和色法的生起灭去。在智慧还没有发展达到穿透了解的程度以前，听闻佛法并且思考佛陀的教导是最有益的，正见智慧会逐渐变得更敏锐，更坚定。坚定的正见就会成为正念生起的因缘条件，就可以觉知到这些生起灭去的法的不同特征，如此智能就能逐渐的

建立并了解这些法的真实本质，了解并没有一个灵魂的存在，没有人，没有东西。

注释书解释了过去的法的意思：……“过去”指的是已经经历过的三个刹那。三刹那是极短的瞬间：生，住，灭。

这三刹那是非常短暂的。心生起，住，然后灭去。生的刹那不是住，也不是灭。住的刹那不是生，也不是灭。灭的刹那不是生，也不是住。当心在住的那一刹那，不能说它已经过去，但生的那个刹那已经属于过去了。

当我们研究色法时，我们学到由业所产生的色法在每个心的生、住、灭刹那间生起。在心的三个刹那间生起的业生色，发生在我们整个生命过程。然而，在死亡心生起之前的十七个心，业就不会再产生业生色了。业所产生的色法在死亡心灭去之后也结束了。这是某一个生命的五蕴的结束。

由心产生的色法是在心生起的刹那中生起的。结生心，双五识，四种无色界的果报心和阿罗汉的死亡心都不会产生任何色法。

由温度而产生的色法是在有火元素出现时产生的色法。

由营养而产生的色法产生于摄取的食物中存在的营养精华，当食物中的营养精华被吸收后，它可以产生其它的色法。

心的生灭非常地快，因此一个心识的三个刹那也都是瞬间灭去的。正如注释书里所解释的，任何过去的法都已经经历过这三个刹那：生的刹那、住的刹那和灭去的刹那；它们已经永远灭去，没有留下什么。

注释书在同一个章节里解释了“过去”一词的同义词。我们读到：“停止，也就是达到停止。”过去的法已经完全停止，就像火已经完全熄灭一样。正文继续说：“瓦解，也就是毁灭，分离。”什么都没有留下，就像一个已经死去的人，不再有这个人。这就是灭去的特征。然后注释书解释：“改变了，也就是遗弃原来的本质而改变了。”因此只要法还具有其原始的本质时，它就存在，但是当它遗弃其原有的本质后，它就不再存在了。

“终止”，也就是到达了终点，就是“停止”的意思，它不能再存在了。注释书进一步解释说：“灭绝”这个词比前一个词“终止”更强烈，它已经完全消失了，什么也没有了。注释书最后描述说：“在生起之后灭去，也就是说，来了以后就离开了。”这并不代表法从来不存在。它存在过，因为它有生起，生起之后就离开，然后完全消失，什么都没有留下。我们在注释书里继续读到：

*“这些过去的法是什么呢？色，感觉，记忆，构造，意识。”*

也就是五蕴，它们是因缘合和而生的法。五蕴包括了以下的实相：

**色蕴**：所有 28 种的色法。

**受蕴**：感受心所。

**想蕴**：记忆心所。

**行蕴：**其它 50 种心所，比如贪爱，瞋恨，嫉妒，信心和智慧。

**识蕴：**所有 89 种类型的心，比如贪根心，眼识，出世间道心等等。

所有生起的法都是因缘和合的，它们是五蕴之一，生起就灭去了。那么我们还在渴望哪个蕴，还在执取哪个蕴呢？每一个蕴都是生起就立即灭去；它们会瓦解，完全消失，什么都没有留下，因此没有任何什么是值得去执取的。

透过阅读和聆听佛法是无法根除污染杂质的，它们仍然会“尽全力”的出现。但当我们思考佛法并对佛法有正确的了解时，这是在累积正念生起的因缘条件。正念生起时能觉知法的特征，在这之前我们只有理论上的了解，只是去想着法的特征。智慧可以因此直接了解出现的法的本质，包括邪见也可以被了解是无我的。

我们已经非常习惯贪恋经由眼、耳、鼻、舌、身和意门所出现的对象。我们把这些当成是某个东西，当作是我的，当作是属于我的财产。事实上，所有出现的一切会出现就仅仅是因为心路过程的心生起的那一刻而已。果报的法只是业的结果。我们可能有一栋房子，许多的财产，衣服和饰品，都非常的漂亮也很有吸引力。但事实上这些只是过去业力结果的果报心，经由感官生起去经验的对象。心生起去经验一个对象，就那么一刻，然后立即灭去，永远消失，它一点都不能延续。没有人会知道哪一个业因会在未来的什么时候产生什么样的结果。我们都曾在过去造过善的业和不善的业。当有适当的因缘条件让业产生结果时，果报心就会生起去经验愉快或不愉快的对象。

当我们学习到行法无常的真相并能去深思时，这会促使我们更精勤不懈的觉知出现的法的特征。如果正念能生起觉知到法的特征，智能就能够检视它们，一次又一次，一次又一次，法的真实本质可以被全然了解：无我，只是名法和色法透过六个根门之一生起，然后灭去。

透过对法的特征正确的理解，这会成为心路过程中善的速行心生起的因缘条件。如果我们不去闻慧思慧，我们就不会知道什么时刻是过去业力带来的果报；也不会知道什么时刻是心路过程中善的速行心或不善的速行心在快速地累积。如果我们不知道这一点，我们就不会看到不善的危险和不利，也就不会想要去培养善。那么生与死的轮回就会无穷无尽地继续下去。在一天之中有更多的善心或是不善心呢？在未来，适当的果报会生起，不论是善的或是不善的果报。去思考和觉知日常生活中自然而然生起的法是有益的。

## 心的功能

心总共有 14 种不同的功能：

1 **结生心**：这一世的第一个心，是业的结果，紧接着上一世的死亡心，执行再出生的功能。有 19 种类型的果报心：

- 欲界果报心(欲界善或不善的结果)：10 种
- 色界果报心(色界禅定善的结果)：5 种
- 无色界果报心(无色界禅定善的结果)：4 种

2 **有分心**：它的功能是维持生命的延续。执行有分功能的心也是十九种类型的果报心。在同一世中生起的有分心和结生心都是同

一类型的心。有分心相继生灭，直到心路过程的心生起并透过六个门之一去经验外缘，才会中断有分心的心识之流。当心路过程的心灭去之后，与结生心相同类型的有分心紧接着再次生起。这会一直在整个生命过程中发生直到死亡心生起。

**3 转向：**经由六个门执行转向的功能。转向心是心路过程中第一个生起的心，它透过六个门之一去经验对象。有两种类型的唯作心执行转向的功能：五门转向心和意门转向心。

**4. 眼识：**执行看的功能。有两种类型的果报心执行看的功能：

- 不善果报心的眼识
- 善的果报心的眼识

**5. 耳识：**执行听的功能。有两种类型的果报心执行听的功能：

- 不善果报心的耳识
- 善的果报心的耳识

**6. 鼻识：**执行闻的功能。有两种类型的果报心执行闻的功能：

- 不善果报心的鼻识
- 善的果报心的鼻识

**7. 舌识：**执行尝的功能。有两种类型的果报心执行尝的功能：

- 不善果报心的舌识



- 善的果报心的舌识

8. **身识**：透过身体感官去经验可以被碰触的所缘的功能。有两种类型的果报心执行这个功能：

- 不善果报心的身识
- 善的果报心的身识

9. **领受心**：执行接受的功能。在双五识灭去之后接受对象。有两种类型的心执行这个功能：

- 不善果报心的领受心
- 善的果报心的领受心

10. **推度心**：执行推度调查的功能。对经由眼、耳、鼻、舌、身五个感官门出现的对象调查。有三种类型的心执行这个功能：

- 不善果报心的推度心伴随着中性的感受
- 善的果报心的推度心伴随着中性的感受
- 善的果报心的推度心伴随着愉快的感受

11. **确定心**：执行决定的功能。即决定透过五个感官门所出现的对象是善或不善。只有一种类型的唯作心可以执行这个功能：

- 意门转向心。

12. **速行心**：执行速行的功能。它“快速地跑过那个对象所缘”。有五十五种类型的心可以执行速行的功能：

- 不善心：12 种
- 无因唯作心(生笑心，阿罗汉才会有)：1 种
- 欲界善心：8 种
- 欲界唯作心(阿罗汉)：8 种
- 色界善心：5 种
- 色界唯作心(阿罗汉)：5 种
- 无色界善心：4 种
- 无色界唯作心(阿罗汉)：4 种
- 出世间心(经验涅槃)：8 种

13 **彼所缘心**：执行保留的功能。在速行心灭去之后知道那个被经验的对象。有十一种类型的果报心可以执行这个功能：

- 推度心：3 种
- 有因欲界善的果报心：8 种

14. **死亡心**：是这一世中最后一个心，执行死亡的功能。死亡心生起，执行了这个功能后就灭去，它是这一世生命的结束，就不再有这个特定的个体了。死亡心，结生心和有分心在整个生命过程中都是同一类型的果报心。

由于不同的因缘条件，结生心和不同的心所，不同品质的色法在这一世生起。有十种类型的欲界果报心可以执行在十一个欲界（四恶道，人间，六欲界天）再出生的功能：

- 伴随着中性感受的不善果报推度心：1 种
- 伴随着中性感受的善的果报推度心：1 种
- 有因欲界善的果报心：8 种

伴随着中性感受的推度心如果是不善的果报，是不善业的结果，会再出生于四恶道：地狱道，饿鬼道，阿修罗道和畜牲道。

伴随着中性感受的推度心如果是善的果报，是微弱善业的结果，会再出生于人间或最低层级的天界。在这种情况下，过去不善的业力可以有机会使那个人受苦，并使他天生残疾。出生时有可能是智能不足，哑巴，失明，肢体有障碍，或是其它种类的弱势。

依据善业的强度，有八种类型的欲界善的果报心可以执行再出生在人间和六欲界天的功能。

依据不同程度善的色界果报心，有五种类型的色界果报心可以执行再出生在十六个色界梵天的功能。

依据不同程度善的无色界果报心，有四种类型的无色界果报心可以执行再出生在四个无色界梵天的功能。

在速行心灭去之后有十一种类型的彼所缘心可以执行保留的功能，它们不会在色界梵天和无色界梵天生起。

有两种类型的心可以执行五种功能，分别是结生、有分、推度、彼所缘和死亡的功能。这两种类型的心是：“伴随着中性感受的不善果报推度心”和“伴随着中性感受的善的果报推度心”。

有八种类型的欲界善的果报心可以执行四种功能，分别是结生心、有分心、彼所缘心和死亡心。

有五种类型的色界果报心可以执行三种功能，以及四种类型的无色界果报心也是执行三种功能：即结生心、有分心和死亡心。

有两种类型的心可以执行两种功能，也就是意门转向心和有愉悦感受伴随的推度心。

所有其它类型的心只会执行一个功能，执行它们自己适当的功能。

## 问题

1. 依据心的本质而分类的心，彼所缘心是属于哪一类？是由哪一个业力所产生的？
2. 业生色什么时候会生起？ 什么时候不会生起？

3. 心生色什么时候会生起？ 什么时候不会生起？
4. 不善心执行的是哪个功能？
5. 依据心的本质而分类的心，哪一种心是执行速行的功能？
6. 善心和唯作心可以执行注册，保留的功能吗？
7. 中性感受伴随的推度心执行的功能是什么？
8. 愉悦感受伴随的推度心执行的功能是什么？
9. 依据心的本质而分类的心，哪一种是阿罗汉才会有的？
10. 依据心的本质而分类的心，哪一种是非阿罗汉才会有的？

### 第十三章 生与死的循环

正如之前几章所提，注释书里解说心的第一个面向是心清楚地知道那个对象。记住这个可以成为念生起的助缘去觉知生起的眼识，耳识，鼻识，舌识，或身识的不同特征。这样的经验可以体证到是心，并不是我在经验。心是实相，是法，它清楚地知道正在出现的对象。

心的第二个面向是心透过速行心的过程，一系列同类型的心累积善，不善（或阿罗汉的大唯作心）。由于心累积各种不同的善和 不善，因此人们会有不同多样的喜好和习性。有些人累积了许多的贪，瞋，痴；有些人则累积了许多善的特质。因为不同习性的 累积，人的性格也就不同了。

心的第三个面向是果报心，它是过去业力的结果。它生起的因缘条件是过去累积的业和污染杂质。如果一个人对心路过程的心有正确的理解，那么对什么是生与死的轮回就会更清楚了。我们一出生就一直在三个部份里打转：污染杂质的轮回，业力的轮回和果报的轮回。这三类的轮回都被总结在心的第三个面向，也就是果报心，它的因缘条件是累积的业和污染杂质。

速行心生起的善法或不善法会灭去，但它们会累积起来，从这一刻传递串习到下一刻。前一刻灭去的心是后面的心紧接着能够生起的因缘条件之一，而前一个心的所有累积都会传递接续到下一个心。这就是为什么心路过程中的不善速行心和善的速行心，也就是快速累积自己的连续系列，会是之后果报心生起的因缘条件。

正如前面所提及的，生与死的轮回有三部份：污染杂质的轮回，业力的轮回和果报的轮回。污染杂质的轮回是当感官门和意门去经验出现的对象后而生起的污染杂质的轮回。污染杂质在速行心过程中生起。业力的轮回是透过身，语，意执行善的业力和不善的业力。由于业力的轮回因此也造成果报的轮回。

当果报心经由眼、耳、鼻、舌、身经验到出现的对象之后，污染杂质很快就会生起，然后再一次污染杂质的轮回。不善的污染杂质透过感官门或意门出现的对象一次又一次地生起。污染杂质是善业和不善业的因缘条件，这也就产生了善的果报和不善的果报。所以这三类轮回是一直继续的。只要内观智慧还没生起，就不会有足够的力量达到体证四圣谛的阶段。那么污染杂质，业力和果报的轮回就会一直循环下去。

缘起法讨论的是生死轮回的主要因缘条件以及轮回的停止。无明缘行，指的是业力轮回的因缘条件是由于污染杂质的轮回。行缘识，指的是果报轮回的因缘条件是由于业力的轮回。

无明就是痴这个心所，它是不善法，它遮蔽了实相的真实本质，它是污染杂质的代表。

无明缘行，这里的行共有三种：

- 功德行：在欲界，色界中执行善业的意图。
- 非功德行：执行不善业的意图。
- 不动行：在无色界中和无色界禅定的善心一起生起的意图。

功德行，非功德行和不动行都是识生起的因缘条件，行缘识。识是心的同义词，但在缘起论来说，这里的识指的是果报心，是指结生心。结生心会在什么界生起是依据不同的业带来的结果。

佛陀用不同的方式来解释佛法，例如四种究竟法，四圣谛，或者是缘起论。这些不同方式的解释都是关于现在每一刻在发生的法。

心第三个面向是果报心。它的因缘条件是累积的业和污染杂质。这说明了在日常生活中，在不同的时刻都会有不同程度的污染杂质，业力和果报。对心路过程的正确理解是正念生起的因缘条件，能觉知不同的心在不同的心路过程去经验色尘、声音、其它感官或意门对象。如此智慧可以知道什么时刻是污染杂质，什么时刻是业力和什么时刻是果报。

比如在眼门心路过程中，有些心是果报，而有些则不是：

- 五门转向心不是果报心(是唯作心)
- 眼识是果报心
- 领受心是果报心
- 推度心是果报心
- 确定心不是果报心(是唯作心)
- 速行心是善心或不善心(除了阿罗汉的大唯作心，以及出世间的果报心)
- 彼所缘心是果报心



在眼门过程中有哪一刻是果报？哪一刻不是果报？为什么我们需要知道这些细节呢？对于知道这些法是因或是果是有用的。不善法和善法是业因，不是果报。当果报心生起时，是由业因引起的；果报本身并不是因。如果我们理解在哪一个时刻是果报心，是由过去的业所造成的结果，比如现在看到的，那么我们还会相信有一个我可以控制特定的果报心生起吗？

如果我们对于哪个心是因，哪个心是果有正确的理解，我们就会了解无我的意义；在看、听、闻、尝、碰触或思考的时刻，会了解这些法都是无我的。这样理智上的理解是正念生起的因缘条件。正念觉知现在生起的实相，如此智慧才能对不同实相的特征有更深的了解，每一个实相的生起都有各自的因缘条件。

有些人会害怕果报不再生起，他们担心果报会在死亡时就结束。其实我们不必去担心果报在今天，明天或未来的日子都不会再出现。当还不是阿罗汉无余涅槃时，仍然会有许多的因缘条件会生起果报；它会一次又一次地生起，我们应该思考什么样的业力会在未来带来什么样的果报。我们可以在这一世，从自己和其他许多的有情众生中验证到什么是善业或不善业所产生的不同程度的果报。

在经典增支部的注释中提到，业力可以分为十六种：八种不善的业力和八种善的业力。不善的业力和善的业力都需要其它因缘条件才能产生结果。其中四个因缘条件是有利的，四个是不利。有些不善业会因为有利的因缘条件而阻碍其产生不善的果报。这四个有利的因缘条件是：有利的出生地，有利的身体状况，有利的时代环境和有利的工作能力与职业。因此，当某人在一个有利的出生地，有着一个有利的身体条件，生活在一个有利的时代环

境，并且有良好的工作能力和职业，有些不善的业力就不会有机会产生不好的结果。

不善的业力会有机会产生不好的结果：如果是出生于不利的出生地，不利的身体条件，不利的时代环境，工作上失败。同样的，有些善的业力在这些不利的条件下就不会有机会产生善的结果。

善的业力要产生结果也会需要四个有利的因素：有利的出生地，有利的身体条件，有利的时代环境和良好的工作能力和职业。因此，当我们考虑到四个有利因素和四个不利因素时，就善业和不善业而言，业力可以被分为十六种。

有利的出生地是一个快乐善趣的再出生。不利的出生地是一个不快乐恶趣的再出生，比如地狱。

在死亡心生起灭去后，结生心马上紧接着生起，但没有人会知道将是个快乐的或不快乐的再出生。有些人会希望是再出生在一个没有酗酒或吸毒的家庭，但只要死亡的时刻还没有到来，我们不会知道是什么类型的速行心会在死亡心之前生起，也不会知道是哪个业力会在死亡心之后产生再出生的果报，出生在哪里。

当善的业力产生的再出生结果是在一个快乐的地方，除了带来这个善趣的再出生的善业，还有其它过去轮回中的善业。因为这个有利的再出生，这些善业使人有机会在这个生命过程中去经验到可喜的果报。然而我们过去都曾造过不善的业，那么就不能全都是经验可喜的对象。不善的果报会透过眼、耳、鼻、舌、身的感

官经验到不可喜的对象。我们都造过善的和不善的业力，但它们会产生怎样的结果是取决于有利或不利的出生和其它的因缘条件。

身体条件是另一个有利或不利的因素。苦有许多不同的层次，比如身体条件是与生俱来的。所以即使出生为一个人，也就是一个快乐的再出生，但由于过去某个不善业的成熟，造成这一世的身体有缺陷或残疾。有缺陷的身体是一种不利的身体条件，会更容易让其它不善业带来不善的果报。

除了这个因素，还有时间的因素，它可以是有利的或不利的。有利的时代环境会容易让过去所造的善业产生善的果报。当一个人在有利的时代环境中生活，那么就会有丰富的食物，水里有足够的鱼，田里有足够的米，取得食物并不困难，食物也不贵。当一个人生活的国家富足和平，人们可以安居乐业，充裕的拥有他所需要的一切，那么过去的善业就有机会让善的果报心生起，可以透过眼、耳、鼻、舌、身经验到可喜的对象。

相反地，一个人若生活在一个不利的时代环境，国家处于动乱状态，食物很难取得，而且价格昂贵。那么善业就比较没有机会像在有利的时期那样容易去透过五个感官根门经验可喜的对象。即使是不给任何人带来麻烦的正直的人也有可能会有不愉快的经验，他们可能遭受痛苦或疾病，或可能失去生命，因为他们生活在一个不利的时代环境。一个人可能过去累积了善的业，但因为生活在一个不利的时代环境，处于一个动乱的国家，因此过去所造的不善业就会有较高的机会产生不善的果报。

一个人工作能力的好坏也是使业力产生结果或阻碍业力产生结果的因素。当一个人很聪明熟练地执行工作时，他在他的工作上是成功的。每种工作，甚至是小偷，完成任务都是需要专业知识和技能。完成任务的能力是工作上的成功，无论是善的还是不善的。无论一个人从事什么工作或任务，都需要技巧和能力去完成。工作上的成功让过去所造的不善业没有因缘成熟的机会产生不善的果报。一个人可能是正直的，但是如果他在工作上缺乏专业知识和能力，使他在职场上是失败的，这或许会阻碍善的果报心的生起。

佛陀详细地教导了带来其适当结果的因，也解释了不同的结果生起所需要的不同因缘条件。他的教导说明了诸法无我的真相。没有一个我能够以意志力让任何事情发生。每一个心的生起都依赖不同的因缘条件。正如前面提过的，善业或不善业所产生的结果也取决于其它的因缘条件，比如：有利或不利的出生，有利或不利的身体条件，有利或不利的时代环境和职业的成功或失败。

对因和果，也就是对污染杂质，业力和果报有正确的理解可以成为痛苦减少的一个因缘条件。苦是生死轮回中固有的。我们应该要知道关于心路过程中，比如眼门过程中的心，哪些心是果报，哪些心是业力。我们也应该要知道果报心不能执行业力。如之前所说明的，在眼门心路过程中，眼识、领受心和推度心是果报心；当一个人行善业时，是善的速行心在作用而不是果报心。

当一个人听到悦耳的声音时，耳识是果报心，它生起仅仅只是执行听的功能，然后领受心接收到这个声音，推度心推度调查这个声音。这些都是果报心，果报心不能执行任何不善业或善业。

当一个人闻到一股芳香的气味时，气味撞击到鼻根，鼻识是果报心，它生起去经验那个气味。然后领受心接收到这个气味，推度心推度调查这个气味。这些都是果报心，果报心不能执行任何不善业或善业。它们不能去影响身体的任何色法去执行任何的业力。

当我们说话，走路，举起手，或者是当身体为了执行不同的功能而移动时，这时候的心跟眼识，耳识，鼻识，舌识，身识这些果报心是不同的。速行心可以是善的或是不善的，可以引起身体的移动。因此，我们可以理解到执行业的心和果报心是不同的。

当我们吃饭的时候，不同类型的心会生起。眼识是果报心，喜欢所看到的食物的心是源自深植于贪爱的不善心；不喜欢看到的食物的心是源自深植于瞋恨的不善心。尝到酸味或甜味的心是果报心。有欲望的心是身体行动的因缘条件，比如在吃东西，咀嚼和吞咽食物的时候，是源自深植于贪爱的不善心。四念住可以生起并且觉知到不同类型的心不同特征和真实本质。我们不用试图逃离贪爱，而是应该去了解它的真实本质是什么。只有这样，贪爱才能完全被根除。

从我们一出生，生活中就有许多让贪爱生起的因缘条件，因此贪爱就成了我们自然的本质。在我们工作的时候，大部分时间都有贪爱。因此，一天中贪爱生起的时刻是数不清的，只有智慧可以去了解。然而，如果我们看到了不善的危险，善的价值，这可以成为善心生起的因缘条件。当我们在吃东西的时候，贪爱在速行心过程中快速地生灭。但是下一个心路过程的速行心可能是会有所不同的。如果能觉知到享受食物的心，这是善的速行心。或是

觉知到色法的特征，比如软、硬、冷、热、弹性、压力或出现的是酸、甜或咸的味道，这也是善的速行心。

当一个人发展建立了正念，智慧可以去了解心的真实本质。在透过身体或言语的行动之前，不善可以被了解。正念可以觉知眼识，智慧能对眼识的特征有正确的了解，清楚地知道眼识和带着贪爱的心是不同的。

如之前所提，心的第三个面向是果报心，它的因缘条件是累积的业和污染杂质。污染杂质是不纯净的法。当一个人渴望或希望获取什么时，那个时刻不会有知足和平静。但如果一个人没有想要得到什么东西，贪爱在那个时刻就没有生起，那个时刻就有知足。当一个人渴望某个东西，当一个人贪爱时，这时候就一定有无明伴随，看不到这些时刻是不纯净的法，只有执取带来的混乱而没有内心的平静。每当一个人被自私的欲望和执着所扰乱时，那一刻就是不善的法。人们有时会把贪爱误以为是善的信心，比如礼敬佛陀时。如果正念没有生起，智慧没有去探究了解实相，那就不会知道什么是不善的贪爱，什么是善的信心。

那些还有污染杂质的出家僧侣和在家众，贪爱还是会在日常生活中生起。只要不善污染还没有被根除，不管是出家僧侣还是在家众都还是会透过眼、耳、鼻、舌、身或意门出现的对象有所贪爱。一次又一次出现的不同污染杂质可能会很强烈，然后透过行为或言语造作不同程度的不善业行。如果污染杂质被根除了，那么不善业也就不会再生起。当一个人造了业，在那个时刻生起的心和心所虽然已经灭去了，但业力会累积传递。业力会从这一刻的心串习到下一刻的心，一直接续。正因如此，才会有业缘，也就是业力是果报心和果报心所生起的因缘条件。



我们应该知道什么时刻是污染杂质，什么时刻是业力或果报。眼识、耳识、鼻识、舌识、身识都是果报心。我们都只喜欢看到令人愉快的对象，而且永远都不够。我们都有眼净色，眼净色是业生色，是业力的结果，因此我们可以看得到，但不能确保我们是否会看到令人愉快的或令人不愉快的对象。也许是可喜的对象或不可喜的对象撞击到眼根，然后眼识生起去经验那个对象。

当过去善的业力是业缘时，善的果报心就会生起并且去经验那个可喜的对象。当过去不善的业力是业缘时，不善的果报心就会生起并且去经验那个不可喜的对象。当耳识听到悦耳的声音，这是善的果报。当耳识听到不悦耳的声音，这是不善的果报。现在这一刻或下一刻会生起善的果报或不善的果报，是取决于经由感官根门去经验对象时是善的业因或是不善的业因。

所有生起的实相都有其因缘条件，有二十四个主要的缘。业缘是其中的一个，它是果报生起的条件。眼识，耳识，鼻识，舌识或身识这些果报心和果报心所一起生起的因缘条件是业缘。没有人能按照他的意愿让果报心生起。现在我们已经看到了，听到了；当它们已经生起时，有谁能阻止已经因为业缘生起的眼识或耳识呢？

当心和心所经由感官去经验出现的对象时，果报心和果报心所是一起生起的。果报心是果报心所生起的条件，果报心所是果报心生起的条件，果报心和果报心所互为彼此的果报缘。

虽然业生色是业力的结果，但它并不是果报。色法和名法完全不同，果报是名法，是可以去经验对象的实相。色法什么都不知道。

道，不能去经验，因此它不会是果报。(注：巴利文 kamma 和 vipaka, 业力和果报，指的是名法，不是色法)

### 问题

1. 什么是业缘？
2. 什么是果报缘？
3. 业生色是果报吗？



## 第十四章 果报的本质

果报是由过去已经造的业而产生的结果。要去了解以前所造的业仍然可以成为现在果报心和果报心所能够生起的因缘条件是不容易的。因此，果报的本质应该被仔细地检视，我们才能对业力和果报有更正确的理解。果报是实相，它是名法，也就是心和心所，果报心和果报心所生起的原因是由于过去已经造的业在适当的条件时带来了结果。

当一个人在生活中遇到不愉快或愉快的事情时，人们通常会说：“这是他的业”。事实上，这是过去已造业的业报或果报，这样人们才能正确理解业力和果报是不同的。如果一个人不能准确地表达，比如会说那个意外的发生是因为那个人的业，那么对于不熟悉因果关系的人来说，这不会帮助他们清楚了解因和果的真相，他们会混淆业力和果报，把果报当成是业力。

当我们思考心的其中一个面向是果报心时，果报的因缘条件是累积的业和污染杂质，我们应该会更清楚地看到不同法的真实本质。我们应该要知道，如果出现的对象并没有透过各种感官门和意门被接收和经验到，果报心就不会在我们的日常生活中生起，业力的结果就不会被经验到。当眼识生起时，眼识是果报，也就是过去业的结果。不仅是在我们发生意外、遭受疾病痛苦、经历得或失、褒或贬时有果报；果报也在我们看到、听到或其它感官经验的每一刻发生。当我们经验日常生活中的普通对象时，也是过去已造业力的结果。正念能够觉知在日常生活中看到，听到，闻到，尝到或碰触到的那一刻的实相，智慧能知道这是果报，和善或不善不同。

果报一定会生起，但我们不会知道某个果报心的生起是由于过去哪一个业力成熟造成的。比如说，我们不会知道是哪个业产生的果报使我们听到小孩子踢足球的声音。业力业报的细节很难了解，这个主题是属于不可思议的主题之一，是难以想象也无法彻底明白的，因此人们不需要试图去臆测它们。

已造作的业是过去所种的因。即使是在生死轮回中很久很久以前所造的业，它仍然可以是现在果报心生起的业缘。在看到或听到的时候，如果有人去臆测这是哪个业所产生的果报，那么他将无法从无明和烦恼中解脱。他只是在臆测一些他无法了解的事情，他并没有足够的智慧可以达到穿透理解业力和业报的细节真相。然而，果报是业的结果，它经由感官去经验不同的对象，现在这一刻正在出现，因此果报是可以被知道的。

在“四念住”经典中的心念住部份，提到的第一种类型的心是带有贪爱的心。念可以生起并觉知到一次又一次在日常生活中出现的贪爱的特征。如果念不生起，就不会知道在眼识经验色尘之后，去执取被看到对象的贪爱的心是非常迅速地一个接着一个生灭。如果智能知道这些自然出现的法的特征，那么污染杂质最终会被根除。智能可以了解到果报的特征是过去所造业的结果，与善心和不善心的特征是不同的。现在不同程度的善心和不善心的业行是以后果报心生起的因缘条件。我们不仅要知道在日常生活中明显的果报的特征，比如一个愉快或不愉快的事件，也要知道在日常生活中透过不同感官去经验到许多对象的果报的特征。

如果我们了解果报心的生起是由于我们过去造业的结果，我们还会对其他人感到愤怒或是因为我们所受到的果报而责怪别人吗？在经文中，我们读到人在老年时收受到不同的果报。同样的，现

今不同事件的发生也清楚地显示每个人都必须收受不同的果报，因为这是过去业力的结果，但我们无法预测它会以何种方式出现。例如，一栋建筑物被炸后可能倒塌然后压死主人。但其实炸弹不是这个人死亡的真正原因，他的死亡也不是由于被枪击或袭击造成的。事实上是因为过去所造的业的果报心会经由眼、耳、鼻、舌，身经验结果。因此，我们不需要因为所受到的果报而去生别人的气或责怪他人。念可以觉知到果报心的特征，智能能了解果报心也是无我的。

因此，我们可以理解到果报生起是过去造业的结果，是不同于贪、瞋、痴，或是其它善法的时刻。善法和不善法是现在的因，它们是未来果报心生起的因缘条件。

外在显现的各种物体以及我们身体的高矮和肤色深浅，这些能出现实际上是因为色法撞击到眼净色。如果没有眼净色我们就不能看，也不能接着去想象各种形状和形体，以及身体的高矮和肤色的深浅。声音也是一样，只有当声音撞击到耳净色时声音才会出现，然后马上就完全灭去。它不属于任何人。在日常生活中自然而然的觉知到这些法的特征，那么把实相当作是一个人或是某个东西的错误见解就可以慢慢地被根除。

在日常生活中，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识一次又一次地生起，这些瞬间立刻生灭的法都是真实的。它们可以是正念觉知的对象，让智能能够去了解它们的特征。以这种方式，实相的真实本质可以逐渐被清楚地了解，真相是没有人，没有东西。

我们应该仔细想想我们认为我们真正拥有的东西是什么。当我们没有看见那些所拥有的东西时，我们只能去想到它们而已，但我们相信我们拥有很多东西。然而，在我们看不到或摸不到它们的时候，这些东西对我们有什么用处？当究竟法被智慧清楚地了解到本质是无我时，就会了解究竟法对每个人来说都是一样的，就这点来说，所有人都是平等的。当眼识生起时，它看见出现的颜色，然后它就消失了。眼识和它所看见的对象不属于任何人。因此，我们不应该把任何法当作是我或我的。就究竟法而言，每个人都是一样的，但不善邪见对每个人来说会有污染程度的不同。

我们习惯于去享受我们的财产，但我们可能会开始了解我们根本没有真正拥有过任何财产。事实上，只是眼识生起，看见，然后很快就消失了。当眼识没有生起的时候，我们的财产在哪里呢？我们所拥有的只是眼识在瞬间看见所出现的对象而已，眼识看到的对象也很快就灭去。因此，把被看到的对象当作是属于我们拥有的是正确的吗？只在极短的时间内出现又灭去的对象是不会属于谁的；这个对象只有在撞击眼净色时才会透过眼门出现。

声音、气味、味道和有形的物体也都是一样，它们只是一瞬间撞击相关的感官而已，因此我们不应该把这些瞬间生灭的法当作是我或我的。

我们都想拥有很多东西，其他人有的我们也都想要拥有。但这都取决于业力业报。现在生起的果报是由过去的业所造成的。因此，业的结果或果报不是任何人有权力控制的。没有人可以预测哪个业力会经由眼、耳、鼻、舌、身产生什么样的果报。

经典增支部里，佛陀说：

比丘们，有四个不可思议之事，是不应该被思维的，思维任何其中的一种都会带来烦恼和悲伤。这四个不可思议是什么呢？

比丘们，佛境界[知识的领域]是不可思议的，是不应该被思维的… 对于一个已入于禅定的人来说，比丘们，禅定境界是不可思议的，是不应该被思维的。比丘们，业力的果报是不可思议的，是不应该被思维的。比丘们，去臆测这个世界的一切是不可思议的，是不应该被思维的，思维任何其中的一种都会带来烦恼和悲伤。比丘们，这是四个不可思议之事。

现在当我们在看的时候，就有果报心经由眼睛去经验颜色。念可以觉知到实相的特征：名法去经验所出现的对象，色法是那个出现的对象。念只能觉知到这些实相的特征，更多它就知道了。它不会知道现在眼识这个果报心是过去哪一世的哪一个业成熟的结果，这是不可能被知道的。念能够去觉知眼识，智慧能清楚地辨别眼识和眼识之后不善心或善心之间的不同。

注释书描述心的第四个面向是心的多样化的本质。心是多样化的，因为心一定会有不同的心所伴随一起生起。伴随的心所是不同的，每个人都累积了不同的习性。不可能每个人都以相同的方式思考。人们有不同的外表和思维方式，他们的观点和信仰程度也不一样。即使是佛陀传法一直到无余涅槃之前，佛陀也不能让所有的人都有正确的见解。对于那些已经累积了正确因缘条件的人来说，善报和善心会生起，使他们能够听闻到佛法，研读探究佛陀所教导的真相。当一个人听了佛法之后，应该详细地根据佛陀所教导的真相去思考验证，建立智慧了解实相的真实本质。

错误的见解不仅会出现在其它的信仰中，佛教徒也会根据累积的想法和观点而有错误的练习。

在佛教第二次结集(毘舍离结集)，Vajjiyan 氏族按照他们自己的意见宣扬了不同的学说。他们其中的一个声明是，为了达到开悟，人们仅仅只要念诵：“苦，苦”。由此可见，既使是在佛灭才一百年后就已经有错误的见解和错误的练习了。因此我们应该正确地研读佛法并且仔细地探讨佛法。

我们在经典“人施設论”里读到，关于佛法的领会，有四种类型的人：第一类 ugghatitannu 是能够快速领会佛法并能体证四圣谛的人，甚至可能是在一个简短的开示中达到开悟。第二类 vipacitannu 是听闻简短的开示，但还需要更详细的解释，之后就可以达到开悟。第三类 neyya puggala 是需要指导并且必需大量研究和发展智慧。第四类 pada parama 是尽管已经听闻了佛法，阅读了很多的经典并且经常和别人讨论和解释佛法，但却还不能达到开悟。现在这个时代已经没有第一类和第二类的智者了，只有第三类和第四类。

我们都应该学习才能够了解四圣谛的意义是什么，以及智慧是以何种方式透过眼、耳、鼻、舌、身和意门生灭的法而发展建立的。因此，我们应该要知道研读思维佛法是非常有益的，是能觉知实相特征的必要因缘条件。佛陀证道觉醒后，他以无与伦比的智慧和慈爱详细地教导世人佛法。心的特征，比如去看的心，可以是四念住的对象，因为它是实相。对实相的直接正确了解可以因此被建立，无我的特征可以被清楚地知道。实相在现实生活中不断地生起又灭去，它们不是我，不是某个东西。



## 第十五章 心和心所

注释书中提到了心的几个面向：

- 心之所以被如此称呼，是因为它清楚地知道它的对象。
- 心之所以被如此称呼，是因为它透过速行心的过程累积自己。
- 心之所以被如此称呼，是因为它是果报心，它的因缘条件是累积的业和污染杂质的结果。
- 心之所以被如此称呼，是因为它一定会有不同的心所伴随生起，根据不同的境况会呈现多样化。

心是多样化的，这个意思是指所有的心都是不同的。因为一定会有不同的心所伴随着心一起生起，所以心是多样化的。心是行法，它生起是由于不同的因缘条件和许多不同心所的支助。心所是另一类的究竟法，它一定会和心一起生起，经验同一个对象，然后一起灭去。因此伴随着心一起生起的心所是心多样化的条件。

每个人的心是完全不同的。过去不同业的累积产生现在的果报，因不同的人而有所不同。这世界上的动物和人类也会因为多样化的业力业报而有所不同。有情众生的外表和身体的特征是不同的，他们也都经历不同的得到、失去；高贵、低下；荣誉、羞辱；幸福、痛苦。这些都是过去不同的业造成的结果。过去的业因决定了现在不同的人从出生到死亡而有不同的结果。我们不会知道将在哪一天的哪一刻离开这个世界。没有人可以知道会在什么情况下死亡：在外面或家里，在陆地、水里或天空，因为疾病

或是意外事故。这都取决于过去所造的业。对不同的人来说，不仅现在的果报心是多样化的，现在的善心和不善心也是多样化的，这些都会在未来产生多样化的结果。

心的多样化是无止境的，这是因为伴随心一起生起的不同心所，也就是相应法。我们应该要知道相应法的含义。究竟法有四类：心，心所，色法和涅槃。心和心所是相应法，它们必须一起生起一起灭去，它们不能没有彼此，不能彼此分离。当它们一起生起时，它们也会一起灭去。在有五蕴的欲界和色界里，它们经验同一个对象，在相同的根基一起生灭。这些是相应法的特征。

相应法心和心所的特征被详细地阐述，因此我们可以清楚地了解名法和色法是完全不同的。当我们聆听并且研读这些教导时，正念和智慧生起的因缘条件被逐渐的培养建立。正念可以觉知名法和色法的特征，一次只会有一个出现的法，智慧了解它们的本质并清楚地区分它们，即使它们是同时生起的。

注释书提到：

*色法和名法是一起产生的，但它们彼此是不相应的。名法和色法，色法和色法也是同样的。但名法和名法(心和心所)永远会是同生同灭，彼此相应的。*

因此，只有心和心所具有去经验同一个对象，一起生起灭去，彼此相应的特性。色法和名法完全不同，色法是不能去经验一个对象的法。虽然色法可以支助名法，但它们是不相应的法。彼此相应的法只能是去经验的名法，因为它们在同个根基生起，经验同一个对象，然后一起灭去。



注释书描述心的第四个面向是心会根据不同的境况呈现多样化，这是因为有着伴随的相应法。

一共有 52 种心所，但它们不会全部和每一个心一起生起。心会因为心所的数量和类型而有所不同。89 种不同类型的心生起时会是四个本质其中之一：善心，不善心，果报心或唯作心。善心除了是善心，不能是别的，不管是谁，在哪里或是什么时候生起。不善心除了是不善心，不能是别的，不管是谁。不善就是不善，无论是比丘或是在家众，无论是什么阶级的人，什么种族或哪种肤色。心的本质是不能被改变的，因为心是究竟法，是究竟实相。根据心的本质，当相应的心所是不善的，心也是不善的。当相应的法是美的心所，心可以是善心，善报心或是只有阿罗汉才有的美的唯作心。

注释书指出佛陀完成了一件困难的事情，也就是他把心和心所分类并命名它们。注释书用一个比喻来说明这一点：

的确，即使把各种水或各种油放在一个罐子里搅拌一整天，是有可能可以透过视觉、嗅觉或味觉去辨别出各种水或各种油在颜色、气味和味道上的差异，这可以被称为是一件困难的事情。但一个更困难的事由至上的佛陀完成了，他将因为去经验所缘而一起生起的心和心所各别分类后并且命名。

名法比色法更为复杂精细。佛陀给了四种描述来区别各个名法：

- 特相：出现时的特征
- 作用：功能
- 现起：显现出来的状态

• 近因：最接近的原因

心是知道一个对象时的领导者。注释书里比喻心是一个基地。它是心所所依赖的基地或土壤。如果没有心就不会有心所。比如愉悦的感受，如果没有心，愉悦的感受就不会有基地。每当愉悦感受生起时，心便是愉悦感受的基地。因此，心是愉悦感受这个相应法和其它一起生起的心所所依赖的基地。

正如之前提到的，心可以根据不同的本质分为善心，不善心，果报心和唯作心。不管是 89 种心的哪一种，我们都应该要知道它是哪一个本质。果报是业力的结果，因为有善业和不善业，所以也会有善报和不善报。当我们提到不善业的结果，应该称它为不善的果报，不应该只是简称不善的。因为不善果报心是不善业的结果，并不是不善业；善的果报心是善业的结果，并不是善业。

唯作心，是另一种类型的心，它不是善，不善，或果报。唯作心生起只是执行它的功能，生起是由于因缘条件。它不是果报，也不是果报生起的原因。阿罗汉的速行心是大唯作心取代了善心和不善心，因为已经不再有业力生起的条件。阿罗汉只有过去业的结果和唯作心。

佛陀不仅依据心和心所的本质分为善心，不善心，果报心和唯作心。他也使用其它的分类方法。他把究竟法分为三类：

- 善法
- 不善法
- 无记法：非善非恶的法

究竟法如果不是善法，不善法，就是无记法。因此，当心和心所根据这三种方式分类时，当它们是无记法时，心和心所都是果报或都是唯作。四类究竟法：心，心所，色法和涅槃可以依据这种方式分类为善法，不善法和无记法。因此，究竟法的另一种分类方式是：

- 善心和善的心所：善法
- 不善心和不善的心所：不善法
- 果报心和果报心所：无记法
- 唯作心和唯作心所：无记法
- 色法：无记法
- 涅槃：无记法

## 问题

1. 色法可以是名法的相应法吗？
2. 色法可以是色法的相应法吗？
3. 经由眼根出现的颜色是善法或是无记法？请解释理由。
4. 眼识是善法，不善法还是无记法？请解释理由
5. 涅槃可以是善法吗？
6. 哪一个心是没有本质的？
7. 哪一个法可以和心相应？在什么时候？
8. 某一类型的心可以是另一类型的心相应的法吗？
9. 不善法可以和善法是相应的吗？
10. 哪一个法可以是涅槃相应的法？

## 第十六章 欲界心

有 89 种不同的心，可以依界分为四类层级：

- 欲界：54 种
- 色界：15 种
- 无色界：12 种
- 出世间界：8 种

注释书根据不同的方式解释了欲界的意义。其中一个解释，欲界心是指参与欲界法的心。因此，它是欲界等级的心。欲界心频繁经验的对象是感官物质对象，也就是颜色、声音、气味、味道和可碰触物体。

在日常生活中的每一刻都有欲界心，除非有比欲界心更精细的其它更高等级的心生起。当一个人以物质为冥想的主题去发展平静善心，当平静可以很稳固地被建立，进而达到安止定时，就是色界禅定心，但仍然需要依赖色法为专注的对象。这是比较高层级的心，色界心已经从感官欲望暂时脱离。再更高层级的心是无色界心。无色界心是更高层级更精细的心，平静专注以和物质无关的对象更稳固地建立。比无色界心更精细的心是出世间心，它可以直接经验涅槃。当不是色界心，无色界心或出世间心时，每一刻都是欲界心。

注释书里说明 “欲” 有两个种类：

- 烦恼欲：污染杂质，感官欲望
- 所缘欲：欲求的所缘

注释书也说明了：

*被称为烦恼欲是因为它贪恋欲求，被称为所缘欲是因为它是污染杂质所欲求的。*

**烦恼欲**是欲望，也就是贪心所；贪心所享受引起愉悦的所缘并执取它。**所缘欲**是欲望或执取的对象。所缘欲也包括三种再出生的界：欲界、色界和无色界。只要贪爱没有被根除，就不可能从生与死的轮回中解脱出来，因此会在这些界再出生。它们是所缘欲，是烦恼欲贪执的所缘对象。

对色尘、声音、气味、味道和可碰触物体，贪爱的欲界心会紧紧地执取它们，即使它们只出现非常短暂的时间。当颜色撞击到眼根时，它只会出现很短的时间。当声音撞击到耳根时，声音出现的时间非常短暂。当气味撞击到鼻根，味道撞击到舌根和有形物体被碰触到时都是一样的。所有这些都是微不足道的法，因为它们只是生起极短的时间，然后马上就灭去了。然而，心却是一直对这些微不足道的法紧紧地抓取执着。似乎这些相继生起灭去的法是可以持续，不会灭去的。

对所有的感官对象，色所缘、声所缘、香所缘、味所缘和触所缘的执取是永无止境的。我们沉浸于感官对象里并且紧紧地执取。但这些我们执取的对象会灭去，灭去的色法会被新的色法取代。我们一直沉浸执取于那些已经灭去的对象。当我们看到出现的对

象时，我们喜欢它，我们想要一再地看到它。当我们听到喜欢的声音时，我们会想再听到一次；对于喜欢的气味、声音和可碰触物体也是这样。当我们吃东西的时候，如果我们喜欢某一种口味，我们会希望再吃到同样的食物，再尝一次那个味道。我们执取于每天生起的感官对象，一次又一次。贪爱会去执取经由眼、耳、鼻、舌、身和意门所出现的对象已经是我们的天性。

当我们看到喜欢的对象时，我们希望一直看到它，但那是不可能的。所有因缘和合的法生起就灭去了，这是它们的本质。当可喜的味道撞击到舌根后，贪爱很快就生起了；当可喜的气味撞击到鼻根，贪爱很快就生起了。感官经验的那一刹那是果报心，在那个时刻贪爱不会经由眼根，耳根，鼻根，舌根或身根生起，贪爱可以非常快速地在感官经验三个心之后生起。我们都对经由眼、耳、鼻、舌、身和意门交替出现的对象紧紧地执取。我们不只是执取颜色，或执取声音或执取某个感官对象，我们执取全部的感官对象。这是因为对所有感官对象的贪爱，从过去到现在一直不断地累积。从现在到未来，它也会继续一直累积增加。

因此，欲界心频繁地经验出现的色尘、声音、气味、味道和可碰触物体，它紧紧地抓取着这些对象，它并不是自由的。有些人想要从这些感官欲望解脱，他们认为只要作了功德就可以在天界再出生。但即使是在天界，也不能从感官欲望解脱，那里的感官对象比人间更细致。

从出生到死亡，当心还没有达到安止定，也就是当心不是禅定心，而且也不是出世间心时，那么就会一直是欲界心。无论我们是睡着了还是醒着，在看、听、闻、尝、碰触或思考不同的主题

时，在这些时刻都不是一个谁在经历出现的对象；没有人，没有一个我的存在，只是欲界心生起经验这些出现的对象。

除非是已经达到第三阶段证悟的阿那含或没有任何污染的阿罗汉，我们仍然会对色所缘、声所缘、香所缘、味所缘和触所缘有所执取。这说明了要根除对感官对象的贪爱执取是多么的困难。即使有人培养平静到达了禅定的程度并且再出生在梵天，对感官对象的欲望还是没有完全根除。如果他还没有达到阿那含阶段的证悟，他将一次又一次地回到执取感官对象的生命中。因此，我们不应该忽略不善污染，我们应该知道什么因带来什么果，我们应该要了解实相的真实本质。然后，我们才能够发展对八正道正确的了解，这是彻底根除污染杂质的唯一道路。

欲界心是参与欲界法的心。在注释书里解释，在欲界的法由下往上细分为最低的阿鼻地狱到欲界最高的他化自在天。在这些地方都还有感官对象为所缘。

根据注释书，所缘欲有一个比色所缘、声所缘、香所缘、味所缘或触所缘更广泛的意思。任何可以是贪爱的对象的法都是所缘欲。贪心所的功能是贪爱执取，除了出世间法，它贪爱执取所有的一切。贪心所执取于色界和无色界的一切。因此，这些都是所缘欲，是贪爱欲求的所缘。除了出世间法，其它所有的法都是所缘欲。

