

阿毗達摩講要

(中集)

帕奧弟子 叢書 9

瑪欣德尊者 講述
Mahinda Bhikkhu
(China)

【目錄】

目錄	1
序言	I
凡例	V
第十一講 欲界心	1
一、心	1
二、十二不善心	8
三、八大欲界善心	26
四、八大欲界果報心	31
五、八大欲界唯作心	33
六、十八無因心	38
第十二講 色界心	49
一、色界心的定義	49
二、如何證得色界禪那	51
三、初禪的五禪支	54
四、五自在	59
五、第二禪至第五禪	61
六、色界果報心	63
七、色界唯作心	65
第十三講 無色界心	67

一、無色界心的定義	67
二、如何證得無色定	68
三、無色界果報心	72
四、無色界唯作心	77
第十四講 出世間心	81
一、出世間心的定義	81
二、入流道果	86
三、一來道果	92
四、不來道果	94
五、阿拉漢道果	97
六、心的分類	101
七、心的十四種作用	106
第十五講 五門心路	113
一、五種定律	113
二、六個六	118
三、五門心路	127
第十六講 微小速行心路	135
一、意門心路的分類	135
二、意門心路的規律	137
三、隨起意門心路	138
四、獨立意門心路	143
五、意門心路生起之因	148
六、所緣對心路的影響	150

七、所緣與果報心的關係	152
八、作意與速行的關係	155
第十七講 安止速行心路	163
一、廣大速行心路	163
二、禪修的陷阱	169
三、廣大速行心路的諸心	170
四、出世間速行心路	172
五、安止速行之前的欲界心	183
六、欲界結生心	185
七、依有情分別諸心	188
八、依三界分別諸心	197
第十八講 有情世間	201
一、三種世間	201
二、地獄	202
三、畜生	214
四、鬼	217
五、阿蘇羅	219
六、人	221
七、六欲天	222
八、色界十六地	237
九、無色界四地	244
十、廣大果報心	244
第十九講 空間世間	249

一、輪圍世界	249
二、世界週期	250
三、世界之初	253
四、社會的形成	255
五、世界為火所壞	258
六、世界為水所壞	262
七、世界為風所壞	263
第二十講 行世間	267
一、依一切的分析法	267
二、依煩惱的分析法	276
三、依菩提分的分析法	291
問答彙編	301

序言

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

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

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

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

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

在此，感謝「新加坡帕奧禪修中心」舉辦這一系列的講座，感謝馬來西亞 Upekkhānanda Bhikkhu 負責錄音工作，感謝台灣的王寶昭、呂妙香、李純雅、林惠娟、張珍妮、許玉頭、許麗惠、郭明鑫、陳品廷、黃秀香、楊在城等居士將錄音謄寫成文，廣州的老沙、周愛華、馮文濤，北京的郭弢等居士負責文字整理、校對工作，感謝「台灣南傳上座部佛教學院」印行流通本書。同時，本講座也參考了 Bodhi Bhikkhu 英編、尋法比丘中譯的《阿毗達摩概要精解》一書，於此一併致謝。

因為本書是由講座錄音整理而成，故帶有較濃厚的口語色彩，重複之處也較多，敬請讀者多多原諒！另外，由於筆者才疏學淺，本書若有不足之處，望諸大德方家不吝賜正！

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

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

薩度！薩度！薩度！

瑪欣德比庫

(Mahinda Bhikkhu)

序於新加坡帕奧禪修中心

2010-11-11

【凡例】

1、本書所引用的巴利語經典以及經典故事，皆直接譯自巴利語三藏聖典(Pāli)及其義註(aṭṭhakathā)。其中直譯的經文用「粗宋體」標示。

2、本書所採用的巴利語底本為緬甸第六次結集的羅馬字體 CD 版(Chatṭha Saṅgāyana CD (version 3), 簡稱 CSCD)。

3、書中對有些巴利語人名、地名等專有名詞，將根據巴利語的實際讀音而採用音譯法。在這些專有名詞第一次出現時，有些也在其後附上羅馬體巴利原文。

4、為了方便讀者對讀巴利原典，書中在引述的經文之後往往附有巴利語原典的出處。對於經藏，這些序號為經號；對於律藏和論典，這些序號是第六次結集的緬文版巴利三藏(CSCD)的章節序號(見下表)。