注释书使用多种方式来解释欲界心的意义。根据第一种解释，欲界心是欲界等级的心，它还没有从感官欲望解脱。根据第二种方式的解释是欲界心经常“游走”于不同的感官欲界：四恶趣，人

间和六欲天。根据第三种解释，欲界心之所以被称为欲界心是因为它经常注意感官对象，即：色所缘、声所缘、香所缘、味所缘和触所缘。因为心把这些感官对象作为它经验的对象，所以心被称为欲界心。因此我们可以很容易理解到任何跟色所缘和其它感官对象所缘的心有关的都是欲界心。

问：阿罗汉有欲界心吗？

答：是的。当阿罗汉看到经由眼根出现的颜色时，眼识是欲界心，因为色所缘是感官的对象。每当心经验到任何感官对象时，它就是欲界心；无论是佛陀，阿罗汉或是其他任何人都是。

根据第四种解释方式，心是欲界心是因为它会在感官欲界再出生，即四恶趣、人间和六欲天。我们都在人间界，因为欲界善心的业缘条件让欲界善报心可以执行再出生在人间的功能，人间也是欲界之一。

有些人可能发展奢摩它到了安止定的程度并达到色界禅定或无色界禅定。如果他没有失去禅定的能力而且禅定心在死亡心生起前生起，这禅定心不会是再出生在人界的业缘，而是出生在色界或无色界的业缘，色界或无色界取决于禅定的程度。出生在人间是欲界善心执行布施，持戒或发展智慧的结果。这些欲界善心执行的善行并无法从欲乐对象解脱，还是会继续在感官界再出生。

“界”一词有两种不同的含义，心的等级和存在的界。界的第一种含义是心是所有相应法，也就是所有心所的基地。如我们先前所提，我们可以用心的等级来对心分类，分别是：欲界心、色界心、无色界心和出世间心。至于第二个含义的界指的是生存的



界，有情众生出生的地方。人界是其中的一个界，是三十一界中的其中一个界。

心是多样化的。心有不同类型的，即使是同一类型的心也是多样不尽相同的。欲界善心可以因为信心的强度、智慧的程度以及其它伴随的心所的不同而有很多变化。一起相应生起的心所种类有很多。因此这些欲界善心的结果会在不同的善趣再出生，不仅仅是在人界。由于心是多样化的，心生起的界也是非常的多。

当一个人犯了不善业，我们可以注意到不善业有不同的程度，它可能是严重的，也可能是程度较轻微的。有时可能有很深的仇恨或报复，有时可能没有那么多的瞋恨。有时候一个人不是很奋力地去伤害或杀死其他生物，他杀生的意图可能不是很强烈；此外，可能死亡的是很微小的生物。由于不善业是由不同种类，不同强度的心所伴随的心造成，它们的结果也会是不同的，之后会以果报心的形式执行再出生在四恶趣的功能。因为善业和不善业是多样化的，所以会有多样化的结果，因此有很多不同的再出生。除了人界之外，还有许多其它不同的界。

## 问题

1. 烦恼欲和所缘欲有何不同？
2. 微不足道的法是指什么？
3. 佛陀有欲界心吗？
4. 界的含义是什么？

## 第十七章 存在的界

“界”一词既可以指心的等级，也可以指存在的界。存在的界是指有情众生再出生的地方，有三十一个存在的界。这些界与不同等级的心相一致，而不同等级的心也会是在哪个界再出生的因缘条件。存在的界如下：

- 欲界 11 种
- 色界 16 种
- 无色界 4 种

这是按不同等级分为三十一个界。事实上，每一个界都包含了更多出生的地方。即使这个人界也不是唯一的人类世界，除了这个人类世界还有其他的人界。

十一个欲界包括：

- 四恶趣
- 人间
- 六欲界善趣或天人界

四恶趣分别为：

- 地狱
- 畜牲
- 恶鬼
- 阿修罗

地狱的深渊不仅仅只有一个。除了八大地狱深渊外，每个大地狱还有好几个小地狱深渊。这八个大地狱是等活、黑绳、众合、号叫、大叫唤、炎热、大焦热和阿鼻等八热地狱。大地狱之外的小地狱，在经典中没有太多的细节。佛陀解释了这些不同的地狱以指出业力和业报的不同程度，强烈的不善业会带来相对应的结果。我们现在没有办法直接经验这些界，因此不用作太详细的解释，不需要和现在生灭的实相一样的详细程度。现在的实相可以透过发展内观智慧来验证。

有情众生可能会再出生轮回的恶道有四种。如果造作极重的不善业，结果会是在大地狱再出生，也就是阿鼻大地狱；在那里一个人遭受极端的痛苦折磨。当一个人从某个大地狱的深渊中脱离出来，但如果不善业力还没有耗尽，他就会在一个小地狱中再出生。当有人犯下极重的不善业，他并不会意识到接下来将要再出生的地狱就在眼前，因为他还没死。只要仍然还身为一个人，生活在这个世界上，即使会导致极端折磨的严重不善业已经在了，就还不会去另一个界。已造的不善业是导致再投生在恶趣的业缘条件。

较轻程度的不善业会在其它恶趣再出生，比如畜牲道。我们可以注意到，动物的身体特征有着非常多的样貌变化。有些有很多腿，有的只有几条腿，有的没有腿。有的有翅膀，有的没有翅膀。有些生活在水里，有些在陆地。正是由于心是多样化的，所以牠们的身体特征也是如此多样化。人类身体特征的多样化不如动物。所有的人都有一个身体，他们通常有眼睛，耳朵，鼻子和舌头。人的肤色和身长是有差别的，外表也是有差别的。然而，即使考虑到这世界上包括过去、现在和未来的人的身体特征的差异，他们的多样性也不如动物的多样性大。不同种类的动物数

量，包括在水里，陆地和空中飞翔的动物，牠们种类的数量比人类要多得多。这一切多样化都是由于业造成的。

比起畜牲道，较轻程度的不善业的结果是鬼道的再出生。鬼总是被饥饿和疲倦所折磨。也有许多不同的鬼道。

每个人每天都有一种反复循环的疾病，也就是饥饿。这就是为什么会说人们是不可能没有任何的疾病。饥饿是一种严重的病症，当一个人遭受饥饿折磨时，就会知道这一点。如果只是轻微的饥饿感然后就去吃些美味的食物，就会忘记饥饿是一种痛苦，需要被完全治好。如果有人很饥饿，但因为一些因素而无法进食时，他就会了解饥饿折磨的本质是什么了。

比如有一个人有一天从早到晚都忙着接许多朋友的电话，因此他没有时间吃饭。在深夜里他经验到饥饿的巨大折磨，好像有针刺在胃里和肠里般的绞痛。但当他终于可以吃东西的时候，他没办法一下子吃很多食物来治好他的饥饿，这对身体有害，会导致昏厥。他不得不一点一点地吃，但还是昏倒了。这个例子说明饥饿是一种严重的病症，是一种每天反复循环的疾病。鬼忍受着巨大的饥饿，因为饿鬼道没有治愈饥饿的方法，饿鬼道是不可能有农业，不能种植水稻或获得其它农作物。不能准备任何食物，也没有交易可以获得食物。因此，在鬼道再出生是过去不善业的结果。当人类作功德回向给鬼道众生，他们可能会因人类的善行而感到欣喜，这可以是他们在鬼道获得食物的一个因缘条件；或如果他们鬼道的业已经耗尽，他们能从鬼道中脱离，在另一个界再出生。

另一个恶趣是阿修罗道，或者说是恶魔界。阿修罗的再出生是不善业的结果，和出生在其它恶道的不善业相比不那么严重。阿修罗界没有娱乐，没有办法像在人界和天界，用令人愉快的事物来娱乐自己。在人界，人们可以看书，可以看戏剧，可以参加音乐会。但阿修罗并没有这样的娱乐管道与愉悦的对象。由于不善业是多样化和不同强烈的程度，因此一个人的再出生也会是多样化的，与导致再出生的业是一致的。

有七种善趣是欲界善业的结果，即人界和六欲界善趣或天界。在清净道论中解释有四个人界是有情众生可以再出生的地方：

- 东胜神洲；在须弥山之东
- 西牛贺洲；在须弥山之西
- 南赡部洲；在须弥山之南，也是我们生活的世界
- 北俱卢洲；在须弥山之北。

生活在南赡部洲这个世界的人类，只能认知南赡部洲这个世界。不论他们旅行到何处，就只能看到南赡部洲的对象所缘。他们是不能去另外其他三个人界的。

欲界六天有不同程度的卓越。第一界是四个天神统治或守护的天界；四位天王分别是：

- 东方持国天王；守护东胜神洲
- 南方增长天王；守护南赡部洲
- 西方广目天王；守护西牛贺洲

- 北方多闻天王;守护北俱卢洲

四天王天是诸天界中最低的天界，也是离人间最近的天界。更高的不同天界有不同的卓越程度相对应。

欲界的第二层天为忉利天，也就是三十三天。这一层天比四大王天更高一层。帝释天王是领导者。三十三天有四个小峰。

第三层天为夜摩天，比忉利天更高一级。

第四层天为兜率天，比夜摩天更高一级。

第五层天为化乐天，比兜率天更高一级。

第六层天为他化自在天，比化乐天更高一级，是欲界中最高层天。

我们想要去哪个天界呢？只要还不是阿罗汉就会有再出生，但将会在哪里再出生呢？可能不会在梵天界。如同之前提过的，因为出生在梵天界必须是禅定善心在死亡之前生起的结果。因此，在欲界再出生的可能性比较大。不管是在善趣或恶趣的再出生都是取决于业，过去所造的善行或不善行。

色界或是更精细的物质界是梵天出生的地方。出生在色界天是禅定的结果，共有十六界。第一等级禅定的结果可以在三个界再出生：

- 梵众天，弱的善的禅定心

- 梵辅天，中等程度善的禅定心
- 大梵天，高等程度善的禅定心

第二等级禅定的结果可以在二禅天再出生：

- 少光天
- 无量光天
- 极光净天

第三等级禅定的结果可以在三禅天再出生：

- 少净天
- 无量净天
- 遍净天

第四等级禅定的结果可以在广果天再出生。

此外，第五等级禅定的结果也可以在无想天再出生。出生在这个界只会有色法，不会有心和心所。

有五个净居天是第三果圣人阿那含和第四等级禅定结果的再出生：

- 无烦天
- 无热天

- 善现天
- 善见天
- 色究竟天

色界之上有四种无色界，出生在这一界是无色界禅定的结果。无色界禅定不再以色法为修行的对象。四种无色界如下：

- 空无边处
- 识无边处
- 无所有处
- 非想非非想处

无色界四空天只有名蕴，心和心所；完全没有色法的生起。

我们在增支部读到佛陀对阿难解释了各种不同的世界。在一千个较小的世界，包括一千倍四个人界，天界和梵天界。我们读到佛陀说：

“远在月球和太阳的轨道上，它们的光芒照亮了四面八方，迄今为止延伸了千倍的世界体系。其中有千月，千日，千须弥山，千閻浮提，千西牛货，千北俱庐，千东胜身。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，千化乐天，千他化自在天，千梵世天。阿难，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。阿难，如果如来愿意，如来可以让他的声音传遍这个被最后命名的世界，甚至更远，如果如来愿意的话。”



对于大千世界的解释，可能没办法让有疑问的人所期望的那样被详细地说明，但它显示了佛陀智能的完美，佛陀是无上觉者，他完全清楚地知道所有世界的真相。

正如我们之前所提，注释书里说明心的第四个面向，心的多样是根据境况而变化的，是因为相应法，也就是伴随的心所。因此心有不同的分类方式。心根据本质分为善心，不善心，果报心和唯作心。心也可以根据不同的界分为欲界心，色界心，无色界心和出世间心。

欲界心可以根据本质分为善心，不善心，果报心和唯作心。比欲界心更高层级的界是色界心，无色界心和出世间心，它们的本质不会是不善的。出世间心不会有唯作心，只有善心和果报心。

因此，色界心有三个本质，也就是善心，果报心和唯作心。色界善心可以导致色界果报心生起去执行再出生在某个色界天的功能。禅定第五阶段的色界善心可以在无想天再出生，也就是只有色法。正如我们读到的，一共有十六个色界天。达到色界禅阶段的阿罗汉会有色界唯作心。

无色界善心可以导致无色界果报心生起去执行在某个无色界再出生的功能。达到无色界禅定阶段的阿罗汉会有无色界唯作心。

色界心和无色界心是卓越的，广大的心。在注释书里有描述：

“广大”指的是卓越的，殊胜的，从禅定心持续的时间…可以摒弃污染杂质，可以有丰硕的果实。”

摒弃污染杂质是极度困难的。当我们看到一个对象时，喜欢或不喜欢马上就会生起。但当禅定心生起时，心是平静的，心经由意门专注在冥想的主题上。在这样的时刻不会有看、听、闻、尝或碰触的经验。当进入禅定时，不管多久，都不会有有分心出现在其中，并不像欲界心那样。

欲界心生起，在极短的时间经验一个对象就灭去，它们是微不足道的法。欲界心比如去看的心，去听的心，或去想的心只在极短暂的瞬间去经历一个对象。当眼门过程的心生起去经验一个对象，然后马上就消失，有分心会立即紧接着生起。有分心会在眼门过程之后，意门过程的心认知到对象之前生起，紧接着的意门过程的心和眼门过程的心经验一样的对象。欲界法，也就是色尘、声音、气味、味道、可碰触物体以及经验这些感官对象的心，因为生起立即灭去，这些都是微不足道的法(paritta dhammas)。

广大心,也就是色界心和无色界心，是已经达到优越殊胜的心，因为它们可以压抑污染杂质。当达到禅定时，禅定心接续地生起灭去，在那个时刻没有看，没有听，没有经由任何感官根门去经验任何对象，也没有去思考这些对象。这就是为什么广大心可以暂时摒弃污染杂质。然而，当禅定心灭去之后，欲界心又会再生起。当心透过不同的感官根门去经验对象时，如果不是善心，不善心就有了机会再生起。只要污染杂质还没有被完全根除，不善心就有可能在看、听、闻、尝和碰触后立即再生起。我们是否有意意识到不善心一次又一次地生起呢？如果没有了解这点，就不可能培养奢摩它或是发展根除污染杂质的正道。

在佛陀开悟之前，有些人了解在看到，听到和其它感官经验之后很快就生起不善的危险。因此，他们试着找方法去压抑污染杂质。他们发现达到目标的唯一方法就是不去看，不去听和不去经验任何的感官对象。当一个人去经验任何感官对象时，无法避免污染杂质不要生起。了解这一点的人可以培养通往真正的平静，达到安止定时就可以暂时不受制于贪，瞋，痴。

在禅定心的时刻不会有感官所缘的经验。只是经由意门去经验冥想的主题，这让心可以稳固地建立平静和完全的专注。达到禅定的专注并不能根除污染杂质，当禅定心灭去之后，污染杂质就有机会再生起。只有在色界禅定心和无色界禅定心的时刻，心是卓越殊胜的广大心，因为它可以经由俱足的条件不去看，不去听，不去闻，不去尝，不去碰触而能够暂时压抑污染杂质。

第三果的圣人的状况不同，阿那含已经达到第三阶段的开悟。当他看时，不会再有对感官对象的贪爱，因为他已经完全根除对感官对象的贪爱了。当他听、闻、尝和碰触到热，冷，硬，软，弹性和压力时，他也没有贪爱，他已经完全根除对这些各种感官对象的贪爱。这是因为出世间善心，也就是道心，能够完全根除污染杂质。因此，我们可以看到心是多样化的，因为可以根据心的不同等级分为：欲界心，色界心，无色界心，和出世间心。

色界和无色界的心有三种本质，也就是善心，果报心和唯作心。出世间心只有两种本质，也就是善心和果报心。没有出世间唯作心。

有八种出世间心和四个阶段的开悟相对应。每一个阶段都有道心和果心，也就是出世间善心和出世间果报心。八种的出世间心如下：

- 入流道心(须陀洹道心)，出世间善心
- 入流果心(须陀洹果心)，出世间果报心
- 一来道心(斯陀含道心)，出世间善心
- 一来果心(斯陀含果心)，出世间果报心
- 不来道心(阿那含道心)，出世间善心
- 不来果心(阿那含果心)，出世间果报心
- 阿罗汉道心，出世间善心
- 阿罗汉果心，出世间果报心

出世间善心是出世间果报心立即生起的因缘条件，不会有其它类型的心在道心和果心之间生起。除了出世间善心之外，没有其它类型的善心可以立即产生果报心。

只要入流道心一灭去，入流果心就会紧接着生起。其它的出世间道心也是一样的。

四种出世间的果报心不会执行再出生的结生心，有分心和死亡心的功能，它们和三界的果报心不同。出世间善心灭去后紧接着生起的出世间果报心也是以涅槃为对象。果心在道心之后也是执行速行的功能。出世间果报心是唯一能执行速行过程的果报心，这是因为它的所缘是涅槃。四种道心在生死轮回中只会各出现一

次，根据不同阶段的证悟根除不同的污染杂质。然而，道心之后会有两个或三个果心以涅槃为对象紧接着生起。果心生起两次或三次取决于什么类型的人达到证悟。

须陀洹不会有超过七次的再出生。正如我们前面所提，须陀洹的果心不会执行再出生的功能。须陀洹将在哪一界再出生是根据某一界某一类型的果报心的因缘成熟而定。如果须陀洹在天界再出生，是欲界果报心执行再出生的功能。假如须陀洹在梵天再出生，则是色界果报心或无色界果报心执行了再出生的功能。

正如之前所提，“界”可以指的是心的等级和有情众生存在的界。总结以上，当界指的是心的等级时，可以分为四个级别：欲界心，色界心，无色界心和出世间心。当界指的是有情众生出生的地方或居住的世界，有三十一界，并且是和不同等级的心相符：十一种欲界，十六种色界和四种无色界。

## 问题

1. 什么是净居天？谁可以出生在那里？
2. 色界心和无色界心有哪几种本质？
3. 出世间心有哪几种本质？
4. 哪一类型的心是广大心？
5. 哪一类型心路过程的心是出世间心？

## 第十八章 感受

心是多样化是因为有许多不同的相应法，也就是伴随的心所。心可以用不同的感受来分类：

- 愉悦的心理感受伴随
- 不愉悦的心理感受伴随
- 中性的感受伴随
- 舒服的身体感受伴随
- 不舒服的身体感受伴随

每一个心都一定会有感受心所伴随一起生起。不同的感受会伴随着不同类型的心。心是领导者，它经验认知出现的对象，受心所会去感受这同一个对象。感受可以是愉悦的心理感受，不愉悦的心理感受，舒服的身体感受，不舒服的身体感受或中性的感受。

心依据本质而有所不同，可以分为善心，不善心，果报心，和唯作心；而伴随心一起生起的心所会是一样的本质。不善心所不会伴随善心，善报心，或唯作心一起生起。善心所不会伴随不善心，不善报心或唯作心一起生起。果报心所不会伴随不善心，善心或唯作心一起生起。感受就像其它的心所一样，和伴随的心是一样的本质，有善的，不善的，果报或唯作的不同。

如果佛陀没有详细解释各种法的特质，人们就会继续对受心所有错误的理解。例如，当一个人生病或疼痛时，不舒服的身体感受伴随着身识一起经由身体感官经验触所缘，身识和不舒服的身体感受都是果报。这种不舒服的身体感受和心不愉悦的感受不同，

当一个人因为一个不可喜的对象撞击身体感官而生气时，就会产生这种心理不愉悦的感受。心因为不同的感受伴随而有所不同。佛陀详细地教导哪一种感受伴随着哪一种不同的不善心，善心，果报心和唯作心，这是一个很精细复杂的主题。

每当我们身体上有不舒服的疼痛感，这是不善的果报。然而，当我们因为痛苦的感受而感到不快乐，不安和焦虑时，那个时候不是果报，那一刻心里的不愉悦是不善的的感受伴随着不善的瞋根心。

当我们仔细研读阿毗达摩的时候，我们可以正确地理解伴随着心一起生起的受心所。如果我们不去研读实相，就不会知道在某个时刻的感受是善的，不善的，是果报或是唯作。如果不了解，就一定会沉浸在愉悦的心理感受，舒服的身体感受或中性的感受。

我们在增支部读到佛陀说：

*随着感受，比丘们，生起了[邪恶，无益的法]，并非没有感受。舍离这些感受，那些邪恶的，无益的法就不会生起。*

除了受蕴外，其它名蕴，也就是想蕴，行蕴和识蕴，也是如此地解说。

感受是执取的根据，执取是非常顽强存在的。如果不了解受心所的真实本质，就无法摒弃是我的感受的错误见解。

理智上对受心所真实本质的了解会是正念开始觉知感受特征的因缘条件。如果不了解什么是感受，那就没办法注意到感受其实是实相；它一次又一次地在我们的日常生活中生起，就像其它经由五个感官根门和意门出现的法。这些法能出现是因为有心生起去经验这些法，每个心都一定会有受心所伴随。

我们应该知道，如果在看到、听到、闻到、尝到和碰触时没有感受，就不会有焦虑或贪爱，不善法就不会生起。然而因为感受生起，就会想要去执取或改变它。我们想要为自己得到可以带来愉悦感受的东西。因此，不善法持续不断地生起，但一般不会注意到这一点。

诸法无我，没有人能阻止受心所生起。无论是哪种类型的心生起都一定有受心所伴随一起生起，在那一刻一起去经验出现的对象。现在，就在这一刻，一定会有某种感受，无论是中性的感受，舒服的身体感受，不舒服的身体感受，愉悦的心理感受或不愉悦的心理感受。对佛法的研读不仅仅只是知识上的名词和数字而已，研读的目的是能够了解实相的特征，比如现在这一刻正在生起的感受。现在我们可能还没有觉知这一刻感受的特征，但应该要知道，这一刻的感受是一种已经生起并灭去了的实相。如果不了解感受这个实相的特征，那么一定会误把舒服的身体感受，不舒服的身体感受，愉悦的心理感受，不愉悦的心理感受和中性的感受当作是我的。

如果没有正念生起去觉知感受的特征，那么就不可能摒弃错误的见解，会认为法是一个人，或某个东西。我们都认为感受在生活中很重要，我们都想要愉悦的感受，没有人想要有不愉悦的感受。因此，我们努力使用一切手段，想要有舒服的身体感受或愉



悦的心理感受。但是，人们可能不知道，这个时刻的感受是因为适当的因缘条件而生起，试图执取或改变这个时刻的感受时，感受已经灭去了。

佛陀把感受分类为一个单独的蕴，也就是受蕴，因为人们赋予感受很大的重要性并且紧紧地抓取。人们把感受这个实相当作是我的，或是最值得的。聆听佛法以及仔细研究是必要的，去思考我们学到的并在日常生活中探究法的真相，正念才能够生起并觉知出现的法的特征。

受心所可以和心的四个本质一样分类为善，不善，果报和唯作。感受是行法，它生起是因为适当的因缘条件。当感受是果报时，它生起是因为适当的业缘。当感受是善，不善或唯作，它就不是果报，它的生起不是因为业缘，而是其它的因缘条件。有不同的方法分类感受，但当它被分为五类时，其中舒服的身体感受和不舒服的身体感受的本质是果报，它们是业的结果。过去已造的业是感受果报生起的因缘条件。

眼识是果报心，伴随着中性的感受和其它的心所。耳识、鼻识、舌识也是如此。然而，身识的情况是不同的。当身识是不善果报时，它有不舒服的身体感受伴随。当身识是善的果报时，则是舒服的身体感受伴随。

没有人能改变哪种感受是伴随着哪一种心一起生起的因缘条件。身识生起是因为业缘。当硬、软，热、冷，弹性或压力撞击到身体感官时，如果是可喜的对象，舒服的身体感受会生起。当撞击身体感官的对象是不可喜时，不舒服的身体感受会生起。在身体

感官生起的感受只会是不舒服的身体感受或舒服的身体感受，不会是中性的感受，愉悦的心理感受或不愉悦的心理感受。身体舒服的感受和心里愉悦的感受应该要清楚地区别开来。当身识生起，一起生起的舒服的身体感受或不舒服的身体感受的本质是果报，是过去业的结果。然而，当被打扰或焦虑时是不愉悦的心理感受，并不是过去所造业的结果，而是不善的瞋根心。累积的不善法是它生起的因缘条件。

除了不舒服的和舒服的身体感受的本质只能是果报，不愉悦的心理感受本质只能是不善，愉悦的心理感受和中性的感受可以是善的，不善的，果报或唯作。感受如此多样化的事实让我们清楚地了解到，实相只会在适当的因缘条件下才会生起，而不是由谁来支配。

我们是否曾经觉知到不同感受的特征呢？现在感受生起然后就灭去了。有些人可能已经开始注意到经由眼、耳、鼻、舌、身出现的色法的特征。有些人可能倾向于去思考名法，比如眼识、耳识、鼻识、舌识、身识或意识的特征。然而，这些都是不够的。念应该要觉知到法的特征，也就是五蕴的特征：色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。如果念没有觉知到这些法，那么污染杂质是无法根除的。如果对法无知，也就是没能培养正念去觉知正在出现的实相的特征，就无法根除烦恼。

当我们睡着时有感受吗？我们应该一遍又一遍地思考佛法。我们越是研究佛法，就越能清楚地了解真相。因此，我们应该思考在我们睡觉的时候是否也有受心所。当我们熟睡时，我们没有经验到这个世界上的任何对象，没有任何对象经由六个感官门出现。在这个时刻，我们没有在思考，也没有在做梦。我们以前所看到

或听到的，我们喜欢的或所想的并没有出现。然而，当我们熟睡的时候，只要我们的生命还没有结束，就一定会有有分心生起灭去。有分心维持了这个独特生命的连续性。一旦我们醒来，这个世界上的对象就会再出现，直到我们又进入熟睡中。

当我们熟睡时，相继生起又灭去的有分心是果报心，是过去业的结果；业是有分心相继生起并维持一个生命连续性的条件。因此，熟睡的人才没有死掉。心和心所必须一起生起，它们不能分开。每次心生起时，都必须有心所伴随着。每个心都一定会有感受伴随一起生起。伴随着有分心的受心所是果报心所，它们经验同一个对象。所有伴随着心的心所和心经验同一个对象。有分心的对象不是这个世界的对象；它与上一世死亡心生起之前经验的对象是同一个。我们不会知道这个对象，也不会知道伴随着有分心的受心所的特征。

当我们比较熟睡和醒着时的状况，这会帮助我们更清楚地了解心去经验对象时的因缘条件。这个世界的对象能出现是因为心经由六个门的心路过程去经验他们。

我们应该进一步去探究当我们醒着时，究竟是什么醒着，当我们睡着时，究竟是什么睡着。色法是什么都不知道的法，因此，色法不会醒着也不会睡着。名法是去经验的法。当名法不知道出现在这个世界上的对象时，这个状态被称为睡着了。此外，当我们睡着时有分心会相继地生灭，在一个人还没死亡之前维持这一世的生命。

当我们醒来时，醒来的是什么？是心和心所醒来。因为它们经由眼、耳、鼻、舌、身和意门经验一个对象而生起。因此，当我们经验到这个世界的对象时，我们是醒着的。如果我们以更详细的方式思考这个事实，这会是发展正念的因缘条件。学习佛法的目的是觉知实相的特征并去了解它们的真实本质。佛陀的话可以鼓励我们为正念的培养做正确的努力，发展这一刻对实相的正确理解。

正如之前所提，当我们醒着时，心和心所知道这个世界的对象。我们必须更深入地思考真正醒着的是什么。事实上是心和心所一起醒着的。眼识经由眼根看到所出现的对象或是耳识经由耳根经验到出现的声音；鼻识、舌识、身识也是一样，没有人可以阻止这一切，这是无法控制的。果报心是业的结果，它生起去经验一个对象然后就立即灭去了。不可能连续一直熟睡着；业导致一个人这一世的出生，但它并不会让一个人一辈子都一直睡觉直到死亡。是业产生眼、耳、鼻、舌、和身体感官，因此眼识能在眼根生起去看到可喜的对象，这是善业的结果；当眼识看到一个令人不可喜的对象则是不善业的结果。耳识听到令人可喜的声音是善业的结果；耳识听到令人不可喜的声音是不善业的结果。其它感官根门也是一样。

因此，果报心和果报心所在日常生活中经由感官之一经验所缘对象。除了这些类型的心，还有什么在那？当一个人醒来的时候就有不善法，各种各样的污染杂质开始醒来。当一个人睡着的时候，没有不善心，但是有睡眠烦恼潜藏在内心深处。因为心接续地生灭，还没有被完全根除的污染杂质会从这一刻的心传递接续到下一刻的心。因此，当睡着的时候，累积的污染杂质也会从这一刻的有分心传递接续到下一刻的有分心。在这些熟睡的時刻污染杂质不会生起，不可能有喜欢或不喜欢一个对象，因为没有去

看、听、闻、尝或碰触感官对象，也就是没有经验到这个世界上任何对象。当我们睡着的时候，所有的污染杂质也都睡着了。然而，当我们醒来的时候，污染杂质也跟着醒来了。在看到，听到或经验到其它感官对象之后，各种各样的污染杂质都会随着不善心生起，是哪种不善法生起则取决于因缘条件。

正如我们所知，心可以依不同等级分为四类，也就是欲界心，色界心，无色界心和出世间心。越高界的心越加细致。人间大多是感官欲界心；因此，经验的是颜色、声音、气味、味道或有形的物体。欲界心是等级最低的心。我们一醒来就在看和在听，心立即转向经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的对象。心频繁地经验这些感官对象。一天中生起的心是最低等级的欲界心，通常更多的是最低劣的本质，也就是不善心。通常是不善心醒来，除非有善心生起的因缘条件。在我们看的时候，大多是贪爱紧跟在眼识之后生起。在我们听的时候，马上就有贪爱去执取所听到的，这都是很自然的。根植于贪爱的心比根植于瞋恨的心更常出现，瞋恨的心是粗糙的。

我们应该面对一个事实，在一天中有更多的不善心生起而不是善心。如果我们不认知到这一点就无法发展善，就不能摆脱低等和卑劣的心。然后将继续着无数的不善心，就像往常一样。当我们没有看到不善的危险和坏处时，我们甚至会享受不善。因此，我们应该知道，通常醒着的是不善的污染。污染杂质会在眼、耳、鼻、舌、身和意门的过程中生起。

什么程度的污染杂质会导致身心的痛苦，每个人都不相同。当我们了解到污染杂质造成的困惑和痛苦时，我们将致力于善的发

展，无论是布施，持戒，奢摩它还是正念。正念能觉知到正在出现的实相的特征。

有些人认为他们应该先根除贪爱，这样才能发展出通往初果圣人开悟阶段的智慧。然而，这是不可能的。贪爱是因为适当的因缘条件而生起的实相。它不是一个人，也不是某个东西。然而，智能应该思考贪爱的特征，这样贪爱的真实本质才会被了解：只是一个实相，生起就灭去了。

伴随不同的心的不同感受可以分为五种类型：

- 舒服的身体感受伴随着善报心
- 不舒服的身体感受伴随着不善报心
- 中性感受伴随着善心，不善心，果报心和唯作心
- 不愉悦的心理感受伴随着两类的瞋根心
- 愉悦的心理感受伴随着善心，不善心，果报心和唯作心

不愉悦的心理感受不能伴随善心，善报心和唯作心。它只能伴随着不善心，也就是两种类型的瞋根心。如果不能够了解这一点，就可能会把不善的当作是善的。这是有可能会发生的，例如当一个人受为受苦的人感到难过时，想帮助他们从痛苦中解脱。也许有因缘条件让悲悯生起；然而，我们要知道伴随着心生起的感受的特征，要知道是否有不愉快的感受。如果一个人有不愉悦的心理感受，心里感到悲伤时，那个时刻就是不善心。不善心与伴随着善心一起生起的悲悯是完全不同的。如果能真的明白这一点，就可以摒弃悲伤和不愉悦的心理感受。那么就能在愉悦的感受下帮助他人从痛苦中解脱出来，而不是自己感到悲伤或不愉悦。



因此，人们应该准确地知道什么时候是不善，这样不善就可以被消除。人们通常会认为当他们感同深受他人的不幸时，也应该参与他人的悲伤和痛苦，但他们并不知道这其实并不是真正的悲悯。

人们通常对自己的感受一无所知。当有人被问到此时此刻有什么感受时，他可能只能模糊地知道自己的感受是中性的，快乐的还是不快乐的。每一个心都一定会有感受伴随，但即使已经觉知到感受，也不容易了解到它的真实本质。感受是去经验的实相，是一种名法。当声音出现时，是耳识听到声音。在那个时刻一定会有受心所伴随着耳识生起去经验声音。

当触心所碰触到出现的对象时，受心所也一定会同时生起。如果念能够开始觉知到感受的特征，那么就能对中性的感受，心里愉悦或不愉悦的感受，身体舒服或不舒服的感受有更多的了解。我们也许会感到悲伤，但与其屈服于不愉悦的心理感受，也可以是念生起去觉知当下的实相，可以了解只是受心所生起，是由于适当的因缘条件。因此我们可以了解正念的培养是有益的，正确的见解能够帮助人们从悲伤或痛苦中解脱。

## 问题

1. 中性感受和心里愉悦感受的本质是什么？
2. 身体不舒服的感受和身体舒服的感受的本质是什么？
3. 心里不愉悦的感受的本质是什么？
4. 熟睡时的感受是哪个本质？
5. 色法是醒着的还是睡着的？请解释理由。

## 第十九章 相应法

心可以根据不同的相应法来分类，这些相应法是不同的心所，使心是多样化的。心可以依据与特定心所的相应和不相应来分类。当以这个方式来分类时，有五种相应的分类。这五个特定的心所指的是：邪见，瞋，疑，掉举和智慧。其中四个是不善的心所，一个是美的心所。

关于不善的心所和心互相相应的分类如下：

- **邪见相应**：心与邪见相应，错误的见解
- **瞋恚相应**：心与瞋恨相应
- **疑相应**：心与疑相应，对实相有所怀疑
- **掉举相应**：心与掉举相应，不休息

关于和美心所相应的心如下：

- **智相应**：心与智慧相应

欲界中十二种类型的不善心可以依相应法和不相应法分为八种类型的贪根心。其中有四种类型是与邪见相应的，四种类型是与邪见不相应的。

还有两种类型的瞋根心是与瞋恚，瞋心所相应的。瞋的本质是粗糙的，粗劣的。



另外有一种类型的痴根心是与疑相应的以及一种类型是与掉举相应的。

因此，欲界中十二类型的不善心有八种是相应法，有四种是不相应法。

与邪见相应的贪根心以及与邪见不相应的贪根心可以根据感受区分。其中与邪见相应的四种贪根心，有两种是伴随着愉悦的心理感受，另外两种伴随着中性的感受。与邪见不相应的四种贪根心，也有两种是伴随着愉悦的心理感受，以及两种伴随着中性的感受，。

除此之外，还有另一个区分的因素。贪根心可以是不需怂恿就生起的，称为无行以及需被怂恿才会生起的，称为有行。因此，贪根心有四种类型是不需怂恿的，四种类型是需要被怂恿的。这八类的贪根心分类如下：

1. **悦俱邪见相应无行一心**：愉悦的心理感受，邪见伴随，不需怂恿的。
2. **悦俱邪见相应有行一心**：愉悦的心理感受，邪见伴随，需被怂恿的。
3. **悦俱邪见不相应无行一心**：愉悦的心理感受，没有邪见伴随，不需怂恿的。
4. **悦俱邪见不相应有行一心**：愉悦的心理感受，没有邪见伴随，需被怂恿的。
5. **舍俱邪见相应无行一心**：中性的感受，邪见伴随，不需怂恿的。

6. **舍俱邪见相应行一心**：中性的感受，邪见伴随，需被怂恿的。
7. **舍俱邪见不相应无行一心**：中性的感受，没有邪见伴随，不需怂恿的。
8. **舍俱邪见不相应行一心**：中性的感受，没有邪见伴随，需被怂恿的。

有两种类型的瞋根心是与瞋恚，也就是瞋心所相应的，因此它们都是瞋恚相应法。每一次有不愉悦的心理感受时，就同时会有瞋心所伴随，瞋心所的特征是粗糙的，粗劣的，使人烦恼的。不愉悦的心理感受，愉悦的心理感受和中性感受的特征是非常不同的。这两种类型的瞋根心都是与瞋恚相应，伴随着不愉悦的心理感受。其中一种类型是不需怂恿，煽动的。而另一种类型则是需被怂恿的。它们的分类如下：

1. **忧俱瞋恚相应无行**：不愉悦的心理感受和瞋恨伴随，不需怂恿的。
2. **忧俱瞋恚相应行**：不愉悦的心理感受和瞋恨伴随，需被怂恿的。

痴根心有两种类型。一种是与疑相应的，有疑心所伴随着。对佛，法，僧，五蕴，界，过去，现在，未来等等都是有所怀疑的。第二种类型则是与掉举相应的，有不休息的心所伴随着。

痴心所掩盖实相的真实本质。当无明经验一个对象时，它掩盖出现的对象的真实特征。例如现在，当在看的时候，不会知道经由眼根看到的只是色尘，只是一种实相。对实相也可能存有怀疑。人们可能会怀疑，是否真的没有人或事物，是否该相信看到的只

是经由眼根出现的色尘。怀疑并不会一直生起，但每当对佛、法、僧和出现的实相的特征有所怀疑时，那个时刻就会有与疑相应的痴根心。

在我们看到、听到、闻到、尝到或碰触到有形物体之后，速行心很快会紧接着生起，当心不是善的时候，往往都是与掉举相应的痴根心；它是当不善心没有贪心所，瞋心所，和疑心所伴随时就会生起。因此我们可以知道与掉举相应的痴根心生起时的特征是会让我们没办法意识到实相，也因此不会知道出现对象的真实特征。

这两种类型的痴根心分类如下：

1. **舍俱疑相应**：中性的感受伴随着疑。
2. **舍俱掉举相应**：中性的感受伴随着掉举。

正如我们一开始所提，在十二种不善心中，有八种是相应的，四种是不相应的。

关于美的心，如果有慧心所伴随，称为智相应。

“行” 这个字在三藏经典中有多种含义。它被用在以下的名词：行法，行蕴，业行以及不需怂恿的无行，需被怂恿的有行。每一种名称，行都有不同的含义。

行法是因其适当的因缘条件而生起的法。当它们生起后就立即灭去。诸行无常。究竟法有四种：心，心所，色法和涅槃；其中心，心所和色法是行法。它们生起是因为适当的因缘条件，它们只会存在极短暂的时间，然后立即就灭去。涅槃是不需要任何因缘条件的法，它是不生不灭的法。涅槃是离行法。

行法中的心，心所和色法可以分为五蕴：

- **色蕴**：所有色法
- **受蕴**：感受或受心所
- **想蕴**：记忆，或想心所
- **行蕴**：除了感受和记忆以外的其它 50 个心所
- **识蕴**：所有的心

行蕴包括除了感受和记忆以外的其它 50 个心所。行法则包括 89 种心，52 个心所和 28 个色法。

在行蕴的 50 个心所中，意图或思心所是最主要的，因为它是业缘法。它是指上等的，殊胜的，卓越的行法。在缘起法中，无明缘行以及行缘识。缘起法的行指的是思心所，也是殊胜的行法，它是最主要的业缘条件。事实上，这是善业或不善业形成果报心和果报心所的业缘条件：行缘识。确实，其它的心所也是心生起的因缘条件。例如触心所也是一个重要的因缘条件；如果没有触心所去接触所缘，就不会有心去看、去听、去闻、去尝、去碰触或去想。然而，触心所并不是殊胜的行法。它的功能只是去接触对象，然后就完全灭去了。

因此，在行蕴的 50 个心所中，只有思心所是殊胜的行法。善业或不善业的思心所是一个最重要的业缘条件，它是果报心生起的业缘条件。

缘起法中无明缘行，行共有三种：

- 功德行
- 非功德行
- 不动行

功德行是思心所与欲界善心，色界善心一起生起的。非功德行是思心所与不善心一起生起的。不动行是思心所与无色界善心一起生起的，无色界善心是坚定不可动摇的。

欲界善心只会出现极短暂的时间，而这种善不是不可动摇的。在一个速行心过程中只会出现七次。只会偶尔有布施，守戒或其它种类的善。如果不是在善的情况下，不善心就会在心路过程中出现。色界善心是与智慧相应的善心，这是平静已经达到了安止定或禅定的阶段。色界心是广大善心，是已经达到卓越，殊胜的善心。然而，因为它仍需以色法为修行的对象，所以它仍然是接近欲界的善心。

不动行是思心所与无色界禅定心一起生起的。这个心和第五阶级的色界禅定心是同一类型的心，但它没有以色法为对象，与色法无关，因此它是更加细致的，它是不可动摇的。它会产生丰足的结果，是无色界禅定果报心在无色界梵天中生起的业缘条件。在这些界的寿命是非常长的，这与无色界善心的力量是一致的。在

天界出生是一个快乐的再出生，因为在天界并不像在人间和其它恶趣一样会有疾病、痛苦、和身体其它的不适。然而，在天界的寿命并不像在色界的寿命那么长，在色界的寿命也不像在无色界上的寿命那么长。在无色界的出生是思心所与无色界禅定善心一起生起的结果。这种类型的思心所或意图是殊胜的行法，是不可改变的或不可动摇的。

总结 “行” 在不同组合词中的含义如下：

- **行法**：心，心所，色法。
- **行蕴**：除了受心所和想心所以外的其它 50 个心所。
- **业行；殊胜的行法**：指的是行蕴中 50 个心所里的思心所。
- 除此之外，无行和有行是用来区别心的不同。善心，不善心，果报心和唯作心可以是不需怂恿的或需被怂恿的。

我们在注释书中读到有行的意思是有努力或煽动。煽动可以是来自于自己，也可以是来自于他人。有些人可能会鼓动或命令他人去做某件事。不管心是无行或是有行的性质，这个性质是在日常生活中自然而然地生起。不管心是善的还是不善的，有时候会主动生起，是因为过去的累积，因此有强大的条件生起，并不需受任何的煽动。这样一个心的本质是无行，是不需怂恿的。有时候善心或不善心是弱的，它只能在自己或别人的鼓励时生起，那么这个心是有行，是需被怂恿的。因此我们可以知道善心和不善心是有不同的力量，是需被怂恿的或不需怂恿的。

有时候不善心的力量很强大，在经验对象的那一刻，累积的喜欢或不喜欢会马上生起。有时候并非如此。例如，有个人可能根本

不想去电影院或剧院。然而，当他的家人或朋友怂恿他去的时候，他才会去。在这样的时刻是真的想要去吗？也许他并没有特别想去或不想去，但如果有人鼓动他去，他就会去。但如果他是独自一人的时候就不会想去。有时候人们可能会认为某部电影值得一看，但因为不是很有精神，并没有感到立即的急迫性，也就不会去。这在日常生活中是很常发生的。我们可以发现不管是善的或是不善的，心都可以是有力量的或是虚弱的。有些人可能一听到有供僧衣节(雨季过后向僧侣们献上僧袍)庆典时，就想马上去参加，他们也会敦促其他人参加。但有些人听到这个人或那个人不去，即使被劝进，还是决定不去了。因此，善心和不善心有不同程度的力量，这取决于它们生起的因缘条件。

佛陀解释有些特定的心可以是无行或是有行，这都表示了心是多么的复杂。心的生起可能会伴随着同类型的心所，但又会因为它们是不需怂恿的或是需被怂恿的而又有所不同，这都取决于伴随的心所的力量。佛陀详细地教导佛法，这显示了他的无上慈悲。

我们在注释书中读到了关于四个无限，也就是空间，世界，有情众生和佛陀的知识：

(1) 事实上，空间是无限的，无法推算几百、几千或成百上千的由旬(一由旬为 16 公里)在东方，西方，北方或南方。如果把一个像须弥山那么大的铁峰往下扔，把地球一分为二，它就会继续往下掉，但不会掉到最底部。因为空间是无限的。

(2) 世界系统是无限的，无法推算几百、几千个由旬。如果四大梵天出生在色究竟天(色界最高的天)，被赋予了速度，并且能够在 一个强力的弓箭手射出的轻箭穿越棕榈树影子的时间，就能穿越十万个世界系统，以这样的速度奔跑是为了看到世界系统的

极限，他们就会在没有达到目的的情况下死去。因为世界系统是无限的。

(3) 在如此多的世界系统中，有情众生是无限的，包括了陆地的和水里的生物。因此有情众生是无限的。

(4) 比以上更加无限的是佛陀的知识。

空间是无限的。没人能测量的出有几百，几千或几十万由旬的空间，也没办法算得出世界系统有多少个。如果有人要数星星和世界系统，那么永远都不能够完成，因为世界系统是无限的。我们无法确定我们生活的世界系统中的生物数量：人类、天神、梵天、生活在陆地或水中的动物、所有在恶趣出生的众生。佛陀的智慧被称为是无限的，更是超出上述的三个无限。

当我们想到生活在无数世界系统中的所有生物时，所有这些生物多样化的心一定是无穷无尽的。就一个人而言，心有很多种，即使只是一个类型的心，例如欲界善心就有很多种。每个心都只会生起一次，它是独一无二的。同样类型的心会再次出现，但它已经不是同一个心了。当我们思考无数有情众生的心时，我们是无法想象的，即使只是一种类型的心，也会因为在不同的界而有多样的变化。

注释书在同一段里也描述了愉悦的心理感受伴随着欲界善心，与智相应，不需被怂恿的，也就是强大的，它被归类为八种欲界善心类型中的一种。这仅仅是被归类的一种欲界善心的类型，但对一个欲界有情已经有着无尽的多样性，对于无数的其它有情来说更是如此。



接着我们也在注释书中读到了关于八种欲界善心类型的分类：

现在，所有这些类型的欲界善心，在无数的世界系统中的无数有情生起。至高无上的佛陀，就好像在一个巨大的天平上衡量它们，或者是把它们放在一个尺度上衡量它们，用他无所不知的能力来分类它们，把它们分为八种相似的类型。

根据真相把欲界大善心分为八类：它们可以是愉悦的心理感受伴随或中性的感受伴随；有智慧相应或是没有智慧相应；不需怂恿的或需被怂恿的。总结如下：

1. **悦俱智相应无行一心**：愉悦的心理感受，与智相应，不需怂恿的。
2. **悦俱智相应行一心**：愉悦的心理感受，与智相应，需被怂恿的。
3. **悦俱智不相应无行一心**：愉悦的心理感受，与智不相应，不需怂恿的。
4. **悦俱智不相应行一心**：愉悦的心理感受，与智不相应，需被怂恿的。
5. **舍俱智相应无行一心**：中性的感受，与智相应，不需怂恿的。
6. **舍俱智相应行一心**：中性的感受，与智相应，需被怂恿的。
7. **舍俱智不相应无行一心**：中性的感受，与智不相应，不需怂恿的。
8. **舍俱智不相应行一心**：中性的感受，与智不相应，需被怂恿的。

我们是否有时会感到疲倦和无聊，没有精神？有时候心想到要行善，但力量太弱，然后疲倦和无聊就生起。在这样的时刻，念能

觉知到虚弱，没有能量去行善的心的特征吗？如果没有觉知，就会掉入是“我”懒得去行善的概念里。疲倦、虚弱、无聊、沮丧、情绪低落、没有精神，所有这些时刻都是真实的。如果念不能觉知到这些自然而然出现的实相的特征，就不能够了解到它们无我的本质。它们只是不同实相的特征，因为适当因缘条件而生起，然后就马上灭去。

佛陀从许多不同的面向解释了心。其中一个面向是将心分类为不需怂恿的和需被怂恿的。贪根心可以是不需怂恿的或需被怂恿的。瞋根心和善心也可以是不需怂恿的和需被怂恿的。当念能够觉知到这些实相的特征时，就可以辨别出名法和色法是不同的。情绪低落，沮丧，或没精神去行善不是色法，而是心需被怂恿的特质，在这样的时刻，心是虚弱的。

只有欲界的心可以区分为不需怂恿的和需被怂恿的。欲界心是最低阶的心。这些心通常会出现在日常生活中，比如当人们看、听、闻、尝、碰触或思考时。因为感官对象而生起的善心或不善心有时是有力量，不需怂恿自发地生起，有时它们是虚弱的，需要在被煽动怂恿下生起。这都取决于不同的因缘条件。