5、本書所附的巴利原典出處，多數使用縮略語。其縮略語所對應的原典茲舉例如下：

- | | |
|-------------------------|-------|
| · Mv. = Mahāvagga | 律藏·大品 |
| · D. = Dīgha-nikāya | 長部 |
| · M. = Majjhima-nikāya | 中部 |
| · S. = Saṃyutta-nikāya | 相應部 |
| · A. = Aṅguttara-nikāya | 增支部 |

- Dp. = Dhammapada 法句
- Sn. = Suttanipāta 經集
- Ps. = Patisambhida-magga 無礙解道
- Dhs. = Dhammasaṅgaṇī 法集論
- Pp. = Puggalapaññatti 人施設論
- Dhs.A. = Dhammasaṅgaṇī-
atṭhakathā 法集論義註
- Vm. = Visuddhi-magga 清淨道論
- Pd. = Paramatthadīpanī 勝義解疏
- A.8.20 增支部 第 8 集 第 20 經
- Vm.75 = Visuddhi-magga,
CSCD. No.75 清淨道論 緬文版 第 75 節

第十一講 欲界心

根據阿毗達摩，有四種究竟法(paramattha-dhamma)，即：(1)心(citta)；(2)心所(cetasika)；(3)色法(rūpa)；(4)涅槃(nibbāna)。

前面我們已經學習了色法和心所法這兩種究竟法，從現在開始將一起來學習另一種究竟法——心。心法包括心的定義、心的特點、心的分類和心路。其中，心的分類將依欲界心、色界心、無色界心和出世間心四個部分來學習；心路則將依五門心路、微小速行心路和安止速行心路三部分來學習。

一、心

第一、心的定義

心，巴利語 citta。citta 源於巴利語字根√cit，意思是認知或者識知。

諸義註師用三種方法解釋「心」：

1. Ārammaṇaṃ cintetī'ti cittaṃ (認知所緣故為心)

ārammaṇa 是所緣，即心的目標、對象。cintetī 是認知、識知。心作為造作者，以能夠識知所緣、認知對象，故稱為

心。

2. Etena cintenti' ti cittaṃ (以此而認知故為心)

通過它來認知所緣，稱為心。心作為工具，使諸心所通過心來識知對象。

3. Cintanamattaṃ cittaṃ (只是認知故為心)

心只是純粹認知所緣的過程。

以上三種解釋散見於各義註和複註。在這些定義中，第三種最貼切、最準確。也就是說，除了純粹認知所緣的過程之外，並不存在所謂的「造作者」或「工具」的實體存在。假如認為心是造作者或工具，則容易讓某些人執取心為「我」，落入「心是主人」「心有實體」的邪見。

心的特點是認知所緣。作用是作為諸心所的前導。譬如一家公司的最高領導是總裁或者董事長。同樣地，在一組名法裡，心是前導。現起為一個相續不斷的過程，不會中斷。近因是名與色。名即心理現象，包括諸心所；色即物質現象。

佛陀有時候會用「心」(citta)來表達能認知所緣之法，有時用「意」(mano)、有時用「心意」(mānaṣaṃ)、有時用「識」(viññāṇa)來表達。雖然用詞不同，但是含義卻是一樣的。「心」是指認知，「識」是指識別、識知，「意」也是指識知。

第二、心的特點

每一種色法都有其特相、作用、現起和近因，每一種心所也是如此，但心法就不一樣。所有的心法都只是一種究竟法，它們都擁有共同的自性、特點——識知所緣。名法一共有五十三種，其中一種是心，剩下五十二種是心所。雖然心由於心所的不同組合而有很多不同的名稱，但是它們的特點、現起都一樣，所以只是一種究竟法。在學習心法時，我們不用再去理會心的其他特相、現起、近因，只需知道它們都是一種究竟法就行了。

心純粹只是識知所緣的過程。換言之，心純粹只是認知目標的過程而已，並沒有所謂的我、靈魂或主宰。

除了佛陀教法以外的其他宗教，幾乎都承認有靈魂的存在。關於靈魂，各種宗教的觀點也不盡相同，但基本上認為它是能夠瞭解、認知、有體驗、有感受的。他們認為靈魂上天國能享受快樂，下地獄會受苦。有些宗教，例如印度教認為有「梵我」、「大我」、「至上我」，同時還有「小我」。「大我」是指宇宙的本體，「小我」是指眾生、人的靈魂。有些人又認為有個主宰者：我想要做什麼，我能夠記起小時候是怎麼樣的，我記起一年前做過什麼，我記起昨天做過什麼……他們認為：如果沒有主宰、實體，怎麼能夠想起過去、擁有經驗呢？因此，很多人只看到心的相續性，而沒有看到心的生滅，看不到心的無常性。他們錯誤地認為心是永恆的，心是輪迴的主體，於是執著心是我，心是肉體的主宰。

印度教有個比喻：靈魂猶如主人，身體猶如衣服或者屋

子，衣服穿破了可以換新的，屋子壞了可以搬新家，但是主人還是這個人。但是根據佛陀的教法，心剎那剎那生滅，無一剎那停留。因為心有認知能力，能抓取曾經體驗過的過去所緣作為意門心路的目標，作為認知的對象，所以表現為回憶、經驗。因為人們有回憶、經驗，於是錯誤地認為心是一個連續的體驗者，或者是恒常的主宰。但是，過去心早已滅去，現在心正在壞滅，未來心也將壞滅，根本不存在所謂的常住真心、靈魂、主宰。心只是單純地認知所緣而已。

同樣地，心不會單獨生起，心的生起必定伴隨著若干心所一起生起，共同執行朝向所緣的作用。就好像一家公司不會只有一個老總完成所有的工作，一個國家也不會只有一個國王而沒有其他臣民。同樣地，心認知所緣，必定伴隨著相應的心所一起工作。例如「看到」一樣東西，「心」認知它，「想」知道這是什麼東西，「受」是體驗這個東西的感受，「一境性」持續把心維持在目標上，「名命根」維持心的生命，「作意」把心導向這個目標。當一個心生起的時候，必定伴隨著若干心所一起生起，而且它們同生同滅——心生，心所一起生；心滅，心所一起滅。心所的作用是輔助心認知所緣、認知對象。

很多人認為身體有生老病死，但心是主宰、是靈魂，有心識才能投生。然而，佛陀在《相應部》中說過：

「諸比庫，寧願無知的凡夫執取此四大種之身為我，也不要認為心[是我]。那是什麼原因呢？諸比庫，看此四

大種之身或許能住立一年，住立兩年，住立三年……住立十年，住立二十年，住立三十年，住立四十年，住立五十年，住立一百年，甚至住立超過[一百年]。諸比庫，對這個被稱為心、意、識者，它日夜異生異滅。諸比庫，猶如猿猴在森林、樹叢中行走時抓著樹枝，放開那枝後抓住另一枝，放開那枝後抓住另一枝。同樣地，諸比庫，對這個被稱為心、意、識者，它日夜異生異滅。」(S.2.61)

在前面講到色法的生滅時，曾舉了打電話的例子來說明：當我們在這裡打電話時，美國那邊可以立刻收到，這是色法的生滅速度，但是心比色法生滅得更快。根據阿毗達摩，心的生滅速度比色法還要快十七倍。也即是說：一個色法從生到滅這一段期間，名法（心）已經生滅了十七次。即使色法生滅的速度再快，也不夠心生滅的速度快。如果執著生滅無常的心為「我」，認為是主宰、靈魂，這叫做「我見」或者「邪見」。一眨眼或一彈指間，已經有數萬億個心識剎那生滅過去，所以心的生滅極其快速。剎那(khaṇa)是極短的時間，一個剎那只有一個心識生滅。同時，當一個心生起時，它只能識知一個所緣，一個心不能同時識知很多所緣。

可能有人會問：「現在我坐在這裡，既能看螢幕，又能聽您講課，還能感覺坐在這裡。」又或者說，大家坐在家裡看電視的時候，眼睛看著螢幕，耳朵聽著聲音，口中吃著零食，身體享受著空調，所有這些似乎同時在發生，怎麼可以說一個心只能識知一個目標呢？這不是有矛盾嗎？沒有矛

盾！當我們看的時候，是眼門心路在起作用。同樣，當聽、嗅、嚐、觸的時候亦然，只是相應的根識在起作用。由於心的生滅速度實在太快了，彼此不斷地交替生起，感覺上似乎很多事情都同時發生，其實是心在很快速地運作，所以感覺可以同時看、聽、嗅、嚐、觸。

阿毗達摩把所有這些現象定義到最精準、最小的單位，一個心只能識知一個目標。例如，眼識只能識知（看）顏色，耳識只能聽聲音，鼻識只能嗅氣味，舌識只能嚐味道，身識只能感覺身體內外的碰觸。耳識不能看，只能聽；眼識不能聽，不能嚐，只能看。