比较高层级的心也就是色界心，无色界心和出世间心并没有按不需怂恿的和需被怂恿的方式来分类。所有这些高层级的心都是需被怂恿的。因为它们需要依赖适当的发展(善知识的引导)作为它们生起的必要条件。在这种情况下，需被怂恿的并不表示它们是像需要被怂恿的欲界心一样是虚弱的。在色界心，无色界心和出世间心生起之前，一定会有智慧伴随着欲界善心。这是导致或促使它们生起的必要条件。因此，比较高层级的色界心，无色界心和出世间心每一次的生起都会是需被培养发展，与智相应的。

我们可以知道日常生活中的心是无需怂恿的或是需被怂恿的。比如说，当我们聆听佛法时，我们需要被鼓励吗？也许一开始我们可能不会自发聆听，需要被劝告。不过，后来可能是我们自己愿意聆听佛法，不需要别人敦促。在各种情况下，心的本质都是不同的，也许是不需怂恿的，也许是需被怂恿的。比如，当一个人在被鼓动后可能才会去看电影，因此，那时候心的强度是比较弱的。然而，之后当他很舒服地坐着看电影时，他很享受而被逗乐大笑，这个时候的心就不是虚弱的了，因为并不需要任何煽动去笑或觉得有趣。当一个人尽情享受和欢笑的时候，强烈的愉悦感受伴随着心，它们是不需被怂恿的。这说明了心是无我的，它的生起是因为适当的因缘条件。现在这时刻生起的心可能是这样，但下一刻又是不同的了，这都是取决于不同的因缘条件。

## 问题

1. 有多少类型的心会有邪见一起生起？
2. 什么类型的感受和邪见心所一起生起？
3. 什么类型的感受和瞋心所一起生起？
4. 什么类型的不善心和愉悦的心理感受一起生起？
5. 什么类型的不善心和中性的感受一起生起？
6. 行法，行蕴，殊胜的行法，无行，有行的含义是什么？
7. 八种贪根心和八种大善心相似之处和不同之处是什么呢？

## 第二十章 根

心的多样化是由于不同的相应法，其中有些心所被称为根或因。

行法不可能不依赖其它的法而能独自生起。究竟法有三种是行法，它们分别是心，心所和色法。心生起的因缘条件需要心所，心同时也是心所生起的因缘条件。有些心生起的因缘条件必须同时有心所和色法。有些色法生起的因缘条件是心，心所和其它的色法。

心是多样化的，因为伴随的心所是不同的。有些伴随心的心所是根，有些心则只有非根的心所伴随。只有六个心所是根，它们分别为三个不善根和三个美的根。三个不善根包括贪，瞋，痴；三个美的根包括无贪，无瞋，无痴。

除了这六个心所之外，其它的法都不能是二十四缘中的因缘。非根的心所和心一起生起时，这些心所不会是因缘，也就是说这些心所不是以根的条件去支助心的生起。因缘只是二十四个主要的缘之一。

这六个根可以比喻为树的根，能让树苗茁壮成长，开花结果。当这六个心所生起的时候，它们也使其它伴随的法稳固建立，这样它们就可以不断地，一次又一次地结出许多果实。阿罗汉已经没有了不善根，但仍会有美的根，也就是无贪，无瞋和智慧三个美的根会伴随阿罗汉在速行心过程中的唯作心，也被称为大唯作心，它们不是善也不是不善，称为无记根。

无记法既不是善也不是不善，它们是：果报心，唯作心，果报心所，唯作心所，色法和涅槃。

正如我们所知，这六个根可以分为两类：一类是三个不善根：贪，瞋，痴；另一类是三个美的根：无贪，无瞋，智慧。在这个分类中使用的是“美的”一词，而不是“善的”。善根只会与善心一起生起，而这会是之后善的果报生起的因缘条件。尽管美根一定会和善心一起生起，但它们也可以与善报心和美的唯作心一起生起。因此，美的根不仅仅只是与善心一起生起。

四个究竟法可以分为“不是根”和“是根”两类：

- 心：不是根
- 心所：52 个心所里只有 6 个是根，其它 46 个心所不是根
- 色法：不是根
- 涅槃：不是根

心和 46 个心所不是根。有些心和心所有根伴随时，它们是有根心和有根心所。有些心和心所没有根伴随，它们就会是无根心和无根心所。

眼识，也就是那个去看到出现的颜色或色尘的果报心，只有七个心所伴随眼识一起生起，它们是：触、受、想、思、命根，专注和作意心所。触心所执行“接触”撞击眼根的色尘的功能。受心所执行感受的功能。就眼识这个例子来说，伴随的是中性的感受，对色尘的感受是中性的。想心所执行记忆或标记出现的对象

的功能。思心所伴随果报心时既不是善也不是不善，它的功能是执行统合和促成其它心所去完成它们自己的任务。命根心所执行维持心和心所生命的功能。专注或一境性心所执行聚焦于出现的对象的功能。作意心所执行的功能是转向去注意到出现的对象。

这七个心所都不是根，因此眼识是无根的果报心。眼识之后，可能会有贪根心生起，也就是有贪心所和痴心所一起生起。因此，贪根心是有根心。

当我们考虑是根，不是根，有根（伴随）和无根（伴随）时，法可以分类如下：

- 涅槃和色法：不是根，无根
- 心：不是根；但有些心是有根心，有些是无根心
- 心所：有 46 个心所不是根。有些心所是有根心所，有些是无根心所。有 6 个心所是根：贪、瞋、痴；无贪、无瞋和智慧。除了痴，其它根一定就是有根心所，因为会和其它根一起生起。痴心所可以不必和其它根一起生起，比如痴根心，这时痴心所是无根心所，没有其它根一起生起。

贪心所是有根的，因为每次它一定都会有另一个根伴随着，那就是痴。如果痴心所没有生起，贪心所也不能单独生起。瞋心所也是有根的，每次都一定会有痴伴随着。当痴伴随着贪根心时，这时痴是有根的，因为它一定是和贪爱这个根一起生起。伴随瞋根心的痴心所也是有根的，因为它会和瞋心所这个根一起生起。痴根心的痴心所则是无根的，因为并没有其它的根一起生起。

触心所不是根，它会和每一个心一起生起。每当心与根一起生起时，触心所就会是有根心所。每当生起的心是无根时，触心所也就是无根的。因此触心所本身不是根，但有时候有根，有时候无根。

我们的日常生活包括了有根心和无根心。如果没有听过并且研读过佛法，就不会知道什么时候会有有根心或无根心。佛陀详细解释了哪些法是无根心，哪些法是有根心，哪些类型的有根心会是哪些类型的心所伴随；他还指出了伴随的根的数量。例如：

- 痴根心生起只有一个根，痴根伴随；称为一因。
- 贪根心生起会有二个根，贪根和痴根伴随；称为二因。
- 瞋根心生起会有二个根，瞋根和痴根伴随；称为二因。

至于善心，必须是和美的根一起生起。否则就不是善了。善心可以区分为没有慧心所伴随和有慧心所伴随。没有智慧伴随的善心会有无贪和无瞋两个根一起生起，所以是二因。有智慧伴随的善心会有三个美根一起生起：无贪，无瞋，无痴，因此是三因。善心不会只有一个根伴随，它每次至少需要有无贪和无瞋两个根伴随。

因缘是二十四缘中的一种。缘法是支助其它法生起或维持它们的法。例如触心所和贪心所是不同的，但触心所和贪心所都会支助心，心所和色法的生起。然而，由于触心所的特征与功能和贪心所各有不同，所以触心所和贪心所是不同的因缘条件。



触心所是食缘，这类型的因缘条件会带来自己的果实或结果。食缘和因缘是不同的。因缘的根是一个坚实的基础，是其它法茁壮生起的条件。正如我们前面所提，人们把“因”比作树根，它使树木稳固成长。然而，一棵树的生长和发展不仅仅依赖于根，它还需要土壤和水，也需要营养使它能够结出果实。另一方面，如果没有根，只有土和水是无法使它生长和茁壮的。因此，一棵树的生长需要有不同的条件。只有六个根可以是因缘，但除此之外，还有其它类型的因缘条件。所有的现象都会以不同的方式成为其它现象生起的因缘条件。

在阿毗达摩第七本书发趣论中，阐明了所有各种不同的缘。第一个提到的是因缘。因此，我们可以知道根的重要性。在火葬仪式上，僧侣们诵持阿毗达摩论藏的经文时，他们会先从因缘开始，包括了六个根：贪、瞋、痴；无贪、无瞋、无痴。因此，这里强调的是这些根会带来善或不善的果，而这些根会是再出生的主要因缘条件，这也使得生死轮回一直继续下去。

有很多种不同的缘，所有这些都很重要。佛陀并不是只教导因缘和所缘缘。所缘缘的意思是，所缘是心和心所生起并去知道出现对象的必要条件。佛陀详细地教导了所有不同的缘。他教导了二十四个主要的缘，以及从一些主要的缘衍生出来的其它缘。

眼净色是色法，它的生起并不是因为根的支助，而是业的结果。眼净色是其它法生起的条件，它是根缘。眼净色是它自身的领导者，它支助眼识生起去看见出现的色尘。如果没有眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色这些色法，身体就像一根木头，心没办法看、听或经验其它感官对象。五个净色都是根缘，它们是领导者，各自在各自的领域执行它们的功能。眼净色是领导者，



它的功能是接收被看到的色尘，这是眼识生起去看色尘的条件，而其它的净色则不能执行接收色尘的功能。出现的对象是清晰的或模糊，这和眼净色的敏锐度有关系，也就是根缘，和谁的意志或祈愿无关。

每一种法都是其它法生起的因缘条件，有许多各种不同的因缘条件。贪、瞋、痴、无贪、无瞋和智慧都是根。一天中有许多时候不善根会生起，它们比善根更常生起。偶尔会有善根，当这些善根逐渐发展变得更加强大时，不善的出现就会逐渐减少。智能应当被发展去了解实相的特征。智慧是无痴的根，只有智慧可以了解实相的真实本质。只要智能还不能清楚了解实相的特征，贪，瞋，痴这些不善根就一定会发展壮大。除了智慧，也就是无痴，没有其它的实相可以彻底根除不善根。当一个人学习佛法，了解经由六个感官根门出现的实相的特征，并发展建立正念，智慧会逐渐发展。当一个人在开悟的第一阶段，也就是初果圣人的阶段了解四圣谛时，有些污染杂质会在这一阶段消除。但只有达到阿罗汉的境界时，所有的污染杂质才会被彻底根除。

须陀洹、斯陀含和阿那含阶段的圣人被称为“有学圣者”。他们必须继续发展智慧，直到达到阿罗汉的阶段，不再有不善根。阿罗汉彻底根除了所有的不善污染，将不再有再出生，也不再行善业。阿罗汉仍会有无贪、无瞋和无痴伴随的心，但这些都是无记根，不是善也不是不善。

人们可能会想是否真的能达到阿罗汉的阶段。如果我们有耐心，坚毅发展正确的见解，每天继续不断地，总有一天我们会达到这个阶段。在过去有许多人达到阿罗汉的阶段，如果不可能达到这个结果，就不会有人曾经达到这个阶段。然而，它不能像人们所

祈望的那样可以迅速地达成，果必须是符合因的。如果智慧还没有生起，还没有发展，污染杂质就无法根除。智慧可以一步一步地逐渐累积发展，然后才能穿透无明了解实相的真实特征，污染杂质才能够被完全地彻底根除。

我们永远不应该忘记研读心、心所和色法的目的。目的是为了建立正念，智慧才能了解自然而然出现的心、心所和色法的真实本质，一次一个。这是佛陀透过开悟而了解到，并且教导世人的真理。一个人可能学过佛法，但却没有按照所学的正知正见去实践，这是矛盾的。当一个人从经文中研究了实相，但却没有直接去了解当法生起时的特征，那么就不可能可以根除污染杂质。

贪爱、瞋恨和痴的本质是不善，它们不能是别的本质。不善根是不善心生起的因缘条件，它们不断累积传递到未来。无贪、无瞋和智慧三个美的心所的本质可以是善，果报和唯作。如我们所知，美的法比善包含更多的法。美的法包括的实相有：善，善报和美的唯作。

当所有的法都被分为三类，善法、不善法和无记法时，六个是根的心所可以分为九类如下：

- 三个不善根：贪，瞋，痴
- 三个善根：无贪，无瞋，智慧
- 三个无记的根：无贪，无瞋，智慧

## 问题

1. 什么是因缘？哪些究竟法可以是因缘？
2. 什么是无记根？哪些法是无记根？
3. 什么是无记法？哪些实相是无记法？
4. 善根以及美根有什么不同之处？
5. 哪些实相不是根？
6. 什么是有根的法？什么实相是有根？
7. 哪一个根是可以没有其它根伴随的？哪些是一定要的？
8. 哪一类不善心有一因伴随？哪些不善心有二因伴随？
9. 善心可以是一因吗？请解释。
10. 触心所是根或不是根呢？它也可以是无根的或是有根的吗？  
触心所可以有一因，二因或三因伴随吗？

## 第二十一章 美和不是美

心和心所可以分为美和不是美的，美的法不仅包括了善的法，也包括了善的果报和阿罗汉美的大唯作心。

法如果不是美的，就归类为不是美的法。不是美的法不仅包括不善心，不善心所，也包括没有美心所伴随的心和心所。因此，当心按相应法分类时，心可以依伴随的美或不是美的心所而多样化。这表示心可以被分类为有美根伴随的心或没有美根伴随的心，有美根伴随会使心是美的。因此，美心与不是美的心是取决于什么类型的根伴随。有美的根伴随的心称为美心，没有美的根伴随的心称为不是美的心。

当我们学习究竟法的时候，我们应该仔细研究因和果。如果清楚地了解因和果，我们就不会对美的法和不是美的法有所误解。

不善心会与不善心所贪、瞋、痴一起生起，因此很明显的，它们并不是美心。

眼识不能与贪、瞋、痴或其它美的心所一起生起。眼识只会有七个心所伴随一起生起：触心所，受心所，想心所，思心所，专注心所，命根心所，作意心所。这七个心所是遍一切心心所，它们必须和每一个心一起生起，无论是不善心，善心，果报心，或唯作心，以及任何其它方式分类的心，都一定至少会有这七个心所伴随一起生起。还有六个杂心所，它们并不会跟每一个心一起生起，可以是心的四个本质之一。七个遍一切心心所和六个杂心所

一起被称为通一切心所。当通一切心所和不善心一起生起时，它们就是不善的；当通一切心所和善心一起生起时，它们就是善的。不善心所只会跟不善心一起生起，美心所只会跟美心一起生起。

眼识是果报心，它只有七个遍一切心心所会伴随一起生起，不会是美心所或不善心所。因此，眼识不是美的心但也不是不善心。

学习佛法时，我们应该正确地了解不善法和不是美的法的区别。不善法是一种低劣，低等级，危险的实相。它们是产生令人不愉悦和悲伤结果的因。不是美的法是指没有美心所伴随的心和心所。佛陀根据实相的真实特征，用不同的方法，以不同的面向来教导佛法。当我们学习佛法的时候，应该详细地研究实相的特征，这样我们才能真正地了解它们。如之前所提，佛法可分为三大类，即善法、不善法和无记法。我们应该要知道，善法是善报产生的原因；不善法是不善报产生的原因；无记法是既不是善也不是不善的法。无记法是果报心和果报心所，唯作心和唯作心所，色法和涅槃。因此，无记法不仅包括果报心和果报心所，唯作心和唯作心所，也还包括究竟法分类中的色法和涅槃。色法和涅槃没有善或不善，因为它们不是心或心所。因此，所有四个究竟法都可以分为这三类。但当法是根据心的本质分为四类时，指的是心和心所而已。

心和心所根据本质可以分类为美的和不是美的：

- 不善心和不善心所：不是美的法
- 善心和善心所：美的法

- 果报心和唯作心：没有美心所伴随，不是美的法
- 果报心和唯作心：有美心所伴随，美的法

眼识是善的果报或不善的果报，都只有七个遍一切心心所伴随。耳识、鼻识、舌识、身识也是一样，只有七个遍一切心心所伴随。因此，双五识不属于美的心。此外，除了双五识之外，还有其它的心也不是美的心。

有些善报心没有美的根伴随，有些有美的根伴随。日常生活中生起的每一个心都是不同的。再出生在人间与再出生在恶趣的结生心是不同的，它们是由不同的业所产生的结果。如果结生心是不善的果报，那么就会是一个不快乐的再出生，是不善业的结果。不善果报的结生心会在地狱界，饿鬼界，阿修罗界或畜牲界再出生。在人间或在任何一个天人界的再出生都是善报心的结果；再出生在这些界是一个快乐的再出生，是善业的结果。

在人间的再出生是善的果报，但有不同程度的善因会产生不同的善报。那些从出生就有残疾的人是非常虚弱善业的结果，没有无贪、无瞋和智慧这些美心所伴随。对于先天有残疾的人来说，由于善业是非常虚弱的，因此不善的业因就有机会使得他在出生的时候就受到残疾的困扰。

对于先天没有残疾困扰的人来说，他们出生在许多不同的环境里：比如出生在不同的家庭，有些家庭贫穷，有些家庭富裕；有些有不同的社会阶级地位，有些家里侍从或同伴数目多寡不同。所有的不同都是由于善业强度的不同导致结生心执行再出生的结果也不同。如果善业是由比较弱的智慧或根本没有智慧伴随时，

结生心就只会无贪，无瞋两个美根，而那个人的那一世是二因，他的再出生只会二个美的根伴随，但没有智慧。因此在那一生中，他既不能修得禅定，也无法开悟。

如果一个人的再出生是有智慧伴随，那么他有三因，也就是有三个美心所，无贪，无瞋，无痴或是智慧伴随。当这个人在聆听佛法时，他能够思考并理解佛法。如果他发展奢摩它，也许可以在那一世达到禅定的阶段。又或者他可以发展内观智慧，如果累积了适当正确的条件，他可以在那一世证得四圣谛。不管怎样，我们不应该忽视智慧的发展。可能有人天生就有三个美根心所伴随，并且已经累积了念和智慧，但如果他忽略了发展善或聆听佛法，他只能精通世俗的知识。如果不去发展内观智慧，就没办法了解实相的真实本质。

过去的前世里，人们可能对佛法很有兴趣，他们可能研读过佛法，也可能曾经是比丘或比丘尼。然而，不管是出家人还是在家众，每个人都应该要发展智慧。没有人可以知道会是在身为一个比丘或是在家众的状态下证悟。我们必须知道实相生起时的特征，必须不断地发展培养智慧，一世接着一世，直到在某一世某一刻时，智慧可以敏锐到穿透法的本质而了解四圣谛。

也许有人过去曾经对佛法感兴趣，全心投入研读佛法，并应用于自己的生活中，但人们永远不应忘记，只要还没有证悟，累积的污染杂质就有可能导致人们离开正道，误入歧途。污染杂质是如此的顽固，如此的强大，它们可以导致人们忽略善而去沈溺于不善。有人可能天生就有三因，也就是天生就有无贪，无瞋和智慧伴随，但如果忽略不去聆听佛法，不去仔细思考佛法，没有觉知了解实相，那么在那一生中，智慧就不会有任何发展。如果一个



人出生时有三因伴随，但却浪费了那一世没有去培养发展智慧，这是令人遗憾的。

不能确定是哪个业会成熟导致下一个生命的结生心生起。也许是不善果报心执行再出生在恶趣，或者是无根善报心执行再出生，使一个人天生就会有残疾，或者是二因果报心执行再出生在善趣的结果。在这种情况下，一个人在出生时就不会有智慧伴随，那么他在那一生就没办法发展智慧达到体证四圣谛，达到开悟的程度。但仍然应该要坚持于智慧的发展，不去忽略累积智慧的重要性，智慧才能够增长，变得敏锐。

当结生心是美的心，有分心也会是美的心。因此，出生的人如果结生心不是无根的善报心，那么就不会是先天残疾，在熟睡时会美的心有分心。如果出生时是有无贪和无瞋伴随，有分心也会和结生心一样是无贪和无瞋伴随的心。如果出生时是有无贪，无瞋和智慧伴随，有分心也会是有三因的。当我们熟睡的时候，污染杂质不会生起，不会有喜欢或不喜欢，因为在熟睡时不会经由感官根门去经验任何对象，我们看不到，听不到，闻不到，尝不到，没有经由身体感官去经验；我们熟睡时也没有去思考不同的主题。但当我们醒来时，一天中会有许多愉快或不愉快的感受生起，通常这是由不同类型的不善心导致。当我们清醒的时候，有更多不美的心生起，而不是善心。眼识生起，透过眼根看到的只是一瞬间，紧接着三个心之后就有速行心很快生灭七次。因此，速行心生灭七次比眼识只执行一次去看的功能次数多的多，很多的不善会从这一刻累积到下一刻，日复一日地。因此，我们在研读佛陀详细讲解佛法时，不应该忽视正见发展的重要性。佛陀详细阐明哪些心是美的，哪些心不是美的。



问：请问阿罗汉还有不是美的心吗？

答：是的，有。

问：那么阿罗汉有不善心吗？

答：没有。

阿罗汉还是有不是美的心，但没有不善心。对于阿罗汉来说，比如眼识或耳识生起时，并不是美的心，但他不会再有不善心或善心了。

一共有五十二个心所：七个遍一切心心所，六个杂心所，十四个不善心所和二十五个美心所。

对美和不美的法的特征有正确的理解是很重要的。巴利文中的“sobhana”经常被翻译成“美的”，但这个词可能会引起误解。人们可能会认为一切美丽或愉快的事物就是美。比如人们可能会认为舒服的身体感受是美的法，但事实并非如此。应该要仔细去思考舒服的身体感受的真实本质是什么。如之前所提过的，感受可以分为五类：

- 愉悦的心理感受
- 不愉悦的心理感受
- 中性的感受
- 舒服的身体感受
- 不舒服的身体感受

舒服的身体感受伴随善的果报身识，经验的是一个可喜的触所缘，但身识并没有美心所伴随，比如无贪，无瞋或智慧。因此，舒服的身体感受这个实相并不是美的法。如果我们不正确的理解每个法的真正意义时，就很容易产生误解。

我们应该正确地知道哪一个法是美的，哪一个法不是美的。色法不能是美的法，色法是什么都不知道的法，它既不是善也不是不善，它也不会有慈、悲、喜、舍或任何其它的美心所伴随。只有心和心所可以是美的或不是美的。色法可以是一个让心生起去喜欢或不喜欢的条件，但色法本身是无记法。色法没办法知道心喜欢或不喜欢它。色法本身并没有被心喜欢或不喜欢的意图或期望，因为色法不能去经验。只有心可以去经验对象；我们想要看到色尘，听到声音，闻到气味，品尝味道，碰触可喜的有形物体，想要愉悦的感受可以因此一次又一次地出现。我们都希望每天都一直有愉悦的感受，无论是在任何时候透过感官经验，或甚至只是在想象着的时候。

五蕴是执取的对象，在清净道路里有个比喻：色蕴就好比是一个餐盘，因为它能装载着带来幸福的食物。受蕴就像好比是餐盘上的食物。想蕴和行蕴就好比是调味烹煮美食的主厨和二厨。而识蕴就好比是享用食物的人。

心是领导者，它知道那个出现的对象。心和心所，也就是四个名蕴，必须一起生起，它们经验同一个对象并且不能彼此分离。所有四个名蕴都必须一起生起，一个都不能少。在五蕴的界里，色蕴是名蕴生起的条件。

我们研读不同类型的心，为的是我们能够精准地了解心的特征和不同分类的依据。心可以依据四个本质来分类：善，不善，果报，和唯作。如果是依据三个群组来分类，就是善法，不善法和无记法。如果是依据根来分类就是无行，不需怂恿的；以及有行，需被怂恿的。或者另一个分类方式是美的心和不是美的心。这些分类清楚地告诉我们，心的多样化是因为有不同的心所伴随。如果我们能够了解这些分类，这会是正念生起去觉知实相的一个条件，因此法可以被了解是无我的，不是一个人或一个东西。它们只是名法和色法，每个法都有它们自己独特的特征，一次只会有一个法是正念的对象。经由眼根出现的色尘是一个实相，声音是另一个实相，气味、味道和可碰触的所缘都是不同的实相，都各有它们自己独特的特征。善心和无记心是不同的实相，也都各自有自己的特征。

如果能对这些实相的特征有更多的了解，就可以使正念生起直接觉知法，智慧可以了解出现的法的特征。以这种方式，每个法的真实本质能逐一被了解。

## 问题

1. 色法可以是美的法吗？请解释原因。
2. 出生时没有美心所伴随的善报心，和出生时有美心所伴随的善报心有什么不同？
3. 什么类型的业会产生二因伴随的结生心？
4. 一个在出生时有二因伴随的人和一个人出生时有三因伴随的人有什么区别？
5. 一个人熟睡时候的心是美的心或不是美的心？

## 第二十二章 世界

心可以分为世俗的世间心以及超越世俗的出世间心。首先，我们应该了解“世界”的含义。佛陀在相应部中解释圣人的世界，我们读到尊者阿难对世尊说：

“世界！世界！世尊，世界是什么？”

“阿难，只要本质上是转瞬即逝的，在圣人之律中被称为世界。阿难，什么是本质上是转瞬即逝的？眼睛，阿难，本质上是转瞬即逝的，色尘本质上是转瞬即逝的，眼识本质上是转瞬即逝的，触本质上是转瞬即逝的，而引起的愉悦的感受，不愉悦的感受或中性的感受，本质上是转瞬即逝的。其它根门也一样。因此，阿难，只要本质上是转瞬即逝的，都被称为是圣人之律中的世界。”

对于已经开悟的圣人来说，实相转瞬即逝的本质是很自然的，但对于尚未了解到实相生灭本质的人来说并非如此。如果一个人不能了解出现的只是实相的生灭，那么他就不可能成为圣人。佛陀对阿难说，所有本质上是转瞬即逝的就是圣人的世界。世界是所有瞬间生灭的法，如果不是瞬间生灭的法就不是世界；只有一个不生不灭的法，它是出世间的法，也就是涅槃。

我们可以把心分为世间心和出世间心。世间心不能清楚了解涅槃的特征，它不是以涅槃为对象。道心以涅槃为对象并逐渐依序彻底根除污染杂质。果心同样以涅槃为对象，在道心之后紧接着生起。这两种类型的心都是出世间心。

应该要发展世间慧来了解名法和色法的特征，才能开悟成为圣人。世间慧不是指学术上的知识，世间慧在佛法中指的是能了解名法和色法的本质的法。

世间慧能够知道世界的特征，也就是能够知道经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的实相的特征。世间慧不能了解涅槃的特征，了解涅槃的特征是出世间慧。

道心有四种，有四个不同开悟阶段的出世间善心，道心以涅槃为对象并根除不同程度的污染杂质。果心也有四种，有四个不同开悟阶段的出世间果报心，也是以涅槃为对象，在道心根除不同程度的污染杂质之后，果心紧接着生起。除此之外，其它类型的心都是世间心。

因此，一共有八种出世间心，也就是四个出世间善心和四个出世间果报心，它们是：

- |         |         |
|---------|---------|
| • 入流道心  | • 入流果心  |
| • 一来道心  | • 一来果心  |
| • 不来道心  | • 不来果心  |
| • 阿罗汉道心 | • 阿罗汉果心 |

当须陀洹的入流道心生起时，它以涅槃为对象，执行根除污染杂质的功能，然后就马上消失，紧接着生起的是须陀洹的入流果心。入流果心也是以涅槃为对象，当它生起时，不同程度的污染杂质已在这个阶段被刚灭去的道心根除。入流道心是出世间善

心，它是出世间果报心紧接着生起的条件。“毫不迟延”一词在三藏经典中使用时，指的是出世间道心会立即产生果报，不必等到之后或来世才会有结果。但其它的善业或不善业并不会立即在业力之后马上产生业报。

发展奢摩它的人，只要是在人间，禅定心不会在那一世得到结果，这是因为禅定果报心是执行在梵天界结生心，有分心和死亡心的功能。如果一个人在死亡前禅定的能力没有衰退，禅定心在死亡心生起之前很短暂的生起，产生执行再出生在梵天界的果报功能。比如，第一阶段的色界禅定善心，它是色界果报心执行再出生在第一阶段梵天界的条件。更高阶段的色界禅定心也是一样的，它们会产生再出生在更高的色界梵天界的结生心。第一阶段的无色界禅定善心，也就是空无边处的无色界禅定心，它是无色界果报心执行再出生在空无边处的无色界梵天界的条件。更高阶段的无色界禅定善心也是如此，它们在更高的无色界梵天界有相对应的结果。

因此，就禅定心而言，业不会在同一世中产生结果。但就欲界善业而言，果报有可能会在同一世产生，但不会是立即的。在造业和产生果报之间有无数的心生灭，果报可能会在这一世之后的生活中出现，或者会在许多世之后出现。但只有出世间善心的情况是不同的。出世间道心灭去之后，出世间果心紧接着生起。出世间果报心不会执行结生心，有分心和死亡心的功能，也不会执行其它果报心的功能。

注释书描述了有关世间心和出世间心：

在世界现象的描述中，“生命的轮回”被称为“世界”(loka)，因为它有分解和毁坏的性质。包含在其中并且与世

间相关联的状态被称为世俗的。超越世间的是超世俗的，字面上是比世间更远的，不包含世间在其中，被称为出世间法。

心，心所和色法是行法，是有条件才能生起并立即灭去的实相。出世间心和心所以涅槃为对象，是生起就立即灭去的实相。然而，由于心被分类为世间心和出世间心，世间心不是以涅槃为对象，出世间心是以涅槃为对象。道心以涅槃为对象并根除污染杂质，果心也是以涅槃为对象并在道心之后紧接着生起，道心依不同的开悟阶段根除不同程度的污染杂质。

我们在相应部里读到尊者阿难坐在一旁对世尊说：

“世界是空！世界是空！世尊，这句话指的是什么呢？”

“阿难，因为世界本来就是空的，没有人，或没有属于任何人的东西，所以说世界是空的。阿难，什么是空的，没有人或没有属于任何人的东西呢？”

“眼是空，没有人或没有属于任何人的东西，色尘是空，没有人或没有属于任何人的东西，眼识是空，没有人或没有属于任何人的东西，眼触是空，没有人或没有属于任何人的东西，眼触之后愉悦的感受，不愉悦的感受，中性的感受是空，没有人或没有属于任何人的东西。其它相关的根门也是一样。

阿难，这就是为什么说世界是空。”

只要还有无明，就没办法了解“空”。应该要知道空是什么，什么是空。要知道“没有人以及没有属于任何人的东西”的意义，因为这是真相。经由眼、耳、鼻、舌、身和意门经验到的法生起

之后，立即就灭去了，它们都没有人以及没有属于任何人的东西。

有些人相信他们有时会经验到，没有什么是属于自己的。他们想知道为什么他们以前从没有这样的经历。以前他们相信有一个我和属于我的东西。但是因为他们经常听闻佛法，他们得出结论，没有任何东西是属于我的，他们不应该再坚持这样一个错误的见解。但这还只是在理智上了解的阶段，理智上的了解是不够的，因为它不足以消除污染杂质。如果一个人没有意识到他现在仅仅是理智上的了解，那么他可能会错误地相信他已经有了很多的智慧，而且很快就会达到开悟。人们之所以会这么想，是因为他们知道了一些他们以前所不知道的，因此就把这些当成是非凡的成就。

污染杂质是不可能只是通过理智上的思考就可以根除的。如果还没有了解名法的特征就是那个去经验的法，那么就不可能根除污染杂质。是名法在看、听、闻、尝、碰触有形物体或思考，而不是有一个人在经验这些。当正念还没有生起去觉知到正在出现的实相，智慧就没有办法了解名法和色法的真实本质，就不可能进一步了解它们的生起和灭去。名法和色法出现生灭的那一刻，就是世界生起灭去的那一刻。

人们可能会去思考名法和色法的特征，可能可以了解它们，但不应错误地认为智慧已经发展到可以根除污染杂质的程度。如果正念没有生起去觉知不同实相的特征，一次只有一个法出现，那么名法和色法之间的不同就无法被清楚地理解。这是在内观智慧的第一阶段，但只要这一阶段还没有达到，智慧就不能进一步了解



所有因为不同条件生灭的法，都只是一个空的世界，没有人，没有东西。

我们在小部经典的小义释中读到佛陀对比丘谈论到有关舍离。佛陀说：

*“比丘们，就像一个人把所有的草，所有的棍子，所有的树枝和叶子都收集起来，然后在祇园精舍烧掉，你能说这个人正在聚集，烧死我们，对我们做他高兴想做的事吗？*

*当然不是，世尊。*

*为什么？*

*世尊，因为那些并不是我，也不是属于我的。*

*即使如此，比丘们，什么是不属于你的，从中舍离出来，如果你能舍离它，那将是你的利益和福祉。身体不是你的，舍离它。如果你能舍离它，那将是你的利益和福祉。受蕴…想蕴…行蕴…识蕴，舍离它们。如果你舍离它们，那将是你的利益和福祉。人们应该以这样的方式思考这个世界是空的…”*

我们接着读到，当人们真的了解“世界只是草和棍子”时，就不会想要再次出生，他只期望涅槃，也就是苦的停止，轮回的终点。因此，我们应该仔细思考“世界是空”的这个真相。

我们习惯把色法和感受当作是我的。当想蕴以错误的方式记忆，会认为有人和东西的存在，就会有执取。我们习惯把一切有条件生灭的实相都当作是我的，不管是善法还是不善法。如果人们不能够了解世界就只是像草、棍子，树枝和叶子一样，那么就不可能真的可以舍离五蕴。

如果人们不去研读和思考佛陀的教导，如果正念还没有建立，那么即使他们已经轮回无数世了，还是不能真正地了解世界的真相。如果不能了解这个世界的真实本质，就无法从中解脱。有人可能经历了许多的幸福，因此认为在这个世界上的生活是愉快的，但事实上幸福愉快是不可能持续不变的。愉悦的感受只会出现一瞬间，然后就消失了。如果人们不去研读佛法，就不能够了解实相的特征，那么就不会知道世界的本来面目是什么，以及有哪些世界。

我们都知道外缘会经由眼、耳和其它感官出现。例如，当声音撞击耳根，耳识生起去经验声音时，出现的就是声音。我们应该要知道，如果没有那个去经验的实相，比如耳识，声音就不能出现。经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的不同对象证明了有心的存在。因为有不同的对象出现，我们能知道心的特征就是去经验。因此我们可以知道世界在每一刻生起，然后就瞬间灭去了。

如果我们不能够真正了解实相生灭的特征，一个接着一个非常地快速，我们会把所出现的当作是一个整体，一个人或某个东西。那么就不会知道世界究竟是什么。有人可能从世间的知识，比如地理，历史或科学的角度研究这个世界，但是所有的专业知识和科学知识都不能够帮助他从这个世界解脱出来，即使是持续研究无限长的时间。如果不能够了解这个世界的真实本质，就不可能真正的解脱。

世界能成为我们生活的避难所吗？我们贪爱执取于愉悦的感受，但愉悦的感受生起就灭去，同一个感受将不再回来。如果人们生活在痛苦的折磨中，就会想逃离这个世界，就不会把这个世界当

作是避难所。然而，只要还不了解这个世界的本来面目，就不可能逃离解脱出来。

我们仔细想想，已经准备好要舍弃“有一个我”的错误见解了吗？或是还没有？这是很重要的。此时此刻，真相是没有我，但我们是否已经准备好要舍离世界了？人们应该要清楚地知道真相是没有我，没有别人，没有东西，这样才能舍离世界并从中解脱出来。

有些人无法接受真相是没有任何我在看、在听或经验其它感官对象。他们不能接受在究竟真相里是没有亲戚，没有朋友，没有财产，没有什么实际可以享受的东西。通常人们不会认为他们应该从世界解脱出来。为了摒弃有我或属于我的这个错误见解的执着，我们应该发展智慧，因为只有智慧可以了解出现的实相的真实本质。那么就能够真正了解世界就只是这些法。

要真正了解这个世界就只是法并不容易。那些透过佛陀的教导而能了解世界真实本质并教导他人的人，应该仔细思考他们所学到的并且在日常生活中实践。他们应该继续发展智慧，让智慧变得更敏锐，才能了解世界的真相。我们应该从现在开始来了解这个世界，而不是其它时候。就在这一刻，当我们在看、听、闻、尝、碰触或思考时，我们有机会知道什么是世界。我们应该听闻佛法，研读佛法，正念才能够被建立，智慧才能够了解经由根门出现的实相的特征。唯有发展智慧才能够了解这个世界的真相：现在这一刻只有法的生起和灭去。

我们在相应部读到，当佛陀住在王舍城附近的竹林精舍时，尊者三弥提来看他并且说：

“世界！世界！世尊。什么是世界呢？”

“三弥提，哪里有眼睛，色尘，眼识，哪里有眼识可以认知的（法），哪里就有世界。”

“关于其它的根门，也是如此。”

世界之所以被知道，是因为世界的颜色经由眼根被看到；世界的声音经由耳根被听到；世界的气味经由鼻根被闻到；世界的味道经由舌根被尝到；世界的冷、热、软、硬、弹性和压力经由身根被经验到。如果没有这些根门，世界会出现吗？如果没有眼识、耳识、鼻识、舌识，身识或意识，世界就不会出现。我们执着于世界是因为我们看到了世界。但事实上，经由眼根，眼识看到的世界只是颜色，其它相应的根门也是一样的。因此，世界是由颜色、声音、气味、味道和触所缘所组成，世界之所以能出现，是因为这些出现的对象经由感官门和意门被经验。眼根是眼识生起的根缘条件，耳根是耳识生起的根缘条件，其它的感官也是相应的心生起的根缘条件。经由意门，六个根门出现的对象被思考。我们不需要去寻找另一个世界，无论是生活在哪个世界，世界都是透过六个根门之一出现。

在同一部经典中，我们读到佛陀对尊者三弥提说：

“但是如果我没有眼睛，没有色尘，没有眼识，没有法被眼识认知，那么，三弥提，那里就没有世界。”

“关于其它的根门，也是如此。”

如果我们不能够了解世界的真实本质，即使我们想要，也不可能从中解脱出来。我们将在这个世界上和其它世界很长很长一段时间。在过去，人们生活在另一个世界中，而且他们也将在这个或那个世界无止境地生活下去。人们将一次又一次地再出生，在生与死的轮回中周而复始，经验快乐与悲伤。

有些人相信佛陀虽然已经达到了大般涅槃，但他仍然是存在着。人们想亲自礼拜他，供养他。我们应该仔细思考经典里的话：

“然后，尊者波伽那来见世尊……坐在一旁……他问：

世尊，过去的诸佛已经彻底根除所有的污染杂质，已经切断了贪爱的道路，已经结束了轮回，已经从一切苦解脱出来，还会有眼睛，眼识吗？”

然后他问了同样的关于耳、鼻、舌、身和意的问题。于是他又问，佛陀在大般涅槃之后是否还会有眼、耳、鼻、舌、身和意。我们读到佛陀回答说不会再有眼、耳、鼻、舌、身或意了。

当佛陀达到大般涅槃后，他就不再出生，不再有眼、耳、鼻、舌、身和意。他并不是在大般涅槃后去到一个特别的地方，然后可以接受人们的供养。如果仍然有感官和心识的活动，他就没有从这个世界中解脱。那么苦就仍然存在，并没有从苦中彻底解脱。

世界是经由六个根门出现的。如果心没有生起去看、听、闻、尝、碰触或思考，世界就不会出现。当正念生起时，可以觉知经由六个根门出现的世界的特征。理智上去思考这个世界，和真正

了解实相的特征是没有人，没有东西是不同的。如果只是去思考这个世界，那就是在思考关于一个人，或某个东西，只是从表面现象来知道这个世界，而不是真正透过胜义谛来了解这个世界。

在日常生活中我们是否曾经意识到自己是在表面现象的世界里，还是在究竟实相的世界里？心是经由六个根门去经验对象的法。每一刻都有心的生灭，但法并没有在每一刻出现。当没有看、听、闻、尝、碰触或思考的那一刻，世界就不会出现。生命中的第一个心是结生心，结生心并没有经验到这个世界的任何对象。结生心是果报心，是业的结果。结生心紧接着上一世的死亡心生起，与死亡心经历相同的对象。由于结生心没有经验这个世界的任何对象，因此在那一刻，这一世的世界还没有出现。当结生心灭去之后，同一个业缘条件也会使有分心紧接着生起，有分心也和结生心经验一样的对象。有分心相继生起灭去，执行维持生命心识之流的功能，在这个时候，这一世的世界的对象还没有被经验到。有分心看不到、听不到、闻不到、尝不到、碰触不到或不能去思考。因此，只要是这些心在生起和灭去，这一世的世界就不会出现。

当心路过程生起时，世界就出现了。心路过程经由六个门去知道世界。五个感官门是色法，一个门是名法，它们是：

- 眼净色，眼门
- 耳净色，耳门
- 鼻净色，鼻门
- 舌净色，舌门
- 身净色，身门
- 有分断心，意门(名法)

这五个感官，也就是五净色，每一个都有自己的特征，它们都可以接收各自相应的色法的撞击。因此，每一个净色都是相应心路过程的心的门，心路过程的心都会经验撞击这个净色的色法。在日常生活中，不仅有眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等感官经验，还有意识去思考各种对象。当心经由眼门或其它感官门经验到一个对象之后，就不再依赖五净色，接着的意门心路过程就需要意门；有分断心是意门，在意门转向心之前生起。感官心路过程的心在经验感官对象后灭去，意门过程的心会去经验刚刚灭去的感官对象或想着不同的对象。如果有分断心没有生起，意门转向心，也就是第一个经由意门去经验对象的心也不会生起。意门与意门转向心是不同的法。有分断心是果报心，它不是心路过程的心。意门转向心是唯作心，是意门心路过程中第一个生起的心，经由意门去知道一个对象。

这些都是平常的日常生活。我们应该知道这些门的特征，才能探究和了解法的真实本质是生起就瞬间灭去的，它们不是一个人，也不是一个东西。

现在我们可能不会特别想到眼净色，但它是一个实相，是一个在眼睛中央生起灭去的色法。

眼净色不能被看到，但它可以被色尘撞击到。眼净色也被称为眼处，处是相会的地方或出生的地方。因此，眼处是眼识和色尘相会的地方。当眼根被色尘撞击时，这是眼识生起去经验色尘的因缘条件。



佛陀解释说，透过眼门生起的心在经验色尘后马上就灭去，许多有分心紧接着生起灭去。然后，心在意门过程经验刚才灭去的色尘。即使在眼门过程和意门过程之间有有分心，意门心路过程的心仍然会非常迅速地紧接着眼门心路过程生起。

我们应该珍惜佛陀精深细微的教导，他的教导可以帮助我们不要混淆经由眼门经验色尘的心，和在眼门过程结束后经由意门去经验的心。其它感官门也是一样。当心经由感官门经验的对象灭去之后，会有有分心生灭，紧接着意门心路过程的心经由意门知道同一个对象。

名法一个接着一个生起灭去，非常地迅速。我们现在似乎是同时看到和听到，然而事实上，一次只会有一个心生起并经由一个根门去经验一个对象，然后就马上灭去。心路过程是由好几个相继生灭的心组成。由于心的生灭非常的快，人们可能不会知道在眼门心路过程中生起的心的特征，就只是去经验那个出现的对象而已。意门心路过程的心紧接着迅速生起，经验和眼门心路过程一样的对象。在那之后，意门心路过程的心会去记住(伴随心的记忆心所的功能)出现的对象的形状和外观。由于这些心的生灭极快，因此人们会忘记经由眼睛根门出现的其实就只是色尘而已。

眼门的过程就好比是一个巨大的海洋，永无止境。我们可以看到月亮、太阳和星星的颜色。虽然它们离我们很远，但颜色仍然可以撞击到眼根，然后被眼门心路过程的心经验。似乎有个宇宙充满了生物，人和东西。然而事实上，它们只是心去想象思考地、水、火、风四大所形成的形体外观；它们以人，月亮，太阳，星星，还有很多不同的形式出现。当我们去触碰时，只会出现冷、热、软、硬、弹性或压力。如果我们知道法的真实本质，



就能够了解世界究竟是什么。世界就只是法在瞬间生灭，世界是极度短暂的。

生起的法都一定会马上灭去，没有例外。如果没有了解法的生灭，那么就只是知道世间的道理。意门心路过程的心会思考一个“整体”，会记得经由眼根出现的对象之后所形成的形体和外观。它们会记得经由耳根出现的高低声音的含义。它们也会记得不同的事物。然后，被知道的就只是概念。

#### 问题

1. “世界” 是什么？
2. 什么是世间的智慧？
3. 结生心知道这个世界的对象吗？请解释。
4. 有分心知道的对象是什么？
5. 意门转向心和意门是一样的吗？
6. 意门的本质是什么？
7. 意门转向心的本质是什么？

## 第二十三章 心的多样化

心是多样化的，它会有各种各样的影响。我们在注释书中读到：

“心是如何产生各种各样的效果？艺术世界里没有比绘画艺术更为丰富多样化的了。在绘画方面，画家最杰出的作品比他的其它画作更精美。一幅杰出的画作是以这样或那样的方式画出来。通过这种艺术设计，产生了心的艺术运作，完成诸如勾勒轮廓、上色、润色和修饰等等。然后这幅被称为杰作的画，画出一个特定的艺术主题。然后，这幅画的剩余部分，在脑海中完成，比如“在这个轮廓上面画这个；之下画这个；在两边画这个”。因此，世界上所有的艺术，无论是特别的还是一般的，都是由心来完成的。由于心能产生多样化的效果，实现所有这些艺术的心本身就像艺术一样多样化。不，它甚至比艺术本身更多样化，因为后者不能完美地执行每一个设计。为此，世尊说：“比丘，你是否曾经看过一幅杰出的画作？”比丘回答，“是的”。世尊说，“比丘，那个杰出的画作是由心设计的。事实上，比丘，心甚至比那幅杰出的画作还更多样化。”

画作的多样化和心的多样化相比只是一件微不足道的事情。我们在日常生活中所做的各种各样的行为证明了心的多样化。有透过身、语、意执行的善业和不善业。善业，比如布施，持戒，心智成长。不同种类的不善业，比如杀生或偷盗。心的多样化呈现在身、语、意的表现上。

我们也许会对有情众生之外的色法的多样性感到印象深刻，当我们仔细思考植物的多样性，比如树木、花卉和树叶，或自然界中如山脉或河流等等。所有这些自然界的变化都是因为地、水、火、风四大，以不同的组合出现。地大的特征是硬或软，水大的

特征是具有凝聚力，火大的特征是热或冷，风大的特征是弹性或压力。四大具有不同的特征，它们一起生起时会有不同组合的呈现，这就是为什么色法有很多的变化。然而，比所有这些色法的组合更多样的是心的多样化。

不善业是多样的，因此业缘条件导致了广大多样的各种不同动物。有些动物有两条腿，四条腿，四条腿以上或没有腿。有些生活在水里，有些生活在陆地。善业也是多样的，善业导致人类在性别，外貌或面部特征上有所不同。因此在言语上也有很大的多样性来命名所有出现的对象。由于心的多样变化，在言语上命名的需求将永远不会结束，会一直继续下去。

无论我们身在何处，看到什么，无论我们谈话的主题是什么，心多样化的本质都一直在出现。

佛陀提醒我们，当我们注意到心的多样化带来的影响时，应该去思考现在这一时刻的心的特征。现在这一时刻的心会引起各种各样的话语行为，因此会在未来带来多样化的结果。我们不应该只有思考心带来的不同外部表面的效果。佛陀提醒我们去探究在这一刻生起的心的特征，这就是心念住，是四念住之一。为了了解心的特征，我们应该要觉知这一时刻的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识，也就是依赖六个根门之一生起的心。

我们都会想着许多不同的主题和故事。当心想到某个主题时，这个主题只会在心去思考它的时刻出现。心是去知道一个对象的实相。如果我们不在眼识、耳识、鼻识、舌识、身识和意识去经验

对象的时候去了解心的特征，那么什么时候才能了解心的特征呢？

心想着很多不同的主题，心总是“游走”于不同的感官对象。心经由眼根去看，耳根去听，鼻根去闻，舌根去尝，身根去碰触和意根去想。我们都喜欢旅行，谁愿意总是待在同一个地方，无所事事过着单调的生活？我们想要去看、去听、去闻、去尝和去碰触。我们想去经验所有不同的感官对象，永远都没办法得到真正的满足。心一直不断地生灭并频繁地在六个感官门之一去经验一个对象，从不怠惰。如果能够了解心的真实本质，就可以知道心生起去经历一个对象后就马上灭去消失了。这就是心的真实本质。