有些人批評佛教是唯心主義，誤解佛教認為心可以離開物質而獨存。這種觀點是錯誤的！根據佛教，有物質存在的生命世界稱為五蘊世間，我們所處的這個世界就是五蘊世間。在五蘊世間裡，所有的心識都必須依靠色法生起，不存在獨立於物質之外的心。在五蘊世間，心的產生和存在至少必須依靠一種色法，有時是兩種，甚至三種。眼睛看的是顏色，顏色是物質；耳朵聽的是聲音，聲音也是物質；乃至想一個人、想自己的家、想自己的車……這些都是物質現象。心的所緣通常都是色法（有時也可以是名法）。同時，如果沒有光明，即使有眼睛也不能看，如果沒有適當的空間，即使有耳朵也不能聽……光明、空間也都是物質現象。另外，如果沒有眼睛就不能看，沒有耳朵就不能聽，沒有身體就不能感觸。如果沒有心所依處，同樣不能想東西。眼淨色、耳

淨色、身淨色、心所依處等都是色法，所有心的依處都是色法。因為在五蘊世間裡，一切心都必須依靠相應的依處，依處就是心產生和存在的物質基礎。

佛陀把一切心分為六識——眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。這六識都有其物質基礎。眼識依眼淨色而生起，耳識依耳淨色而生起，鼻識依鼻淨色而生起，舌識依舌淨色而生起，身識依身淨色而生起，意識依心所依處而生起。在五蘊世間中，色法和名法，或精神和物質是相輔相成的，並沒有完全脫離於物質現象之外的所謂靈魂或意識。

第三、心的分類

講了心的特點之後，接著講心的分類。心依其本性分為四類：

1. 不善心(*akusala citta*)；
2. 善心(*kusala citta*)；
3. 果報心(*vipāka citta*)，又稱異熟心；
4. 唯作心(*kiriya citta*)。

這四類心當中，不善心和善心能夠造業。不善心造的是不善業，善心造的是善業。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等屬於果報心。果報心本身並不造業，它們純粹只是體驗由過去所造之業帶來的結果。但是，在體驗好或不好的果報之後，心又對這些所緣進行加工和分析，然後產生執著或排斥，於是又開始造作新的

業。

還有一種是唯作心，分為兩類：

1. 佛陀等阿拉漢聖者的世間速行心；
2. 轉向心，把心流轉向所緣的心。有兩種轉向心：(1)五門轉向心，(2)意門轉向心。

由於果報心和唯作心從業的角度上來說既非善也非不善，因此稱為「無記」(abyākata)。byākata 的意思是記說、解說、解答。abyākata 是不能明確地說。既不能說果報心到底是善心還是不善心，也不能說唯作心到底是善心還是不善心，因此稱為「無記」。

二、十二不善心

這一類心在精神上是不健全的，在道德上是應受譴責的，它們會帶來苦的、不善的果報，稱為不善心(akusala-citta)。

不善心可以依照「根」來分類。「根」(mūla)是指能使與它相應的名法穩固地住立的心所，又稱為「因」(hetu)。這裡所說的因並非原因的因，而是指決定心的品德的六種心所：無貪(alobha)、無瞋(adosa)、無癡(amoha)，貪(lobha)、瞋(dosa)、癡(moha)。其中，無貪、無瞋和無癡三種為美因，無貪、無瞋是通一切美心的心所，無癡又稱慧根、智或慧，這三種是美因的心所。貪、瞋、癡三種為不善根，只要某一

類心有其中的任何一種，這類心就是不善心。我們先講心所，再講心，就是因為心所是區分心的主要原則，掌握了心所之後，再來瞭解心就容易得多了。

我們也可以將不善心理解為惡心、不好的心。依其根（因）可以分為三類：貪根心、瞋根心和癡根心。不善心一共有十二種：八種貪根心；兩種瞋根心；兩種癡根心。

一、八貪根心

含有「貪」(lobha)心所的心稱為「貪根心」(lobhamūla-cittāni)。在這一類心中，貪心所是主要之根。只要某種心擁有貪心所，整個心的性質就變成不善。為什麼呢？因為貪心所在這組名法中能起最顯著的作用，就像一杯水中只要滴一滴墨水下去，這杯水就會變黑。同樣地，在一類名法中，無論它有多少心所——例如有些貪根名法有二十個心所，許多心所並沒有好壞之分——但只要有貪心所的存在，整個名法就變成貪根名法，變成不善心。

貪根心有八種，分別是：

1. 悅俱邪見相應無行一心；
2. 悅俱邪見相應有行一心；
3. 悅俱邪見不相應無行一心；
4. 悅俱邪見不相應有行一心；
5. 捨俱邪見相應無行一心；

6. 捨俱邪見相應有行一心；
7. 捨俱邪見不相應無行一心；
8. 捨俱邪見不相應有行一心。

是不是感覺有點複雜呢？不要緊，現在來講如何區別這些心。這些心不外乎有三種區別方法，一旦掌握它們的區別方法就很好理解。

三種區別方法是：

1. 「無行」或「有行」，例如「1. 悅俱邪見相應無行心」和「2. 悅俱邪見相應有行心」；
2. 「邪見相應」或「邪見不相應」，例如「1. 悅俱邪見相應無行心」和「3. 悅俱邪見不相應無行心」；
3. 「悅俱」或「捨俱」，例如前面四種和後面四種只是換了第一個字。

貪根心由此組合為八種。

貪根心的三項分別：

第一、悅俱或捨俱——歡喜地做還是中捨地做。悅俱是 *somanassasahagata*，捨俱是 *upekkhāsahagata*。這裡的「悅」跟「捨」是指受心所。如果是樂受，這種心就稱為悅俱；如果是捨受，這種心就稱為捨俱。

這裡的「俱」(*sahagata*)直譯為「一起去」、「俱行」，意思是「伴隨」。也即是說，心伴隨著快樂的感受，還是伴隨著中捨的感受。一個人歡喜地生起貪，還是中捨地生起

貪，這就是它們的區別。歡喜地生起貪，此時受是樂受，稱為悅俱。如果感受平平地生起貪，此時受是捨受，稱為捨俱。

有些人可能會問：只有喜歡才會貪啊，為什麼感受平平也會貪呢？舉個例子：如果你剛買了一輛新車，你會不會很喜歡這輛新車呢？此時你對這輛新車的貪愛和執著就伴隨著樂受。但如果你每天都開著這輛車，還會不會執著這輛車呢？會！但是已經不再像剛買的時候那樣每天都歡喜地開著吧！

又譬如你看見一件時髦的新衣服時，很歡喜地買下，然後歡喜地穿上，你對這件衣服的貪愛就伴隨著喜悅。但是穿久了以後就不會再像剛買來的時候那麼歡喜了，雖說還是會貪著這件衣服。

再舉一個明顯的例子：大家回想在談戀愛的時候，面對你們的男（女）朋友，那時感受是怎樣？跟現在已經成為你們的丈夫（妻子），每天都看到的感受還一樣麼？有沒有貪愛心？有！這是我的丈夫（妻子）！但是還會不會每天都喜歡地看著他（她）呢？少吵點架已經算不錯了！所以說，貪心有時伴隨著樂受，有時伴隨著捨受。這是依感受把貪根心分為「悅俱」和「捨俱」。

第二、邪見相應或邪見不相應——是否帶著邪見。如果生起貪心的同時，認為這是「我的」，或者相信這樣東西是永恆的，是可以獲得快樂的，這時生起的貪心夾雜著邪

見。夾雜著邪見的貪根心所造的不善業會更重。有些時候純粹只是喜歡，並不一定會想到這是我的，或者認為是永恆的，這時所生的貪根心就不帶有邪見。

對於凡夫來說，在享受欲樂的時候經常會生起邪見相應的貪根心。因為對於一般人，特別是沒有修行的人，他們很難接受「無我」。他們也許會說：「沒有我、沒有人，這是不可能的！這明明是你，明明是我，為什麼說無我呢？」因為沒有透視五蘊法，沒有透視無常、苦、無我的真相，所以堅信有你、我、他，有男人、女人、丈夫、妻子、父親、母親、兒子、女兒……如果堅信這些都是真實的存在，就是邪見。

還有一種邪見是不相信業果法則，即在生起貪心時不信業果法則。例如一個人偷拿別人的東西，認為不拿白不拿，這時不僅生起貪心，而且認為「不拿白不拿」就是一種邪見。或者做壞事的時候，認為「不做白不做，誰叫你那麼傻！」這也是邪見。

有時雖然也知道業果法則，但由於沒辦法控制習氣，貪心仍然生起，這時也有可能沒有邪見相應。有些佛弟子也知道做了某些事情不好，但是由於被煩惱所控制，還是做了壞事，此時生起的貪是邪見不相應。