我们在相应部读到佛陀在舍卫城对比丘说：

*“比丘们，轮回是无法估量的…有情众生被无明所折磨，被贪爱所束缚，在轮回中持续奔跑。*

*就像一条狗，被链条拴在一个结实的木桩或柱子上，不停地绕着木桩或柱子跑来跑去。比丘们，就像是这样，一个未受教导的俗人，不能分辨哪些是圣人…未经适当教导的人，视身体为我的，视感受、记忆、行为和心是我的..，有一个灵魂.. 灵魂在心里.. 或心在灵魂里..。转啊转，从身体到身体，从感受到感受，从记忆到记忆，从行为到行为，从心到心…他们不能从中解脱，不能从轮回中解脱，不能从衰老，悲伤，沉痛，不幸和绝望中解脱…，他们并没有从苦中解脱，我如此宣告。”*

然后我们读到，对于圣人来说是正好相反的，圣人从苦中解脱了。我们在经典中读到佛陀用狗的比喻，狗被拴在柱子上，不管

他是什么姿势，它总是紧挨着柱子。就好像是人们会紧紧抓取着五蕴，把五蕴当成是自己的。

接着我们读到佛陀说：

“比丘们，因此，必须一次又一次如此地思考自己的心：在很长很长的一段时间里，心已经被欲望、仇恨、幻相无知所污染。比丘们，由于污染，生命被污染。由于纯净，生命变得纯净。

比丘们，你是否曾看过一幅叹为观止，四处展览的画作吗？  
是的，世尊。

比丘们，这个叹为观止的画是心想出来的。因此，比丘们，心比那叹为观止的画作更加精细多样。

因此，比丘们，必须一次又一次如此地思考自己的心：在很长很长的一段时间里，心已经被欲望、仇恨、幻相无知所污染，比丘们，由于污染，生命被污染。由于纯净，生命变得纯净。

比丘们，我没有看到任何众生的世界比动物世界还要更多样化。比丘们，动物界的那些动物都是源于心。因此，比丘们，心比动物界的那些动物还要更多样化。

因此，比丘们，一个比丘必须一次又一次如此地思考自己的心：很长很长一段时间里，心已经被欲望、仇恨、幻相无知所污染。比丘们，由于污染，生命被污染。由于纯净，生命变得纯净。

比丘们，就好像一个染工或画家，如果他有染料或紫胶或姜黄，靛青或茜草染料，以及一块刨平的木板或墙壁或一条布，可以塑造一个女人或男人喜好的部分。比丘们，即使如此，未受过教导的人们，一再地创造他的身体，他的感受，他的记忆，他的行为，他的心。

比丘们，关于这个，你认为身体是恒常的还是无常的？  
无常的，世尊。  
感受．．记忆．．行为．．心也是如此。”

画家用不同的颜料来完成不同的画作。此时此刻，我们每个人的心就像一个画家，心创造了未来将生起的色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

我们都是不同的。我们之所以有外貌上的不同是由于以前所造的不同业的结果。心执行不同的行为是未来产生不同结果的业缘条件，会在出生地、性别、外表、财产、荣誉、幸福、痛苦、赞扬和责备等等有不同的影响。我们应该要知道现在出现的心的特征，心在创造未来将出现的实相。如果不能察觉到心的特征，就不可能了解心的多样性造成的许多不同的影响。心现在一个接着一个非常快速地生灭。有一个心经由眼根看到颜色，有一个心经由耳根听到声音，即使当我们坐着不动的时候，心思可以跑到很远的地方，想着要去哪里旅行或者要去完成各种各样的事情。

画家认为自己的画作是很重要的，即使如此，一般还不是圣人的人会把只是色法的感官对象当作是一个人或一个东西，当作是一直存在的，然后这个错误的见解会一直延续到下一世。因此，只要还不能够了解五蕴的特征是生起就立即灭去的，那么就会一直持有错误的见解，把所有生起就灭去的都当作是恒常的。

正如我们在经典中读到的，佛陀用狗被拴在柱子的比喻。站着的时候，牠必须站在靠近柱子的地方，坐着的时候，牠也必须坐在

靠近柱子的地方，牠没办法离开柱子太远。这就好像是一般人也没办法逃脱五蕴，人们把五蕴当成是属于自己的。

我们在相应部读到：

*有一次，在王舍城，世尊正在对比丘们开示、教导、启发、激励和唤醒关于对五蕴的执取。比丘们全神贯注，一心一意地听法。*

我们读到魔王想分散比丘们的注意力，他化身成一只公牛靠近比丘们在太阳下要晒干的钵。于是佛陀告诉比丘，“这不是一只公牛，而是魔王”。然后佛陀对魔王说，五蕴不是我，魔王的力量是永远不可能找到看清这个真相并因此解脱的人，他们已经没有任何污染杂质了。

这部经典的注释里解释了关于佛陀在教导比丘时所说的话，描述佛陀激励比丘，使他们能够实践佛法。在经典里，使用了巴利文中的“*samadana*”一字，意思是应用、实践人们认为有价值的事。佛陀向比丘们开示，让他们能够思考佛法并能够有正确的理解。佛陀为了人们的利益而教导了佛法，帮助人们可以正确理解并且应用实践。他对佛法作了详细的解释，使人们能够正确地认识到善法就是善法，不善法就是不善法，而不会把不善法误认为是善的。善法和不善法各有各的特征，不应该混淆。佛陀详细地教导了五蕴，分别是心，心所和色法。无论我们去哪里，做什么，我们都离不开五蕴。人们应该仔细研读和探究五蕴，这样就不会对五蕴有错误的见解，能够真正了解五蕴的本质。



相应部注释批注佛陀激励了比丘，使他们有精力和毅力来应用实践佛法。

对佛法有正确的理解并不容易，我们也不可能在短时间内迅速获得。佛陀解释佛法，使人们能够坚定的去应用，有勇气并且努力地仔细去思考，才能够有正确的了解。透过这种方式，正念可以生起去觉知生活中自然而然出现的法的特征，而智能可以了解它们的真实本质。佛陀没有教导那些不能被证实的，他也没有教导那些现在没有出现的。佛陀教导眼识，和经由眼根出现的色尘；教导耳识，和经由耳根出现的声音；他教导了所有现在出现的实相，都是可以被证实的。听闻佛法的人可以经由鼓励而坚定的应用在日常生活中，透过闻慧思慧，并且一次又一次地觉知生起的实相的特征，这样才能像佛陀所教导的那样，真正地了生起的实相的真实本质。

相应部注释也提到在佛陀的开示过程中，比丘们受到激励，感到非常欢喜和纯净，因为他们从对佛法的了解中获得了益处。

我们是否有勇气坚定地实践佛法，然后因此而感到鼓舞和开心呢？我们可以有勇气并且我们会受到善心生起的鼓舞。有些人不快乐，因为他们担心害怕自己已经逐渐变老，可是觉知却很少生起；但担心焦虑时是不善心。我们不需要因为佛法而感到担心焦虑。佛陀的教导是为了鼓励人们去应用它，坚定和喜悦的去发展它，并从中得到启发。所有的不善法都是因为其适当条件而生起的，并没有一个我能控制不让它生起。当不善心生起时，我们不应该沮丧，我们要有勇气面对。如果能够知道不善法的特征，我们就可以从佛陀的教导中得到启发。如果我们探究当下出现的不善法的特征，就会知道没有我，没有人，也没有属于任何人的东



西。我们可以清楚地知道，在觉知生起的那一刻是没有不善的，那么我们就不会感到沮丧。如果不把不善当作是我的，就不会因此而被扰乱或感到气馁。

只要有适当的因缘条件，不善法就会生起。当它生起时，与其一次又一次地担心它，应该要去知道的是不善法的特征，去了解没有什么是属于我的。这是减少不善并最终根除所有污染杂质的唯一方法。

当正念建立的时候，人们就会明了知道，因为佛法而感到鼓舞、喜悦和净化的意义指的是什么。他们将会体验到，了解佛法可以净化心，这对他们是有益的。当实相的特征真的被了解时，我们就会知道这一点。

比丘们感到鼓舞和喜悦，因为他们从佛陀的教导中获得了裨益。相应部注释书补充说，“我们都能获得这个裨益。”正念缓慢的发展不应该使我们气馁，出现的实相的真实本质是可以被了解的：它们生起就立即灭去了，它们不是我，不是一个人，也不是属于任何人的东西。人们不需要担心自己无法了解实相的真实本质，因为正念可能可以在今天生起并开始觉知，有一天实相的本质会被完全穿透了解并清楚地被知道。

如果人们知道佛法的伟大价值，知道去了解真相是有益的，尽管不是今天，但有一天也能够完全了解佛法，就不会感到气馁，就会继续聆听和去研读佛陀详细教导的真相，然后就不会容易忘记法，就会有正念生起的因缘条件。

佛陀教导实相，而这些实相的本质是不可被改变的。在经典中的注释有一个讨论的主题是，是否可以使佛陀的教导重新变为是不同的教导，是否可以将正念改变为另一种法，或者把不善法改变为善法。

每个人都应该仔细去思考这个问题。善法和不善法能够被改变吗？或者不善法能够成为善法吗？正念能够变成是别的法吗？

如果我们能够正确的去思考因与果之间的关系，就能够明白法的本质是不可能被改变的。佛陀证悟生命的真相并且教导给世人，也许有人会对实相有错误的理解，但实相的真正特征是任何人都无法改变的。

心的多样化有很多的面向。正如前面所提，心有很多不同的分类方式，这显示了它多样化的本质。我们在注释书读到，心是多样化的，因为它能经验许多不同的对象。无论出现的对象有多少变化或有多复杂，心可以经验任何类型的对象，心可以经验究竟法和概念，可以知道概念的命名，可以知道在不同的语言中使用的名词，可以知道许多名字并想到许多不同的故事。因此，心是多样化的，因为心经验的是多样性的对象。

心的特征是可以认知并清楚地知道它经验的对象。心和所有其它生灭的行法有相同的共同特征，即无常、苦和无我。心具有这三个普遍的共同特征。

我们在注释书中读到，心的具体特征、作用、现起和近因。

- 它的特征是认知一个对象。
- 它的作用是成为先驱者，先锋者。就像是一个镇上的卫兵，坐在城镇的十字路口中，注意每一个经过的市民或访客，也就是说，他们是认知对象的首领或领导者。
- 它呈现出来的是相续的连接。我们读到，“下一个心会在前一个心灭去之后紧接着生起，形成一个相连的系列。”心生起就灭去，一个接着一个。
- 心的近因是名法和色法。心是有各种条件生起灭去的行法。有条件生灭的法不能单独地生起，因此，心一定会有心所伴随一起生起。在五蕴的界里，心必须依赖于名法和色法才能生起，这是心生起的近因。然而在只有名法的无色梵天界，只有名法是心生起的近因。

## 问题

1. 植物，花卉，山川和其它我们所使用的东西，什么是色法多样化的原因？
2. 心可以经验除了究竟法以外的对象吗？

## 第二十四章 概念一

究竟法是实相，不是有情生物，不是人，也不是我或某个东西。究竟法指的是心，心所和色法。每个实相都有自己的特征和本质，当有适当的条件，它们就会生起然后立即灭去。如果不知道心、心所和色法这些究竟法的共同特征之一是相继的快速生灭，那么我们就只是知道概念而已。我们会把生起就灭去的色法和名法当作是恒常的。因此，我们生活在表面现象的世界里。当实相出现时，我们执取于形状和外观，紧紧抓住一个“整体”，把瞬间生灭的法当作是某个持续存在的东西。

然而，当一个人研读究竟法并知道如何发展智慧时，就可以有正念生起，能觉知出现的实相，智慧能了解实相的本质，变得更加敏锐。这样才能发展达到内观智慧的阶段，也就是对当下生起和灭去的实相有清晰的了解。人们会清楚地看到没有人，没有我，没有东西。正念觉知出现的究竟法，智慧去了解它们的本质，一次一个，没有挑选。这是佛陀在开悟时所证悟到的真相并且教导给世人。

无明根深蒂固，非常顽固。因为无明，贪爱执取表面现象的世界，并把实相当作是一个人或是某个东西。从结生心生起的那一刻起，就有名法和色法持续相继生灭。当我们离开母亲的子宫，进入这个世界时，我们经验从六个根门出现的对象，经由感官去看、听、闻、尝、碰触。我们不知道经由眼根出现的只是一种可以被看到的实相，也就是颜色或色尘而已。

实相不断地相继生灭，快速到似乎它们并没有在生灭，因此它们被当作是某个东西。我们执取一个整体的概念，我们在还不知道传统上各种东西的名称时就已经执取一个整体的概念了。还不会说话的小孩子并不知道语言所表达的意义，也不知道什么是动物，他们只知道有一个什么在那里。当一个孩子长大后，他学会了语言中用词的正确含义，这些各种用词就是概念。因此孩子们慢慢熟悉传统语言描述的表面现象。

如果我们只知道表面现象，而不发展对名法和色法的正确了解，那么即使现在就有实相不断地生起灭去也不会被知道。我们似乎看到了人和物体，似乎可以碰触到杯子、盘子、汤匙或叉子，但事实上，我们碰触到的只是土元素的软或硬而已。我们在日常生活中看到或碰触到的是什么呢？当我们碰触某样东西时，我们不习惯于去了解被碰触到的只是软或硬的实相而已，我们会习惯地认为碰触到的是汤匙、叉子、盘子或杯子。

因为实相的生灭和接续非常的快速，我们执取于外形是一个整体的物体。似乎叉子是硬的，杯子是硬的，盘子是硬的，但事实上，被碰触到的就只是软或硬的土元素。因为我们记得物体的不同形状和外观，所以我们会知道杯子不是盘子，汤匙不是叉子。在究竟实相里，没有一个整体的物体，但色法是真的，地大的特征是软或硬，可是我们通常只会注意到表面现象，比如我们只记得盘子是用来装盛米饭，碗是用来放咖喱，汤匙是用餐的餐具。

表面现象和究竟实相是不同的。比如，当看到收音机或电视时，人们理所当然地认为它们是由铁、塑料和其它材质所组成。然而，事实上，这些不同的零件都只是不同的色法。人们通常会忘记名法和色法的共同特征之一是快速的生灭，人们只记得看到的

表面现象。因为每天都有新的发明，会有越来越多的名词。当我们知道的是一个整体的形状和外观时，我们知道的是表面现象，而不是究竟实相。

因为经验许多不同的色尘，出现了形状和外观，有了一个整体，人或东西的概念。除此之外，我们也知道声音的概念，我们可以知道声音的意义。所有这些都发生在日常生活中，我们应该正确地知道什么是究竟实相，什么是表面现象。当我们识别出物体的形状和外观是杯子、盘子、汤匙、收音机、汽车或电视时，它们是表面现象，表面现象不是真的究竟实相。

人类可以发出声音，形成文字；人类用传统的语言来命名出现的事物，这样我们就可以知道所要诠释的事物是什么。但动物不能像人类一样用语言来诠释所要说明的事物。声音是一种实相，不同的声音能够构成许多不同的字或名称。字或名称是不能没有声音的。当人们看到不同的东西时，需要声音构成的字或名称来表达他所看到的。当人们知道字或名称的意义时才可以表达，可以命名事物和指出不同的主题。因此，我们都执取于传统语言中所使用的各种名称。

我们应该要知道什么是究竟实相，要知道声音是一种可以被听到的实相。声音这个实相在不同的语言中有不同的命名，但不管如何称呼它，声音就是一种有自己特征的实相：是一种经由耳根出现的色法。它不是能去经验的名法。

在摄阿毗达摩义论里解释了究竟法，表面现象和概念。这主题和日常生活习习相关，意义很深远，应该要有正确的了解。可以命

名是因为有声音这个实相，没有声音就不会有名称。名称可以传达事物的意义。根据疏钞记载，名称有两种：适合表达意思的名称和依偏好而使用的名称。

我们为什么要说话？我们说话所以别人才能理解我们要表达的意思。因此，声音的功能是传达不同主题的意义让别人知道。事实上，当其他人理解我们所说的意思和谈论的内容时，是取决于我们所用的语言和词语表达出来的。

阿毗达摩义广释以不同面向解释了不同的名称。它区别了四种不同的名称。有些是大家公认一般使用的名称，比如天空，雨，风或稻米。有些是特殊属性的名称，比如阿罗汉，三藐三佛陀，如果没有佛陀特殊质量的人是不能使用这个名称的。有些名称表示行为活动，有些名称则是根据个人喜好的命名。佛法是非常精致细微的，我们应该仔细研读佛陀在开悟时所证悟到并教导给世人的真相。佛陀想帮助人们了解实相的真实本质。阿毗达摩义广释记载：

问：佛陀如此广博地教导佛法是出于什么原因呢？

答：因为他希望可以帮助三种类型的人。有些是对名法理解比较缓慢的人，有些是对色法理解比较缓慢的人，以及对名法和色法理解缓慢的人。他们能力各有不同：有的能力敏锐，有的能力中等，有的能力较弱。有人喜欢简短的解释，有人喜欢刚刚好的解释，也有人喜欢详细的解释。

在不同种类的人当中，那些对名法理解比较缓慢的人可以透过对五蕴的解释来帮助他们了解实相，因为名法是按四个蕴分类的，因此这是比较适合的方法。那些对色法理解比较缓慢的人可以透



过对十二处的解释来帮助了解实相，五个感官和五个感官对象所缘是十种属于色法的处，意处是所有的心，至于法处则是包括了其它名法和色法，因此在这个十二处的分类中，对色法的解释更为广泛。那些对名法和色法理解比较缓慢的人，可以透过十八界来帮助了解实相，因为在这个分类中，名法和色法都被详细地解释。

我们应该去思考我们是对名法理解缓慢，还是对色法理解缓慢，又或者是对名法和色法都理解缓慢的人。如果我们对名法和色法的理解都很缓慢的话，那么就需要经常聆听佛法，仔细地研读不同面向的教导并且对实相有正确的了解，能够培养各种的善是必要的。这会是正念生起去觉知到实相特征的因缘条件，才能够在日常生活中自然而然的了解出现的法的特征。

阿毗达摩义广释第八册将概念分为六种，称作名字或名相概念。

1. 真实的概念：让什么是真实的以概念被知道，比如色法，名法，感受或记忆这些真实的法的名称。
2. 不真实的概念：让不真实的以概念被知道，比如泰国人或外国人这两个词。这些概念并不代表究竟实相；心，心所和色法才是究竟实相。泰国人或外国人在究竟实相里并不是真的，它们是表面现象。不善心是泰国人还是外国人？不善心是究竟实相，它是一个有自己特征的法，不是属于任何人的。
3. 真实的不真实的概念：基于真实的不真实的概念。比如“有六个超自然力量的人”。六个超自然力量是真实的，但人不是真实的。因此，这个概念代表什么是真实的，什么不是真实的。



4. 不真实的真实的概念：基于不真实的真实概念。比如“女人的声音”。声音是真的，但女人不是真的。
5. 真实的真实的概念：基于真实的真实概念。比如眼识，眼也就是眼净色和识都是实相。
6. 不真实的不真实的概念：不真实的基于不真实的概念。比如“国王的儿子”。国王和儿子都不是真的，他们是传统上认知的表象概念。

有些对象所缘是真实的，有些则不是真实的。对象所缘可以经由六个门被经验到，它们可以分为六类：

**色所缘**：经由眼门被知道的；

**声所缘**：经由耳门被知道的；

**香所缘**：经由鼻门被知道的；

**味所缘**：经由舌门被知道的；

**身所缘**：经由身门被知道的；

**法所缘**：经由意门被知道的。

色所缘是经由眼根出现的实相，它是眼门心路过程的心因为眼门而能生起去经验到的对象。当色所缘灭去时，数个有分心生起灭去，然后意门心路过程的心去经验刚刚灭去的色所缘。因此，色所缘可以经由两个门被经验到：经由眼门被经验到，紧接着有分心在之间生灭，然后再经由意门被经验到。

声所缘是经由耳根出现的实相，它是耳门心路过程的心因为耳门而能生起去经验到的对象。有分心在耳门心路过程之后生起灭

去，然后声音再经由意门被经验到。在每一种类型的心路过程之后都一定会有有分心生灭。因此，在感官门过程和意门过程之间都一定会有有分心生灭。当我们听到声音并且知道听到的声音的意义时已经是不同的时刻。当一个人知道一个词语的意思时，已经是意门过程的心去思考那个词语的意义了，这些心是不同于耳门心路过程的心。

香所缘是经由鼻根出现的实相，它是鼻门心路过程的心因为鼻门而能生起去经验到的对象。紧接着有分心生起灭去，然后意门心路过程再去经验刚刚那个香所缘。

味所缘是经由舌根出现的实相，它是舌门心路过程的心因为舌门而能生起去经验到的对象。紧接着有分心生起灭去，然后意门心路过程再去经验刚刚那个味所缘。

身所缘是经由身根出现的冷、热、软、硬、弹性和压力。它们是身门心路过程的心因为身门而能生起去经验到的对象，紧接着有分心生起灭去，然后意门心路过程再去经验刚刚那个身所缘。

刚刚所提的五种感官对象都可以经由意门出现。这五种感官对象会被相对应的感官门的心路过程经验，然后有分心紧接着生灭，再经由意门被经验到。因此，五种感官对象都是经由其相应的感官门和意门被经验到。这六个根门是：眼门、耳门、鼻门、舌门、身门和意门。

另外还有另一种对象所缘是法所缘。这类所缘只能经由意门被经验到。法所缘有六种：五净色，微细色，心，心所，涅槃和概念。法所缘中的五净色，微细色，心，心所和涅槃是究竟法。另一种则是概念，不是究竟法。

眼门过程的心，也就是包括眼门转向心、眼识、领受心、推度心、确定心、速行心和彼所缘心，它们经验的是还没有灭去的色所缘。它们不会以概念作为对象。

耳门过程的心经验还没有灭去的声音，它们不会以概念作为对象。在鼻门过程，舌门过程和身门过程的心也是一样的。

当感官心路过程灭去后，许多有分心在之间生起灭去，然后才会有意门心路过程。第一个意门心路过程经验刚刚感官心路过程灭去的对象，这一个意门心路过程的心经验的对象不是概念。

在每一系列的意门心路过程中，都会有两种或三种不同的心，也就是：一刹那的意门转向心，七个刹那的速行心，两个刹那的彼所缘心，彼所缘心不一定会生起。当第一系列的意门过程的心灭去后，数个有分心生起灭去，然后另一系列意门心路过程的心可以以概念作为对象。

当这一系列意门心路过程灭去后，有分心生起灭去，然后有更多的意门心路过程紧接着生起。它们会知道某件事的意义，会知道字和名称。在不同的意门心路过程系列之间也会有有分心的生灭。当我们知道我们看到的是人或是不同的东西时，心在经验的

是概念，而不是色法。经由眼根出现的究竟法只会是不同的颜色。当意门心路过程知道有一个人和不同的东西时，那时候的心是以概念作为它的对象，因此可以知道是某一个人或东西。

究竟法不是概念。究竟法是实相，都有自己的特征，并且可以直接被经验，即使我们不去命名它们。概念不是究竟实相，当我们看到一幅水果画，比如葡萄或芒果的图画，和看到“真的”葡萄和芒果时，哪一个是概念呢？当我们看到一幅山、海、树的图画时，我们会知道那是一幅图画，但当我们看到“真正的”山或树时，我们相信这些只是概念？

很明显的，名称是概念，因为它们传达现象的特征或意义。然而即使我们还没命名某个东西的名称时，我们已经可以想到一个整体的概念。即使不知道用哪个语言或文字去表达，也可以有某个东西的概念出现。当我们知道出现的那个东西是什么时，即使没有想着名称也可以知道它，我们知道的是一个概念。

当我们看到一幅水果画和所谓真的水果时，水果画和真的水果都是概念。概念并不是究竟法。正如我们所知，概念有很多面向，它可以是一个整体的概念，也可以是一个名称或术语去指某种东西，无论对象是真的或不是真的。

真的水果和水果画有什么区别？当看的时候，经由眼根看到的没有人，没有属于任何人的东西。不管看到的是葡萄画还是真的葡萄，经由眼根看到的就只是颜色而已。我们可能会认为只有图画是概念，真的葡萄不是概念。然而事实上，无论是葡萄的图画或是真的葡萄都是意门心路过程经验到的概念对象。眼门心路过程

经验到的只是出现的颜色。意门心路过程经验到的形状和外观是概念，可以知道某事物的意义；它们可以知道某事物是什么，它们可以知道有葡萄。因此，知道是葡萄的心是以概念为对象，而不是以究竟法为对象。

当我们看到某人时，我们应该要知道这和看到一幅画是一样的情况，因为这两种情况其实都是概念。我们很难将概念与实相区分开来，例如，当我们注意到有一把椅子时，事实上，椅子是概念。经由眼根出现的对象只是究竟法，不是概念。

问：我不太了解概念。现在我看见一支笔，但您说当一个人看到的是一支笔时，很明显地感官门的过程已经过去，并且已经是意门过程了。我不知道我应该怎样学习或练习，这样我就不会在不知道的情况下让感官门过程就这样过去了。

答：应该多聆听佛法，这样才能真正理解到当所缘是概念时，心是经由哪个根门知道经验的对象是一个概念。当心以究竟法为对象时，没有人，没有我，也没有属于任何人的东西。现在，实相非常迅速地相继生灭。比如我们看到一个风扇，当风扇旋转时，我们似乎看到是某个东西在转动。但事实上是有许多系列的意门心路过程以概念为对象在思考，因此究竟法的本质特征被掩盖了。大多时候，人们并不知道究竟法的真实本质。

问：如果是这样的话，我们如何才能够摆脱概念呢？

答：这是不可能的。然而人们应该要有正确的理解是，当我们知道有一个人、有一个东西的时候，在这样的时刻，其实是意门心路过程以概念为对象在思考了。

问：那么，有没有任何心可以去想到字的意思呢？

答：即使我们不去想着字的意思，我们也能知道概念。当我们知道某个东西的形状和外观时，我们对那个东西有一个整体的概念或知道那个东西的意义，也就是说当我们知道那个东西是什么时，那个时候心的对象是概念，而不是究竟法。我们应该要正确地了解实相的特征，这样它们的生灭才能够被理解。有人会认为他并没有看到椅子在生灭，因为当我们无法区分究竟法的不同特征时，我们会把它们当作是一个整体。当我们看到椅子时，椅子是概念，概念要怎么灭去呢？

例如一幅葡萄的图画和真的葡萄，当人们碰触它们时有没有什么不同，有没有经由身体感官去经验触所缘呢？在这两种情况下经验到的土元素是一样的吗？无论是葡萄图画还是真的葡萄，触碰经验到的土元素的特征都是软或硬，但软硬程度会有所不同。软硬是一种经由身体感官出现的实相特征，不论是图画里的葡萄或是真的葡萄。

不过，图画中的葡萄并没有真正葡萄的味道。真的葡萄能被识别是因为各种色法呈现出的特征有所不同。味道是色法的一种；气味又是色法的另一种类型。冷或热、软或硬、弹性或压力，这些都是不同类型的色法很迅速地一起生起灭去，然后其它的色法再相继地生起灭去。因此我们会认为似乎看到的并没有灭去。但事实上葡萄的色法，比如冷或热、软或硬或者气味都已经灭去了，因为不管是什么类型的色法，比如颜色、声音、气味或味道等等，每一个色法持续的时间是十七个心识刹那，然后就会灭去。智能了解实相的特征，能打破一个整体存在的幻相，改变想蕴的标记和记忆，这样就可以真正了解事实上一切就只是不同的究竟法而已。每一个究竟法都有自己的特征，它们生起就灭去。但

当我们把对它们的经验结合在一起，并有一个整体的概念时，这个时候是意门心路过程在经验概念。

问：如果经由意门心路过程知道有一支笔，那是对还是错的？

答：没有不对。在那个时候心的对象是概念。然而智慧会了解意门心路过程和眼门心路过程是不同的。当人们没有发展智慧，就没有办法区别感官门过程和意门过程的不同，那么就会相信有一个人或有不同东西的存在。我们在日常生活中贪爱着什么呢？贪爱喜欢什么呢？贪爱喜欢所有的对象，这是什么意思呢？

问：喜欢所有想要的东西。

答：除了出世间法，贪爱喜欢所有的一切，包括概念。世界充满了概念。我们不能停止喜欢究竟法和概念。当我们喜欢某个东西时，我们不仅仅喜欢一个法，也喜欢一个概念。例如，当我们喜欢一条特殊的腰带时，我们喜欢的是经由眼根出现的颜色。

问：我们也喜欢它的商标品牌。

答：我们什么都喜欢。当我们说我们喜欢颜色时，是那些颜色呢？它们可能是眉毛、眼睛、鼻子或嘴巴的颜色。如果没有不同的颜色，怎么会有眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴出现呢？这是不可能的。然而当我们看到诸如红色、绿色、灰色、蓝色或白色等颜色时，我们应该要知道颜色只是经由眼根出现的实相。当我们喜欢某个东西时，我们喜欢的是概念。所以当我们喜欢某些东西时，我们喜欢究竟法，也喜欢以究竟法而形成的概念。



## 第二十五章 概念二

注释书解释心经由六个根门去经验对象，没有“守卫”时：

*“抓取整体的外观，也就是经由欲望抓取令人愉快的征象，如对男性或女性的愉悦等，这是腐败的根基。”*

当我们执取于男性或女性的整体外观时，这表示这个对象并不是究竟法。当我们认为我们看到了男人或女人时，我们是在意门过程想着概念，这概念的形成是由于经由眼根出现的不同的色尘的“相”。一个男人或女人的整体外观是污染杂质的根基。透过欲的力量，我们认为那个外观是有吸引力的。当我们喜欢一个概念时，比如腰带，这表示腰带的外观或品牌有吸引力。人们会贪爱它，人们受欲望所支配。如果这个腰带不漂亮，如果它没有一个吸引人的外观或材质，那么人们就不会喜欢这个腰带。经由眼根出现的色尘，可以有不同的相，不管是吸引人的或不吸引人的。我们在注释书中进一步读到：

*“抓取细节”，各种不同样式的手和脚，微笑，大笑，说话，直视前方，斜视，这些细节的显现揭露出各种污染杂质。*

“细节”是引起不善污染生起的条件。当某人喜欢某一条腰带时，他喜欢它的外观，图象和细节。如果所有的皮带都一样，那就不会有很多种类和细节的不同。细节是不同种类的不善污染生起的条件。

问：假如我们不执取于概念，我担心我们不会知道这是笔。



答：不是这样的。我们应该去了解实相的真相。经由眼根看到的会灭去，之后意门过程的心能知道概念。智慧可以了解实相的本质，可以知道经由眼根出现的对象是色尘。智能可以知道当心经验的对象是颜色和心知道出现的对象是概念其实是在不同的时刻。因此我们就可以从认为眼根出现的对象是人或某个东西的错误见解中解脱出来；我们可以从执取的根基中解脱出来。我们应该要知道的是，当人们知道有一个男人，一个女人，一个东西出现时，这些对象是经由意门知道的概念。当我们发展四念住时应该要知道，为了能够觉知到自然而然出现的名法和色法的特征，应该要知道究竟法不是概念。人们应该持续的透过经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的实相的特征来发展智能。

问：您说过概念是法所缘？

答：概念是经由意门经验到的法所缘之一。

问：究竟法是否也是法所缘？

答：法所缘有六种。五种是究竟法，一种不是究竟法。我们应该要知道出现的对象只是概念。当对象不是究竟法时就是概念。

当我们想着日常生活中的概念时，经由六个门被经验到的究竟法的特征是被掩盖的。因此，实相的真实本质并没有被知道。人们并不知道经由眼根看到的不是人或某个东西，撞击到眼根的只会是颜色，当智慧变得更敏锐时就能够知道看的那一时刻的真相。

当真相被知道时，我们就可以放掉有一个我，一个人或某个东西存在的错误想法。我们就能够区分对象是究竟法或是概念，并且能够对经由六个门出现的实相有正确的了解。

问：当我们做梦的时候，是什么被经验？

答：除了阿罗汉以外的人都会做梦。当我们醒来时，我们说在我们的梦中，看到一个亲人去世了。当我们做梦的时候，我们看到的是概念还是究竟法呢？如果我们不仔细思考这点，就没办法知道真相。我们似乎真的能够在梦中看得到，然而当我们问某人他在梦中看到了什么，他会回答说看到了人，亲戚，朋友和不同的东西。因此，当我们做梦的时候，我们看到的是概念。因为在睡着的时候，眼门过程的心不会生起，而是意门过程的心在思考，它们“看到”人和不同的事物。当我们做梦时，我们梦到的概念是根据我们以前经由感官门经验到的对象所构思的。

此外，当我们在报纸上读到不同的主题并看到图片时，我们想到的是概念，我们不知道生起的究竟法的特征。我们不能够区分概念和究竟法的不同。当我们在日常生活中阅读或执行工作时，会有从眼根出现的对象，但我们通常都只会注意到概念并且不断地去思考它们。

根据所听到的声音会构想出概念。幼儿在听到声音时，还不知道是什么意思，他们还不了解传统使用的语言。在看、听、闻、尝、或碰触时或许经验了不愉快的痛苦，他会生气，不喜欢或大哭。但他不知道应该用什么措辞来表达他的感觉，因为他还不会说话，要等到他比较大的时候。有人能记得从出生的那一刻起发生的一切吗？当眼识、耳识和其它感官认知生起时，那个时候我们还不能用言语来表达，因为我们还不了解言语中不同用词的含

义。这就是为什么会对童年早期的记忆逐渐消失的原因。当我们长大了，知道不同的声音的意义，这些声音形成了现在的用语，可以用来表达。我们透过眼睛和耳朵接受越来越多的印象，并将这些经验结合起来，从而可以记住生活中的许多事情。传统语言的概念世界持续不断的扩展，它们的发展是永无止境的。

当人们读一个故事的时候，也希望可以看到动态图像和听到相应的声音。我们应该要知道传统上被认为是真实的，在多大程度上隐藏了究竟法的真相。当我们看电视，看戏剧，听人们说话时，应该仔细思考什么是概念，什么是究竟法。在电视或电影中演出的人似乎是真实的人，但故事和演出的人就只是概念。究竟法非常迅速地生起灭去，然后就有其它的法相继生起灭去。当我们知道是一个特定的人时，那个时刻心的对象是概念。

因为无明，所以不能够区别究竟法和概念，因此究竟法的特征大多时候是被掩盖的。人们无法知道经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的不是人，也不是某个东西。如果我们详细地研读心、心所和色法，那么就可以逐渐累积建立对佛法正确的了解，这可以成为是正念生起去觉知究竟法特征的条件。因此就可以逐渐建立智慧舍离。

问：概念是否能成为正念的对象所缘？

答：不能。

问：从我刚才所听到的，似乎概念可以成为正念经验的对象。

答：只有究竟法可以是正念的对象。当味道撞击舌根时，这是舌识能生起的条件之一。舌门心路过程首先生起的是五门转向心，然后是舌识、领受心、推度心、确定心、速行心和彼所缘心，然后味道就灭去了。因此，在究竟实相里并没有葡萄。然而，当人们结合不同感官对象的经验并当成是一个整体时，比如葡萄，那么这个时刻心经验的对象是概念，不是究竟法。

当正念发展时，正念可以觉知究竟法的特征，智能会了解并没有某个人或某个东西。当正念不生起，就只会有概念被知道，究竟法的特征就无法被区别。然后就会一直误认为是有一个我，一个人或某个东西的存在。

问：您说概念可以经由意门被知道。因此我认为如果意门过程有觉知，概念就可以成为正念经验的对象。

答：为了对正念有更多的了解，我们应该从这一刻开始了解。你现在听到声音时有概念吗？声音是究竟法，当知道声音的意义时，是意门心路过程的心知道一个概念。心的其中一个功能是去思考不同的字或名称，正念可以接着生起去觉知这只是某一种类型的心去想那些字或名称的含义。

问：因此，正念可以知道是哪个实相在思考，但它不能知道概念。据我所理解。每个感官门心路过程之后都一定会有意门心路过程，没有例外。当看到的时候就是眼门心路过程开始，紧接着有分心在眼门心路过程之后生起灭去，然后意门心路过程的心生起去经验刚刚同样的对象。这样正确吗？

答：意门心路过程会在感官门心路过程之后生起，经验同一个色法。如果感官心路过程中的速行心是贪根心，那么在第一个意门心路过程中的速行心也会是同类型的贪根心。意门心路过程会非常迅速地在感官心路过程之后生起。关于这一点，有一个比喻是当鸟栖息在树枝上时，影子就会出现在地面上。即使如此，当对象所缘经由感官门出现，数个有分心生起灭去，然后紧接着经由意门去经验。但因为心一个接着一个生起灭去，非常迅速，因此人们不知道经由眼根被经验到的只是撞击到眼根的究竟法而已。

问：当眼睛看到某个东西时，我们知道这是一支笔，这表示我们是经由意门知道笔这个词，对吗？

答：在我们想到笔这个字之前，心已经经验了概念。概念不仅包括声音概念，不仅只是字或名称。

问：在看到之后，我记得看到了什么。那么那一刻的对象已经是概念了吗？

答：巴利文“paññatti”的意思是概念，指的是让某个东西被知道。

问：是不是每个感官门过程之后都一定会有意门过程，所以事物的意义才可以被知道？

答：五个感官对象所缘会经由两个门出现。因此，色所缘会经由眼门出现，有分心在之后生起灭去，然后经由意门出现。同样的，声所缘、香所缘、味所缘和触所缘经由相应的感官门出现，然后再经由意门出现。

问：当我们尝到酸的时候会注意到很酸，这表示经验到的是概念吗？

答：什么是酸？

问：例如，酸的柳橙。

答：味道是究竟法，当我们想到一个酸的柳橙时，对象是概念。当我们给某个东西命名时，那是“名字概念”。如果没有声音，没有语言，也没有想到事物的意义时，我们就不会去太注意那个对象。当声音是耳门过程的心经验的对象时，接着是意门过程的心去经验这个声音，想蕴记住不同声音的意义，这是心思考字和名称的条件。

所有东西都可以用名称来称呼，例如笔，铅笔，桌子或椅子；这些都是名称。没有一个法是没有命名的，因为法有它们特殊的特征，需要用名称来让大家知道。因此，法是命名的原因。在注释书描述了名称被命名的过程。我们读到：

“没有任何有情，没有任何东西是不能被命名的。森林里和山中的树木等等，对于乡村里的人们来说，当被问到，这是什么树？他们会说出他们知道的名字，如相思树，胶虫树。即使是那棵树的名称是他们所不知道的，他们会说：那是无名树。这也代表是那棵树被认定的名称。

如果没有名称，那人们要互相了解是很困难的。即使是究竟法也需要被命名。佛陀根据法的特征，以概念来分类，例如：

- 名法，色法
- 五蕴

- 十二处
- 十八界
- 四圣谛

因此，佛陀教导的佛法需要不同的用词和名称以便理解。

一般来说，概念有两种：

1. 所知概念或意义概念：经由概念所表达的意义。
2. 令知概念或名字概念：以声音或名称命名，使意义被知道。

如果我们记住这两类概念，那将更容易理解概念是什么。上一章我们提到六种名字概念。意义概念也可以以更详细不同的方式分类。比如下列的分类方式：

1. 形状概念：和连续性有关的，例如土地，山或树，形状概念是基于许多元素迅速地相继生灭。
2. 组合概念：用材料建造来组合相关的东西，例如车辆。
3. 表面现象概念：例如源于五蕴的有情众生或人。
4. 方向概念：源于月亮运转的概念，例如东方或西方。
5. 时间概念：例如早晨或晚间。
6. 季节概念：和季节和月份有关的概念。月份是以名称被命名的，例如卫塞节。
7. 空间概念：例如井或洞穴。源于未接触四大元素的空间。

8. 相概念：需要透过奢摩它发展的对象，例如圆盘的相概念。

我们在摄阿毗达摩义论里读到：

所有这些不同的概念，尽管它们不存在于究竟实相，仍以影子的形式成为被思考的对象。

它们之所以称为概念，是因为它们是以这种或那种的方式被思维，被理解，被表达和被知道。

之所以称为所知概念是因为它们已被表达而能知道 (*made known*) 。

被称为令知概念是因为它们去表达而能知道 (*makes known*)，以名字描述，命名等等。

贪根心经由眼、耳、鼻、舌、身和意门一次又一次地生起。即使没有邪见伴随的贪根心，也不会只贪爱究竟实相。它会贪爱概念，贪爱整体的外观和细节，也会贪爱名字和种种思考的主题。

我们应该问自己，在日常生活中最常经验到的对象是什么？我们经验到的对象大多是概念，因此究竟法的特征是被掩盖的，它们的真实本质是没有被知道的。

问：当我们碰触葡萄或葡萄的图片时，碰触到的是软和硬的元素，软和硬是究竟法，葡萄的味道是究竟法。许多实相的经验结合在一起构成一个葡萄，我们称之为概念。因此，我认为概念是真实的。



答：味道是色法，味道生起就灭去了；色法只能持续十七个心识刹那。葡萄的颜色也是色法的一种，生起很快就灭去了，因为色法只能持续十七个心识刹那就必须灭去。那我们可以说葡萄是存在的吗？

问：它们存在于我们的记忆中。

答：葡萄是概念，事实上只有味道生起灭去，或者是硬的元素生起灭去。

问：概念的形成是因为有许多究竟法结合构成一个整体。

答：当人们没有了解到法的迅速生灭，就很容易把看起来好像是整体的对象当作是持续存在的。

问：概念不是真实的吗？概念是很多种究竟法构成的：软、硬、热、颜色、气味或味道。它们合在一起成为一个整体，变成是有这样那样的颜色，这个或那个的形状，有这个或那个人外表的概念。因此概念是由究竟法所组成。

答：如果人们学会区别不同的究竟法一起生起时它们的各别特征，那么就会知道概念和究竟法的不同。人们应该要知道当法一次经由一个门所出现的特征。为了要了解真相，我们应该要知道色法是一次只经由一个门出现然后就灭去的实相。

每个色法只会持续十七个心识刹那，然后就灭去了。因此，色法没有时间站立，行走或做任何事情。在一个人把手举起来的那段

时间，已经有超过十七个心识刹那生起灭去了。当看到人们在走路或举手时，事实上已经有无数次色法的生灭了，色法紧接着色法相继生起灭去。出现在眼门过程的色法是颜色，之后数个有分心生起灭去，然后有许多意门过程概念化经验到的实相。这就是为什么我们可以看到人们走路或举手。十七个心识刹那是非常的迅速，因此，我们应该要仔细思考事实上发生的是什麼。

应该要知道的是，现在这一刻经由眼根出现的色法只会持续十七个心识刹那，然后它就会在声音被耳根经验之前灭去。似乎我们可以同时听到和看到，但在听到和看到之间有一段间隔是超过十七个心识刹那的生灭。颜色经由眼根出现，持续十七个心识刹那，一定会在耳识生起前就灭去。

我们可能以为可以同时听到和看到，但其实是不同时刻的心在经验不同的对象。色法相继生灭，颜色经由眼门出现，之后有分心生起灭去，然后经由意门出现，无数个意门过程的心想着概念。这就是为什么可以看到人们走路，举手或移动。当我们看到人们举手或走路时，已经有无数的名法和色法不断生起和灭去。只要我们还不能了解生起灭去的只是名法和色法，我们就会一直执着于出现的是人，女人，男人，或是这个那个东西的幻相里。我们会执取某个人或某个东西的概念。

当人们研读究竟法时，应该要记住它们是真实的，不是我，某个人或是任何东西。佛法是可以被验证的。人们可能经常听到究竟法是真实的，究竟法没有人，没有我，没有任何东西，我们可能自己会复颂这些话。然而智慧应该要发展到可以直接了解真相的阶段。味道和硬度是实相，由于这些实相，才会有葡萄这个概念。在究竟实相里，没有葡萄，没有人，也没有其它东西的存

在，只有生起灭去的法才是真实的，只有色法和名法相继地生起灭去，非常迅速地。究竟法是真实的，它们不是概念。

一开始应该要透过聆听和研读佛法获得相关的理论知识来思慧。正确的思慧应该是按照实相的真实特征来了解。例如，我们已经了解究竟法是无我的，因此我们应该自然而然的在现在出现的法来了解无我的意义。我们应该仔细思考并发展智慧，以便能够根据所学去了解真相。

问：有人曾经问过概念是否是真实的。您说真相可以分为究竟实相和表面现象。我们可以说概念在表面现象里是真实的吗？

答：你可以这么说，但应该要知道概念不是究竟法。葡萄这个概念是没有味道的。味道是实相，当它出现时，我们会很容易执着于概念。我们会有葡萄的味道的概念，所以我们会称它为葡萄的味道。

## 第二十六章 概念三

没有邪见伴随的贪根心在日常生活中很频繁的生起，它不仅贪爱色尘、声音、气味、味道、可碰触到的和概念，它也会贪爱邪定。例如，有人可能会练习瑜伽专注于呼吸以改善他的身体健康。那是一种定的练习。

在练习定的时候，如果心不是善的，就一定是邪定，是错误的专注伴随着贪根心。有时也许只是透过对定的练习希望能改善身体健康，这也是邪定的一种。或者有人可能会有错误的见解，认为他应该先练习定以便之后可以更快的了解名法和色法，并且误认为这是体证四圣谛的正确方式；如果持有这种错误的见解，就不可能知道正念的特征，他并不知道觉知也是无我的。

当某人认为他应该要先去练习定才能够有助于智慧知道名法和色法的特征，这是不正确的见解。为了使念成为八正道的正念，它必须要有正见的伴随。正念觉知的对象是法，正见能了解出现的法的本质。

对名法和色法理智上的正确了解会不断的累积，成为正念能直接觉知出现的法的条件。在看的时候，应该要知道对象什么时候是概念或什么时候是究竟法。在听、闻、尝、碰触和经由意门经验到对象时也是如此。

当我们看电视，足球比赛或网球比赛时，或者是当我们阅读报纸或看着图片时，我们应该要知道对象什么时候是概念，什么时候

是究竟法。如果我们不知道这一点，我们可能会误以为只有电视上的故事才是概念。但事实上，当我们看电视时以及不看电视时都有概念。其实我们所有人的名字都是名字概念，它们是传统使用的词语，这样我们才能够知道这是一个人或某个东西，但事实上指的是一起生起的心，心所和色法。

邪定可以是有邪见伴随的贪根心或者是没有邪见伴随的贪根心。如果邪定是有邪见伴随的贪根心，在这种情况下，人们可能会认为这种定是体证四圣谛的方法。全世界都有邪定的练习，当人们致力于练习让心专注的时候，如果心没有智慧的伴随，那就是邪定。如果认为这是能更快觉知名法和色法的特征的方法，这是错误的见解，是邪见。八正道的正念是以正确的方式觉知自然而然出现的名法和色法的特征。邪定不会是正念生起的条件。

问：听说定是内观智慧生起的近因。

答：什么样的定？

问：必须是正定。

答：正定一定会和正念、正见、正思惟和正精进一起生起。

心在日常生活中经验的对象如果不是究竟法时，就是在经验概念，我们应该要知道我们多常以概念为对象。在看之后，我们马上就会想着经由眼睛出现的某个故事情境，在听之后，我们也马上就会想着那些关于经由耳朵出现的，透过其它的感官门也是一样。意门过程的心生起去经验颜色、声音、气味、味道和可碰触到的，然后以许多不同的方式去思考所有这些被经验的对象。

在日常生活中除了究竟法和概念，还有其它对象是心可以经验的吗？在这一世，前一世或未来世，不管是任何的界或是有有情众生的地方，都会有究竟法或概念作为对象。经由眼、耳、鼻、舌、身和意门经验到的对象包括了究竟法和概念。

我们可能会好奇佛陀是否还经验概念。首先让我们先谈一般人的日常生活。当眼门过程心灭去之后，接着有分心生起灭去，然后意门过程心以刚刚眼门过程心经验的对象为所缘，然后有分心生起灭去，接着意门过程心会去想象那个出现对象的形状与外观。经由眼根出现的是一种色法，也就是颜色或色尘，它同时也会与四大，地、水、火、风一起生起。

色尘不能与四大分开。无论哪里有色法，就一定同时会有四大以及颜色，气味，味道和营养，这八个色法不能彼此分开。由于我们不能把四大和颜色分开来，因此经由眼根看到许多颜色时，很快就会有基于这些颜色形成的外观整体的概念，可以知道有这个东​​西或那个东​​西，这个人或那个人。但如果没有颜色撞击眼根，眼识生起去看，我们能注意到人，动物和各种不同的东​​西吗？

所以佛陀当然也会有概念为对象。当我们聆听佛法时，也应该要仔细思考是什么因导致什么果。究竟法和概念都可以是心经验的对象。现在，如果对象不是究竟法，那就是概念。这会一次又一次地重复提醒，才会自然地累积正念生起的条件，能觉知出现的法的特征。