初果入流聖者和二果一來聖者也還會生起貪心，如果他們是在家人的話，還會有家庭生活，可能還會喜歡吃某種食物。不過，他們在生起貪心的時候沒有邪見。為什麼呢？因

為在初道時已經斷除了邪見。

在座各位有沒有受五戒呢？我曾經聽到有些人勸別人不要受五戒：「你不要受五戒喔！你受五戒之後，若犯了戒會多一項戒罪喔！」

果真如此嗎？對於這個問題，我們且看《彌林達問》(Milindapañha)中希臘王彌林達(Milinda)和阿拉漢龍軍尊者(Nāgasena)的一段問答：

「龍軍尊者，明知而作惡者與無知而作惡者，何者的罪惡更重呢？」

龍軍尊者回答說：「大王，無知而作惡者，他的罪惡更重。」

彌林達王不解地說：「龍軍尊者，難道我的王子或王大臣因無知而作惡，我要給他雙倍的處罰嗎？」

龍軍尊者反問彌林達王：「大王，你認為如何，假如有塊被燒得熾熱、灼熱、火紅的鐵球，一個有感覺者去拿與一個無感覺者去拿，哪一個被燒傷得更重？」

「尊者，那個無感覺者去拿，他被燒傷得更重。」

「同樣地，大王，無知而作惡者，他的罪惡更重！」

在這段問答中，燒得火紅的鐵球表示惡行，知道惡行而做就會有慚愧心，所以不會繼續做下去。但是不知道是惡行，或者並不認為是惡行，甚至擁有邪見，認為「不做白不做」，在做時不會有慚愧心，甚至還會繼續做。

在生起不善心時，邪見相應心所造作的惡業比邪見不相

應心更重！因為他並不以惡行為惡行，或者不相信業果，不做是自己吃虧，做了就是賺到。這是一種邪見。

第三、無行或有行——主動還是被動。這裡的「行」(saṅkhārika)是鼓勵、慫恿的意思。

在面對所緣時一見到就自動喜歡，一見鍾情，這時生起的貪心為「無行」，即不用經過其他人慫恿、鼓勵，或者自己沒有刻意讓它生起的貪心。反之，「有行」即受到他人的慫恿。

如何區別「無行」和「有行」呢？例如大家去商業中心逛街，看到一件漂亮、時髦的衣服，很高興地把它買下來，這時生起的貪是無行的，因為你看到了就喜歡。

如果你去逛街，隨便走進一家時裝店，只是想看看裡面衣服的款式，並沒有購買的意圖。這時售貨員走過來，拿著一件衣服說：「看，你的身材這麼好，這件衣服就像為你度身定做的一般。如果你穿上這件衣服一定會更加亮麗動人！」你被她說得心裡美滋滋、飄飄然的，於是很高興地買了這件衣服。這時你對這件衣服的貪愛就是有行。因為當初你也許只是認為這是一件好看的衣服，但受人鼓動後，你也覺得自己穿這件衣服會變得更漂亮，於是高興地買了這件衣服，這時的貪心就屬於有行。

圖表 1：八種貪根心

	受	是否與邪見相應	無行或有行
1	悅俱	邪見相應	無行
2	〃	〃	有行
3	〃	邪見不相應	無行
4	〃	〃	有行
5	捨俱	邪見相應	無行
6	〃	〃	有行
7	〃	邪見不相應	無行
8	〃	〃	有行

註：「〃」= 同上

我們可以通過下面的例子來說明這八種貪根心：

一、**悅俱邪見相應無行一心**：一個人不思業果地享受食物，吃得很開心。因為高興地享受食物，故為悅俱；因為不思業果，所以是邪見；沒有人勸說他好吃或不好吃，他自己主動吃，這是無行。

二、**悅俱邪見相應有行一心**：一個人被同伴說服之後，不思業果地、愉快地觀看電影。很高興地看是悅俱；不思業果是邪見相應；被人說服，所以是有行。

三、**悅俱邪見不相應無行一心**：有個女士很歡喜地穿上新衣服，但知道執著新衣服會令貪心生起。她很高興地穿新衣服，所以是悅俱；由於知道執著衣服會生起貪，是邪見

不相應。

四、悅俱邪見不相應有行一心：有個女孩知道業果法則，但她在同伴的邀請下，愉快地聽流行歌曲。她高興地欣賞音樂，這是悅俱；知道業果法則，是邪見不相應；因為受同伴勸說，所以是有行。