因此，可以正确理解的是经由眼根出现的只是不同的颜色。由于颜色一定会与四大一起生起，彼此不能分开，因此看到的不同颜色形成不同的形状和概念。智慧和正念生起可以区别概念和究竟法，可以觉知并清楚地了解出现的就只是不同的颜色，能够了解颜色只是经由眼根出现的一种色法。当人们知道是不同的东西时，已经是意门过程的心去经验知道概念了。

当我们研读并仔细思考佛法，我们会知道心在日常生活中有时会以究竟法，有时会以概念作为对象。不仅是眼门过程心以颜色为对象，在眼门过程心灭去后，有分心会在眼门过程和意门过程之间生起灭去，然后意门过程的心生起去经验刚刚眼门过程的心所经验的同一个对象。当这一系列的意门过程心灭去后，也会有有分心生起灭去，然后才会有另一系列的意门过程心以概念作为对象所缘。如果我们不知道概念，我们如何能过生活呢？如果人们无法区别出桌子、椅子、食物、碗、盘子、汤匙的不同，就无法过日子。同样地，动物也会以概念作为对象，否则它们就无法生存，比如动物必须要能够分辨出什么是食物，什么不是食物。

不同的人在经验概念时有什么不同吗？佛陀，阿罗汉，阿那含，斯陀含，须陀洹和一般人在经验概念时会有不同吗？圣人在经验概念时和一般人是有区别的。一般不了解究竟法的人会把概念当作是真实的。但圣人已经体证四圣谛，知道诸法都是无我的。经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的实相是无常的，而概念并不具有无常和无我的特征。概念不是实相，但概念是让人们知道所指事物含义的方式。当心和心所的对象是概念时，我们会知道出现的事物的意义和它们的不同。



我们应该仔细思考显现出的现象和它们出现的因缘条件；我们应该思考是什么因带来什么果。如果没有心和心所，还会有概念吗？那是不可能的。如果只有色法，没有名法，也不可能概念。色法什么都不知道，不能去经验，而心和心所是可以去经验的名法。因此，如果心和心所没有生起，概念就无法被知道。圣人和一般人都会以概念作为对象，但是是有区别的。一般人以概念为对象并认为那是真的；然而圣人会知道心是以究竟法为对象 还是以概念为对象。

当心以概念为对象时是邪见吗？这取决于哪一类型的心以概念作为对象。所有的圣人也都需要以概念作为对象，但是他们并没有错误的见解，他们已经完全根除了邪见这个心所。如果我们不仔细思考实相的特质，就无法区别有邪见伴随的贪根心和没有邪见伴随的贪根心之间的不同。

没有邪见伴随的贪根心会贪爱所有的对象。它贪爱经由眼根出现的对象和所想象的概念，也贪爱经由耳根出现的声音和所想象的概念，经由其它门出现的对象也是一样。这经常发生在我们的日常生活中。因此，贪根心可以在没有邪见伴随的情况下贪爱所有的对象(除了出世间法)。

初果圣人和二果圣人虽然已经根除了邪见，但仍然还会生起没有邪见伴随的贪根心，这类型的贪根心会贪爱感官对象。三果阿那含圣人也仍然会生起没有邪见伴随的贪根心，但只会贪爱经由意门出现的所缘，他已经完全根除了对颜色、声音、气味、味道和可碰触的感官对象的贪爱。阿罗汉则是对所有对象没有善也没有不善了，因为他已经完全根除了无明和所有的不善污染杂质。



不是阿罗汉的人也许可以了解出现对象的特征，也可以知道对象是究竟法或是概念。然而只要污染杂质还没有被完全根除，它们还是会有生起的因缘条件。不管出现的对象是究竟法还是概念都可能会有愉快或悲伤，喜欢或不喜欢。对非阿罗汉而言，不同的智慧阶段会有不同程度的不善污染，这取决于是一般人或者是不同果位的圣人而有所不同。

我们应该仔细思考什么时候有身见生起。虽然概念不是实相，但我们一般人还是很可能会将它们误认为是真的，这就是错误的见解。当人们执取于有我，有众生或有东西的概念，并真正相信它们的存在，这是身见的错误见解。只要对身见的错误见解还没有根除，它就会是许多其它错误见解生起的原因。也许有人会持一种错误的见解，认为没有业力，也没有业报。也许有人相信有个全能的上帝创造了宇宙，万物和所有人。因此，当我们不知道行法生起需要条件，不是因为谁的控制或决定，并且快速灭去，就会有不同的错误见解。然而，不是每次心以概念作为对象时就表示有执取于错误的见解。

不善心的对象可以是概念吗？可以的。事实上，不善心的对象经常是概念。可能有贪根心贪爱着概念，或者有瞋根心瞋恨一个概念。当我们不喜欢这个人或那个人的时候，可以知道那个时刻心的对象所缘是什么吗？在这样的时刻，心的对象是概念。因此概念可以是任何一种不善心的对象。

善心的对象可以是概念吗？可以。概念就在我们的日常生活里，因此概念是日常生活中各种心生起的所缘。比如我们想要布施，但如果我们不知道概念，就不会知道布施给别人的东西是什么，在这种情况下就不能有善行去布施。如果我们不知道在那里

的表面现象是什么，是某个人或动物，那也不能去避免错误的举止或言论。

当某人发展奢摩它时，心的对象可以是概念吗？如果人们没有仔细研究奢摩它的主题和平静是如何建立，是很难回答这个问题的。然而，当心的对象不是法的时候，就一定是概念。因此，在发展奢摩它时，概念可以是心的对象。除了发展正念的心以及所有感官心路过程的心，其它的心都可以以概念为对象。

只有建立了正念才能知道出现的对象是否是究竟法。如果正念没有生起，就不会觉知到究竟法的特征。在日常生活中，心的对象有时是究竟法，有时是概念。四念住的建立非常的精细，智慧必须越来越敏锐，才能够逐渐看清所有出现的实相的真实本质。

问：正念的对象不能是概念。所以当我们发展正念时，我们是否应该阻止概念成为心经验的对象？

答：这是不对的，因为这样我们就不可能正常过生活。我们不能阻止心以概念为对象。然而，智慧可以了解当心的所缘是概念的时候。是心知道那个概念，如果没有心去知道概念，概念在那一刻也不会是所缘。当我们建立正念时，不应该强迫自己不要去想着概念也不应该试着去阻止我们平常所看到，所认知的不同东西。因为如果刻意这样做，我们将无法知道名法的特征，也就是那个去知道某个东西的实相。当概念是对象时，应该要了解心和心所会在那一刻生起并且能知道那一刻的对象。

四念住能够觉知并探究了解实相。因此可以知道当我们在想的时候是名法在想，名法是能去经验的法，并不是我，或有情众生在

想。我们应该要知道诸法无我，所以我们没办法阻止心去思考，但智慧可以了解经由六个根门去经验不同对象的名法的特征，那么就能逐渐根除对名法特征的怀疑。没有人能阻止日常生活中所有现象的产生。由于无明，人们试着刻意不去想或刻意不去知道出现在日常生活中的概念。但如果试图要避免去思考概念，那么智慧就无法发展。

我们应该思考我们的练习方式，智慧发展的正确方式应该是从闻慧，思慧开始。很容易的，人们可能会去遵循一种不是帮助智慧发展的方式，比如控制注意力刻意去观察某个选定的名法或色法的特征。当人们刻意遵循一个特定的练习方式时，他们并没有正常地过生活。这是错误的道路，也就是错误的见解，错误的思维，错误的言论，错误的行为，错误的生活，错误的努力，错误的觉知，错误的专注。这不是发展正念和内观智慧的正确道路。

如果人们不知道出现的实相的真实本质，也不了解是什么因导致什么果，那就会有错误的见解。他会执取邪见，他会寻找一种错误的练习方式。当他看到不同颜色和不同的东西，依旧会有无明。

我们在相应部读到：

*舍卫城是当时这个说法的地点...*

*尊者阿难穿好僧袍，在午前拿着钵和僧袍，进入舍卫城托钵。*

*此时，尊者阿难看到了婆罗门贾奴索尼乘着一辆纯白色母马所驶的马车离开舍卫城。坐骑马具是白色的，此外马饰是白色的，马车是白色的，衬垫是白色的，缰绳是白色的，刺棒，顶篷，缠头*

巾，衣服和鞋子，以及扇风的扇子也是白色的。当人们看到时，他们喊道：“啊！这是最好的马车！是最美，最好的马车！”

如果人们没有研读实相，如果不知道了解无我真相的正确方式，当人们看到白色时，就很容易有错误的见解。他可能会误认为白色马车是最好的。我们继续在经典中读到，尊者阿难在托钵后返回，食毕，去见世尊。他告诉世尊他看到婆罗门贾奴索尼白色的马车，人们大声喊叫那是最好的马车。阿难请示佛陀是否可以指出在佛法中最好的马车。佛陀解释不善的污染杂质可以透过八正道的发展而被彻底根除，而不是因为看到带有白色装饰的白色马车。最好的马车是神圣的八正道。佛法的智慧在战役中是无法被超越的。佛陀接着说：

唯有信心和智能这两种心理质量的状态，

它们永远结合在一起，引领着他：

惭是杆，心是其中的轭，

念是谨慎留意的驾驭者。

马车(智慧)以戒为饰品，

欣喜是它的车轴，精进是它的轮子，

平静，是平衡的心的伙伴，

无欲是它的帐幔，

善意，无害和舍离是他的武器。

忍耐是他的皮制铠甲，

为了达到目标，这辆马车(智慧)继续前进。

它是由自己建造的，因此它成为

最好的马车(智慧)，在战役中是可以所向无敌屡战屡胜。

智者坐在其中，离开了世界，

他们真正地赢得了胜利。

我们可以知道白色的马车和所有被认为是吉祥象征的白色用具装备与圣人的智慧是无关的，尽管它们被引用模拟为智慧。

在相应部义注中提到当婆罗门贾奴索尼在镇上四处驾着马车时，他向人们提前宣告他的到来。即使当人们在城外有别的事要做的时候，他们不会离开出城，以便能够看到贾奴索尼驾着马车出现。如果人们已经离开城镇，他们将返回城镇里以便能够看见他。因为他们认为可以看到一个像这样的人的财富和珍宝是一个吉祥的征象。当婆罗门贾奴索尼想要一整天都在镇上驾着马车时，镇上的人们就会从清晨开始清扫道路。他们会用沙子铺平马路，把花撒满在马路上，互相帮忙举起旗帜，并使整个城镇充满了沉香的气味。

贾奴索尼乘坐白色装饰的白色马车穿越城镇，由四匹白马拉着。马车的轮子和配件是银色的。贾奴索尼有两辆马车，一辆是战车，另一辆装着他出游用的随身用品。战车有四个面但不大，只能坐两三个人。但另一辆他出游的马车很大。有八到十个人的顶篷，还有扇子和棕榈叶。这些人可以站立或舒适地躺下。拉着马车的马都是白色的，装饰品都是银制的。马车看上去是白色，它的覆盖物是银色的，并且装饰着象牙。其它马车的覆盖物大都是狮子皮和老虎皮或黄布。然而，贾奴索尼的马车上覆盖着非常珍贵的布。缰绳也都覆盖着银。马车中间竖起的顶篷也是白色的。

贾奴索尼的头巾宽七英寸，是银所制。他的衣服是白色的，似泡泡的颜色。他的衣服和马车的覆盖物都是非常昂贵的材料。他的鞋子不像是那些要旅行或进入森林的鞋子，是特定坐马车的时候穿的，它们被装饰成银。他的扇子是白色的并且嵌着水晶柄。

他是唯一完完全全都是用白色装饰的人。他用白色的粉和白色的花来装饰自己。他的珠宝，包括他十根手指上的戒指和耳环都是用银做的。他的随从由一万人组成，全部都穿着白色衣服，并装饰着白花和白色的珠宝。

贾奴索尼每天都非常享受他的财富和尊严。当他用完早餐后，他会涂抹香水并且穿上白色衣服。然后他会去宫殿外搭乘马车准备出发。他的婆罗门随从也会穿着白色衣服，装饰着白色的化妆品和白色的花朵，扛着顶篷在他的周围。然后他们会洒满硬币散落在孩子们，于是镇上的人们会聚集抛布并大声欢呼。贾奴索尼除了在镇上到处去展示他的财富，他也希望那些想要得到吉祥征象和好运的人能够有机会见到他。那些幸运的人能够进入宫殿并登上一楼，打开窗户俯视美景。当人们看到贾奴索尼的马车时，他们惊呼这是最好的马车。

佛陀对阿难说，人们都想因为美丽和财富而受到赞誉。然而只是因为被赞誉，这个人并不一定是真的美丽和富有的。尽管人们看到贾奴索尼的马车，并且称赞那是最好的马车，但也不会因为人们如此称赞就可以成为最好的马车。佛陀说，事实上贾奴索尼的马车是悲惨的，是丑陋的。

佛陀进一步对阿难说，最好的马车是可以比喻为八正道的。这是一条卓越的道路，因为它可以帮助人们从所有的错误中解脱出来。透过建立八正道，人们可以达到涅槃。智慧的马车，佛法的马车，是最好的运载工具，是最好的战斗马车。没有什么可以超过这个马车了，有了它，不善污染杂质就可以被彻底根除。

因此，我们看到了贾奴索尼和佛法马车之间的区别。只因为看到某个东西就可能立刻会有错误的见解和错误的练习。有些人可能会认为白色是一种吉祥的颜色，可以使他们变得纯净，变得没有污染。然而佛陀说，贾奴索尼的马车是悲惨的，丑陋的，因为它让人们有错误的见解，人们认为这是最好的马车。但事实上对真相正确的了解与某人衣服的颜色或饰品是完全不相关的。当正念生起并觉知出现的实相的特征时，可以说这是智慧的马车驶向根除所有污染杂质的正确道路。



## 第二十七章 奢摩它的建立

奢摩它或禅定并不是仅靠发展专注就能达成。专注是一个法，它专注于一个对象，它也称为一境性心所，它伴随每一刻的心一起生起，是遍一切心心所。当心经验同一个所缘很长一段时间的时候，一境性心所表现出来的特征就是定。它会牢牢固定在一个对象上。伴随不善心的一境性心所是邪定，伴随善心的一境性心所则不是邪定。

如果人们试图要透过长时间集中注意力在一个对象上，如果那个时刻的心并没有智慧伴随，那就是邪定。在这样的时刻，是贪爱执着于把心固定在一个对象上。如果智慧没有生起，就无法知道贪根心和善心之间的不同。贪根心和欲界善心可以有不同类型的感受心所伴随。贪根心有八种类型，四种有中性的感受伴随，四种有愉悦的感受伴随。至于八种类型的欲界善心，四种有中性的感受伴随，另外四种有愉悦的感受伴随。如果是中性的感受，心既不是愉悦的也不是不愉悦的，它是不受情绪干扰的。如果是有愉悦的感受伴随，心是快乐和欣喜的。当中性的感受或愉悦的感受生起时，很难辨识出那是贪根心还是善心。

贪根心和欲界善心是完全不同类型的心：八种类型的贪根心有不善心所伴随，其中四种有邪见伴随。而八种类型的欲界善心有美心所伴随，其中四种有智能伴随。当邪见的特征出现时，很明显的是贪根心，而不是善心。当智能的特征出现时，很明显的是有善心而不是贪根心。因此，邪见和智能的特征在贪根心和欲界善心之间是非常不同的。想要发展奢摩它的人应该要知道贪根心和欲界善心之间的区别，否则很可能会沉迷于专注。那么就会是邪定，没有智慧伴随。



那些会试着去培养专注的人，通常他们会希望心不要被干扰，不要对日常生活的事感到焦虑和忧心。他们对于将心牢牢地固定在一个对象上感到满足，但却没有意识到当他们想要专注于某个特定的对象时，那一刻其实并不是生起有智慧相应的欲界善心。

奢摩它的发展其实就是发展有智慧伴随的善心。当人们要发展奢摩它之前，必须要先看到不善的危险，也就是要先看到贪和瞋的危险。当担心或焦虑出现时，他不应该仅仅只是看到瞋的不利，如果不知道不善污染杂质是什么，就没办法看到贪的危险，那么就无法发展奢摩它。发展奢摩它的人应该要诚实，他应该要有智慧看到贪的危险，应该要能区分贪根心和有智慧伴随的善心之间的不同。然后才能发展出有智慧伴随的善心，才能进一步在发展平静的时候不再有不善心生起阻碍，他就可以达到近行定和安止定的禅定阶段。第一阶段的禅定心有五禅支伴随：寻、伺、喜、乐和一境性。

要发展有智慧伴随的欲界善心并能成为色界善心生起的根基是很不容易的。想要获得禅定的人不能存在着让他无法达成的阻碍，否则即使去发展奢摩它或内观智慧也无法达到禅定或开悟。对于可以发展奢摩它达到禅定，或发展内观智慧达到开悟的人来说，必须有以下的条件：

1. 他不应该有出生时果报的阻碍，也就是说，他出生时结生心要有智慧伴随(有慧根)，也就是有三个美根：无贪、无瞋和智慧伴随结生心出生。
2. 他不应该有极重恶业的阻碍，也就是说，他不应该犯下任何一项的无间业。这些极重恶业会阻碍再出生于天界以及道心和果心的生起。这五种极重业力为：弑父，弑母，杀害阿罗汉，伤害佛陀以及造成僧团分裂。

3. 他不应该有任何“命定邪见”的阻碍，比如否定业报，否定因果，否定业的效力，认为人死了就什么都没了。

有些人出生时的结生心可能是有着三个美根：无贪，无瞋，以及智慧伴随，但他还是有可能贪爱沈迷于色尘、声音、气味、味道和可碰触到的各种东西，因此他可能没办法看到这些感官对象的危险，那他就不会倾向于透过持戒和发展奢摩它来消除对感官对象的沈迷。因此，要发展奢摩它达到近行定和安止定的阶段绝非易事。如果有人错误地把贪根心当作是善心，他也许会认为当他看到了地狱，天堂的景象，或看到不同地方发生的事，会误认为自己已经达到了禅定的阶段。

奢摩它的发展是很精细复杂的，因此应该仔细研究才能够对奢摩它有正确的了解。

当我们在日常生活中看、听、闻、尝、碰触或思考的时候，我们应该要知道不善心会比善心在一天中更常生起。一天或一个月中，只有极少数的时刻会有善心生起去布施或持戒。能够看到不善危险的人会倾向于发展善。当没有机会布施或持戒的时候，人们可以在日常生活中发展出从不善中暂时解脱的平静，那是一种奢摩它程度的善。即使人们不能达到禅定的阶段，其实在日常生活中发展平静也是有益的。但是，如果人们想要抑制污染杂质使心高度平静，不会生起不善，那么就需要有智慧了解如何让在经验感官对象或思考的时候让心可以变得平静，暂时没有污染杂质生起。如果不是透过智慧的发展，善心就不会生起。

关于奢摩它的发展，也就是发展平静的善心，摒弃不善，有四十个特定的冥想主题，称为四十业处。这些主题是：十遍，十不净，十随念，食厌想，四界分别，四无量和一分别(无色界)。

### 十遍处

1. 地遍：透过只对土冥想的方式；
2. 水遍：透过只对水冥想的方式；
3. 火遍：透过只对火冥想的方式；
4. 风遍：透过只对风冥想的方式；
5. 青遍：透过只对蓝色冥想的方式；
6. 黄遍：透过只对黄色冥想的方式；
7. 红遍：透过只对红色冥想的方式；
8. 白遍：透过只对白色冥想的方式；
9. 光明遍：透过只对光冥想的方式；
10. 虚空遍：透过只对空间冥想的方式。

只关注地遍的心是善还是不善？如果专注在地遍的时候没有智慧生起，那个时候只是不善心，欲求去想着或能专注于地遍上。

当智慧生起时，去冥想地遍的心就会是善心。智能可以知道所有物质现象都不可能缺乏土元素，所有人们所贪爱或渴望的东西其实也仅只是土元素。这样的了解是抑制贪爱生起的条件。

冥想地遍时要一直保持善心是很困难的，因为当所缘撞击到任何一个感官或意门时，人们很快就会被干扰。因此，如果有人想发展奢摩它，使善心在平静中慢慢稳固，摒除不善，他需要待在一个安静，不受人打扰的地方。应该要用平滑的黏土，以圆形的形式，没有缺陷，完美地制作成地遍圆盘，这才是适合冥想的对象。否则心会倾向于对外观的贪爱。当看着地遍圆盘并且有正确见解地去沉思冥想，那个时刻会有智慧伴随善心，是真正的平静。他应该一直看着地遍圆盘才能提醒自己只对地遍冥想，而不是其它的对象。

事实上，要保持平静的善心一直专注在地遍而没有任何不善是很困难的。清净道论提到，“遍处”不应太小，也不应太大，不应太远也不应太近，不应放置得太高或太低。寻心所是发展禅定时不可欠缺的。寻心所会和智慧伴随的善心一起生起，它会去触击地遍。当人们闭着眼睛或睁开眼睛时，要能持续没有不善心的干扰打断，因此地遍的取相才可以经由意门出现。当人们发展出这种地遍的取相时就会和张开眼去看的时候一样的清晰。即使是出生时有三个美根伴随的人，他们可能也没办法达到这种禅相的取相。这只有在有智慧伴随的善心已经牢牢地建立时才会出现。当这种取相出现时，此时人们尚未达到近行定的阶段。

当发展有智慧伴随的善心时，要守护住取相并增加平静是不容易的。根据清净道论，当五盖（扰乱和压迫心的不善法）被成功地持续抑制时，平静能更牢固地建立，然后地遍的似相出现。似相会比上个阶段的取相更纯净更清晰。在那个时刻，有智慧伴随的善心更平静地被建立，达到近行定的阶段。被称为近行定是因为这个时候已经接近安止定的阶段，安止定也就是心可以牢牢地固定在该对象，在安止定时刻，初禅阶段的禅定心生起。

透过发展有智慧伴随的善心，禅修者应该守护那个已经达到近行定的似相，这样平静才可以进一步达到安止定的阶段，初禅阶段的禅定心就会生起。然而，为了达到这个目的，他应该守护似相，就好像是守护着转轮王尚未出生的胎儿。他应该避免不利于平静发展的条件，这些条件是：

1. 他应该避免在还没出现取相，也不会出现取相，以及已经出现的取相会容易消失的地方居住。
2. 他不应该离托钵处太远或太近，不应该在很难获得布施食物或食物不足够的地方居住。
3. 他应该避免不适当的谈话内容，包括“动物交谈”。这并不利于智慧的发展，会导致取相消失。
4. 他应该避免和那些充满污染和从事不善的人亲近，因为那会使他被不纯净的心干扰。
5. 他应该避免吃不适当的食物，因为那会让他生病。
6. 他应该避免不适当的气候，因为那会让他生病。
7. 他应该避免不适当的姿势，因为那会影响他的专心。

如果他已经回避这些不适当的条件并培养出对应的适当条件后，但安止定却还没生起，他应该继续以下列十种有利的技巧帮助他达成安止定：

1. 他应该保持基本的洁净，比如身体，衣服和住处。
2. 他应该保持五根的平衡：信根，精进根，念根，定根，慧根。例如，信根和慧根应该要平衡，精进根和定根应该要平衡。它们都必须透过念根来达成平衡。
3. 他需要有技巧来守护取相。

4. 他应该在心需被策励时去策励心。
5. 他应该在心需被抑制时去抑制心。
6. 他应该在心需被鼓励时去鼓励心。
7. 他应该在心需要平等的看待时以平等看待。
8. 他应该回避不专注的人。
9. 他应该亲近专注的人。
10. 他应该要更倾向并坚定地依靠那些可以帮助集中注意力的事物。

如果没有熟练这十种安止技巧，智慧伴随的善心就无法坚固地建立达到安止定的阶段，也就是色界初禅心的阶段。但如果他具备这些技巧，禅定心就可以生起。

禅定心是更高层次的心，是暂时从欲界不善解脱。在意门过程达到禅定阶段时，以下的心会依序相继生起：

- **有分心**：有智慧伴随的欲界果报心
- **有分振动心**：有智慧伴随的欲界果报心。
- **有分断心**：有智慧伴随的欲界果报心。
- **意门转向心**：无根唯作心。
- **遍作心**：有智慧伴随的欲界善心。
- **近行心**：有智慧伴随的欲界善心(和遍作心同一类型)。
- **随顺心**：有智慧伴随的欲界善心(和遍作心同一类型)。

- **种性心**：有智慧伴随的欲界善心(和遍作心同一类型)。
- **初禅善心**：色界善心。
- **有分心**：有智慧伴随的欲界果报心。

当达到初禅阶段时，只会有一个刹那是色界善心，然而当禅定技巧持续熟练后，就会有更多的禅定心连续生起而没有有分心在禅定心之间。这样连续生起禅定心的过程被称为三摩跋提。这是心平静并坚定专注在禅定对象的成就。然后禅修者可以决定入定时间的长短。

在禅定心路过程生起之前，一定都会有智慧伴随的欲界善心生起。第一个是遍作，它为安止定作预备，是达到安止定的条件。如果遍作大善心没有生起，接下来的心以及禅定心也不会生起。

第二个大善速行心是近行，因为它接近安止定。

第三个大善速行心是随顺，因为它有利于安止定。

第四个大善速行心是种姓，因为它提升超越欲界，因此下个心可以达到更精致的色界。

当第四个大善速行心种姓灭去后，紧接着就是色界初禅善心。

五禅支的建立是色界初禅善心生起的条件。伴随着禅定心的五禅支分别为寻、伺、喜、乐和一境性。在美心所伴随的禅定心中，这五个心所可以特定地对治五盖。五盖会扰乱心并因此阻止平静的发展，它们是：

- **贪欲盖**：对感官对象比如色尘、声音、气味、味道和触所缘的贪爱。



- **瞋恚盖**：瞋恨，不满。
- **昏沉睡眠盖**：倦怠的，昏沉和嗜睡的。
- **掉悔盖**：心浮动不休息的，对所作的事追悔的。
- **疑盖**：对实相的怀疑，怀疑因和果。

五禅支是五盖的对立相反。寻心所是将心投入对象，去“触击”那个对象，使心平静。伺心所保持心继续专注于刚刚寻心所触击的对象，因此心不会浮动去寻找别的所缘。喜心所对冥想的对象感到满意，愉悦的感受心所增加满意的程度。一境性心所支持其它禅支坚定地专注于初禅善心的对象。

清净道论谈到五禅支各自对治五盖如下：

1. 寻心所对治昏沉睡眠盖：当寻心所只想着那个冥想对象时，一次又一次地触击它，那么沮丧，无精打采和嗜睡就不能生起。
2. 伺心所对治疑盖：当伺心所持续专注于刚刚寻心所触击的对象，对实相的怀疑以及对因和果的怀疑就不会生起。
3. 喜心所对治瞋恚盖：当对冥想对象的平静增加时，会有更多令人欣喜的平静，不舒适和不满就不能生起。
4. 乐对治掉悔盖：当对冥想对象感到高兴时，掉举后悔就不能生起。
5. 一境性心所对治感官欲望盖：当禅定坚定不移专注于冥想主题时，对感官对象的贪爱就不能生起。

当五禅支伴随色界初禅善心生起时，安止定稳固地专注于对象。这个禅定心第一次生起时并不会其它禅定心接着生起，它只会



生起一次；这个过程先是数个有分心生起灭去之后，意门心路过程生起。意门转向心转向禅定心之后灭去，紧接着七个有智慧伴随的欲界善心生起并省察五禅支；然后有分心生起灭去，紧接着是意门心路过程。一次只会有一个禅支在每个意门心路过程中被省察。意门心路过程一次只会省察一个禅支的这个过程称为“省察心路”，这个过程在每次达到禅定后都会生起。

达到色界禅的人的智慧必定会知道五禅支的不同特征。因此，智慧会知道寻心所和伺心所之间的区别，也会知道喜和乐之间的区别，它一定也会知道在安止定程度时一境性心所的特征。

发展奢摩它的人应该要在他的日常生活中对快速相继生灭的善心和不善心的特征有正确的了解。如果不能够区分出这点，他可能会错误地认为有愉悦的感受伴随的贪根心是平静的善心。

在开始发展奢摩它的人并不会有不寻常的经历。奢摩它的发展是经由意门去发展善。当心平静的时候，只有有冥想对象的取相出现，这会使心更加稳固地建立善。比如发展以水遍为冥想对象的人，他不会看到地狱，天堂或其它发生的事物。但如果有人试图要专注并且相信他看得到有各种各样的幻象，这样就不是正确地发展奢摩它。

在奢摩它的发展过程中一定需要有智慧伴随的善心透过四十业处之一为对象去达到平静，但如果是没有智慧伴随的贪根心或善心以这四十业处之一为对象，这是不可能建立奢摩它的。比如一个孩子，甚至是一个成年人都可以复诵佛陀这个名号，但如果没有真诚思索他的美德，没有智慧生起，这样是没有办法透过随念佛

陀名号的方式发展出真正的平静。或是有些人看到尸体可能会被吓到，那是瞋根心生起而不是有智慧相应的善心。如果一个人试图专注于他的呼吸，但却不知道哪种方式可以实现真正的平静，这样并没有智慧伴随的欲界善心生起。所有奢摩它冥想的主题都必须由智能伴随的善心去发展，才能正确的了解发展平静的方式。

达到初禅阶段的人可能会看到寻心所的不利，寻心所是投向或触击对象的心所。通常寻心所去触击的是感官对象，包括色尘、声音、气味、味道和触所缘。他会发现如果没有寻心所，只有伺心所，喜心所，乐心所和一境性心所伴随的禅定心，心可以变得更平静，更细致。因此他会努力冥想他达到初禅阶段的对象，并且去发展没有寻心所触击对象的平静。如果可以掌握初禅的五自在，他就可以达到更高的禅定阶段。五自在分别如下：

1. **转向自在**：能随时随地把心转向任何禅支。
2. **入定自在**：能随时随地入定。
3. **住定自在**：能随时随地随自己的意愿住定多长的时间。
4. **出定自在**：能随时随地出定。
5. **省察自在**：能随时随地出定后一次辨识省察一个禅支。

如果有人希望获得更高的禅定阶段，他应该要看到较低阶段禅支的不利，然后依序地如下摒弃：

- 第二禅时寻心所被摒弃，只有伺心所，喜心所，乐心所和一境性心所。
- 第三禅时没有伺心所只有喜心所，乐心所和一境性心所。

- 第四禅时没有喜心所，只有乐心所和一境性心所。
- 第五禅时没有乐心所，只有中性的感受和一境性心所。

如上所述，禅支会根据禅定五分法依序被弃除。但对一些人来说，智慧可以同时弃除寻心所和伺心所，因此第二禅就不会有寻心所和伺心所，在这种情况下是四分法。所以禅定四分法的第二，第三和第四阶段就是五分法的第三，第四和第五阶段。

如果缺乏五自在的能力，禅修者就不可能能够摒弃较低层次的禅支而达到更高的禅定阶段。

每当出定禅定心灭去后，就会有省察心路过程再去省察禅支。

透过奢摩它的发展，不善污染杂质可以暂时被压抑，但没有办法完全根除。因此禅定心是有可能衰退的，禅定心可能没办法很快生起或者会失去以前拥有的禅定能力，甚至禅定心不再生起。如果人们要维持禅定的能力，应该要在每次达到禅定的任一个阶段时，能够熟练并善于应用五自在。

关于奢摩它的四十个冥想主题，有些对象可以使心保持平静但达不到近行定的程度，有些对象则可以使心达到近行定的程度。有些对象只会使心达到初禅阶段，有些达到五分法禅定的第四禅定，而有些则可以达到第五禅定。有些冥想主题只能是第五禅的对象。

六随念可以使平静生起，但如果不是圣人就无法达到近行定的阶段。这六随念分别为：佛随念，法随念，僧随念，施随念，戒随念和天随念。对圣人来说，这些随念可以是平静达到近行定阶段的条件，但还不能达到安止定的阶段。

死随念只能达到近行定。寂止随念是对涅槃冥想，只有圣人可以发展寂止随念，平静只能达到近行定的阶段。

食厌想可以是平静达到近行定阶段的条件。

四界分别观去观想身体的地、水、火、风元素，可以是平静达到近行定的条件。

十不净是十种尸体腐烂的观想，平静可以达到初禅阶段。

身随念是一种对身体厌恶的观想。观想身体的三十二部位，例如头发，身体毛发，指甲，牙齿和皮肤。身随念可以是平静达到初禅阶段的条件。

安那般那念可以是平静达到第五禅的条件。

十遍处可以是平静达到第五禅的条件。

四梵住或四无量的其中三种慈、悲、喜可以是平静达到禅定五分法第四禅的条件。

第四梵住为舍。当某人练习慈、悲、喜达到第四禅的阶段时，他可以继续发展第四梵住，舍只能是第五禅的对象。

无色禅有四个阶段。在这个阶段的禅定心与第五禅是一样的类型，但已经不是以色法为对象了。想要发展无色禅前应该要先达到色界第五禅，然后他才可能可以看到这个阶段的不利。尽管已经是最高阶段的色界禅心，但它的对象仍然与色法有关，因此他看到容易沉浸于感官对象的危险。所以他不再以色法为对象并倾向于更加精致和细腻的对象。如果他在安止定生起前摒弃色法，并且以无边际的无色法为对象，那就可以达到无色界禅的阶段。然后意门心路过程相继生起灭去，就像达到色界禅一样。他必须具备五自在才能够达到更高阶段的无色界禅。

无色界禅可以分为四个阶段，这四个阶段的禅定心与色界第五禅定心为同类型，但对象不同，而且对象会变得越来越精细。

第一阶段的无色界禅以无边无际的空间为对象，称为**空无边处定**。

第二阶段的无色界禅以识无边为对象，称为**识无边处定**。发展这个阶段的人看到无边无际空间这个对象的不精细，因此他超越了无边无际空间的对象，以识无边为对象直到达到第二阶段的无色界禅。

第三阶段的无色界禅以“无所有”为对象，称为**无所有处定**。当发展这个阶段的人看到第二阶段的对象识无边并不像无所有那样精细，于是他超越了第二阶段的对象，转向无所有而能更加深平静。他以无所有为对象直到达到第三阶段无色界禅。

第四阶段的无色界禅是**非想非非想处定**。发展这个阶段的人看到无所有禅定心高度精细的本质。因此他以这个禅定心为对象，然后安止定生起，他达到了第四阶段的无色界禅。此时想心所和其它伴随的法已经极为细致，不能说它们存在也不能说它们不存在；它们以残余的方式存在，无法有效执行它们的功能。第四阶段无色界禅称为非想非非想就是因为不能说有想心所也不能说没有。

奢摩它的发展从初始平静开始一直到无色界禅的境界，这个过程只能由强而有力的心来完成。当某人达到了这样程度的禅定，他可以训练自己拥有特殊的超自然力量。例如，宿命通，能够回忆起以前的事；天眼通，能够没有阻碍地看到远处的事物；天耳通，能够听到极远方的声音；神足通(如意通)，能够在水上走或潜入地底，能够在空中漂浮或以不同的样貌现身。但是如果有人想训练自己具有如此特殊的能力，他必须具备十遍处最高的技巧以及达到四个阶段的色界禅定和四个阶段的无色界禅定。

清净道论描述了十四种练习方式以获得神通的力量。如果有人希望自己可以达到这个目标，应该要能够以遍处的顺序逐序练习禅定，首先是地遍，之后是水遍，依此类推。或者要能够以遍处的相反顺序，或是在没有跳过遍处顺序的情形下跳过不同阶段的禅定，又或者是在没有跳过连续禅定的阶段跳过遍处。也就是，他应该要能完美地控制他禅定的成就。

或许某一个人似乎拥有完美的控制力和可以创造一些奇迹，但是如果他还没有培养出正确的因去导致正确的果，实际上他并没有真的拥有神通力量的特殊质量。清净道论里解释不同阶段禅定心的发展和获得神通力量是最困难的：

禅修者不可能一开始就透过超自然能力完成转型，除非他之前已经透过十四种方式控制自己的心。遍处一开始的准备工作对初学者来说是很困难的，只有一百或一千个人之一可以做到。取相的生起是很困难的，对那些完成遍处准备工作的人，只有一百或一千个人之一可以做到。当取相生起时能延长它并进入安止是很困难的，只有一百或一千个人之一可以做到。达到吸收后要以十四种方式驯服自己的心是很困难的，只有一百或一千个人之一可以做到。在以十四种方式驯服自己的心后要达到超自然力量的转变是很困难的，只有一百或一千个人之一可以做到。在达到转变后要有快速的反应是很困难的，只有一百或一千个人之一可以做到。

这和能够记得某人宿世的事情一样是很困难的。如果心不是有智慧伴随的善心，有谁能够轻易达到近行定的程度呢？有谁可以声称自己已经达到安止定初禅的阶段？有谁能声称自己已经达到第二，第三，第四和第五阶段的禅定或无色界禅呢？有谁能声称自己能记住他的前世，如果他不能够回溯记起昨天晚上到昨天早晨的事？他能记得每一个时刻吗？或者是他可以保持平静善心一直回想并记得结生心的那一刻？甚至是他前世最后一天的最后一刻？这只有在禅定心变得够强大，并且已经具足所有神通力量的能力之后才能获得。如果是在这种情况下，有智慧伴随的善心可以生起并且可以从某个特定时刻回想起过去世的记忆。

如果人们仔细研究并正确了解神通力量的特殊质量的话，就会知道某些成就是否真的是因为真的拥有那些特殊的质量。



如果只有透过奢摩它的发展，不善污染杂质是不可能完全被彻底根除的，因为奢摩它的智慧并不能了解实相的真实本质是无常，苦，无我，只有内观智慧能彻底根除所有的不善法。如果禅定的能力没有衰退，禅定心可以在死亡心之前生起成为结生心再出生在梵天界的业缘条件。然而当梵天界的生命结束了，他终将会再次回到欲界，然后再次沉浸于色尘、声音、气味、味道和可碰触物体，以及执着于有一个我的存在。

过去曾发展的奢摩它在衰退后可能会在轮回中有些残余影响，有一些人对事件的发生有预知的能力。曾经发展专注的人也许能够预先看到征兆并且能够预知未来。但是要获得真正的神通力量必须要先发展出有智慧伴随的善心，平静才能够增长并且能够更专注于观想的对象，使禅定心能相继不间断地生起，这是很困难的。一个发展专注的人，可能会看得到未来会发生的事，但他的预知有些可能会实现，有些也可能是错误的。他的预知能力可能是他发展专注的结果，但并不是来自于发展奢摩它的特殊质量的超自然力量。

发展奢摩它要达到近行定程度是很困难的，原因是当一个对象撞击到感官或意门时，通常贪，瞋，痴马上就会生起。布施，持戒或心智培育与发展，这些善心在我们的日常生活中很少生起。通常在对象撞击到感官或意门时，不善通常会在非常短的时间内生起；因此相较于不善心，善心是很少生起的。如果只发展奢摩它是无法彻底根除污染杂质的，因为当污染杂质很快生起并压倒平静善心时，即使是当奢摩它已经发展到奇迹般的力量也还是会衰退。



在佛陀开悟之前，已经有人发展奢摩它到最高阶段的无色界禅：非想非非想处定。他们可以自行练习获得神通力量，比如天眼通，天耳通，宿命通和神足通。但是尽管如此，他们仍然不能体证四圣谛，因为他们并没有培养导致这个果的因。正确的因是要发展内观智慧直到可以成为体证四圣谛的正确条件。有时人们会对可以实现证悟四圣谛的方式有错误的理解，因而去作错误的练习。佛陀在证悟之后传法时，在体证四圣谛的圣人当中，有些过去已经有禅定的能力，有些则没有。在体证四圣谛的圣人当中，没有发展禅定的人数比那些达成不同阶段禅定的人数更多。这表示以正确方式发展奢摩它是极其困难和复杂的。

## 第二十八章 导向开悟的因素（三十七道品）

不善污染杂质可以分为细微，中度或粗糙三种不同的程度。

1. 粗糙的污染杂质：也就是违犯性烦恼，透过身体和言语执行不善业力因缘条件。可以透过持戒来避免。
2. 中度的污染杂质：也就是困扰性烦恼，但还没达到不善业力的程度。它们可以暂时被善的禅定心压制不出现。
3. 细微的污染杂质：也就是随眠烦恼。只要污染杂质还没有完全根除，细微的不善污染杂质就会潜藏在不断生灭的心里。它们就像是微生物，是中度污染杂质生起的条件。但如果污染杂质完全被根除，它们就不会再生起。当出世间道心经验涅槃体证四圣谛时，随眠烦恼会根据不同的开悟阶段而逐渐地被根除。

在佛陀开悟之前，人们会藉由持戒来避免粗糙的不善，有些可以透过发展奢摩它暂时压抑住中度的污染杂质，甚至可以发展奢摩它到最高阶段的非想非非想处定。然而没有人可以根除细微的污染杂质，也就是随眠烦恼。佛陀用四阿僧祇及十万大劫的时间来圆满十种波罗蜜，佛陀以无与伦比的智慧成为正等正觉者。他教导世人应该遵循的方法去实践体证四圣谛。

佛陀有许多的弟子能够体证四圣谛和根除所有的不善污染杂质，因此就有了僧团的成立。从那时起，人们可以研习并实践佛陀开悟传法四十五年的真理。佛陀的教导是很细致深奥的。佛陀教导了他开悟时通透了解的所有实相的特征，我们应该仔细研读和探究佛陀教导的细节，才能对佛法有正确的了解。否则是不可能发

展出可以穿透了解实相真实本质的智慧，并且彻底根除所有的不善污染杂质。

我们从一开始就要对佛法有正确的了解，智慧才能逐渐建立了解实相真实的特征。一开始就应该正确地知道哪些法是智慧可以了解的，也就是现在经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的法。

在听闻佛法前，在看、听、闻、尝、碰触或思考的时候都一定会有对实相的无知。佛陀详细地教导整天中每一刻经由感官门和意门生起和出现的法。他的教导使我们可以看到不善污染杂质的不利以及轮回的危险。但只要还看不到轮回的危险，就不会有紧迫感也不会有善的能量去发展内观智慧。内观智慧可以了解在日常生活中自然而然出现的实相的特征，而这样的智能可以彻底根除所有不善污染杂质。

奢摩它的发展和内观智慧的发展，两者的目的并不相同，智慧也有程度上的不同。奢摩它是有智慧伴随的善心能专注在一个特定的主题而使心达到平静。内观智能了解的对象是究竟实相，是生起就灭去的名法和色法。内观智慧可以一次又一次的辨识和探究出现的法，这样就可以逐渐清楚了解法并不是有情众生，不是我或是任何东西。发展奢摩它的结果是再出生于某个梵天界；而发展内观的结果是智慧可以了解实相的真实本质并且根除不善污染。出世间道心以涅槃为对象，会根据不同证悟阶段逐渐根除污染杂质。当达到阿罗汉的阶段时，道心彻底根除所有的不善污染；也就是生死轮回的结束，不再有再出生。

发展内观的人应该对自己要诚实，要了解自己仍然有许多的不善污染，不应该误认为一定要从根除贪爱开始，因为这是不可能的。一般人是不可能跳过智慧循序发展的阶段而直接成为阿罗汉的。首先应该是要先根除身见的错误见解，要彻底根除把实相当作是一个整体，当成是我的错误见解。之后其它不善的污染杂质也会根据不同的开悟阶段依序消除。如果人们不知道在看的时候，其实没有我，没有人，没有东西，那怎么可能能够彻底根除贪爱或瞋恨呢？经由其它的门出现的法也是一样的。所以只要还存有身见就不可能根除任何污染杂质。

每个生起的实相都会很快地灭去，完全的消失。实相无时无刻的生灭。佛陀的教导是发展智能了解实相的特征。发展八正道是了解真相的唯一道路。八正道是八个法：

**正见：**智慧心所

**正思维：**寻心所

**正语：**正语心所

**正命：**正命心所

**正业：**正业心所

**正精进：**精进心所

**正念：**念心所

**正定：**专注心所

在证悟之前，出世间心还没生起，正道上还是世间心而不是出世间心。这时正道通常是八个心所其中的五个心所一起生起执行其功能，不包括三离心所：正语，正命，正业。当有机会避免不善

时，一次只会生起一种类型的离心所。只有在出世间心生起的那一刻，三离心所才会一起生起。除了离心所以外的其它五个心所会在名法和色法经由六个门之一生起时执行它们的功能。和正念一起生起的智慧逐渐探究并了解名法和色法的特征，智能会一次又一次地探究了解实相，以便可以清楚地辨别出现的是名法还是色法。

经由眼、耳、鼻、舌、身或意门出现的实相可以分类为四类对象，也就是四念住。

1. **身念住**：当念生起并觉知身体某个色法的特征时，那个时刻就是身念住。
2. **受念住**：当念生起并觉知到出现的感受的特征时，那个时刻就是受念住。
3. **心念住**：当念生起并觉知到某个类型的心的特征时，那个时刻就是心念住。
4. **法念住**：当念生起并觉知到其它除了上述三个分类的法时，那个时刻就是法念住。

“四念住”一词有三个含义：

1. 指的是念觉知到的对象，也就是究竟法，不论是名法或色法。四类对象就是四念住。
2. 指的是念心所，和智慧伴随的善心一起生起觉知四类对象之一时，就是四念住。
3. 指的是正等正觉的佛陀和圣人所发展建立之正道。

八正道的建立实际上就是四念住的建立。也就是正念和智慧的发展，能觉知了解日常生活中经由任何一个根门出现的实相的特

征。正念的生起并不容易，一开始它也不可能经常生起。这是因为我们在无止尽的轮回中已经累积很深的无明，贪爱，和其它不善。而且在这一世出生的那一刻起，不善污染杂质每天都在继续累积。正确了解实相之间因缘关系的人会知道他需要很高的耐心和毅力持续听闻佛法和仔细思考。只有透过闻慧和思慧的稳固累积才能够直接经验经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的实相。

透过经常的闻慧和思慧是四念住生起去觉知和探究出现的法的特征的条件，只有以这样的方式，实相的真实本质才能被了解。透过觉知实相，我们会直接了解真相和我们过去所学以及理智上的了解是相符一致的，也就是所有的法包括四念住和八正道都是无我的，不受谁的支配控制。四念住会在适当的因缘条件下生起，也就是在智慧伴随善心一次又一次生起时，智慧已经慢慢的累积了。这样人们就不容易偏离正道，除了去注意和思考经由六个根门出现的名法和色法以外，就不会想要去作这个或那个练习。

发展智慧的人对自己智慧的发展应该要真实，诚实。当四念住生起的那一刻他知道这和忽略实相的那一刻是不同的。一开始当四念住生起时，还不能立即清楚地了解名法和色法的特征，智能仅会慢慢地逐渐发展。

当四念住觉知并探究出现的名法和色法的特征时，正精进会与正见和正念一起生起。正精进可以分为四类，也就是四正勤：

**未生之恶不令生：**勤精进避免还没生起的不善法。

**已生之恶令断除：**勤精进克服或去除掉已生起的不善法。

**未生之善令得生：**勤精进发展还没生起的善法。

**已生之善令增长：**勤精进维持已生起的善法，使它们不退失。

正精进是圆满修行的基础，但是还需要其它法提供善的支助才能达到目标，其中包括**四神足**：

**欲神足：**这是欲心所。欲心所想要去思考并知道出现的名法和色法的特征，法的真实本质才能够被知道。欲心所被比喻为是为国王服务的勤奋的皇室侍者。因此欲心所是达到正确结果的基础。

**勤神足：**这是正精进心所或善能量去注意和思考出现的名法和色法的特征。透过正确的努力精进可以得到正确的结果。精进心所被比喻为是勇敢刻苦，协助国王完成任务的皇室侍者。

**心神足：**透过心可以达到正确的结果。心被比喻为是具有不同良善的质量，协助国王完成任务的皇室侍者。

**观神足：**这是智慧心所审察并探究实相的特征。透过智慧可以达到正确的结果。观被比喻为是用智能协助国王完成任务的皇室侍者。

这些皇室侍者中的每个人都可以因为他们的能力帮助目标的达成。因此四神足是可依靠的支助来达到正确的结果。

四神足需要依靠五根才能够执行它们的功能。这些根都必须在正道的建立上得到相当的发展，具有领导力。**五根**如下：

**信根：**也就是信心所。对觉知出现实相的特征有信心的领导者。

**精进根：**也就是精进心所。这是有勇气与能量预防懒惰和沮丧的领导者。这是善精进的能量去协助觉知现在出现的实相的特征。



**念根**：也就是念心所。它是防止疏忽的领导者，会去觉知出现的实相的特征。

**定根**：也就是一境性心所。它是专注于出现的实相的领导者。

**慧根**：也就是慧心所。它是谨慎思考，探究和辨识出现的实相特征的领导者。

当五根发展建立之后，它们开始逐渐变得坚定而不可动摇，对于它们的工作不会犹豫摇摆，然后它们可以进一步成为五种力量。**五力**如下：

**信力**：不会因为缺乏信心而动摇。

**精进力**：不会因为沮丧而动摇。

**念力**：不会因为疏忽出现的实相而动摇。

**定力**：不会因为干扰失去专注而动摇。

**慧力**：不会因为无明而动摇。

当智慧成为力时，信心，精进，念和定可以变得强大。当智能完全了解名法和色法的特征时，它会变得是不可动摇的。当眼识出现时，智慧了解它是名法，是去经验的实相。其它耳识、鼻识、舌识、身识和意识也是一样，可以被了解它们就是名法。

当正念和智慧一次又一次觉知和探究辨识名法和色法的特征时，就能逐渐发展达到不同阶段的内观智慧。导向体证四圣谛的七觉支会伴随着智慧生起。**七觉支**如下：

**念觉知**：念心所

择法觉支：慧心所

精进觉支：精进心所

喜觉支：喜心所

轻安觉支：平静心所包括身（一起生起的心所）轻安和心轻安

定觉支：一境性心所

舍觉支：中舍性心所

当智慧达到可以了解证悟四圣谛时，会有七觉支的伴随。透过三十七菩提分法建立的智慧可以达到开悟。三十七菩提分法如下：

四念住

四正勤

四神足

五根

五力

七觉支

八正道

当涅槃在意门过程被经验，开悟时的道心心路过程如下：

有分心：智慧伴随的有分心(果报心)

意门转向心(唯作心)

速行心：遍作(智慧伴随的大善心)

近行(智慧伴随的大善心)

随顺(智慧伴随的大善心)

种性(智慧伴随的大善心)

须陀洹道心(出世间善心)

须陀洹果心(出世间果报心)

须陀洹果心(出世间果报心)

有分心：智慧伴随的有分心(果报心)

如果是出世间禅定心，在开悟前会有禅支伴随的禅定心生起；如果是第二禅的阶段，寻心所不会生起；如果是第三禅的阶段，伺心所不会生起；如果是第四禅的阶段，喜心所不会生起；如果是第五禅的阶段，只会有中性感受而不会有愉悦的心理感受。

那些智慧已经非常敏锐可以很快了解四圣谛的人，在道心生起的速行过程中不需要遍作心准备。因此，在道心生起的速行过程中会有近行、随顺、种性、道心，然后是三个刹那的果心，而不是两个。

当道心心路过程灭去后，有分心接续生灭，然后会有一系列的心省察刚刚达成的开悟。有五种不同省察，每次只会有一个过程，会分别省察道心，果心，涅槃和已经彻底根除的污染杂质和还剩下的污染杂质。

当不同开悟阶段的道心心路过程灭去后，省察心路过程紧接着生起。因此在圣人开悟的那个阶段并不会错误的理解。初果须陀洹不会错认为自己是二果斯陀含，二果斯陀含不会错认为自己是三果阿那含，三果阿那含也不会错认为自己是阿罗汉。

在初果开悟阶段之后的更高开悟阶段，不会再有种性，因为达到更高开悟阶段的人已经不再是普通的人。

## 第二十九章 内观智慧的阶段

在达到开悟之前，有着智慧相应的善心必须一次又一次，一世又一世地思考和探究各种名法和色法的特征；这样对实相的了解才会慢慢地增加。当智慧变得更加敏锐时，内观智慧就可以生起。这个层次的智能可以根据不同的阶段，经由意门更清楚地了解出现的名法和色法的特征。在开悟前有不同阶段的内观智慧必须依序达成。

**1. 名色分别智：**智慧伴随的善心生起时能清楚地区别名法和色法的不同特征，一次一个。出现的法或是“世界”并不是我或是属于我的东西。在那样的时刻想蕴不是“有我想蕴”，不会标记实相为一个整体或是传统表面世界的人或东西。开始对出现的法是非我无我的本质有正确的记忆。四念住应该继续去觉知和了解各种名法和色法。在内观智慧初始阶段觉知实相的时候，智慧会一次又一次地思惟辨识无我想蕴。否则在无数劫的生死轮回中深刻累积的有我想蕴是不可能被改变的。

**2. 缘摄受智或了知因缘智：**当内观智慧的时刻灭去后，世界就会又像过去一样是以各种整体出现。发展四念住的人会清楚地知道内观智慧的时刻与不是内观智慧时刻的不同。当内观智慧灭去后，因为不善的污染杂质还没有完全根除，因此对实相的痴与疑会再次生起。但当达到第一观智时会清楚了解出现的各种名色法，也就是知遍知。在内观智慧生起的那一刻，因为智慧可以清楚了解出现的实相的特征，在那一刻没有对出现的实相有痴与疑。第一观智只是内观智刚开始的阶段，智慧在后来的阶段对名法和色法的特征能够更加清楚。

当四念住继续觉知出现的对象并探究它们的特征，对它们之间的因缘条件会有更多的了解。当一次出现一个对象时，智能可以了解名法的生起是因为有适当的条件，如果对象没有出现，名法也不可能生起。因此，名法生起时一定有被名法经验的对象出现。智慧可以了解法的生起都是因缘和合的。透过这种方式智慧可以更清楚地看到法无我的本质，逐渐地把出现的对象当作是我的错误见解摒除。当八正道的八个心所已经发展到更高阶段时，它们可以是第二观智生起的条件。这是缘摄受智直接了解在名法和色法生起的那一刻，它们相互依赖的关系条件。因此可以觉知和直接了解生起的实相，比如耳识，声音，愉悦的感受，不愉悦的感受或思考等等。所有这些法的生起都是由于有适当的条件，可以清楚地辨别它们之间的不同，了解它们不是我。

内观智慧清楚地知道经由意门自然出现的实相的特征。内观智能可以辨别出不同对象的特征并且了解到它们都不是我的真实本质。但当内观智慧的那一刹那灭去后，世界就会又像过去一样是以整体的概念出现。

**3. 思维智：**这个阶段的智能能开始清楚地了解名法和色法的快速接续。当这个阶段的内观智慧还没生起时，人们即使理智上知道名法和色法是快速地生灭，但这些名法和色法的快速接续并还没有出现。在第一观智和第二观智的阶段，智慧一次一个了解名法和色法的特征，辨别出它们的不同，但是还不能够了解到这些生灭法的快速接续。

第一，第二和第三观智都只是发展内观智慧初期的阶段，它们被称为“嫩观”。它们还不是更高级别的强力观智阶段。在嫩观阶

段的智慧，仍然会去想着已经体验的名法和色法的特征，但不同的法已经不会像以前一样，被当成是一个存在的整体了。

由于在初期的三个内观阶段仍然在思考名法和色法，智慧被称为思惟智。有些人可能会对初期内观阶段的思考有误解。当人们仔细思考并注意到名法和色法的特征，越来越了解它们时，可能会以为自己已经在嫩观智的阶段。然而只要内观智慧还没生起，就还不能了解它是无我的真实本质，不能真的了解无论在任何地方，出现的对象是什么，智能都可以清楚地了解经由意门出现的任何名法和色法的特征。法的生起是由于适当的条件，是不受指挥或控制的。

有些人可能会错误地相信，当他察觉、思考并且注意到名法和色法的特征时，他对法已经有了清楚的了解，并且相信自己已经达到第一观智的阶段，已经能够辨别出名法和色法的差异。之所以会有这样的误解是因为他还没真的体会内观智慧的生起也必须是与其它出现的法一样是无我的。当内观智慧生起时，名法和色法的特征会经由意门出现。色法先经由相应的感官门，然后再经由意门被经验。然而当内观智慧还没有生起时，由于无明，法的真实本质会在经验感官对象后被概念掩盖，那么法的特征就不会在意门过程出现。在内观智慧生起的时刻，经由意门出现的色法会非常清晰地被了解，这与没有内观智慧生起的那一刻是完全不同的。

有些人当他们思考名法和色法并知道这个名法的生起条件是因为那个色法，这个色法的生起条件是因为那个名法，会认为他已经达到第二观智缘摄受智的阶段。但是如果第一观智还没生起，接下来更高阶段的内观智慧也不会生起。当第一观智生起时，人们



不会错误地把没有内观智慧的时刻当作是有内观智慧的时刻。当内观智慧生起时，能了解内观智慧不是我的真实本质，会知道它的生起是因为有正确的条件，也知道正道必须发展到一定的程度，内观智慧才能够生起。内观智慧生起只能透过培养正确的条件，也就是四念住一次又一次地觉知日常生活中自然出现的名法和色法的特征，使智能变得更加敏锐。

有些甚至还不能够辨别名法和色法特征的人也可能会错误地认为自己已经达到了第三观智思维智的阶段，他可能以为自己已经可以经验到相继出现的名法和色法。然而如果人们还没有建立四念住，还不能觉知出现的各种不同名法的特征，他就不会了解名法是用来经验的法。他可能以为他已经经验到生起灭去的名法，但他其实还不清楚名法是什么。他对名法和色法还是很混淆的，他并不知道名法与色法是完全不同的。

一个没有耐心的人会希望内观智慧能够很快生起。他会尝试一些方式希望能加速内观智慧的生起，而不是自然而然地去知道因缘和合生起的名法和色法的特征。事实上是不可能能够刻意去加速智慧的发展的。智慧只能够逐渐增长，除了在日常生活中自然而然地发展四念住，就没有其它条件让它成长。如果有人想尝试其它方式去加速智慧的发展，这是错误的。错误的因不能带来正确的果。如果有人希望自己的练习很快见效，那就会是错误的道路，他还不明白正确的道路是什么。邪见伴随贪根心会导致错误的道路，并不是可以正确彻底根除污染杂质的正道。

**4. 生灭随观智：**第三观智能够了解名法和色法的快速接续。然而在这个阶段智慧还没有敏锐到足以看到法生起灭去的危险和不利之处以舍离它们。由于前一个法灭去之后马上就有新的法生起，

因此掩盖了法生起就灭去的危险。智慧应该要持续发展才能够达到更高内观智慧的阶段。在第四观智阶段，智慧可以更清楚地辨识出任何出现的名法或色法生起就会灭去。人们不应该试着要去做些别的，应该继续去探究名法和色法的特征，对智能的发展要坚定不动摇。

各种的名法和色法都可以成为被了解的对象，无论它们是善法或是不善法，无论善或不善的强弱程度，或它们是经由哪个门出现。第四观智阶段能够更精确地知道一次出现一个，生起就立即灭去的名法和色法。当探究了解的审察遍知更加深入明白时，第四阶段的内观智慧才会生起。审察遍知智指的是能够清晰地审察了解所有经由六个门出现的名法和色法的特征。只要还不是这种情况，就不会有生灭随观智生起的条件。

发展正道的人知道涅槃是彻底根除污染杂质的实相，如果对生灭法的了解还没有完全地建立，就不可能能够了解不生不灭的涅槃。首先智慧应该发展到能清楚地了解在日常生活中自然出现的名法和色法的特征。如果智慧还不能完全穿透了解经由六个门出现的各种名法和色法的特征，就不可能能够了解涅槃。

经由六个门出现的名法和色法的特征都各不相同。如果智慧不能完全了解辨别出经由六个门出现的名法和色法特征的不同，快速生灭的法将不会被了解。然后对实相的怀疑和邪见就不能够根除。

**5. 坏灭随观智：**即使在第四观智阶段的智慧可以清楚了解一次一个名法和色法的特征，但对实相的执取仍然是非常牢固的。在无

尽的生死轮回中累积的无明和执取于有我的邪见，就像强而有力难以拔起的根。智慧必须透过四念住彻底深入地发展。第四观智阶段的智慧必须一次又一次地审察和辨识名法和色法的生灭，才能够了解生起就立即灭去的法是不可能成为可以依靠的避难所。透过四念住的发展，智慧变得更加敏锐更加有力，因此就会有适当的条件使第五观智：坏灭随观智生起。第五观智清楚地了解生起就灭去的名法和色法是不能够成为避难所的，它们不能给予任何安全的保障。这是第三个遍知，断遍知的开始，断遍知可以导向更高阶段的智能，可以开始舍离有一个我，一个人或是某个东西的存在。

**6. 布畏现起智：**当坏灭随观智灭去之后，发展内观的人会明白不善的污染杂质仍然很强烈，一旦有适当的条件时，不善污染会以其累积的强度生起。他会仔细思考名法和色法崩解的特征，但对我的概念累积的执爱还是很坚固。这种贪爱可以透过看到名法和色法崩解的危险以及不能带来满足开始根除。智慧应该继续审察辨识名法和色法的特征，进而更深的了解崩解的法的可怕和不利。当智慧变得更加提升时可以是第六观智：布畏现起智生起的正确条件。第六观智的智慧会在名法和色法生起就灭去的那一刻体认到灭去的可怕。

**7. 过患随观智：**布畏现起智看到名法和色法生起就灭去的可怕，但是当第六观智阶段的智慧灭去时，有我、有东西的邪见仍然会再度生起。发展四念住的人了解生起就灭去的名法和色法的可怕和不利，应该更深入地从不同的面向了解法。以这样的方式，把名法和色法当成是我的邪见就会逐渐减弱。当正念觉知生起灭去的实相的特征时，智能会更清楚地看到生起就灭去的名法和色法的危险，成为第七观智：过患随观智生起的条件。当第七观智阶

段的智慧生起时，它很清楚明白生起就灭去的名法和色法的危险和坏处。

**8. 厌离随观智：**当了解到行法生灭的危险时，这些生起就灭去的法就像是着火的建筑物。当人们清楚地看到出现的名法和色法的徒劳无益，贪爱就会变少。这就是第八观智：厌离随观智。

**9. 欲解脱智：**当智慧越来越清楚明白地了解出现的名法和色法的生灭是无意义时，智慧会想要从这些生起就灭去的法舍离解脱。这个程度的智慧就是第九观智：欲解脱智。

**10. 审察随观智：**当欲解脱智希望从名法和色法中解脱出来的愿望变得更加强烈时，智慧会一遍又一遍地思考法的共同特征：无常，苦，无我。当智慧清楚地了解到行法生灭无常的特征时，会明白它们完全缺乏任何保障，非常短暂，不持续，一直改变，所以无法成为避难所。当智慧清楚地了解到生灭的行法俱有苦的特征时，智能看到它们的持续压迫，就如同是逃避不了的威胁，如同是无法治愈的疾病，是危险和缺乏任何吸引力的，因此并不值得去贪爱执取。当智慧清楚地了解到行法无我的特征时，看到它们是虚无，无法控制的，这时智慧清楚地了解所有行法苦，无常，无我的共同特征，这就是第十观智：审察随观智。

**11. 行舍智：**当智慧越来越清楚了解所有行法无常，苦，无我的共同特征时，就比较不会把生起就灭去的法当作是恒常，快乐，属于我的。因此，对生灭的行法就能够有更多的中舍和平等。发展内观的人知道只要涅槃还没出现，智慧就无法知道它的特征，他应该继续探究出现的行法的共同特征。智慧对出现的行法保持

中舍和平等的状态就是行舍智。这样的智能可以引领到最高的目标，它是道心和果心生起的条件，脱离普通人的状态成为圣人。

**12. 随顺智：**随顺智是在开悟时，道心心路过程速行生起的内观智慧。这阶段的智慧已符合清楚了解四圣谛的智慧。随顺智是道心心路过程一开始的三个大善心，这三个欲界善心是：遍作，近行和随顺。它们以无常，苦，或无我三共相其中之一为所缘，能清楚明白生灭法的真实本质。随顺智能够随顺符合四圣谛的智慧并舍离生灭的行法。对于智慧非常敏锐并且能很快了解四圣谛的人来说，道心速行过程不需要遍作，只会有两个随顺智的时刻。

**13. 种性智：**种性智紧接着随顺智生起，包括三个随顺智速行时刻和两个速行时刻的人。种性智是有智慧的欲界善心但以涅槃为对象，是接下来入流道心，也就是出世间善心生起的无间缘。入流道心以涅槃为对象并根除部分污染杂质。

在一般速行心路过程中，通常有七个速行心以相同的对象为所缘，但在道心速行过程则不同。遍作，近行和随顺以法的三共相之一为对象，然后接下来的种性，道心和果心(两个或三个)以涅槃为对象。种性是欲界善心第一次以涅槃为对象。事实上，它“转向”入流道心。清净道论描述种性智只会以涅槃为对象但不能消除任何污染杂质，称为“转向正道”。我们读到：

*因为尽管它不是转向（不是转向的唯作心），它占据转向的位置；然后，在它指向通往苦的止息的道路之后，它就灭去。*

然后接着生起的道心以涅槃为对象，根除不善污染杂质。

殊胜义和清净道论里用了一个比喻来描述随顺智和种性智：一个人在晚上出去看月亮，月亮没有出现因为它被云层掩盖了。然后一阵风吹走了厚厚的云层，另一阵风吹走了中间云层，另一阵风吹走了细云层。然后那个人可以看到没有云层的月亮。涅槃就好比是月亮。三个时刻的随顺智就好比是这三阵风。种性智就好比是那个看到天空中没有任何云层，皎洁明亮的月亮的人。

就像三阵风只能驱散云层遮住的月亮却看不到月亮，三个时刻的随顺智只能驱走遮蔽四圣谛的黑暗浓雾，但它们不能经验涅槃。种性智如同那个只能看到月亮的人，但他不能吹走云层，所以种性智只能经验涅槃，但不能消除污染杂质。

**14. 道智：**当种性智灭去之后，初果圣人的入流道心紧接着生起，此道心超越普通人的状态，达到圣人阶段。道智根据所达到的不同开悟阶段依序根除不同的不善污染杂质。

**15. 果智：**当初果圣人的入流道心灭去后，果智心紧接着生起。果智心是出世间果报心，会在道心之后立即生起，之间不会有别的心。出世间善心是后面紧接着生起的果报心的业缘条件，由于没有其它心介于两者之间，所以称为“没有延迟”。因此出世间果报心与其它类型的果报心是不同的。出世间果报心在道心心路过程生起两次或三次，执行的是速行的功能。因此它们执行的功能与其它类型的果报心不同。

**16. 省察智：**当道心心路过程灭去之后，有分心接着生灭然后意门过程心生起。这些心会回顾省察刚刚证得的开悟。一个过程会省察道心，一个过程会省察果心，一个过程会省察已断除的不善



污染杂质，一个过程省察尚未断除的不善污染杂质，另一个过程省察涅槃。

如果是道心和果心达到阿罗汉阶段的人，省察智将不用省察剩下的污染杂质，因为阿罗汉已经完全彻底根除所有不善污染杂质了。

十六观智总结如下：

1. 名色分别智
2. 缘摄受智
3. 思维智
4. 生灭随观智
5. 坏灭随观智
6. 布畏现起智
7. 过患随观智
8. 厌离随观智
9. 欲解脱智
10. 审察随观智
11. 行舍智
12. 随顺智
13. 种性智
14. 道智
15. 果智
16. 省察智

内观智慧分为十六个阶段。然而如果是从生灭随观智开始到随顺智结束，这种状况下可以分为九个阶段。这九个阶段的内观智慧称为有力的内观，这并不包括前三个嫩观阶段。

有时内观智慧可以分为十个阶段，从思维智阶段开始到随顺智阶段结束。

从第一观智到开悟前的随顺智，这过程之间所有不同阶段的阐释说明了内观智慧的发展是非常漫长的。逐渐地，内观智慧会慢慢变的更加敏锐以及更清楚明白出现的法的真实本质，因此随顺智可以生起并和清楚了解四圣谛的智慧是符合一致的。



## 第三十章 不同的清净

智慧透过四念住发展建立，随着内观智的阶段逐渐变得更加敏锐。正道的发展建立过程中有不同种类的清净，可以分为七类：

**1. 戒清净：**与四念住一起生起觉知名法和色法的特征是戒清净。在那一刻对法是无我的特征从无明变成清净。当四念住没有生起时，人们会把戒当作是我的，这样的戒就不是戒清净。

**2. 心清净：**实际上这是与四念住一起生起觉知名法和色法的特征时，不同强度的一境性（专注）心所。或者是当禅定心是四念住的对象时，那个时刻的禅定心就是心清净。在那个时刻人们不会把禅定心当作是我的。

**3. 见清净：**这是内观智慧的第一阶段：名色分别智，这个阶段的智慧能够清楚辨识名法和色法特征的不同。在那一刻人们不会把任何的实相，包括内观智慧当作是我。这就是见清净，因为在那一刻从未如此清晰地了解到不同名法和色法的特征都是非我无我。

**4. 度疑清净：**当度疑清净生起时，透过四念住建立的智慧清楚看到法的真实本质。当正念觉知经由眼、耳、鼻、舌、身和意门出现的实相的特征时，智能可以清楚看到法的真实本质。以这种方式，智能变得更锐利而达到内观智慧的第二阶段：缘摄受智。当人们真的了解实相的生起是因为适当的因缘条件时，对实相缘起的疑就会消除。这就是度疑清净。

**5. 道非道智见清净：**当度疑清净生起时，智慧更明白名法和色法的特征，智能变得更清楚地了解法的本质。因为法生起需要各种条件，智慧因此开始了解行法都是平等的，这表示有较多的舍离，对名法和色法有较少的贪爱执取。智慧更倾向于思维出现的名法和色法的共同特征：无常，苦和无我。因此，智慧可以了解到法的接续生起和灭去，这个时候达到内观智慧第三阶段：思维智。之后可能会达到内观智慧第四阶段：生灭随观智，这是对一次只有名法或色法出现的生灭有更精确的了解。

在内观智慧的初始阶段仍然会有不善污染。在内观智慧第四阶段的生灭随观智灭去之后，不善杂质还是会生起，因为它们还没有完全被根除，因此还会有条件生起不完美的内观污染，也就是观随染。清净道论里描述了十种不完美的内观污染如下：光明，智，喜，平静，乐，胜解，策励，现起，中舍平等，欲。

关于第一种内观污染“光明”的生起，这可能发生在第四观智：生灭随观智的阶段。此时心的平静已经达到了一定的程度，成为身体发光的条件(通常是同时建立奢摩它和内观智的人)。对光明的贪爱是一种内观污染。这个不完美的污染会导致智慧的发展中断。人们不会再去探究生起灭去的实相并且不再去注意它们无常，苦和无我的特征。

第二种内观污染是对智慧的贪爱。敏锐的智慧就像闪电一样生起，在那一刻清晰了解名法和色法瞬间生灭的特征。由于这种不完美的污染杂质，人们不会继续探究生灭的实相和发展对三共相：无常，苦，无我的了解。

第三种内观污染是对能直接经验法的生灭感到欣喜的贪爱。

第四种内观污染是对平静的贪爱，贪爱从躁动、沉重、僵硬、弯曲或笨拙中解脱出来的平静。

第五种内观污染是贪爱内观智慧所带来的强烈快乐的感受。

第六种内观污染是执取于当内观智慧生起时所带来的毅力和强烈的信心。

第七种内观污染是执取当内观智慧生起时，那种既不紧张也不松弛的精进能量。

第八种内观污染是执取于与内观智慧相应，稳固建立的正念。

第九种内观污染是执取于当内观智能像快速的闪电般生起时，对所有出现的生灭法的中舍和平等。

第十种内观污染是观的欲望。这是因为清楚了解名法和色法的特征时的喜悦。

当智慧继续发展时，智慧看到了内观污染的微细阻碍，智慧知道这些必须被清除，只要它们出现，就会离开正确的道路，正道就

不能够继续发展。这是第五清净的智慧，知道什么是正道，什么不是正道。当这些内观阻碍被克服清除之后，就有了第六清净：行道智见清净。这时候已经完全免于这十种观随染了，第四阶段的内观智慧也因此能完善。

**6. 行道智见清净：**当内观污染完全被克服后，智慧也随着四念住继续发展变得更高，就有了行道智见清净。发展内观的人现在已经从观随染中完全解脱，达到完善的第四阶段的内观智慧：生灭随观智，然后继续依序发展到第十二阶段的内观智慧：随顺智。随顺智是道心心路过程一开始的三个时刻：遍作，近行和随顺。

**7. 智见清净：**是最后一个清净。当三个时刻的随顺智灭去后，第十三阶段的内观智慧：种性智生起。它具有转向道心的特征，因此它既不属于第六清净行道智见清净，也不属于第七清净智见清净，它是介于这两种清净之间。但它仍然是被视为内观智慧，因为它遵循内观智慧的发展过程。当种性智灭去后，道心生起，这就是第七清净智见清净。因此，总共有上述七个清净。

### 第三十一章 三种遍知

四念住的发展就是能够导向体证四圣谛智慧的发展。在内观智慧的发展历程，可以分为三种遍知：知遍知，审察遍知，断遍知。

**知遍知：**这时的智慧能真正了解出现的名法和色法的特征是无我的。内观智慧第一阶段：名色分别智是内观智慧进一步发展的基础。知遍知是这个阶段开始的内观智慧的运用。对于已经生起第一观智的人来说，智慧应该继续一遍又一遍地探究其它名法和色法的特征。只有这样，名法和色法才能进一步清晰地被了解。

**审察遍知或度遍知：**智能彻底地审察名法和色法的特征，没有任何特定的偏好，智慧了解经由六个门出现的实相的特征并且因此看到它们就只是法。当智慧开始清楚所有的名法和色法都是平等的，它们都只是法，智能层次变得更为提升。因此在这个时候达到第四阶段的内观智慧：生灭随观智。审察遍知智就是在这一个阶段开始。

**断遍知：**这是第三遍知。当智慧更彻底地探究名法和色法灭去的特征时就能够达到第五阶段的内观智慧：坏灭随观智。从这时候开始智慧变得更能够从名法和色法的执取中舍离，因为这个阶段之后的智慧更清楚地看到名法和色法的不利与危险。断遍知可以导向更高阶段的智能直到达到开悟时的道智阶段。

在我们的日常生活中，不善比觉知和智慧有更多的条件生起。不善法经常生起，因此培养导向开悟的三十七道品是必要的。这些

帮助我们导向体证四圣谛的内容有：四念处，四正勤，四神足，五根，五力，七觉支和八圣道。

应该长期持续不断地反复思慧，才能发展这些导向开悟的条件。智慧的累积只能够逐渐的发展，没有人能够透过特定的行为方式或特定的方法刻意让智慧生起。智慧的建立是透过在日常生活中自然而然地了解实相的特征是无我，是有其适当的条件才会生起然后很快就灭去。现在就可以觉知经由眼、耳、鼻、舌、身或意门出现的实相的特征。人们是否在这一刻真的知道四念住到底是什么？是否知道现在有经由感官门或意门出现的究竟法，是无我的？如果还不知道这些，那么首先必须要先建立对佛法理智上的了解。必须要先聆听佛陀正见的教导，才能够逐渐了解出现的实相的特征。

佛陀教导佛法，使人们也能够有与他开悟时，觉悟到的真相一致相符的正确理解。人们应该对修行，也就是智慧的发展，有正确的了解。只有正确的因才能带来正确的结果。智慧可以看到实相的真实本质都是无常，苦，无我。智慧了解生起就灭去的法是苦，无法得到真正的满足；智慧能够穿透了解现在这一刻出现的法的特征是无我，不受任何控制。除了四念住一次又一次地觉知探究现在这一刻法的特征以外，没有其它的方式。只有这样，有益的善法才能够累积，使智慧趋向完善，才能够慢慢地达到不同阶段的内观智慧。

三藐三佛陀用四阿僧祇及十万大劫的时间来圆满波罗蜜。从燃灯佛宣告他未来将成佛开始，他一世接着一世都致力于发展圆满波罗蜜。在他达到佛果前，他晋见并聆听了之前二十四個佛的教导，直到在他的最后一世中，他坐在菩提树下体证四圣谛并陆续

达到不同的开悟阶段，须陀洹，斯陀含，阿那含，阿罗汉，最后成为具有无与伦比智慧的三藐三佛陀。他最后证得佛果是满月之夜，也就是佛教的卫塞节(五月第一个月圆)。

佛陀的两位上首弟子舍利弗尊者智慧第一，而目犍连尊者则是神通第一。他们在一阿僧祇及十万大劫的时间里努力地发展智慧。舍利弗尊者在听了马胜比丘说因缘所生法偈颂之后就马上证得初果。然后舍利弗尊者随后跟他的好友目犍连尊者说他在马胜比丘那听到的法，目犍连尊者也是马上证得初果，然后没多久两位尊者都依次第证得阿罗汉果。佛陀的十大弟子都有不同卓越的专长，例如大迦叶尊者，阿难尊者，优波离尊者和阿那律尊者，他们在十万大劫的时间里培养发展智慧。

在佛陀时代有很多人的智慧程度能够在那一世了解四圣谛并达到开悟。在佛陀大涅槃之前还住世时，是智慧发展的最有利时机。从佛陀大涅槃后到现在的时间并不是很长，但却已不是那么有利的时机能够了解四圣谛了。了解四圣谛的正确条件的培养必须是现在，唯有研读和了解佛法才是正确的练习方式。只有正确的因，智慧的发展才能够带来正确的结果。

在佛陀开悟之前，人们可以发展奢摩它甚至到神通的程度。他们可以创造奇迹，但不能完全消除不善污染杂质。当佛陀达到至高无上的开悟并教导他所穿透了解的佛法，有许多人可以因此体证四圣谛。那些之前已经发展奢摩它达到禅定阶段的人，他们如果也发展四念住，也同样能够了解四圣谛。因此，我们可以辨别出两种开悟的圣人：只发展内观智慧的人为纯观乘者以及心清净解脱的止乘者。



达到开悟阶段的纯观乘者没有以禅定心作为基础或近因。因为他们没有修习禅定，所以禅定心不会成为对象。然而清楚了解涅槃的出世间心，对涅槃的专注强度和已达到安止定的禅定心对其所缘的专注强度是一样的，也就是伴随出世间心的正定已达到第一禅定的安止定。然而纯观乘者并不会因此精通熟练禅定。当心分为八十九种时，包含的是那些纯观乘者的出世间心而没有包括出世间禅定心。

至于止乘者，他以禅定为基础或近因达到开悟。他必须具备五自在，只有在这种情况下，禅定心才能成为内观智慧的基础，这表示智慧伴随的善心才能够探究并了解刚刚灭去的禅定心的真实本质。当智慧达到可以开悟的程度时，生起的道心和果心会有禅支伴随着。达到不同禅定阶段而开悟的圣人称为心解脱者。他能够从不善污染中解脱是由于智慧和禅定的平静。当止乘者圣人的出世间心也包括在内时，心可以分为一百二十一种。



### 第三十二章 三种成就

有三种成就或三摩钵提：禅那三摩钵提，果心三摩钵提或果定，和灭尽三摩钵提或灭尽定。

还不是圣人的普通人可能可以达到禅定阶段以及五自在，例如达到初禅后并依序达到更高阶段的禅定。精通禅定的人可以拥有禅那三摩钵提，也就是禅定心连续在意门过程中生起而没有有分心中断，不管多长的时间他都可以控制。在那段时间内，他没有痛苦和不愉快。这是因为这时候他已经从感官对象中解脱，只会经验禅定的冥想主题而得到平静的快乐。

止乘者的圣人可以达到果定。他已经发展奢摩它达到禅定的阶段并也已成就出世间心的开悟。在开悟的过程中，道心和果心经验的对象是涅槃。对他来说之后可以有第一，第二，第三，第四或第五阶段的禅支伴随的果心再次经验涅槃。当达到果定时，果心能够相继生起而之间没有有分心，而且能够随他的意愿决定入果定的时间。是哪一种果心取决于已经达到了哪个开悟的阶段。

进入果定前并没有遍作心和近行心，这和道心心路过程不一样；在道心生起时，会依序根除不同程度的不善污染。在进入果定之前，有三个随顺心的时刻，因为这些心会适应或符合随顺果心，然后出世间的果心会再次生起，再次经验涅槃，并能够随他的意愿决定果定持续的时间。

对那些能达到最高无色界禅非想非非想定的第三果位的圣人阿那含和阿罗汉，他们能够暂时停止心和心所的生起。但是这个阶段不能持续超过七天，原因是进食的食素营养不能支撑身体超过七天。心和心所的暂时停止是需要具备适当条件的：已经完善发展出强大力量的奢摩它以及很高的内观智慧。尚未达到最高无色界禅定的阿那含和阿罗汉的圣人无法暂时停止心和心所生起。即使是已经达到无色界最高禅定阶段的须陀洹和斯陀含圣人也无法暂时停止心和心所的生起。

那些能够达到灭尽定的圣人会先依序达成色界禅定的所有阶段。在每个阶段他们都会更进一步地探究行法的共同特征：无常，苦和无我。在他们进入无色界第四阶段的非想非非想定之前，他们必须做好四项准备工作，根据清净道论，它们是：

1. 不损害他人的财产
2. 僧团的需要
3. 佛陀的召唤
4. 生命的限制

关于不损害他人的财产，是指比丘所使用或保留的如果是他人的财产，比如钵，床和住所，应该确保在灭尽定的期间内(最长不超过七天)不会被火、水、风、小偷等破坏。他不必针对他的个人财产，比如他的僧袍或他的座位有任何特别的处理。这些在灭尽定时可以被保护免受损坏或损失。

关于僧团的需要，当僧团要开会或有活动时，要能够随时出定。

关于佛陀的召唤，当佛陀要见他时，他应该要出定。

关于寿命的限制，他应该要知道他的生命是否快结束了。在灭尽定期间，死亡心并不会生起。因此，如果他的寿命不会在七天内结束，他可以进入灭尽定。

当比丘完成了四项准备工作后，他可以进入无色界禅的非想非非想定。在无色界禅定心的两个时刻之后，他达到了心和心所的停止。它们不再生起，这种状态可以持续七天。当他出定时，会有一刻的果心生起，然后紧接着是有分心。灭尽定只能在有五蕴的界发生，它不会在无色界发生；这是因为灭尽定要从色界禅定依序开始，但无色界不会有色界禅定心生起。

### 第三十三章 智慧自然的发展

问：在修习奢摩它的四十业处之中，我偏好安那般那念，观息法。但是我也知道透过修入出息念是无法完全消除不善污染杂质，也不能使我体证四圣谛达到涅槃。

答：透过奢摩它的练习，不能根除不善污染杂质也无法体证四圣谛达到涅槃。

问：我认为人们练习的目的是为了消除不善污染杂质并且达到涅槃。但是他们不明白日常生活中贪爱执取的原因是什么，也不知道什么时候有贪爱。如果人们只是想消除不善污染杂质却不了解它们的真实本质，那其实就是执取于想要的结果。这样他们有可能能够发展出四念住吗？

答：不，这是不可能的。

问：我们可以同时发展止观和内观吗？

答：人们自己会知道他们正在发展的是止观还是内观。然而如果没有对这些不同发展的方式有正确的了解，不管是止观或内观都无法发展出来。

问：能否请您更进一步说明内观智慧发展的方式？

答：没有人能加快四念住的发展。四念住发展的目的是彻底根除所有的不善污染杂质。然而一个连自己有什么不善都不知道的人是不可能有机想消除这些不善的污染杂质。就好像如果我们对于什么是善、什么是不善都不知道的孩子们要求他们发展四念住

以消除不善，他们是不可能会想要根除不善的，那又怎么可能能够发展出四念住呢？

不管是孩子还是成人都有很多的不善污染。如果有人问他们是否愿意摒除这些不善，通常大多数的人都会回答说他们还不想。因此不应该强迫他人发展四念住。

有些人当他们听到不善时，可能不会喜欢拥有它们，但是他们真的知道什么是不善吗？贪爱是一种不善的污染杂质。人们想要拥有贪爱吗？人们可能不喜欢自己是贪爱的，但事实上，我们一直都想要贪爱，但我们还不了解贪爱的真实本质。我们是否真的了解或介意贪爱是不善的污染呢？食物好吃吗？我们的衣服和外在的装饰是漂亮美好的吗？音乐是令人愉悦，气味是芬芳宜人，椅子是柔软舒适的吗？我们碰触到的是可喜想要的吗？尽管大多数的人都不喜欢自己是贪爱的，并且会认为他们不应该有贪爱，他们可以发现心却是一直沈溺于贪爱。

四念住是正念和智慧的发展，不是刻意集中注意力来观察挑选的对象。

问：请问什么是“有我想蕴”？

答：有我想蕴是执取于有一个我，一个人或某个东西的概念，是错误的见解。我们不需要对有我想蕴怀有疑虑，因为我们其实都已经很熟悉它。对体证四圣谛并且达到开悟第一阶段的初果圣人来说，他已经完全彻底根除有个我，有情众生和某个东西存在的邪见。然而如果还没有建立四念住，就一定会有有我想蕴，正念如果没有生起，那就一定会有无明和邪见掩盖法的真相。如果正

念没有生起，就不会觉知到一次只有一个法经由一个根门出现的特征。错误的见解把出现的实相当作是一个整体，一个持续的东西。如果此时此刻不知道实相的真实本质，就一定会有有我想蕴，也就是会有错误的记忆。认为是在看，被看到的是一个人或某个东西的错误见解。

当某人透过聆听佛法，只是在理智上了解的智慧是无法直接经验并了解名法和色法的真实本质的。他还不能直接经验他眼前看到的人，有情众生或东西，事实上只是经由眼根出现的色尘。因此我们应该一次又一次地闻慧思慧，只有这样，实相的真实特征才能够被慢慢的了解。

“经由眼根出现的”表达的是被看到的色尘的特征。色尘只是经由眼根出现的一个生灭的法，因此可以被眼识看到。无论它是什么颜色，红色、绿色、蓝色、黄色、白色或是明亮、暗淡的颜色，它都必须撞击眼净色这个色法才能出现。当某人看到经由眼根出现的色尘的那一刻时，在还没清楚了解实相的真实本质前，就会是有我想蕴。他把所看到的当作是一个人或某个东西。当人们由于不了解法的真实本质，在看到许多不同的颜色后会立即认为有一个整体的真实存在，因此会有一个人或某个东西的记忆。似乎我们看到的是人，有情众生或某个东西，但事实上看到的只是不同的颜色，比如黑色、白色、肤色、红色或黄色。

如果人们已根除了邪见成为圣人，就不会把某个形状和外观当作是一个真实存在的人或某个东西。但是通常在我们看的时候，我们马上就沉浸于那个形状，外观以及细节，我们应该知道这会发生是因为有不同颜色的出现。当许多颜色出现时，因为无明和邪

见，我们将它们诠释为不同的形状和外观，当成一个有情众生或某个东西。

当正念生起觉知实相，智慧开始探究它们的特征，会开始了解之所以会有外形和细节，都只是因为那个经由眼根出现的法，别无其它。然后智慧开始进一步了解实相并不是我，不是有情众生或某个东西。如果四念住生起一次又一次地觉知了解出现的法，人们会了解佛陀所说的，透过智慧的发展了解自然而然出现的实相的特征，人们将逐渐地不会执取于外观和细节。

我们在经典中部中读到佛陀对婆罗门贾奴索尼解说关于比丘的生活。他谈到关于感官的克制：

*“他拥有圣人的道德习惯，主观地经验纯净的安适幸福。眼睛看见的，他不会被外观迷惑，他不会被细节迷惑。如果他沉浸在这个视觉器官，不受控制，贪婪和沮丧，邪恶的心理状态会占有主导地位。所以他控制它，守卫它，掌握它…”*

*[其它感官门也是一样的]。*

这一种类型的约束克制只能透过智慧的发展而了解出现的实相的真实本质。随着不同程度的智慧阶段，能够逐渐地消除邪见。

我们应该要知道的是无论佛陀的教导是哪个主题或哪种细节内容，都是与日常生活中生起的实相有关。正念能觉知出现的实相特征，智能清楚地了解它们的本质，才能够导向彻底根除所有不善的污染杂质。



我们应该仔细聆听佛法，仔细研习和探究日常生活中出现的法。但我们现在还不可能立即根除贪，瞋，痴和其它的不善法。人们都希望能够根除不善，但应该要知道的是，只有在道心生起开悟的那一刻，不善污染杂质才能够依序被根除。首先把经由六个门出现的实相当作是某个东西或是有一个不变真我存在的身见会先被根除。身见会在开悟的第一阶段须陀洹果就被根除。

在达到初果须陀洹之后，智慧更进一步发展达到更高的开悟阶段，不善的污染杂质会依序地被根除。这些阶段分别是二果斯陀含，三果阿那含和阿罗汉果。智慧只能够慢慢地累积，没有人能够加快智慧的发展，不应该认为智慧的增长只需要一天，一个月或一年的时间就足够，应该了解正念生起的正确因缘条件是什么。事实上八正道的正念要能生起，必须首先在理智上探究了解经由感官门和意门出现的实相的特征。之后正念能生起去觉知在日常生活中自然出现的实相，智慧能因此探究和辨识它们的真实面貌。

四念住的发展是三无漏学：增上戒学，增上心学，增上慧学。

当正念觉知正在出现的实相时，那是更高程度更精细的戒。正念觉知心，心所和色法的特征。它会在身体行为和口语的造作之前觉知到是善法还是不善法。

四念住在增上心学时指的是专注或一境性心所。正念生起会专注在出现立即就快速灭去的名法和色法。

四念住在增上慧学时指的是智慧探究与辨识日常生活中出现的实相的特征，这样实相的真实本质才能被了解。

问：您所解释的一切对此时刻的我很有帮助。但是尽管我对所聆听到的佛法有一部分的了解，但我的智慧还不够。当我练习四念住的时候，我马上就会执取于有一个我存在的概念，是我在运用这个觉知。我只是一个初学者，就我对自己的认识，我甚至还没有达到内观智慧的第一阶段，能够分辨出名法和色法之间的特征。我应该怎么作才能有更多的了解？

答：如果是刻意要去作什么特别的练习来发展智慧，那么生活会变得很复杂。如果仍然有一个我的概念要刻意去作什么，那还能正确发展智慧吗？如果人们为了要有更多的智慧而刻意要作什么练习，那是一种执取，他们不知道自己正在贪执智慧，想要能够了解生灭的名法和色法。四念住能觉知任何经由六个门出现的实相，比如当色尘撞击眼根，眼识生起去看的时候。四念住能够自然而然地觉知实相，因此智慧可以探究与辨识名法和色法的真实本质。

问：我们应该如何在看的时候发展四念住？

答：在看的时候能够知道看到的只是一种经由眼根出现的实相。当我们看到头发、桌子、椅子、柱子或大厅时，我们应该要知道看到的只是经由眼根出现的色尘，色尘不会经由耳根、鼻根、舌根或身根出现。当智慧还没有发展到能够了解名法和色法特征之间差异的程度时，内观智慧的阶段还没有生起。

问：当我收到一本有关如何在日常生活中修行的佛法书籍时，我读了很多遍，因为我希望能够实践修行。但是一直都有一个我的概念，看的时候是我在看，我没有办法了解颜色是色法，在看的是名法。我一直在想着那些听过的佛法，但我仍然不能用正确的方式去觉知名法和色法。您能告诉我该如何觉知吗？

答：当眼识经由眼根去经验出现的对象时，你能够在当下自然地辨识那个出现的法的特征吗？

知道智慧是如何发展建立非常重要，这样之后才有可能达到第一阶段的内观智慧，了解名法和色法的区别。首先正念可以觉知到经由任何一个门出现的名法和色法不同的特征。觉知出现的法和理智上思惟名法和色法是不同的。如果在看的时候不安地想着“出现的是色尘，去看的是名法”，那么是不可能发展出正念，这种时候也不可能有智慧去探究和辨识名法和色法的特征。首先必须要先正确的了解名法和色法的特征，四念住才能生起并直接经验觉知它们。应该要知道去看的名法就只是去经验某个对象的实相，它没有形状或外观，而且它不是我，不是我的。不必设定要以特定的姿势才能够觉知实相，不需要刻意站着，坐着，躺着去观察，以为这样才有助于看到实相的本质，这不是正确的见解。

四念住精确地探究眼识的特征，就只是一种去经验某个对象的法，不是我。当四念住生起觉知到经由眼根出现的色法的特征时，能够了解被看到的只是一种法，不是人，不是某个东西。

问：就像您所说的，练习应该要平稳坚定，不能够是焦躁不安的。那我们可以以观入出息法来练习吗？四念住练习的主题是身、受、心、法，但我们可以将这些和安那般那念合并。我自己把这样合并的练习方式称为安那般那四念住。

答：通常对结果的殷切渴望会让人去寻找几种不同练习方式的组合。他或许不知道智慧是如何发展的，因此会尝试将一种方法与另一种方法结合使用，认为那样心就不会散乱，就可以长时间专注于一个对象。难道这不是在执取吗？人们希望将心长时间的专注在一个特定的对象，但是事实上，他们并没办法正确地觉知，比如觉知经由眼门或其它根门所出现的对象。当人们试着结合几种方式让心只专注在一个对象时，这其实是在执取于一个结果，并不是发展智慧的正确方式。

对于那些自然而然发展四念住的人来说，目标是了解实相的真实本质，终究能够释放舍离它们。然而如果还没有建立足够的智慧就无法从不善中逐渐解脱。当你刻意试着让心专注于一个对象时，那时你能放掉贪爱吗？如果你刻意要去专注，那么就不是在发展了解实相的智慧而能渐渐舍离。如果人们刻意要去作这个或作那个练习而不是自然地发展四念住，就不会知道现在这一刻出现的实相的特征。现在生起的耳识是真的，思考，愉悦的感受或不愉悦的感受也是真的，它们都是自然而然地出现，它们都是法，都是实相。如果正念没有生起去觉知它们，就不是四念住的发展。如果对现在经由六个门出现的名法和色法并不了解，那么结合不同的练习方法又有什么用呢？

问：当我结合不同的练习方式时，我对法的三共相：无常，苦，无我有更深的了解。我也读过关于入出息法，这帮助我不不要被其

它的事情分散注意力。如果我有一个无法解决的问题，我就会观察呼吸。但是如果我试着去想“眼识是去经验的名法，眼识是无我的”，或者“耳识是无我的”，我会感到很困惑。因为我觉得就是有一个我的存在，有一个人在做什么，有一个正在思考的人。因此我会感到很困惑和焦虑。

答：如果你结合不同的练习方式，你就一定会焦虑，因为并没有智慧探究和辨识自然出现的实相的特征。你说从你的练习方式得到的益处是知道法的三共相：无常，苦，无我。然而这只是书上的知识。如果你不知道名法和色法的特征是什么，怎么能够了解法的三共相呢？要先了解名法和色法的特征，一次一个出现的法。

透过内观智慧才能了解法的三共相。如果还不知道一次只出现一个的名法和色法的个别特征，是不可能能够继续发展出之后更高的内观阶段的智慧。如果不知道名法和色法特征之间的区别，就不可能进一步了解法的三共相。

问：应该怎么觉知呢？我知道是正念去觉知法，但是要如何做？我是不是应该更深入地思考法的三共相：无常，苦，无我呢？还是应该只要去觉知软或硬？我已经听了您所讲述的佛法两三年了，我了解您所教导的练习，但是我不知道怎么练习。我学习了名法和色法，但是它们是什么呢？我应该要如何注意到它们呢？我对觉知现在出现的法很困惑。我认为有一个特定的练习方式很重要，比如应该要有深的觉知或是浅的觉知？长时间的觉知或短时间的觉知？但是我把它们都当作是我的。

答：这种方式会很容易导致混乱。你试着去控制有深的觉知或浅的觉知，有很多的觉知或很少的觉知，但是事实上，智慧的发展是没有特定的方法或技巧的。智慧的发展必须是先从聆听佛法开始，然后仔细去思惟，这才会是正念生起的条件。以这种方式智慧才能成长，因为出现的法是真的，不是想象的，智慧可以去了解它们的真实本质。

你不应该试着要去刻意控制觉知让它变得更强烈或要去减弱它，因为这是执取我的概念，并不是对现在这一刻的法如理作意。现在出现的法是什么呢？一个对自然出现的法不会漫不经心的人来说，能够觉知到它们的特征。他不用试图让注意力集中在一个对象，因为他了解正念生起就灭去了，可能立即会再次漫不经心，又或者正念可能再次觉知到另一个对象。因此我们可以知道四念住是无我的。如果能够了解诸法无我，包括四念住也是无我，不受控制的，就不会感到困惑焦虑。如果人们执取于有我的邪见，就会刻意要去控制觉知，他并不知道正确的道路。因此，如果练习是不自然的，就会变得复杂；如果是自然的探究现在出现的法，就能发展正念和智慧，不会感到困惑和焦虑的期望能有进展。

问：我还不知道四念住的特征。当我专心听您的演讲时，我明白这个主题，这个理论。有时候当我在理智上了解的时候也会有觉知，但在那一刻我并没有去思惟名法和色法。我不确定这是不是四念住。