五、捨俱邪見相應無行一心：有個男孩稍有執著地吃只是加了鹽的白飯，但是沒感覺到喜悅，也不思業果。吃的只是加鹽的白飯並不會高興地吃，所以是捨俱；但是他不思業果，所以是邪見相應；自己主動吃，所以是無行。

六、捨俱邪見相應有行一心：有個女孩子有件新衣服，在母親說那件衣服很漂亮之後，她才懂得欣賞它，但是並沒有感到喜悅，也沒有對業果有認知。由於她的母親說這件衣服漂亮，所以是有行；她並沒有感到喜悅，這是捨俱；她沒有思惟業果法則，這是邪見相應。

七、捨俱邪見不相應無行一心：在思惟業果法則之後，有個人感受平平地喝咖啡，但還是去品嚐咖啡的味道。由於思惟業果法則，所以是邪見不相應；他是自己主動地喝咖啡，所以是無行；感受平平，這是捨俱。

八、捨俱邪見不相應有行一心：有位女士知道業果法則，但是在女推銷員的慫恿之下，不情願地買了一件新衣服。由於是不情願，所以是捨俱；由於知道業果法則，所以是邪見不相應；由於這件衣服是在別人的勸說、慫恿下買的，所以是有行。

區分這八種貪根心的原則是：(1)受是悅俱還是捨俱；(2)有邪見還是沒有邪見；(3)有沒有被慫恿。

所以，八種貪根心還是由心所決定的：四種悅俱和四種捨俱決定在「受」心所。邪見相應或邪見不相應決定在「邪見」心所。有行或無行決定在「睡眠和昏沉」兩個心所。如果是無行的話，就沒有昏沉及睡眠這兩個心所；如果是有行，就有昏沉及睡眠這兩個心所。

大家對於心所有一定瞭解之後，再來理解心就很容易。

接著再講依心所組合的三類貪根心：

1. 貪心——邪見不相應心。這類貪心也可以叫做純貪心，因為它沒有夾雜著邪見。

2. 傲慢——邪見不相應心。傲慢也屬於一種貪心，這種心和邪見不相應。傲慢和邪見不會同時出現在一個心路裡。

3. 邪見——邪見相應心。

在八種貪根心裡，有四種邪見相應心，即這類貪心伴隨著邪見。四種邪見不相應心又可以分為兩類：(1)純粹只是貪愛；(2)不僅有貪，還有傲慢。傲慢是自以為是，認為自己很了不起，這也屬於貪根心。

二、二瞋根心

第二類不善心是瞋根心(*dosamūlacittāni*)。由於這一類不

善心裡擁有瞋心所(dosa)，所以稱為瞋根心。

瞋根心只有兩種：

1. 憂俱瞋恚相應無行一心；
2. 憂俱瞋恚相應有行一心。

這兩種心的差別只在於無行或有行（主動或被動），即主動地排斥所緣，或被動地排斥所緣。舉個例子：如果一個人和你鬧矛盾，你一見到他就討厭、厭惡他，這時生起的瞋心就是無行。如果有人經常在你耳邊說某某人不好，使你也開始討厭那個人，這就是有行。

瞋根心與貪根心的不同之處在於：瞋根心不會和邪見一起生起，雖然邪見可以鼓動一個人生起瞋恨，但是根據阿毗達摩，邪見並不會和瞋恚在同一個心裡生起，它們只能在不同的時候生起。舉例說：某人憎恨他的愛人對他不忠。認為實有他的愛人存在，這是邪見，屬於捨俱貪根心。憎恨屬於憂俱瞋恚心，它們並不會發生在同一心路中。因此，邪見心所不會出現在瞋根心裡。

同時，所有的瞋根心只伴隨著一種感受——憂受，故稱為憂俱(domanassasahagata)，它們不像貪根心有兩種受——樂受與捨受。憂受，巴利語 domanassa。do 源自 du，是壞的、不好的意思；manas 是心意。不好的心意為 domanassa，勉強譯為「憂」。

瞋根心雖然根據無行和有行只分為兩種，但實際上瞋根心所包含的範圍很廣，而非只有生氣、發怒的心才叫做瞋根

心。瞋恚相應，巴利語 paṭighasampayutta，paṭigha 是對抗、厭惡、排斥，sampayutta 是相應。凡對抗、排斥所緣的不善心皆屬於瞋根心。瞋根心既包括極強程度的暴怒、生氣，也包括微細程度的害怕、煩躁、憂愁、焦慮、緊張、不耐煩、擔心等。