答：如果我们不知道生命就只是生灭的名法和色法，那么就一定会把实相都当作是我，我的。我们都一直沉浸于有我、有东西的概念里，只有四念住才能够根除这个错误见解。正念可以觉知出



现的名法和色法的特征。当正念刚开始觉知到法的时候，还不能对出现的名法和色法有清楚的了解，因为智慧还很薄弱。我们累积的无明根深蒂固，是不可能能够立即根除的，智慧能够慢慢地发展，逐渐消除无明。就像每天握刀柄一样，会一次一点慢慢地磨损。

我们在相应部读到佛陀曾在舍卫城对比丘说，不善的污染杂质能够透过了解五蕴的生灭而根除。如果有人只想要根除污染杂质，忽略智慧发展的重要性，这样是不可能能够消除污染杂质的。只有透过智慧的发展才能逐渐地根除不善污染。我们读到：

比丘们，就像是当一个木匠或木匠的学徒看着他的斧头握柄，并看到他的拇指和手指印的痕迹，但他不知道：“今天我的斧头握柄已经磨损掉这么多，昨天是磨损掉那么多，其它的时候是磨损这样或那样多。”但是他知道握柄已经磨损了是由于它已经磨损了。

比丘们，当专注于努力修习时即使不知道：“今天的漏已经减弱了这么多，昨天是减弱了那么多，其它的时候是减弱这样或那样多。”但是他知道漏已经减弱了是由于它已经减弱了。

智慧的发展必须要花很长很长的时间。有些人不喜欢听到觉知和智慧的发展会非常缓慢，但是事实上就是没有其它的路。如果人们没有耐心并试图结合不同的练习方式以加快智慧的发展，这会使他的生活变得非常复杂。

问：请问自然地练习和不自然地练习之间有什么区别？

答：现在你自然而然坐着的时候，有可能会注意到出现的实相，比如经由身体感官碰触到的软或硬，或者是经由眼根出现的颜

色。所有这些法都是很自然出现的。但是有些练习方式是很不自然的，比如有些人会认为发展四念住时应该要盘腿莲花坐，应该要专注于特定的对象。当一个人刻意去选择某一个尚未生起的实相为对象来专注的时候，其实已经有了贪爱执取。他已经忽略了觉知现在这一刻生起的实相，比如眼识、耳识、色尘、声音、气味、味道、冷、热、软或硬。即使只是轻微的错误见解也会使贪爱和无明掩盖生命的真相。在这种情况下，智慧就无法生起了解这一刻生起的法。

发展四念住的人应该要正确的知道没有觉知生起的那一刻与有觉知生起的那一刻之间的差异，否则是无法发展四念住的。如果一个经常漫不经心的人肯定是一直漫不经心。有些人可能希望选择一个特定对象来专注，但其实这并不是发展四念住正确的方法。我们应该要正确的了解没有觉知的时刻，那时候没有正念生起去觉知日常生活中的眼识，耳识等等。

当正念生起时，正念能够觉知到经由六个门出现的法。当一个人刻意要去选择某个特定的对象来专注时，那是没有了解正念也是无我的。当正念生起时，就能觉知自然出现的实相，而不是刻意选择的对象。比如当气味出现时，气味就只是经由鼻根出现的实相，然后马上就灭去。又或者了解到去经验气味的只是一种名法，称为鼻识，它生起去经验气味后就马上灭去。它们都是无我非我，不受控制，不属于任何人的。

问：请问达到开悟阶段的初果圣人不会认出他的父亲或母亲，这是真的吗？



答：初果须陀洹清楚地了解去看的法是名法的一种。在看到之后，他知道他去想的一个人或某个东西的本质其实是什么。想是另外一种生起就灭去的名法。有谁不知道在看到之后那些形状外观的意义吗？如果是这样，佛陀就没办法认出阿难或目犍连尊者，或认出其它东西。那就是只有去看的名法，却没有接着去认出被看到的是什么的名法。然而法自然的生灭，意门过程紧接着眼门过程之后，法是什么就是什么。除了去看的名法，在看到之后，也会有去认出被看到的是什么表面意义的名法。比如开悟的圣人一样可以认出什么可以吃，什么不可以吃。

### 第三十四章 苦的特征

问：想要从苦中解脱的人应该怎么做？他可能会感到有很多的苦，苦不堪言。因为人一出生就有苦而且必须一次又一次地轮回再出生。有没有什么办法可以从苦中解脱呢？

答：当人们说有很多的苦，苦不堪言的时候，其实是执取于有我的错误的见解，是我在受苦。只有对我的错误见解减少，才能够减轻苦。佛陀解释，所有不同种类的苦都可以依不同阶段的智慧逐步消除。只要还没有彻底根除所有的不善污染，就一定还会有无止尽的生死轮回。只要有出生就一定有苦。达到第一阶段开悟的圣人须陀洹已经根除邪见和部分的不善污染，并且不会有超过七次的再出生，也不会再出生于恶道。我们在相应部读到：

如是我闻，那时佛在舍卫城给孤独园里的祇树精舍。

世尊放置了微少的尘土在他的指尖，对比丘说：“你们怎么想呢，比丘们，我指尖上的尘土比较多还是大地上的比较多呢？”

“后者，世尊，大地上的比较多。在世尊指尖上的尘土极其微少，把它放在大地旁边时，不是大地的十分之一，不是千分之一，也不是十万分之一，两者之间无法相比。

即使是如此，比丘们，对于已经了解苦圣谛的圣人而言，苦已经完全几近消灭；剩余的只是一点点苦，没有那百分之一，千分之一，十万分之一，苦已经完全几近消灭，极受七有。

如此甚好，比丘们，在佛法中有智慧；如此甚好，能够得有法眼。”

既然还没达到开悟，会继续轮回的有情众生是不可计数的，因此就如同你说的，只要有出生就必定会有苦。

问：我们都想知道该怎么做才能开始练习内观法。

答：应该要知道出现的实相的特征。当正念觉知到任何出现的实相时，八正道中的正思惟也就是寻心所会“正确地思考”，去触击或投向出现的对象。在那一刻，智慧可以开始逐渐了解实相的真实本质。透过这种方式可以慢慢发展智慧。

人们可能还没有准备好去探究快速生灭的法。比如在听的时候，正念可能会生起并觉知到耳识，但只是很短暂的一刻，所以还不能够去探究耳识的特征，了解耳识只是去经验声音的一种名法，去听的名法已经完全的灭去。在一开始对实相，比如耳识，还没有很清楚的了解是很正常的。没有人可以刻意抓住这一时刻的耳识或声音，去探究它们的真实本质。但是耳识一定会再次生起，如果能够发展出正念和智慧，就能够再次觉知到去听的名法。

现在这一刻，正念就能够生起并觉知到任何经由六个门出现，一次一个的名法或色法的特征。透过这种方式，智慧可以逐渐发展到清楚地了解名法和色法的特征。比如智慧能够辨别去听的名法和被听到的色法之间特征的不同。法不同的特征，一次一个被知道。最终将能够更加熟悉名法和色法的真实本质，不管是哪种类型的名法或色法在哪里出现，觉知和智慧都能够自然地生起，这就是在日常生活中自然而然地发展四念住。当智慧的发展变得逐步完善时，就可以渐渐消除无明。

问：在透过诵经的方式礼敬佛陀后，或许会想要打坐并专注在一个冥想的主题上。请问该如何才能如理作意地做到对冥想对象没有生起贪和瞋呢？

答：当有正念时就是自然地如理作意。没有必要刻意去打坐来专注于一个对象。如果有人认为应该要透过打坐专注来让觉知生起，这是个错误的见解，以为有个我可以在固定的时段控制觉知生起。但正念不必非得等到诵经礼敬佛陀之后才能生起。是谁在礼敬佛陀？如果不是真的知道真相只有名法和色法，人们会把实相当作是我，我的；会有我在礼敬佛陀的想法，会执取是我在诵经。事实上，正念可以在我们礼敬诵经或任何其它的时刻生起并觉知到出现的实相，无论我们是坐着，站着或躺着。

问：我读到在二十八个色法中，有些色法无法被看到，有些色法不能经由感官出现，有些是细微色法，有些是比较远的色法等等。能请您解释一下吗？

答：在二十八种色法中只有一种色法可以被看见，那就是经由眼根出现的色尘。色尘可以撞击眼净色被看见，除了色尘之外还有其它的色法会撞击到相应的感官：比如声音、气味、味道、可碰触到的软硬、冷热、弹性或压力。此外，还有些色法只能被特定对象撞击，比如眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色和身净色。共有十二种色法可以去撞击对象或被对象撞击到，但只有色尘可以被看见。这十二种色法称为粗色法，也称为是“近”的，因为它们比较容易被知道。其它十六种为细色法，也称为是“远”的，因为它们是不易被辨识的。

佛陀解释了法，正确发展四念住的人能够去验证它们，能够知道自然而然出现的法的真实面貌。然而，佛法是奥妙精深的。比如当人们听到色尘是经由眼根出现的实相，他可能会认为这不难理解，但是理智上的了解和在看的时候对眼识特征的了解是不同的。如果没有发展四念住累积智慧，是无法真正了解名法和色法的真实本质的。当人们看的时候，色尘经由眼根被看见，但是看了之后，很快地把看见的色尘当作是一个人，有情众生或某个东西。然后人们又开始怀有疑虑，想知道色尘是什么以及它有什么特征。

色尘是当我们睁开眼睛去看的时候出现的实相，这时候还没有去想，色尘的特征自然而然地以它的真实面貌出现。随着智慧的发展，人们可以真正了解被看到的是色尘，而不是一个人或其它任何东西。色尘就只是经由眼根出现的实相，这就是它的真实本质。如果人们没有去研习和探究色尘的特征，就不可能逐渐放掉深深执取的错误想法，认为看到的是人或是东西。

问：请问研习实相的特征是什么意思？

答：当正念觉知到并且智慧探究出现的任何实相的特征时，可以知道这个实相是去经验的名法，或是不能去经验的色法，然后开始了解实相无我的本质，只是名法或色法，它们都不是我。这样直接的探究法和只是去想着佛学名词或各个实相的名称是不同的。当智慧发展到很高的程度时，就可以进一步真的了解名法和色法的三共相：无常，苦，无我。

问：当我睁开眼睛时，我在看，但我没有去注意其它的东西。这样怎么能有觉知呢？

答：我们无法阻止心接续地生起灭去，这是它们的本质。但当觉知生起时就可以觉知到任何自然出现的实相的真实本质。

问：对于大多数人来说，发展四念住的目的是离苦。当智慧生起时就能够离苦。

答：离苦并不是很容易就可以了解的。首先智慧应该逐渐地发展，这样邪见、疑法和无明才能够慢慢被根除。如果人们自然而然地发展正念和智慧，就会知道智慧的增长是非常缓慢的，因为在一天之中，无明比善生起的次数多更多。在过去世是如此，在这一世也是如此。

问：问题是当对象撞击到感官门时，我总是缺乏觉知。

答：这很正常。当觉知还很微弱的时候是不可能常常生起的。

问：我研究了僧侣们在晨课时所诵的经文，是关于五取蕴，五取蕴就是苦。请问这是什么意思？

答：会被执取的五蕴确实是苦。只要还不了解出现的法的真实本质，就一定会有不善的快乐和悲伤。快乐和悲伤其实是一种苦，因为在这些时刻没有平静，没有从不善污染杂质中解脱的平静。当智慧没有生起时，人们不会知道善心与不善心之间的区别。我们都享受贪爱，对贪爱的渴望是永无止境的，除非智慧能够辨别出善和贪的差异。善的时刻是没有贪爱的，贪爱的时候是愉悦的，开心的，享受或执取的。

当智慧没有生起时，我们享受着这些不善污染却不自知。我们喜欢贪爱，无论是经由眼、耳、鼻、舌、身或意门所经验到的任何

对象，一直都不够，一直都还要。人们通常不会知道在这样的时刻其实也是苦，它们其实是有害和危险的。因此会被执取的五蕴是苦的。

问：如果我们在对象撞击时能保持觉知，比如当色尘撞击眼根或声音撞击耳根时，那就不会有快乐也不会有悲伤。

答：没有一个我或任何人能够刻意或控制让正念生起。当正念生起时，我们可以知道正念生起和没有正念生起时的不同。

问：一般人的五蕴和阿罗汉是一样的，但是五蕴仍然是一般人执取的对象。当我们逐渐学会去觉知的时候，比如色尘或声音之类的对象撞击到相关的感官门时，这样是不是发展四念住的正确的方式呢？

答：应该要知道的是诸法无我，这样正念才能够以正确的方式发展。我们应该要知道有正念的时候和没有正念的时候。当有一个我要刻意去觉知法时，是不可能发展四念住的。

问：无我这个词很难理解。我们可以把巴利文“atta”翻译成我，把“anatta”翻译成无我，但我们并没有真正理解它的含义。我们可以说没有我，但我们仍然很执取于我这个概念。

答：什么是我？

问：我们以为有我。但是佛陀说没有我，只有五蕴一起生起。

答：五蕴不是一个人，不是我。但是如果 we 不知道真相是只有五蕴，我们就会认为有一个我。



问：尽管我们知道这一点，但在看的时候，仍然认为是我在看。

答：因为我们还没有清楚地了解五蕴的真实本质。它们就只是非常迅速生灭的实相，它们可以以不同的方式分类，也就是过去、现在和未来；或是粗细、内外、远近等等。如果人们可以辨别五蕴的不同特征就会知道这些生起立即灭去的实相就只是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴。

问：我曾经听过“姿势掩盖了苦”。能请您解释一下吗？

答：所有因缘生灭的法都具有苦的特征。它们都是无常，不能被满足的，因此不能成为真正的依靠。苦不只是痛苦的感受而已，那些以为苦只是痛苦感受的人，当他们感到身体某个部位僵硬时，采取新的姿势以避免僵硬不舒服的感受，于是这个新的姿势就掩盖了苦。但事实上如果还没有发展出智慧了解法，其实任何姿势都掩盖了苦的真实特征。我们所认为的整个身体或姿势实际上是许多不同的色法不断在生灭，它们是无常的，所以是苦。人们并没有了解，无论他们是坐着、躺着、站着或行走时，其实都是色法在生灭，而这些生起就灭去的色法就是苦。

清净道论里解释了姿势掩盖苦的意思。只要人们还把身体当作是一个整体，当作是我的，那么名法和色法所形成的不同姿势就会掩藏苦的特征。苦的特征被掩盖了这么长的时间，所以人们不知道名法和色法的特征是生起就立即灭去的，它们是无常的，是苦的。

当我们去问刚变换新姿势的人是否有苦，他们会回答没有。如果他们痛苦的感受与苦的真相混淆，怎么能够理解“姿势掩盖苦”的真正意思呢？如果还没有了解生起就灭去的名法和色法的

特征，不管是什么姿势，是不是和痛苦的感受相关，都是隐藏了苦的特征。

如果没有发展智慧了解名法和色法的真实本质，就会对苦的真相有错误的见解。人们可能会认为当在变换一个新姿势以减轻他的不舒服之前，先去思索苦痛的真相是由僵硬引起的，这样就是了解苦的真相。但只要还不能辨别出名法和色法非我无我的特征，就没办法真的了解苦。比如还不知道真相是没有我，就只是眼识去经验经由眼根出现的色尘，耳识去经验经由耳根出现的声音，鼻识去经验经由鼻根出现的气味，舌识去经验经由舌根出现的味道，身识去经验经由身根可被碰触到的以及意识去思考各种概念等等。

还有，那个想着要去改变姿势的实相也是无我的，它是一种生起就灭去的名法。如果还不知道这一点，那么将无法真的了解苦的真相。只有自然而然地觉知到一次只出现一个的名法和色法的特征，智能才能够逐步发展，了解体证苦圣谛。

问：当有觉知的时候似乎只有苦出现，但是当我透过感官门和意门去经验对象时，我没办法把名法和色法分开。我只有理论上的知识知道透过不同感官门会出现的不同对象。我去禅修中心以获取更多有关修行的知识，但我没有研读很多，我就只是去练习。

答：你对自己的了解满意吗？

问：我还在学习，所以我不能说我是满意的。

答：你说你去禅修中心是为了学习和练习。但是你在那里并没有对佛法有太多了解。那么去那里有什么用呢？

问：有用。通常我们在家的时候会有很多的不善心生起。如果我去禅修中心，会遇到很多同修法友，我们处在一个安静，祥和的地方。因此，这会是让很多善心生起的条件。我认为禅修中心是很有用的。

答：达到初果须陀洹的阶段需要四个因素：亲近智者，听闻佛法，如理思惟以及能直接经验法（法，随法行）。这些因素与应该要待在什么地方无关。我们可以比较佛陀那时修行的地方和现在的禅修中心。在过去佛陀和比丘居住的地方，他们过着一般日常的僧团生活，托钵取食，讨论佛法，并以戒律为本履行各自的职责。佛陀鼓励人们去实行各种有益的善。但现在去禅修中心练习跟过去佛陀弟子的练习方式是一样的吗？或是有什么不同？如果练习的方式不同，结果怎么可能会是一样的？比如，佛陀在世时，给孤独长者建造祇园精舍供养佛陀及僧团。但他并没有错误的见解认为只能在那个特定的地方才能证道。当时的人还是可以在一般的日常生活中，在任何不同的地方，不同的情况下开悟。

我们在经典增支部读到佛陀对比丘说：

“比丘们，有五种不同的人会去森林里修习。是哪五种呢？

一种是愚昧和盲目的人；一种是出于邪恶的欲望和渴望的人；一种是笨拙，心思紊乱的人；一种是他认为“这是佛陀和他的门徒所赞赏的”；一种是因为他的欲望很少，只是为了内心的满足，只是为了认清自己的不善污染，只是为了隔绝隐居，仅仅是因为这是最有益的。

“比丘们，第五种去森林修习的人，他去是因为他的欲望很少，为了内心的满足，为了认清自己的不善污染，为了隔绝隐居，仅仅是因为这是最有益的—这五种人中，他是最高尚，最好，最顶端的。

“比丘们，就像从奶牛取得牛乳，牛乳取得黄油，黄油取得乳脂，乳脂取得酥油，酥油取得最上面一层的精华被认为是最好的；就像是在森林里修习的第五种人，因为他的欲望很少，为了内心的满足，为了认清自己的不善污染，为了隔绝隐居，仅仅是因为这是最有益的—在这五种人中，他是最高尚，最好，最顶端的。”

为什么有些出家人住在森林里是愚昧和盲目的呢？有些人认为一旦待在森林里，他们就能够体证四圣谛。这样想的人难道不是出于愚昧和盲目吗？如果能够对什么因带来什么果有正确的了解，就能够知道在佛陀时期没有什么比离开日常生活去佛居的地方更好的了。但这和现在的人为了某些目的或想要快点开悟而短时间待在禅修中心是不同的。有些人认为待在禅修中心练习内观是体证四圣谛的条件，尽管这并不符合他们的本性。如果这是正确的，那么在禅修中心练习内观的在家众就比佛陀时期过着一般日常生活，依照戒律去托钵的僧侣更值得赞美了。

问：如果那种生活方式不符合那个人的本性，那他是否应该强迫自己去适应呢？

答：人们应该正确地思考因果关系。很多比丘并没有住在森林里，因为佛陀并没有要求人们只能在森林或特定的空间才能发展四念住。佛陀的确赞赏隐居森林的生活，他赞赏隐居生活或其它任何不易使贪，瞋，痴生起的条件。但是他没有强迫任何人，更没有建立发展智能的规则。佛陀清楚地知道每个人累积的不同习

性，他因材施教教导佛法，佛陀的弟子可以闻慧思慧并自然而然地发展智慧，因此能够慢慢地消除污染杂质。他也教导不管是出家人还是在家众都能够在日常生活中自然而然发展四念住。

当觉知生起时，人们开始了解名法和色法的特征，当智能的层次慢慢发展的更高时，一个人的习性倾向才可能逐渐地改变。人们就比较不会轻易被经由感官门和意门出现的贪，瞋，痴征服。然而累积的习性是不可能能够马上改变的。有些人认为禅修中心不应该重新粉刷，因为他们认为那是贪生起的条件。但是当他们回到家后，如果他们的房子开始老旧掉漆，他们会重新粉刷，然后种下树木和花朵悉心照顾；因此他们是追随着自己的习性。

佛陀教导佛法使人们能够对所有法有正确的了解。他教导四念住的发展，使智慧能够逐渐消除污染杂质，甚至是随眠烦恼。随眠烦恼是从过去无数世到现在一直不断累积的潜藏在心里的污染杂质。无明不会知道名法和色法的特征，邪见把生起就灭去的名法和色法当作是我的，这些是潜藏的随眠烦恼。人们把无论看到、听到、尝到、闻到、碰触到以及快乐或不开心的感受都当作是我的。消除潜藏随眠烦恼的唯一方式只有发展建立四念住。正念能够觉知出现的实相，智慧能够更清楚地了解它们。智慧的发展只能够是逐步发展的，当智慧发展达到内观智慧的第一阶段：名色分别智的时候就能够清楚地了解在那一刻出现的名法和色法的特征之间的区别。但如果是刻意很长一段时间坐着，躺着，站着或行走让苦生起，然后有痛苦的感受，再去观察这个痛苦的感受，这不是智慧发展的正确方式。智慧的发展只能透过闻慧思慧，自然而然如理作意任何经由感官门和意门出现的名法和色法。无论是什么时候或是在哪里，都有法因为自己适当的因缘条件生灭，都是被了解的机会。

### 第三十五章 无我的意义

问：四念住觉知的对象包括身、受、心、法。注释书将这四个主题比喻为城市的入口，一个入口面向东方，一个入口面向西方，一个入口面向北方，另一个入口面向南方。人们可以透过任何这四个入口之一进入城市的中心。现今有许多老师说我们可以使用任何一个入口进入城里，仅需要挑选培养四念住其中一个对象就足够；不需要完全培养四个，只需要培养身念住就足够。那么这样可以达到涅槃吗？

答：智慧的发展是非常细微的。并不是所有阅读了经典的人都可以正确的去作练习。入口在哪里？如果人们不知道入口在哪里，要如何能够进入呢？

问：入口是指身、受、心、法。

答：人们应该详细思考所有的实相，无论它们是以五蕴，十二处，十八界或四圣谛分类，它们都不是我，不是谁，也不是任何东西。日常生活中出现的只是可以去经验的名法和不能去经验的色法，快速的生灭。我们或许能在理智上了解，但这还不是直接经验名法和色法无我本质的阶段。正见的建立必须从聆听佛法开始，人们可能对色法没有怀疑，比如经由眼根出现的只是不同的颜色，经由耳根出现的色法只是声音，经由鼻根出现的色法是气味，经由舌根出现的色法是味道。人们或许在理智上也不怀疑名法是真的，名法是生起去经验不同对象的实相。但是，如果没有正念觉知名法的特征，智能怎么能直接了解名法是可以去经验一个对象的法？只是觉知身体色法能成为了解名法特征的条件吗？



发展智慧的人应该在他看的时候觉知名法的特征。他可以研究并探讨该特征，才能够了解那就只是去经验的实相。在听的时候也能够觉知耳识，知道那就是去经验声音的实相。当人们发展四念住的时候，应该一次又一次地探讨任何经由六个门之一去经验出现对象的名法的特征，这样才能够了解名法的真实面貌。当智慧知道还有不被了解的名法，智慧会去探究它们，这样名法的特征就可以慢慢地清楚地出现，名法就只是去经验的实相，不是任何有情众生，不是我。

有些人可能会只努力去觉知耳识的特征，但并没有觉知眼识的特征，那他又怎么能够在看的时候了解眼识的真实本质呢？其实人们可以自己验证，刻意挑选对象并不是正确发展智慧的方式。

智慧可以透过研究和探讨经由感官门和意门出现的实相的特征来发展。如果智慧清楚地了解各种出现的名法，如果了解这些就是去经验某个对象的实相，对名法的怀疑可以逐渐消除。智慧的发展可以依次第变得更敏锐，更提升。但是如果人们只想知道某一种类型的名法，那很明显的就是仍然对于其它还没有觉知的名法存有无知和怀疑。因此，对于名法就是去经验的实相的无知和怀疑就没办法被消除。

问：人们透过聆听佛法来了解佛法。当他们练习时，他们可以达到第一阶段的内观智慧：名色分别智。他们也超越这个阶段。

答：如何知道他们已超越那个阶段？

问：我对此一无所知。



答：人们不应该对其他人是不是已经达到内观智慧的某个阶段感到兴奋。只有智慧可以了解是否已经达到第一观智的阶段。智慧可以在意门过程了解一次只有一个名法或色法出现时的特征。在内观智慧能生起的那一刻，已经不只是一种名法或色法被了解。

问：有人说他已发展内观智慧到达第五阶段的坏灭随观智。他在坐着，站着或行走时专注在身体的色法，一直到他直接经验身体的消融。请问我们应该要如何练习才能达到那个阶段的内观智慧呢？

答：第一阶段的内观智慧是什么呢？只要人们还没有达到第一观智的阶段是不可能能够跳过第一阶段直接达到坏灭随观智的。

对身体有觉知是当正念生起并觉知到经由身根出现的究竟法的特征时，一次一个出现的色法可能是冷、热、软、硬、松或紧。身念住并不是专注观察坐着、躺着、站着或行走的姿势。比如，当出现冷的时候，那个世界就只有冷的特征，没有人，没有我。如果人们不知道经由感官门一次出现一个的色法的特征，就不可能达到内观智慧的第一阶段：可以清楚地辨识出名法和色法的特征。如果连第一阶段都还没达到，智慧要如何达到第五阶段坏灭随观智的阶段呢？

问：在《念住经》里有解释正知，当我们站立时，我们应该要知道我们是站立着；当我们走路，坐着，弯曲或伸展时，我们应该要知道我们正在这样做。我们应该要知道不同姿势的特征。所以当我们知道是我在走路的时候，那就是关于“在走路的色法”的练习吗？

答：如果没有色法，我们可以走路吗？

问：如果没有色法，就不可能走路。

答：当你在走路时，一次只会有一个色法的特征出现，它经由一个感官门出现时被知道。

问：走路的是色法吗？

答：无论我们坐着、躺着、站着或行走时，出现的色法是经由感官门或意门出现。它是无我非我的，只要有适当的条件它就会出现；刻意去选择特定的色法来专注是没用的。

问：正如我们在注释书《破除疑障》中看到关于通向市中心入口的比喻。要进入市中心的人可以透过任何四个入口之一进入。因此有些人会选择挑选某一个特定的对象练习；所以他们只发展身念住，而不发展其它的四念住。

答：阅读经典时要能知道智慧应该要了解的，才能够把实相当作是我的邪见根除。实相有两种：名法和色法。只要人们还不能清楚区别名法和色法的特征，就很容易把它们都当作是我的。

关于你刚刚说的走路时，我们应该要知道是我们在走路，但事实上不是我或是有一个人在走路，只是色法。当走路时，如果正念觉知到身体色法的特征，那一刻就有身念住。然而人们不能控制正念生起去觉知经由身根出现的色法，因为正念是无我非我的，要有适当的条件才能生起去觉知名法和色法的特征。正念可以觉知经由六个门自然出现的名法和色法的特征，智能能够清楚地了解它们的真实本质，了解它们都是非我无我的。

我们在《相应部》读到：

一时，阿难尊者和优陀夷尊者住在拘睺弥瞿师罗园。然后优陀夷尊者从禅坐中起来，去拜访阿难尊者，互相寒暄之后，在一旁坐下来。优陀夷尊对阿难尊者说：

“朋友阿难，就像这个身体一样，世尊以多种方式说明和阐述此身无我，也能以同样的方式来显示，说告，分别，明了，阐述识也是无我吗？”

“就像这个身体一样，世尊以多种方式说明和阐述此身无我，所以也可以以同样方式来显示，说告，分别，明了，阐述识也是无我。”

“朋友，以眼与诸色为缘，眼识生起否？”

“是的，朋友。”

“朋友，这就是世尊所说，凡眼识生起之因缘者，其因其缘，眼识也是无我。

[耳，鼻，舌，身，意亦是如此，则识是无我]。”

如果不能清楚了解名法，就无法根除疑。如果还有疑，怎么能够了解四圣谛呢？那要从哪个入口进入呢？注释书中提到的入口其实指的是出世间心生起经验涅槃前的那一刻。在达到开悟的过程中，欲界善心以四念住的对象之一为所缘，在出世间心之前生起，但是这并不代表有人可以在还没有清楚地了解色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴的真实本质之前就能够经验涅槃。

在人们了解身体是无我，识也是无我之前，现在出现的名法和色法的特征必须被“显示，说告，分别，明了，和阐述”，正如我

们在经典中读到的那样。现在当我们看、听、闻、尝、碰触或思考的时候，名法和色法的特征就在现在这一刻出现。

要了解无我的意义，要了解所有实相的真实本质都是无我的并不容易。如果阿难尊者在那时候还没开悟成为初果须陀洹，他不会完全了解名法和色法。只有在初果阶段的智慧可以彻底根除把名法和色法当作是我，有情众生，或某个东西的邪见。如果阿难尊者在那时候还不是初果圣人，他就不会对优陀夷尊者说识也是必须被显示，说告，分别，明了，阐述是无我的。因此名法和色法特征的体现会依智慧程度的不同而有所不同。现在这一刻就有很多的实相生起然后马上灭去。如果还没有真的了解实相的真实本质，实相就还没有显现出它们的真实面貌，即使有人说现在有眼识，耳识，或是名法可以去经验一个对象。只有当实相真的已经显现出它们的真实面貌，才是真的了解实相无我的特征。

阿难尊者对经由任何感官门和意门出现的名法和色法的特征是毫无怀疑的。如果现在有人认为只需要培养四念住中的身念住，或者认为只需要知道某一种名法或色法就够了，这样能够完全了解所有法的真实本质吗？当在看的时候，他能够了解其实只是一种类型的名法去经验经由眼根出现的色尘吗？在听的时候，能够了解只是一种类型的名法去经验经由耳根出现的声音吗？能够知道思考的时候仅仅只是一种类型的名法知道概念或词语的意义吗？如果真的能够了解名法是什么，他就能够清楚了解去经验某个对象的名法的真实本质。

有一种方法可以知道人们是否是真的知道实相的真实本质。当名法或色法经由任何六个门之一出现的时候，智慧可以区分出名法和色法的特征。智慧能够辨识当看、听、闻、尝、碰触或思考时

的名法和色法的特征，才能够真的了解无我的意义。不管出现的是什么类型的名法或色法，它们都能够真的被了解到是非我无我的。

当阿难尊者问优陀夷尊者是否眼识的生起是由于眼根和色尘，优陀夷尊者对那一刻眼识的生起是由于眼根和色尘其实是毫无疑问的。我们在《优陀夷经》里更进一步读到阿难尊者说：

*“那么如果眼识生起的所有因缘，完全停止而没有剩余，眼识能显现吗？”*

*“当然不能，朋友。”*

*“依此，世尊就是以这种方式讲述，说告识也是无我的。”*

如果人们真的了解在听的时刻和在看的时刻是不同的时刻，就可以知道实相的真实特征。当在思考的那一刻，看不见也听不到，在那一刻就只是正在思考的名法在想着某个主题。这样实相的真实特征才能够真的被了解。

正如阿难尊者对优陀夷尊者所说，眼识生起是由于有色尘和眼根的条件，但是当眼根和色尘灭去之后，眼识也必须灭去。

如果现在有人能够很清楚地知道去经验对象的名法的特征，他可能已经达到内观智慧第一阶段的名色分别智。人们不可能跳过第一阶段直接达到第五阶段的坏灭随观智。在达到第一观智的阶段后，内观智慧才能更进一步发展到第二阶段的了知因缘智，智慧开始了解每个法的生起都有它的因缘条件。

然后智慧更进一步发展到第三阶段：思惟智；开始了解名法和色法的快速接续。接着智慧可以再发展到生灭随观智；相对于前面 嫩观的三个阶段，这是较为纯熟阶段开始的内观智慧；开始了解 一次一个生起灭去的法。

之后智慧再更进一步发展到坏灭随观智；逐渐更了解法生起就灭去的特征，然后继续发展达到布畏现起智：能够清楚看到实相生起就灭去的可怕，然后达到过患随观智：更清楚地了解实相生起就灭去的危险；之后智慧的下一个阶段厌离随观智：开始看到名法和色法的徒劳无益，开始厌离。慢慢地会在开悟之前依次第达到更高阶段的内观智慧。

智慧的建立能够逐渐发展达到直接经验法的阶段。但是如果对名法和色法的特征还不清楚，或者只是知道坐着，躺着，站着或行走着的姿势是不可能能够进入涅槃的入口。事实上，如果有人知道他所采取的姿势，这只是因为对生起的色法“所组成不同姿势的整体”的概念有着记忆或认知。他并没有真的了解经由不同根门自然生灭并且一次只有一个名法或是色法的真实本质。

正如我们在《优陀夷经》里读到阿难对优陀夷说：

“由于眼和色尘，眼识生起，不是吗，朋友？”

“是的，朋友。”

“朋友，这就是世尊所说告，揭示的，识也是无我的。”

对其它经由感官和意门去经验的名法也复述了同样的内容。

这部经典显示了佛陀对佛法完整详细的解释有多大的帮助。他解释了许多类型的心，也就是名法。如果人们只需要挑选四念住其

中一个对象去专注就能够体证四圣谛，那佛陀为什么还要费心解释其它法呢？佛陀解释了有关看、听、闻、尝、碰触、思考、愉悦的感受、不愉悦的感受、记忆以及其它的法。他这样做是为了帮助人们了解这些实相，清楚地了解它们。这是导向彻底根除对名法和色法的怀疑和错误见解的唯一方式。

有些人可能会认为只需要知道一种类型的名法或色法，仍然可以了解体证四圣谛。他也许误会自己已经开悟，但是其实连自然生起的名法和色法的特征是什么都还不知道，会对名法和色法仍然存有怀疑和不确定。那么很显然地，这是不可能达到开悟的。

我们在《优陀夷经》里进一步读到关于阿难尊者所使用的比喻。他对优陀夷尊者说：

“朋友，假设有一个人需要木心，四处寻找木心，然后拿锋利的斧头进入森林。他在那里看到一个巨大芭蕉树的树干，垂直耸立，新生长，像塔一样高。将其从根切下。从根切下后， 将其从顶端砍掉。这样做后，他剥下外皮。但是他发现里面什么都没有，更不用说他能找到木心。

“即使如此，朋友，一个比丘不认为有我，经由六个门出现的也不属于我。如此看来，他对世界上的任何事物都不依恋。没有依恋他没有干扰。没有干扰他彻底解脱了。因此他了解：诸漏已尽，梵行以立，所作以办，不受后有。

我们刚刚读到阿难尊者说，有一个人进入森林四处寻找木头的心，看到巨大的芭蕉树干，垂直耸立，新生长，像塔一样高。只要它是芭蕉树干就仍然具有一个整体的外观。然后我们读到：“将其从根切下， 然后将其顶端砍掉， 这样做后，他剥下外皮。”我们应该消除习惯执取于一个整体或有某个东西存在的错误见解。



然后我们读到：“但是他在里面什么都没发现，更不用说他会找到木心。”因此，他便从有一个芭蕉树干的想法中释放。这与仍然没有被屠夫肢解的牛的情况是一样的，我们在《念处经》的注释中读到，如果屠夫不把牛杀掉剥皮并且切成不同的部位，他一定会把它当作是一头牛，他不会将它视为只是不同的元素。只要色法仍然被视为是结合在一起的，人们就会将它们视为是一个整体，或者是整体的某个姿势，比如“坐着的色法”。人们总是将实相当作是某个东西或是有一个人在那里。只有了解名法和色法的真实本质，就不再会把实相当作是某个东西或一个人。就像剥掉芭蕉树的皮一样，里面找不到任何东西，更不用说木心了。正如我们读到阿难尊者说：“即使如此，朋友，一个比丘不认为有我，经由六个门出现的也不属于我。”

在十二处中是没有姿势的。眼根是内六处之一，色尘是外六处之一，色尘是经由眼根出现的。尽管人们会口头上说没有我，但当他看到一个坐着的人，他还是会执取于“有个人”坐在那里的想法。如果只有理智上的了解，他还不能真正知道只有透过觉知眼识和其它出现的法才能了解无我的真相。智慧能了解被看到的只是经由眼根出现的色尘。在看到色尘后，很快会去想并记住出现的形状与外观，然后知道那是什么。在那时候，有一种名法能够记忆住那是什么，并不是一个人去记住。当耳识经由耳根听到声音的那一刻，不会出现刚刚经由眼门所经验到的对象的记忆，也没有任何刚刚人们坐着并彼此交谈的画面出现。当耳识出现的时候，正念可以觉知耳识的特征就只是去经验声音的名法，然后之后有一种类型的心根据听到的声音的低或高知道了一个名称或概念。智慧可以了解当那些声音被听懂的时候，其实只是一种类型的名法理解了声音的含义。

如果不同类型的实相特征一次一个的被知道，把实相当作是我的错误见解就能够慢慢被消除，就能够放掉把实相当作是一个整体或是某个姿势的想法。然后就可以体会什么是真正内心的平静，因为心在那时候不会参与任何外部的任务，比如我，人或什么东西。不再有我们所执取的充满了各种各样的人和不同东西的传统外在世界。不再有什么恒常持久的人和东西。每当正念生起时，智慧可以在那一刻清楚地了解实相，然后在那一刻就有真正内在的平静，因为在那一刻没有人，没有我或任何东西的存在。相反地，当一个人的生命中充满着许多人和许多的概念，是不会有真正的平静的。当人们看到他所认识的人或者是与他有特殊关系的人，在一看到之后马上就有一个跟那个人相关的很长的故事。如果是不认识的人，他只会想一会，那个故事就会比较短。

随着智慧的进展，会对佛陀的卓越质量以及他所教导的佛法细节有更深入的了解。能开始感激出家僧侣必须遵守的戒律，这是透过身体和言语行为的规范来过着平静的生活的人。我们在《清净道论》里读到，关于出家僧侣的戒律：

*什么是适当的守护？有一个比丘，在进入一间房子或在大街上，目光下垂，只往前看到一个犁铧长度的距离，克制着，不看大象，不看马，马车，行人，女人，男人，不抬头看，不向下看，不凝视这个或那个。这被称为适当的守护措施。*

这是在提醒我们不要沉浸在故事情境里，一直想着这个人或那个人或是什么事情。当我们看的时候，我们应该知道只是眼识在看，无论看到的是不是有超过犁铧的距离，眼识就只是去看，然后就消失了。有了这样子的了解就不会被外观和细节所吸引。智慧可以清楚地了解这仅仅是因为我们已经习惯于去思考外在充满了人和东西的世界。如果我们没有去思考，只有眼识生起去看，然后就灭去，那么眼识生起的那一刻会有人或东西吗？但是人们

长时间以来已经习惯一直去思考，因此一定会一次又一次地去想着许多不同的主题。人们以什么方式思考取决于累积的习性。当看到同一件事的时候，每个人怎么想都不会一样。比如当人们看到一朵花，一个人可能喜欢它，认为它很漂亮，而其他人可能不喜欢。这都取决于每个人怎么去想。每个人都住在自己的想法里，因此外面的世界其实就是想象出来的世界。

当正念觉知到名法时，智能会了解去想着不同主题的只是一种类型的名法在执行它的功能。如果名法的特征被清楚地知道，就可以了解所谓的人与有情众生的观念不是真的。当某人悲伤，担心的时候，应该要知道他之所以悲伤是因为和他是怎么去想的有关。相同的，在愉悦的情况下，感觉愉悦也是由于思考。当有人在电视上看到他喜欢的故事，因为去想着所看到的影像故事而生起愉悦的感受。因此人们是生活在自己的想象世界里，但事实上世界就只是每一刻不同的名法去经验经由感官门或意门出现的对象，然后另一些名法马上去思考着不同的故事。

问：您刚才说愉快和悲伤只是因为思考。我还不明白这一点。谁喜欢想到让他感到不愉快的事情？没有人是喜欢不愉快的。一个人会以什么样的思考方式让自己不愉快呢？

答：并不是人们刻意去思考让自己感到不愉快，是因为不愉快有适当的条件生起。

问：这是否意味着比如当某人必须失去他的财产或是他赌马输了的时候会有悲伤的条件？他回到家后，想到他赌马输了。那么赌马输了就可能是一个使他不愉快的条件。

答：如果他没有想到那匹马让他输了钱，还会有悲伤吗？

问：不，不会。

答：在看或听之后，马上就是思考，智慧了解去思考的是一种类型的名法，想着某个主题，然后就灭去。当人们想到一匹马时，在思考的那一刻并没有马在那里。因为有一个马的相关故事的记忆，所以会引起不愉快。因此一个人之所以不愉快是因为想着某件不喜欢的事情，而一个人感到愉快是因为他想到自己喜欢的事情。

因为我们有幸听闻研读佛法，包括三藏经典以及注释书，并有兴趣地探究验证，智慧因此能够有条件生起并了解现在这一刻自然出现的实相的真实本质。人们可能听了很多的佛法，学习了很多，也有很多的佛法讨论，并经常思考佛法，这些都是为了累积正念和智慧生起的条件，也包括所有良善质量的累积。之后正念可以觉知到，智慧可以探讨现在这一刻经由感官门或意门出现的实相的特征。也许人们已经听了一遍又一遍，但还是需要被经常提醒探究关于现在出现的法的真相，否则就没办法了解它们非我无我的本质。日复一日，每一刻就只是生起就灭去的名法和色法，任何一刻它们都不会停留。当它们灭去后，完全地灭去，没有什么留下。

我们应该要知道我们过去的快乐或悲伤生起后都已经灭去了，它们已经完全离开了。只有现在这一刻，也只有这一刻我们可以探究实相并了解它们都是非我无我。有些人会说他们不希望下辈子再见到某个特定的人。如果他们对佛法有正确的了解，他们就不会有这样的想法。因为在下一世不会有现在遇到的这个人或那个人，也不会有我这个人。在死亡后，这一世的这个人就结束了。只有这一世会有这个人，下一世会是什么不知道。因此，不必担心或是希望下辈子会再次遇到某个特定的人。这是不可能的，因为这个人或那个人不会延续到下一世。

如果某人讨厌或厌恶另一个人，他应该要了解的是，其实并没有那个人，也没有我。事实上就只有法：心，心所和色法生起就瞬间灭去。生命，以究竟实相来说，持续的时间就仅仅只是一刻心的生灭。

如果我们一次又一次地深思死亡，它可以帮助四念住的发展。如果我们去思考，也许今天下午或明天就可能会死亡，这会是正念生起去觉知出现的名法和色法的条件。对于那些还没体证四圣谛，还不是圣人的人来说，在死亡心灭去后，不能确定结生心会在一个快乐的界或是不快乐的界生起。下一世是不是有机会再听到佛法并发展四念住也是不确定的。

在一个人死亡的时候，那一世中的一切都分开了，什么也没有留下，甚至也不记得。当一个人在这一世出生的时候，他不会记得他曾经是谁，也不会记得他曾经住过的地方以及他前世的生活。他在前世曾经是某个特定的人已经结束，那个曾经造过善业或不善业的某个人，他或许对他的种族，家庭，财产，荣誉和名声感到骄傲，但这些都已经结束了，和这一世的事情没有连结。所有我们在这一世认为很重要的以及我们所执取并认为是我的，都会有结束的一天，即使是生起就灭去的记忆也只是一种类型的名法。如果人们能够了解究竟法生起是由于其因缘条件，不受控制的，那么就能够慢慢消除把出现的实相当作是一个人或某个东西的错误见解。

死亡有三种类型：

- 刹那死：指的是所有行法的生起和灭去。
- 通俗死：指的是轮回中的死亡，是概念死。

- 正断死：指的是涅槃，阿罗汉的死亡，不会有再出生。

如果正念有条件生起觉知各种名法和色法，智慧开始清楚地了解它们，了解它们刹那死的共同特征，就可以逐渐放掉有一个我或一个人存在于这辈子的错误见解。

**任何一刻，轮回中从来就没有我，只是法的生灭。**

## 附录一 心

心可以分为八十九种或一百二十一种类型，差别只是出世间心生起时是否有不同的禅定阶段。

### 八十九种心：

欲界心：54种

色界心：15种

无色界心：12种

出世间心：8种

### 一百二十一种心：

欲界心：54种

色界心：15种

无色界心：12种

出世间心：40种

欲界心是最低层级的心，它们在我们一般人的日常生活中的每一刻生起灭去，无论是我们醒着或睡着的时候。感官对象，也就是色法，是由欲界心经验。在二十八种色法中，有七种色法会经由眼、耳、鼻、舌、身在日常生活中出现。这些色法是心经常经验的对象：

- 色所缘，经由撞击眼根出现的对象。
- 声所缘，经由撞击耳根出现的对象。
- 香所缘，经由撞击鼻根出现的对象。
- 味所缘，经由撞击舌根出现的对象。
- 触所缘，经由撞击身根出现的土元素，火元素，风元素。

日常生活中通常都是欲界心一直不断地在生灭。它们经常经由不同感官去经验这七种感官对象或是想着它们。



## 五十四种欲界心

- 不善心：12 种
- 无因心：18 种
- 欲界美心：24 种

### 十二种不善心：

不善心是因为有不善的心所伴随，所以不善心是没有益处，不美的心。它们的分类如下：

- 贪根心：8 种
- 瞋根心：2 种
- 痴根心：2 种

有三个心所是不善法的根或因：贪心所，瞋心所和痴心所。这三个心所是根。依不同的根可以再以不同类型的感受，有没有邪见伴随，以及需被怂恿或不需怂恿来细分。

**贪根心：**有贪心所伴随的心，贪心所是执取出现对象的因缘条件。贪根心可以分为 8 类：

1. 悦俱邪见相应无行一心：愉悦的感受伴随，与邪见相应，不需怂恿的。
2. 悦俱邪见相应行一心：愉悦的感受伴随，与邪见相应，需被怂恿的。
3. 悦俱邪见不相应无行一心：愉悦的感受伴随，不与邪见相应，不需怂恿的。

4. 悦俱邪见不相应有行一心：愉悦的感受伴随，不与邪见相应，需被怂恿的。
5. 舍俱邪见相应无行一心：中性的感受伴随，与邪见相应，不需怂恿的。
6. 舍俱邪见相应有行一心：中性的感受伴随，与邪见相应，需被怂恿的。
7. 舍俱邪见不相应无行一心：中性的感受伴随，不与邪见相应，不需怂恿的。
8. 舍俱邪见不相应有行一心：中性的感受伴随，不与邪见相应，需被怂恿的。

**瞋根心：**有瞋心所伴随的心，不喜欢所经验的对象，是粗糙低劣的法。瞋根心可以分为 2 类：

1. 忧俱瞋恚相应无行一心：不愉悦的感受伴随，瞋恚，不需怂恿的。
2. 忧俱瞋恚相应有行一心：不愉悦的感受伴随，瞋恚，需被怂恿的。

**痴根心：**有痴心所伴随的心，不知道实相的真实本质，是盲目的法。痴根心可以分为 2 类：

1. 舍俱疑相应一心：中性的感受，与疑相应，对实相的真实本质是困惑怀疑的。
2. 舍俱掉举相应一心：中性的感受，与掉举相应。

每一个心都一定会至少有七个遍一切心的心所伴随一起生灭。心会有多少不同的心所伴随取决于是哪一种类型的心。每一个心都

一定会有受心所伴随，受心所有所不同则取决于是哪一种类型的心。

每一个不善心都一定会有四个遍一切不善心心所伴随一起：

- 痴：掩盖真相，不知道法的真实本质。
- 无惭：对不善是没有羞耻的。
- 无愧：对不善不感到害怕及危险。
- 掉举：不能休息，忐忑不安的。

在这十二种不善心中，可以依它们的根而区别：

- 痴根心：没有贪心所或瞋心所伴随。
- 瞋根心：没有贪心所伴随。
- 贪根心：没有瞋心所伴随。

十二种不善心可以依中性的感受，愉悦的心理感受和不愉悦的心理感受区别：

- 中性的感受：伴随贪根心或痴根心。
- 愉悦的心理感受：伴随贪根心。
- 不愉悦的心理感受：伴随瞋根心。

关于与第二种类型的痴根心：舍俱掉举相应，虽然没有疑心所伴随，但因为它有掉举这个不善的心所伴随，所以是不善心。当不

善心并不是任何八种贪根心，两种瞋根心或疑心所伴随的痴根心时，就会是舍俱掉举相应的痴根心。

当不善心变得更强烈时，就会去执行十恶业：

- 身恶业：杀生，偷盗，邪淫。
- 语恶业：妄语，两舌，恶口，绮语。
- 意恶业：贪婪(贪求他人的财产)，瞋恨(希望他人受苦或伤害他人的意图)，邪见。

不是每种邪见都会是意恶业。会成为意恶业的邪见为：

- 断见：否认果报；不相信果报是由于业力所源由。
- 无因见：否认因果；认为业力不会造成任何果报，所有发生的 都没有任何因缘条件，没有原因。
- 无作见：否认业会产生任何的果报；认为仅仅只是身体的行为，没有好或不好的行为会产生果报。

当不善心灭去后，和不善心一起生去的思心所是不善果报心生起的业缘条件。不善果报心有七种，它们是业的结果，当俱足适当条件时就会生起。

**十八种无因心：**

没有根或因的心所伴随的心称为无因心。有六种根：三种是不善根，三种是美根。三种不善根的心所是贪，瞋，痴。三种美根的

心所是无贪，无瞋和智慧。有美根伴随的心是美心，也就是美丽的，有益的心。

这十八种无因心不会有这六个根的心所伴随。它们是无因心，不是不善心，也不是美的心。八十九种心之中除了十八种为无因心，其它都是有根心所伴随的心。

在十八种无因心中，七种为不善果报心，八种为善报无因心，三种为无因唯作心。分类如下：

### 七种不善果报心

双五识包括感官门善的果报心和不善的果报心，如果是不善的果报心，它们经验的是不可喜的对象：

- 眼识：经验色尘，中性的感受伴随。
- 耳识：经验声音，中性的感受伴随。
- 鼻识：经验气味，中性的感受伴随。
- 舌识：经验味道，中性的感受伴随。
- 身识：经验可碰触到的，不舒服的感受伴随。

其它还包括

- 领受心：中性的感受伴随。
- 推度心：中性的感受伴随。

感官门不善果报心灭去之后，领受心生起，领受刚刚同一个对象，然后灭去，紧接着推度心生起，推度检查刚刚同一个对象。

## 八种善果报无因心

有思心所伴随的欲界善心执行任何十种福业之一是善的果报心。这十种福业包括布施，持戒以及心智的培育与发展。当善的思心所执行善业后，会是之后善的果报生起的业缘条件。善的欲界果报心可以分为八种有因欲界果报心，八种善果报无因心。

八种善果报无因心是由于感官门果报心经验它们相应的感官对象是可喜的，如下：

- 眼识：经验色尘，中性的感受伴随。
- 耳识：经验声音，中性的感受伴随。
- 鼻识：经验气味，中性的感受伴随。
- 舌识：经验味道，中性的感受伴随。
- 身识：经验可碰触到的，舒服的感受伴随。

其它为：

- 领受心：中性的感受伴随。
- 推度心：中性的感受伴随。
- 推度心：愉悦的感受伴随。

领受心会在感官门善果报无因心之后生起，领受刚刚的对象。推度心紧接着在领受心之后生起，推度检查刚刚的对象，可以是中性的感受或愉悦的感受伴随。当它是愉悦的感受伴随，对象所缘一定是极可喜的。

可喜的对象可以有不同的愉悦程度。它可以是可喜的或是极可喜的。如果善果报无因心有愉悦的感受伴随，表示它经验的是极可

喜的对象，这个情况发生在推度心；如果善果报无因心经验的对象是可喜的，不是极可喜的，那么推度心就会是中性的感受伴随。

### 三种无因唯作心

唯作心不是善心，不是不善心也不是果报心。无因唯作心是没有根(心所)伴随的唯作心。分类如下：

- 五门转向心，中性的感受伴随。
- 意门转向心，中性的感受伴随。
- 生笑心，愉悦的感受伴随。

**五门转向心：**是感官心路过程中的第一个心，经验的是撞击到眼、耳、鼻、舌、身的对象。唯作心和果报心不同，唯作心可以经验可喜的和不可喜的对象，但是善果报心只能经验可喜的对象，不善果报心只能经验不可喜的对象。

当五门转向心生起时，它会知道撞击到眼根的对象或是其它感官门的对象，然后就灭去。眼识或是其它感官果报心紧接着生起，经验相同的对象然后灭去。领受心紧接着生起，领受刚刚的对象后就灭去。然后推度心紧接着领受心之后生起，推度检查刚刚的对象，然后灭去。

在眼识或其它感官果报心生起接收到业力的结果之前，有一个心路过程的心必须先起，也就是五门转向心。五门转向心的功能是转向，因为这个心会转向撞击五个感官门之一的对象。当五门



转向心灭去之后，眼识或其它感官果报心生起去看、听、闻、尝、或经验可碰触到的对象。

**意门转向心：**在意门心路过程中第一个生起的心。意门转向心会在不善心，善心或阿罗汉的唯作心之前生起。意门转向心也能够感官心路过程生起，但它会执行不同的功能。当意门转向心在感官心路过程生起时称为确定心，执行的是确定对象的功能。所以在这种情况下，经验的是感官门的对象而不是意门的对象。

无论这个唯作心是在感官心路过程中生起执行确定的功能，或者是意门心路过程中第一个生起的意门转向心，它们之后都会紧接着不善心，善心或是阿罗汉的唯作心。这个唯作心为后面紧接着生起的心作好预先准备。如果是不如理作意，后面生起的就会是不善心，但如果是如理如意，后面生起的就会是善心，这取决于累积的习性。因此，意门转向心会在不善心，善心或唯作心之前生起。

**生笑心：**这是只有阿罗汉会有的无因唯作心，经由六个门经验相应的对象。一般人不会知道能令阿罗汉微笑的对象是什么。

### **二十四种欲界美心：**

二十四种欲界美心是欲界美的心，因为它们有美的心所伴随。

二十四种欲界美心包括八种欲界善心，八种有因欲界果报心和八种有因欲界唯作心。分类如下：

### 八种欲界善心：

1. 悦俱智相应无行一心：愉悦的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
2. 悦俱智相应行一心：愉悦的感受，与智慧相应，需被怂恿的。
3. 悦俱智不相应无行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
4. 悦俱智不相应行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。
5. 舍俱智相应无行一心：中性的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
6. 舍俱智相应行一心：中性的感受，与智慧相应，需被怂恿的。
7. 舍俱智不相应无行一心：中性的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
8. 舍俱智不相应行一心：中性的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。

伴随这八种欲界善心的思心所执行十种福业，如下：

- 布施或慷慨大方：把有用的东西给与他人。
- 持戒：远离不善业。
- 心智的培养与发展：透过奢摩它和内观智慧的培养。
- 恭敬：礼敬值得恭敬的对象。
- 服务：帮忙完成应该完成的事。
- 分享：分享功德善业给他人知道，让他人能感到欢喜。
- 随喜：对他人的功德善业感到欢喜。

- 聆听佛法
- 分享佛法
- 建立正见：对法有正确的了解或改正错误的见解。

当心和这十福善业无相关联时，就不会是善心。

当欲界善心是布施(包括分享，随喜)，持戒(包括恭敬，服务)， 心智的培育与发展(包括聆听佛法，分享佛法和建立正见)时，欲界善心会在五门心路过程和意门心路过程生起，又称为是大善心。

当这八种欲界善心生起并完成善业，伴随的思心所是之后欲界善的果报心生起的业缘条件。根据不同的善业会在适当的时刻有十六种善的结果。这十六种善的果报心为八种无因善报心和八种欲界有因善报心。

### **八种欲界善报心：**

1. 悦俱智相应无行一心：愉悦的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
2. 悦俱智相应行一心：愉悦的感受，与智慧相应，需被怂恿的。
3. 悦俱智不相应无行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
4. 悦俱智不相应行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。
5. 舍俱智相应无行一心：中性的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
6. 舍俱智相应行一心：中性的感受，与智慧相应，需被怂恿的。

7. 舍俱智不相应无行一心：中性的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
8. 舍俱智不相应有行一心：中性的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。

八种欲界善报心都有美根心所伴随；它们是有根的心所伴随的善报心。因此它们和八种没有美根心所伴随的无因善报心不同。

### 八种欲界唯作心：

1. 悦俱智相应无行一心：愉悦的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
2. 悦俱智相应有行一心：愉悦的感受，与智慧相应，需被怂恿的。
3. 悦俱智不相应无行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
4. 悦俱智不相应有行一心：愉悦的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。
5. 舍俱智相应无行一心：中性的感受，与智慧相应，不需怂恿的。
6. 舍俱智相应有行一心：中性的感受，与智慧相应，需被怂恿的。
7. 舍俱智不相应无行一心：中性的感受，不与智慧相应，不需怂恿的。
8. 舍俱智不相应有行一心：中性的感受，不与智慧相应，需被怂恿的。

八种欲界唯作心只适用于已经彻底根除不善污染杂质的阿罗汉。导致果报心生起的善心或不善心都不会再生起。在达到阿罗汉果之后，不再造业。因此，阿罗汉只会有唯作心和达到阿罗汉果位前的业力所带来的果报心，不会再有善心或不善心生起。

## 十五种色界心

十五种色界心包括五种色界善心，五种色界果报心和五种色界唯作心。色界心比欲界心层级高，因为色界心透过发展止禅的欲界善心从感官对象中解脱。当平静建立时，可以达到不同程度的专注。当专注于一个冥想主题达到安止定的程度时就是色界善心，不再是欲界心了。

### 五种色界善心：

1. 寻、伺、喜、乐、一境性心所伴随的初禅善心。
2. 伺、喜、乐、一境性心所伴随的第二禅善心。
3. 喜、乐、一境性心所伴随的第三禅善心。
4. 乐、一境性心所伴随的第四禅善心。
5. 中性的感受，一境性心所伴随的第五禅善心。

初禅阶段有五禅支伴随，在达到更高禅定阶段时会依序摒弃不同的禅支。然而有些人可以在第二禅阶段就摒弃寻心所和伺心所，因此对他们来说，总共只会有四个禅定阶段。这也就是为什么禅定可以是五分法也可以是四分法。禅定五分法的第五禅定就等于禅定四分法的第四禅定。

### 五种色界果报心：

1. 寻、伺、喜、乐、一境性心所伴随的初禅果报心。
2. 伺、喜、乐、一境性心所伴随的第二禅果报心。
3. 喜、乐、一境性心所伴随的第三禅果报心。
4. 乐、一境性心所伴随的第四禅果报心。
5. 中性的感受，一境性心所伴随的第五禅果报心。

当色界善心强度变得很高时，就能够学习掌握禅定的五自在。善于运用五自在的人能够有技巧地决定何时入定，住定多长的时

间，这表示禅定心能够不间断的连续地生起灭去，以及何时出定。如果禅定的能力没有衰退，禅定善心可以在死亡心生起之前成为结生心在梵天界生起的业缘条件。

### **五种色界唯作心：**

1. 寻、伺、喜、乐、一境性心所伴随的初禅唯作心。
2. 伺、喜、乐、一境性心所伴随的第二禅唯作心。
3. 喜、乐、一境性心所伴随的第三禅唯作心。
4. 乐、一境性心所伴随的第四禅唯作心。
5. 中性的感受，一境性心所伴随的第五禅唯作心。

色界唯作心是阿罗汉达到安止定阶段的心。色界唯作心不会是色界果报心生起的条件。

## **十二种无色界心**

无色界禅定心和色界第五禅是同类型的心，有同样的禅支伴随，但无色界禅定心已经不是以色法为对象了。已经达到色界第五禅的人看到这个阶段仍然以色法为对象的不利，看到仍然沉浸于感官对象的危险，希望能够摒弃以色法为对象，开始倾向于以无边际的无色法为对象。12 种类型的无色界心可以分为 4 种无色界善心，4 种无色界果报心以及 4 种无色界唯作心。

### **四种无色界善心：**

1. 空无边处善心
2. 识无边处善心
3. 无所有处善心
4. 非想非非想处善心

无色界禅和色界第五禅是一样类型的心，但对象不同，无色界禅定心的对象会变得越来越精细。

第一阶段的无色界禅：空无边处善心，以无边无际的空间为对象。

第二阶段的无色界禅：识无边处善心，以第一阶段的空无边处善心为对象。

第三阶段的无色界禅：无所有处善心，以“无所有”为对象。达到这个阶段的人知道“无所有”比识无边更加精细。

第四阶段的无色界禅：非想非非想处善心，以第三阶段的无所有处善心为对象。第三阶段的对象虽然是无所有，但还是有心专注在这个主题。以无所有处善心为对象是无色界最高的禅定阶段，此时不能说想心所存在，也不能说它不存在。

如果已经具备的无色界禅定能力没有衰退，无色界禅定心可以在死亡心之前生起，成为结生心在无色界生起的业缘条件。

#### **四种无色界果报心：**

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

当无色界果报心依其相符的禅定能力执行再出生无色界的功能时，“他”会在无色界很长的时间直到寿命结束。在无色界梵天里没有色蕴的生灭，只会有其它 4 种名蕴。



### 无色界唯作心：

1. 空无边处唯作心
2. 识无边处唯作心
3. 无所有处唯作心
4. 非想非非想处唯作心

无色界唯作心是阿罗汉发展止禅到无色界禅定心的阶段。在他体证四圣谛达到阿罗汉果后，只会有无色界唯作心，不再有无色界善心。

### 八种出世间心

出世间心直接经验了解涅槃的特征。4 种是能根除不善污染杂质的出世间道心，4 种是当所有不善污染杂质根除后立即生起的出世间果报心。

1. 须陀洹道心
2. 斯陀含道心
3. 阿那含道心
4. 阿罗汉道心
5. 须陀洹果心
6. 斯陀含果心
7. 阿那含果心
8. 阿罗汉果心

当与智慧相应的欲界善心生起探究名法和色法的特征，法的真实本质能够被了解，执取于我的邪见最终能够被根除。当依序达到不同程度的内观智慧时，出世间道心才能够生起。出世间道心直接经验了解涅槃的特征并且根据所达到的开悟阶段依序根除不同程度的污染杂质。

须陀洹道心又称入流道心，只会在生死轮回里生起一次。执行的功能是根除邪见，疑，贪婪和嫉妒。此外，须陀洹圣人最多只会有七次的再出生，并且不会再堕落恶道。

当入流道心灭去之后，入流果心立即紧接着生起，没有任何间距。入流果心以涅槃为对象，但和入流道心不同的是，入流道心经验涅槃并且根除部份污染杂质，当入流道心灭去之后，入流果心在根除部份不善法之后紧接着生起，去经验涅槃。

斯陀含道心又称一来道心，在生死轮回中只会生起一次。一来道心执行的功能是根除对感官对象比如色尘、声音、气味、味道和触所缘粗糙的贪爱。当一来道心灭去之后，一来果心在污染杂质强度减弱之后紧接着生起，去经验涅槃。

阿那含道心又称不还道心，在生死轮回中只会生起一次。不还道心执行的功能是根除对感官对象的贪爱以及瞋心所。当不还道心灭去后，不还果心在根除部份不善法之后紧接着生起，去经验涅槃。

阿罗汉道心在生死轮回中只会生起一次，执行的功能是完全彻底根除剩余的不善污染杂质。当阿罗汉道心灭去后，阿罗汉果心马上紧接着生起经验涅槃。

## 四十种出世间心

发展止禅并且达到禅定能力的人，在任何阶段都会有与智慧相应的欲界心在禅定心之间生起，智慧能够在那一刻探究名法和色法的特征。当智能不断去探究名法和色法特征时，执取于一个我的邪见能够慢慢被根除。任何开悟阶段的出世间心生起时，禅定心可以是出世间心的对象。在这样的情况下，出世间心的道心和果心有 40 种类型，如下：

- 初禅到第五禅的须陀洹道心

- 初禅到第五禅的须陀洹果心
- 初禅到第五禅的斯陀含道心
- 初禅到第五禅的斯陀含果心
- 初禅到第五禅的阿那含道心
- 初禅到第五禅的阿那含果心
- 初禅到第五禅的阿罗汉道心
- 初禅到第五禅的阿罗汉果心

举例初禅到第五禅的须陀洹道心如下：

1. 寻、伺、喜、乐、一境性俱初禅须陀洹道心。
2. 伺、喜、乐、一境性俱第二禅须陀洹道心。
3. 喜、乐、一境性俱第三禅须陀洹道心。
4. 乐、一境性俱第四禅须陀洹道心。
5. 中性的感受，一境性俱第五禅须陀洹道心。

果心以及其它开悟阶段以此类推，共有  $8 \times 5 = 40$  种出世间心。

四种出世间道心在轮回中只会生起一次。然而，如果具备精通禅定技巧的圣人，出世间禅定果心能够再次生起。再次生起的出世间果心不是执行根除污染杂质的道心，而是果心三摩钵提或称果定。当达到果定时，出世间禅定果心能够相继生起灭去，在这之间不会有有分心或其它的心。

## 附录二 心所

### 五十二种心所

- 通一切心所：13 种
- 不善心所：14 种
- 美心所：25 种

通一切心所的本质和它伴随一起生灭的其它心所相同。当通一切心所伴随着不善心所时，它是不善的。但当通一切心所伴随美心所时，它是美的。因此通一切心所可以伴随不善心所和美心所。

十三种通一切心所可以分为两类：七个遍一切心心所和六个杂心所。七个遍一切心心所伴随每种类型的心。每个心生起时都必须至少有七个遍一切心心所伴随。唯独双五识只会有七个遍一切心心所伴随，不会有其它的心所。因此，双五识伴随的心所数量是最少的。其它类型的心都会有超过七个以上的心所伴随。

### 七遍一切心心所

1. **触心所**：接触对象所缘。当触心所生起并接触对象时，这是心和心所能够一起生起以执行它们各自功能的条件。心，触心所和其它的心所一起生起，执行各自的功能然后马上灭去。触心所接触对象后，对象才能出现(以所缘被经验)以便其它的心所可以执行它们各自的功能，比如对出现的对象贪爱或瞋恨。触心所使心和心所能去经验一个对象，就像是心和心所的食物。因此触心所是心和心所生起的食缘。

2. **受心所：**是感受心所。当心生起并认知一个对象时，受心所会与任何一刻的心一起生起。受心所可以是愉悦的感受，不愉悦的感受，舒服的(在身根)感受，不舒服的(在身根)感受 或中性的感受。受心所会伴随着每一个心生起，依它所伴随的心的类型而有不同。比如对不善心而言，不愉悦的感受会伴随瞋根心，而中性的感受会伴随痴根心和贪根心。
3. **想心所：**会记住或标记对象以便它可以被认出。想心所记得每一个出现的对象以及因为快速接续生起的实相而产生的一个整体，一个人或东西的概念。想心所记得对于出现对象的愉悦感受，不愉悦感受，舒服的感受，不舒服的感受以及中性的感受。想心所是引起贪爱与执着很重要的条件。受心所也是一样的状况。比如当一个人感到愉悦高兴的时候，贪爱很容易生起去执取那个愉悦的感受并希望能够一直持续下去。因此在五蕴中，受心所和想心所是分别独立出来的蕴。其它五十个心所则是行蕴，也就是造作业行的蕴。
4. **思心所：**意愿或意图。它积极地完成自己的任务并指挥协调一起生起的名法。思心所是业缘。业缘有两种，当思心所伴随心和心所一起生起的时候是俱生业缘；但是当不善思心所伴随不善心执行不善业，以及善的思心所伴随善心执行善业灭去之后，异刹那业缘会在之后不同的时刻执行它的功能带来结果。因此不善思心所和善的思心所会使果报心和果报心所在之后生起，但和实际造不善业和善业是不同的时刻。这就是为什么业缘也会在不同时刻执行它们的功能。
5. **一境性心所或专注心所：**专注于经验的对象。无论心认知到什么对象，一境性心所就会专注于该对象。然而当一境性心所伴随不善心时和伴随善心时的专注力量是不同的。在奢摩

它的发展中，心一次又一次地知道一个所缘，持续很长的时间，那个时候一境性心所表现出来的特征是定，并且可以是不同的程度。伴随善心的一境性心所是正定，它可以依序发展到更高的阶段。

6. **（名）命根心所：**是维持心和心所生命的心所。虽然名法生起只会持续非常短暂的时刻，但仍然需要命根心所在那一刹那维持。命根心所是伴随的心和心所的根缘；它是看护心和心所的领导者，使它们在灭去之前能够维持一刹那的生命。
7. **作意心所：**让心转向目标的心所，使对象得以呈现。转向对象使伴随的其它心所去经验出现的对象。

这七个遍一切心心所和它们所伴随的心具有相同的本质。当它们伴随着善心时，它们就是善的；当它们伴随着不善心时，它们就是不善的；当它们伴随果报心时，它们就会是果报心所；当它们伴随唯作心时，它们就会是唯作心所。它们和所伴随的心也是相同的层次。因此，当它们伴随欲界心时，它们就会是欲界心所；当它们伴随色界心时，它们就会是色界心所；当它们伴随无色界心时，它们就会是无色界心所；当它们伴随出世间心时，它们就会是出世间心所。

## 六杂心所

六杂心所可以和不善心所或美心所一起生起，但它们不一定会和每一个心一起生起。它们分别为：

1. **寻心所：**触击，投向触心所接触的对象。寻心所伴随着五十个欲界心以及初禅阶段的十一个禅定心。它不会与双五识

和第二到第五阶段的禅定心一起生起。寻心所触击对象，它会依伴随的心和心所“想到”那个对象。寻心所想到或思维对象，是八正道的第二道分。

2. **伺心所**：支持寻心所重复地触击目标对象。伺心所伴随着六十一个心，也就是四十四个欲界心，初禅的十一个禅定心和第二禅的十一个禅定心。伺心所不会伴随双五识也不会伴随第三禅到第五禅的禅定心。除了第二禅的十一个禅定心以外，其它凡是有寻心所伴随的心都一定会有伺心所伴随。
3. **胜解心所**：确定目标对象，它对它的对象是毫不怀疑的。胜解心所伴随着八十七种类型的心。它不会和双五识或与疑相应的痴根心一起生起。因为胜解心所确定它的对象并且没有任何的怀疑，所以它不会和与疑相应的痴根心一起生起。
4. **精进心所**：是努力，奋斗并稳固所伴随的法，使它们不会退减。精进心所伴随着七十三种类型的心。它不会伴随十六个无因心，也就是五门转向心，双五识，两种类型的领受心和三种类型的推度心。因为这十六个无因心各自执行自己的功能，不需要精进心所作为条件。
5. **喜心所**：高兴，满意和激动的，因此它只会与愉悦的感受一起生起。喜心所与五十一种有愉悦的感受伴随的心一起生起，也就是十八种类型的欲界心，初禅阶段的十一种禅定心，第二禅的十一种禅定心第三禅的十一种禅定心。第四禅的十一种禅定心有愉悦的心理感受伴随，但不是喜心所。这个阶段的禅定心比第三禅的禅定心更细致，但仍然有喜心所伴随。只有达到第四禅才能够摒弃喜心所。



6. **欲心所**：渴望采取行动的心所。这个心所伴随着六十九种类型的心。它不会伴随二十种心，也就是十八种无因心和两种类型的痴根心。当无因心生起的那一刻没有行动的渴望。因为与痴相应的痴根心没有贪爱或瞋恨一起生起，也就没有欲心所伴随。欲心所是与贪根心，瞋根心以及其它心伴随一起，渴望行动的实相。

### 十四种不善心所

不善心所是不健康也不美丽的。当心有不善心所伴随时，它就会是不善心。因此不善心所只会伴随十二个不善心，它们不会伴随善心，果报心或唯作心。但不善心一定会有四种不善心心所伴随：痴，无惭，无愧和掉举，巴利文称为遍一切不善心心所，其它的不善心所则视情况伴随不同类型的不善心。十四种不善心所如下：

1. **痴**：不知道实相的真实特征。痴心所会伴随所有十二种不善心。
2. **无惭**：对于不善法不感到羞耻。它会伴随所有十二种不善心。
3. **无愧**：不害怕不善法的危险。它会伴随所有十二种不善心。
4. **掉举**：是不平静的心所，对经验到的对象是心烦意乱的。它会伴随所有十二种不善心。
5. **贪**：执取，渴望对象的心所。它会伴随八种贪根心。
6. **邪见**：对实相有错误的见解。它会坚持执着于不是导向正道的错误见解或练习。它使人们盲目地迷信或对所谓的吉祥征兆感到兴奋。每当人们持错误的见解并努力透过身，语，意，作错误的练习时，那就可能是有与邪见相应的贪根心伴随生起。当初果圣人的入流道心生起的那一刻时，彻底根除了邪见，邪见不会再生起。因此初果须陀洹不再有四种与邪见相应的贪根心。

7. **我慢**：在人们感到很骄傲，感到自己很重要的时候生起。它只会和与邪见相应的四种贪根心一起生起，但并非总是伴随着这些类型。有时候我慢会伴随着不与邪见相应的贪根心，有时不会。只有阿罗汉果的圣人体证四圣谛，才能完全彻底根除我慢。
8. **瞋**：是粗劣的心所；是去伤害或危害的实相，会烦躁或恼怒。它伴随着两种类型的瞋根心。达到第三果阿那含的阶段时才能完全彻底根除瞋。由于初果须陀洹还没完全根除两种类型的瞋根心，所以还是会有悲伤和忧伤。
9. **嫉**：嫉妒他人的成就，他人所拥有的，他人的财富或良善的品质。嫉妒会和两种类型的瞋根心一起生起，但并不一定总是会一起生起。有时嫉妒伴随瞋根心，有时不会。当达到初果须陀洹阶段时，嫉妒才能被彻底根除。因此所有达到果位的圣人都不会再有嫉妒了。
10. **慳或小气吝啬**：当人们不想与其他人分享他的财富，并且不想有他人从中受益。小气吝啬伴随两种类型的瞋根心一起生起，但它不会和贪根心一起生起。当小气吝啬生起时，心是焦虑和不快乐的，因此它不会与中性的感受或愉悦感受伴随的贪根心一起生起。小气吝啬一定会是和愉悦的心理感受伴随一起生起。瞋根心有时会有小气吝啬伴随，有时不会。只有当初果圣人的入流道心生起时，小气吝啬才会被彻底根除。因此所有达到果位的圣人都不会再有小气吝啬。除了阿罗汉果以外，其它果位的圣人因为还没完全根除贪根心，因此虽然还没完全放弃他们的财产，但是他们已经不再有小气吝啬了。圣人已经发展正道，因此只要在适当的时候，他们可以慷慨大方地把东西赠送给他人。
11. **恶作或后悔**：是对已执行的不善或还没执行的善产生焦虑和后悔的心所。它会与两种类型的瞋根心一起生起。恶作有时会伴随瞋根心，有时不会。达到第三果位的圣人阿那含能够完全彻底根除恶作。

12. **昏沉**：导致心精神不振，对善缺乏精进。它会与四种需被忿恚的贪根心和一种需被忿恚的瞋根心一起生起。需被忿恚的不善心有时会有昏沉伴随，有时不会。
13. **睡眠**：使伴随的心所呈惰性，并且昏昏欲睡。它可以与五种需被忿恚的不善心一起生起。昏沉心所和睡眠心所一定会一起生起，它们无法分开。只有达到阿罗汉果位的圣人才能够彻底根除昏沉和睡眠。
14. **疑**：对名法和色法的特征，四圣谛以及佛，法，僧是怀疑的。它会和与疑相应的痴根心一起生起。初果圣人须陀洹已经完全彻底根除疑心所。

不善心所可以分为以下类别：

- **四遍一切不善心心所**：它们是痴，无惭，无愧和掉举。
- **三贪根心所**：它们是贪爱，邪见，我慢。邪见和我慢会和贪心所一起生起，但邪见不会和我慢同时生起。当有与邪见相应的贪根心时不会有我慢伴随。我慢会伴随四种不与邪见相应的贪根心，但不会总是伴随着这些心。有时候我慢会伴随不与邪见相应的贪根心，有时不会。
- **四瞋根心所**：它们是瞋恨，嫉妒，小气吝啬和恶作。嫉妒，小气吝啬和恶作会伴随两种类型的瞋根心，但是这三个心所不会同时生起，它们也并非总是伴随瞋根心。有时候它们会伴随瞋根心，有时不会。
- **二有行心所**：它们是昏沉和睡眠。这两个心所一定是一起生起，它们不能分开。它们会伴随五种需被忿恚的不善心一起生起，但它们不会总是伴随着这些心。
- **一痴根心所**：疑心所没有特定的分类。十三种不善心所分为以上四种类别再加上疑心所，所以总共有十四种不善心所。

## 二十五种美心所

美心所是美丽的，健康有益的心所。当美心所伴随心心的时候，心就会是美丽的。不善心所与美心所完全不同，不善心所只会与十二种不善心一起生起。美心所会伴随善心，欲界果报心和欲界唯作心。美心所伴随欲界善心，色界善心，无色界善心，出世间心，欲界果报心，色界果报心，无色界果报心，果心，欲界唯作心，色界唯作心和无色界唯作心。

不同类型的美心所会伴随着美心：有十九种美心所是遍一切美心所，会伴随所有的美心一起生起，但其它六种不一定会。关于不会伴随每一个美心的心所有以下六种类型：

- **离心所**：有三种类型；它们会伴随十六种类型的心：八种欲界善心和八种出世间心或是四十种出世间禅定心。
- **无量心所**：有两种类型，它们会伴随八种欲界善心，八种唯作心，四种色界善心，四种色界果报心，四种色界唯作心。
- **智慧心所**：伴随四十七种类型的心，包括十二种与智相应的欲界心；二十七种禅定心(十五种色界心和十二种无色界心)以及八种出世间心。

## 十九种遍一切美心所

1. **信**：是纯净的心所。它就好比是一个净化宝石，使浑浊的水变得干净和纯净。当信生起时，不善法好比是泥浆，会消退不能生起。因此，信是对善法有信心的实相。
2. **念**：是觉知，没有忘记什么是善的。当不善在我们的日常生活中生起时，那时候并没有觉知，没有布施，持戒，或心智的培育。但当念生起时，就会透过布施，持戒或心智的培育而发展善。

3. **惭**：对不善感到羞惭并退缩。当善心生起时，就会对不善法感到羞惭。惭心所的特征就好比是远离污秽。
4. **愧**：对不善法的危险感到害怕。每当不善法生起时，即使只是很细微的不善程度，只要有愧心所生起就会害怕这个不善法。愧心所的特征就好比是害怕碰到一堆热铁。
5. **无贪**：不执着于对象，能够从中脱离的心所。当贪爱生起时，即使是很微细，也会阻碍善法的生起，比如布施，持戒，心智的培育就不能生起。善心必须是以无贪心所为根。无贪的特征就好比是不会附着于莲花花瓣的水滴。
6. **无瞋**：不生气，不粗劣或不苛刻的心所。它的特征是友善，也被称为慈爱(mitto 表示朋友)，因为它是对众生的仁慈。
7. **中舍性**：对所经验的对象是中性，平衡，平等的。平等有十种，不是都是中舍性心所：
  - 六(尘)舍：这是中舍性心所，阿罗汉对经由六个根门出现的对象保持平等，不再有任何贪爱。
  - 梵住舍：这是中舍性心所，对一切众生平等看待。
  - 觉支舍：这是中舍性心所，七觉支当中的舍觉支，导向体证四圣谛的因素之一。
  - 精进舍：这是精进心所；正确的努力，也就是不过度努力也不过度松懈。
  - 行舍：这是慧心所了解行法的三共相：无常，苦和无我而对诸行法是平等的。
  - 舍受：这是受心所，也就是中性的感受。不是愉悦的感受也不是不愉悦的感受。
  - 观舍：这是慧心所了解对于所探究的法是因为其条件生起而保持中性，平等。
  - 中舍：这是中舍性心所，没有不足或过量。

- 禅那舍：这是发展禅定时的中舍性心所，摒弃了对分散注意力和影响心里稳定性的法的兴趣。这种禅那舍在第三禅阶段(四分法)或第四禅阶段(五分法)会生起，此时 摒弃了喜心所。
- 遍净舍：这是在第四禅阶段(四分法)或第五禅阶段(五分法)时生起的中舍性心所。它是平静和纯净生起的条件。在这个阶段已经没有任何禅支需要被摒弃了。

8. 身轻安：这是平静，它使它伴随的心所是平静的。
9. 心轻安：这是使它伴随的心能够平静的心所。当一个人执取于独处，安静，想待在森林里，想从焦躁不安中解脱，这是贪根心而不是真正的平静。当一个人布施，持戒或培育与发展心智的时候，是从不善中脱离，这是真正的平静。心智的培育与发展包括止禅和观禅。身轻安与心轻安的相反是掉举。
10. 身轻快性：这是轻快的，活泼的心所，它使它伴随的心所是轻快的，没有不善的迟滞。
11. 心轻快性：它使它伴随的心是轻快的，不沉重的。身轻快性与心轻快性的相反是昏沉与睡眠。
12. 身柔软性：这是平顺和柔软的心所。它使它伴随的心所不僵硬和粗劣。
13. 心柔软性：它使它伴随的心是平顺不僵硬的。身柔软性和心柔软性的相反是邪见和我慢。
14. 身适业性：它使伴随的心所适应善法。
15. 心适业性：它使伴随的心适应善法。身适业性和心适业性的相反是对善法不适应的。

16. **身练达性**：它使它伴随的心所对于对象是有益美丽的善法时是熟练，有效率的。
17. **心练达性**：它使它伴随的心对于有益的善法时是熟练，有效率的。身练达性和心练达性的相反是对善法缺乏信心的。
18. **身正直性**：这是正直的心所，它使它伴随的心所对于善是坚定，真诚，不歪曲的。
19. **心正直性**：它使它伴随的心对于善是坚定真诚的。身正直性与心正直性的相反是欺骗和狡猾，导致心是歪曲不真诚的。

上面提到十九种美心所会伴随着每一个美心。它们不会伴随十二种不善心和十八种无因心。美心所不是二因(无贪和无瞋)就是三因(无贪，无瞋，智慧)，不会有任何美心只有一个因伴随。不善心则不会有三因，只会有一个因(痴)或二因伴随：痴和贪爱伴随 或痴和瞋伴随。

除了十九种遍一切美心所以外，有六种美心所不一定总是伴随每个美心一起生起，首先是三种**离心所**，内容如下：

1. **正语**：这个心所的功能是远离四种恶语：妄语，恶口，两舌和绮语。当一个人远离这些恶语时就是正语执行它的功能。
2. **正业**：这个心所的功能是远离三种恶行：杀生，偷盗，邪淫。当一个人远离这三种恶行时，就是正业心所执行远离恶行的功能。
3. **正命**：这个心所的功能是远离错误的谋生方式，也就是远离和三种恶行和四种恶语有关的谋生方式。当一个人远离错误的谋生方式时，就是正命执行它的功能。



此外，还有两种**无量心所**也不一定总是伴随每个美心一起生起的心所。它们以有情众生和人为对象，不会和欲界果报心，色界第五禅定心，无色界心和出世间心一起生起。它们分别如下：

1. **悲**：对遭受苦难的有情众生充满悲悯同情心。它表现出来的是无害。
2. **喜**：对其他的有情众生的成就感到欣喜，它的相反是嫉妒。

还有一个心所不会总是伴随每一个美心：

**慧**：慧心所是正见，对法的特征以及对因果关系有正确了解。

十九种遍一切美心所一定会伴随每一种美心，包括善心，果报心和大唯作心。它们伴随欲界心，色界心，无色界心和出世间心。

有六种美心所不一定总是会伴随每一种美心，有以下区别：

三种离心所有时可能会伴随八种欲界善心一起生起，但它们一定会总是会伴随八种出世间心（或四十个具有禅定因素的出世间心）。离心所不会伴随每个欲界善心。只有当欲界善心远离某种特定的不善业时才会有相关联的离心所伴随。三离心所不会总是伴随欲界善心。然而当出世间心生起时，三离心所一定会伴随出世间心一起生起。当道心生起时，三离心所依达到不同的开悟阶段执行它们根除不同程度不善污染杂质的功能。它们也一定会伴随果心。因此，三离心所必须伴随八种出世间心(或四十种)。

三离心所不会伴随欲界大唯作心，因为阿罗汉已经完全根除所有不善污染杂质，因此不再需要远离不善。

离心所不会和欲界果报心一起生起。欲界果报心和色界果报心，无色界果报心，出世间果心不同。色界果报心，无色界果报心和出世间心是相同的业产生的结果。色界善心是色界果报心的业缘条件，它们有相同的心所，经验相同的对象。它们就好比是身形及影子，因为它们很相似。无色界善心和无色界果报心，出世间心和出世间果心也是如此。然而欲界善心和欲界果报心并不会会有相同的心所伴随。因此，欲界果报心是欲界善心远离不善的结果，但欲界果报心并不会有任何三离心所伴随。

离心所不会伴随色界心和无色界心，因为禅定心的那一刻并不会透过身体或言语造业，因此不需要离心所。

关于不一定会伴随每一种美心的无量心所：悲和随喜。当心以遭受苦难的有情众生，或欣喜于他人的成就和幸福为对象的时候，一次只会有一种无量心所伴随生起。无量心所不会伴随欲界果报心。它们可以一次一个伴随以有情众生为对象的欲界善心和欲界大唯作心一起生起。

悲和随喜是四无量心的其中之一，发展奢摩它平静的对象：慈爱，也就是无瞋心所；悲，悲心所；喜，随喜心所；舍，中舍性心所。当发展奢摩它的对象所缘是无量心所的时候，慈，悲或喜伴随欲界善心可以发展出强而稳定的平静到近行定和安止定的禅定程度。如果平静进一步发展，就能够依序达到第二禅，第三禅和第四禅。随着慈，悲和喜的逐渐发展，可以达到色界第四禅（五分法）。较低层级的四个阶段的禅定心都会有愉悦的心理感受伴随，然而第五禅不再有愉悦的心理感受，只有中性的感受伴随。因此只有无量心所中的中舍性心所才可以是第五禅的对象所

缘。慈，悲，喜是前四个阶段的禅定对象，而舍则是第五禅的禅定对象。

悲和随喜不会伴随无色界心，因为无色界心不能以有情众生和人为对象所缘。因为出世间心是以涅槃为对象，因此它们也不会伴随出世间心。

慧心所与所有与智相应的欲界心一起生起。它也会与色界心，无色界心和出世间心一起生起。

因此，我们可以知道欲界善心一定会有十九种遍一切美心所伴随。有时候当心远离不善时，会有任何一种三离心所伴随。有时候会有悲或随喜伴随，有时候则会有慧心所一起生起。当人们发展奢摩它或内观智慧时，一定会有与智相应的欲界善心伴随。

### 附录三 色法

色法是什么都不知道的究竟法。色法是行法，它们生起一定会灭去。色法必须俱足适当的条件才会生起。所造色必须依赖四大一起生起。然而，必须有所造色和四大生起的因素，也就是所有色法的起源。如下：

- 业生色：过去的业产生的色法。
- 心生色：心产生的色法。
- 时节生色：温度产生的色法。
- 食生色：食素产生的色法。

#### 业生色

1. 眼净色
2. 耳净色
3. 鼻净色
4. 舌净色
5. 身净色
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，但并不是源于不善业或善业，不会是业生色。比如树，花等等。

有些人也许会缺少眼净色，耳净色，鼻净色，舌净色，身净色，女根色或男根色。然而有五蕴的众生就一定会有心色（意根，心

生起的依处)以及命根色。命根色是业产生的色法，会和其它的色聚一起生起

在梵天界的无想天只有色法，没有名法，没有心和心所生起，业生色只会有命根色聚。

九种类型的业生色一定会与四大和所造色一起生起，它们是八个不可分割的色法，称为八不离色。九种业生色是：

1. 眼十法聚：八不离色，眼净色，命根色。
2. 十法聚：八不离色，耳净色，命根色。
3. 鼻十法聚：八不离色，鼻净色，命根色。
4. 舌十法聚：八不离色，舌净色，命根色。
5. 身十法聚：八不离色，身净色，命根色。
6. 女性十法聚：八不离色，女根色，命根色。
7. 男性十法聚：八不离色，男根色，命根色。
8. 心所依处十法聚：八不离色，心色，命根色。
9. 命根九法聚：八不离色，命根色。

业生色在结生心生的那一刹那就开始生起。之后业生色会在每个心生，住，灭三个小刹那生起，然后在死亡心生起之前的第十七个心识刹那停止产生业生色。因此所有的业生色会和那一世的死亡心一起灭去。

对于胎生的人间界来说，从生命的第一个结生心就已经有三类的色聚会一起生起。这三类色聚为：心所依处十法聚，身十法聚和

性十法聚。随着不断成熟，眼十法聚，耳十法聚，鼻十法聚，舌十法聚会在适当的时候生起。

众生出生的方式有四种：卵生，胎生，湿生和化生。化生是自然地变化生出，不用经过母胎，他们一出生马上就有身形了，包括天人，鬼，阿修罗和地狱众生。他们一出生马上就有七种业生色聚：心所依处十法聚，眼、耳、鼻、舌、身、性十法聚。然而如果业不是某些色法生起的条件，那么在那一世他们就会缺乏某些特定的色法一直到那一世结束为止。

色界的梵天人也是化生，他们只会有四种业生色聚：心所依处十法聚，眼十法聚，耳十法聚和命根九法聚。他们不会有任何感官和性别的色聚，因为这是禅定心压制住执取于感官对象的强大力量而再出生于色界梵天的结果。

对于无想有情的梵天人来说，他们只会有色法，没有名法。他们只会有命根九色聚而已。无想有情的梵天人已经发展禅定到第五阶段，彻底摒弃了名法。因为他看到名法的危险，只要还有名法就一定还会有污染杂质，因此他希望能够彻底摒弃名法。如果第五禅定的能力没有衰退，禅定心可以在死亡心生起之前，摒弃所有的名法，成为结生心再出生在无想有情梵天界的业缘条件，在那里他们只会有五百个大劫的生命时间。因为不再有名法生起了，所以他们完全不能动。不管在他投生到无想有情天之前的禅定姿是什么，他都会持续那个禅定姿直到五百个大劫结束。然后善业可以使他有一个快乐的再出生。但只要不善污染杂质还没有完全根除，就还会有污染杂质的轮回，业的轮回以及果报的轮回。

## 心生色

1. 纯八法聚：八不离色。心生色从第一个有分心的生那一刹那开始生起，然后在整个生命周期中也都会在心生那一刹那生起。但是双五识不会产生任何心生色，因为它们太微弱不能产生任何色法。
2. 身表九法聚：八不离色，身表色。心透过身体的色法来表达它的意图，会表现在脸部表情，身体的动作或手势。身表九法聚在生的那一刹那产生色聚。
3. 语表十法聚：八不离色，语表色，声音。语表十法聚在心生的那一刹那产生色聚。
4. 轻快性等十一法聚：八不离色，轻快，柔软，适业。不同的姿势变化是源于轻快性等十一法聚，在心生的那一刹那产生色聚。
5. 身表轻快性等十二法聚：八不离色，轻快，柔软，适业，身表。心以不同的肢体操作表达或手势传达特定的意思是源于身表轻快性等十二法聚，在心生的那一刹那产生色聚。
6. 语表声轻快性等十三法聚：八不离色，轻快，柔软，适业，语表，声音。语表声轻快性等十三法聚在生的那一刹那产生色聚。声音的生起会依色法的变化色而有不同语调的声音。

每一种心生色聚都会在心生起那一刹那产生，不会是住的那一刹那，也不会是灭的那一刹那。当结生心灭去之后，有分心紧接着生起。

有十六种心不会产生心生色：四种无色界果报心，一个结生心，十个双五识和阿罗汉的死亡心。



四种无色界果报心不会产生任何色法，它们是无色界善心的结果。有些人看到色法的危险和不利，所以发展无色界禅定心，不再以色法为冥想对象。当无色界禅定心执行再出生无色界梵天界的功能时，不会再有任何色法生起。

结生心不会产生心生色，因为它是第一个生起的心，因此它没有足够的力量来产生色法。

阿罗汉的死亡心不会产生心生色，因为它是生死轮回中最后一个心，因此不会再有色法生起。

### 时节生色

1. 纯八法聚：八不离色。如我们所知，业生色会在结生心”生住灭”三小刹那生起。但时节生色则是在结生心住的那一小刹那生起。
2. 声九法聚：八不离色，声音。如果声音不是源于心，那么声音就会是源于温度，比如车辆的声音或瀑布。
3. 轻快性等十一法聚：八不离色，轻快，柔软，适业。适当的温度是使色法轻快，柔软，灵活的因素。如果不是适当的温度，也许就会生病。当心想要移动四肢时，但如果没有适当的温度和变化色，四肢也不可能移动。
4. 声轻快性等十二法聚：八不离色，轻快，柔软，适业，声音。当声音和变化色一起生起时，就产生了弹指的声音或是鼓掌的声音。

## 食生色

食生色是源于吃下去的食素所产生的色法，也就是吞吃下的食物内所含的食素营养。只有有情众生中会有食生色。如下：

1. 纯八法聚：八不离色。
2. 轻快性等十一法聚：八不离色，轻快，柔软，适业。除了心生色和时节生色产生三种变化色，食生色也会产生三种变化色。如果只有适当的温度，但缺少食物，变化色不会有足够的力量使四肢能够轻松敏捷地移动。

食生色能够在一口一口吞下的食素营养中被吸收，在心的住那一刹那产生色法。

## 总结

每一个八不离色都是源于四个因素之一。有些色聚源于业，有些源于心，有些源于温度，有些源于食素，如下：

- 五净色源于业。
- 两种性根色源于业。
- 心色源于业。
- 命根色源于业。
- 三种变化色源于心，温度或食素。
- 两种表色源于心。
- 声音源于心或温度。
- 限界色或空间源于业，温度，心或食素。
- 四相色(色积集，色相续，色老性，色无常性)不会源于任何这四个因素，因为它们只是十八种自性色独特的本质和特征而已。

## 分类

色法可以依不同的方式分为二十八种。

色法以它们独特的特征和没有独特的特征分类：

- 十八种自性色或称为完成色：

十八种有它们独特的特征：八不离色，五净色，二种性根色，心色，命根色和声音。

- 十种无自性色或称为不完成色：

十种色法没有它们独特的特征：三种变化色，两种表色，一种限界色和四种相色。

色法以内和外来分类：

- 内色：内色法指的是五净色。
- 外色：外色法指的是其它二十三种色法。

色法以有情众生或不是有情众生分类：

- 依处色：心生起的依处，也就是五净色和心色。
- 非依处色：其它二十二种色法。

色法以有情众生或非有情众生经验的门分类：

- 门色：五净色，经由门被心和心所经验到的对象以及身表色和语表色是造业的门。
- 非门色：其它二十一种色法。

色法以根分类：

- 根色：八种色法在各自的范围内有控制力。它们分别是五净色，两种性根色和命根色。
- 非根色：其它二十种色法。

色法以粗糙或细微分类：

- 粗色法：十二种色法包括七境色和五净色。
- 细色法：其它十六种色法。

色法以近和远分类：

- 近色法：能够被思惟，了解和穿透的，也就是五净色和七境色。
- 远色法：其它十六种很难穿透的色法。

色法以互相撞击来分类：

- 撞击色：十二种色法，包括被对象撞击的五净色，和去撞击对象的七境色。
- 非撞击色：其它不会去撞击对象，也不会被撞击的色法。

色法以执取或不执取对象来分类：

- 执取色：五种被外在对象撞击的色法，也就是五净色。
- 非执取色：其它不能被任何对象撞击的二十三种色法。

色法以可以分开和不能分开分类：

- 不分离色：八种不能分开的色法。
- 分离色：其它二十种能分开的色法。

## 附录相关问题

### 问题(三个附录)：

1. 不是美的心和不善心有什么不同？
2. 不是美的心有多少种？它们是？
3. 什么类型的心执行确定的功能？
4. 五门转向心的本质是什么？
5. 当声音撞击耳根，第一个经验声音的心是什么？
6. 什么类型的心在阿罗汉的微笑心之前生起？
7. 意门转向心是意门吗？
8. 意门转向心有多少功能？多少门能够让它生起？它经验的是哪一个对象？
9. 根或因是哪一个究竟法？是哪一个蕴？
10. 涅槃是根还是不是根？它是无根心还是有根心？
11. 有哪些法不是根并且不是行蕴？
12. 行蕴中有多少是根？
13. 哪一种蕴是有根的蕴？
14. 出世间心是无为法吗？
15. 哪一个蕴是善法？
16. 哪一种蕴是无记法(不是善的也不是不善的)？
17. 有任何蕴不是无记法吗？
18. 有任何无记法不是蕴吗？
19. 有任何善法不是蕴吗？
20. 在无色法界生起的不善法的本质是什么？
21. 哪一个界有受心所？
22. 涅槃是感受吗？请解释。
23. 哪一种心所不会有受心所伴随？
24. 在哪一个界的心只有一个本质？
25. 在哪一个界的心有两个本质？
26. 在哪一个界的心有三个本质？
27. 源于痴根心的色法(心生色)的生起是因为因缘吗？
28. 与痴根心一起生起的痴心所是有因的吗？