對於瞋根心，憂俱與瞋恚的關係是：

1. 它們必定一起生起，只要是瞋心，其受必定是憂受。同樣地，只要感受是憂受，生起的必定是瞋根心。
2. 它們之間的區別是：憂受在五蘊裡屬於受蘊，而瞋恚在五蘊裡屬於行蘊。帶有破壞性的心是瞋恚，而作為憂受，它只是對所緣的不悅體驗而已。

圖表 2：兩種瞋根心

	受	瞋恚相應	無行或有行
1	憂俱	瞋恚相應	無行
2	〃	〃	有行

依照心所的組合，瞋根心又可以分為四類：

1. 瞋恚；
2. 妒嫉；
3. 慳吝；
4. 追悔。

這四類心都屬於瞋根心。這種分類是由其相應的心所決

定的。在學習五十二種心所的時候，稱為「瞋因」的心所就有這四個。

生氣、煩躁、擔憂、緊張、害怕，這屬於瞋恚心。妒嫉是看到別人有成就，自己的心酸溜溜的；或者看到別人對待他人很好，心裡感到酸溜溜的；或者自己喜歡的人和其他人要好，例如看到自己的丈夫和別的女人打電話或者說笑，感到酸溜溜的，這些都屬於妒嫉。這時你的心是喜歡還是不喜歡？是高興還是不高興？所以妒嫉也是瞋根心。看到有人想分享你的東西，對此感到討厭，不喜歡自己的東西與他人分享，這是慳吝。追悔，也即是懊惱、後悔，後悔必定是不好的，因為會恨自己：「哎！我剛才為什麼要這樣做？為什麼要這樣說？我剛才為什麼不這樣做？為什麼不那樣說？」追悔有兩類：一類是對應該做而沒有做感到後悔，另一類是對做了不該做的事情感到後悔，這時生起的心會排斥所緣。

這是依照心所來區分的。這四種心所都屬於瞋因心所。一種心擁有瞋恚心所，這種心必定是瞋根心；如果擁有妒嫉心所，它也是瞋根心；對於慳吝、追悔也是如此。

在瞋根心中，如果有瞋恚心所，其他三種心所不一定會生起。但是，妒嫉的時候必定會有瞋恚心所，慳吝的時候也會有瞋恚心所，追悔的時候也會有瞋恚心所。不過，在妒嫉的時候，慳吝和追悔不會生起；在慳吝的時候，妒嫉和追悔不會生起；在追悔的時候，妒嫉和慳吝不會生起。只要妒嫉、慳吝、追悔這三種心所的任何一種生起的時候，必然會伴隨

著瞋恚心所一起生起。所以，只要一種心擁有瞋恚心所，它就屬於瞋根心。

瞋根心與貪根心最大的區別在於：貪根心是心趨向所緣，想要黏著所緣、獲得所緣；而瞋根心則是心背向所緣、排斥所緣。也就是對所緣的反應，想要擁有、佔有所緣是「貪」；心排斥、抗拒、厭惡所緣是「瞋」。

三、二癡根心

第三類不善心是兩種癡根心(mohamūlacittāni)。在遍一切不善心心所中，有一種叫「癡」，癡心所在十二種不善心裡都有。也即是說，貪根心和瞋根心裡都有癡心所。但是，在癡根心裡並沒有貪心所和瞋心所。雖然愚癡會導致貪和瞋生起，但是在貪根心和瞋根心中，是貪或瞋心所在起主導作用，癡心所的作用是次要的。

有兩種癡根心：

1. 捨俱疑相應一心；
2. 捨俱掉舉相應一心。

由於這兩種不善心只有癡心所作為唯一的根，因此稱為癡根心。

癡根心必定是捨受，即不會有樂受，也不會有憂受。即使面對可愛所緣（好的對象），如果生起的是癡根心，也無法體驗所緣為可愛。同樣地，癡根心也不會體驗不可愛所緣為可厭，因此憂受也不會生起。

在這兩種癡根心裡，第一種是疑相應心。疑，巴利語 vicikicchā，有兩種意思：

(1) Vicinanto etāya kicchati.——思慮由此困惑；

(2) Na sakkoti sannitthānaṃ kātunti.——無法作出決定。

這兩種解釋都顯示了「疑」是指由於顯著的愚癡而導致困惑、疑惑或猶豫不決。這裡的疑是特別針對宗教而言的，對於佛、法、僧，對於業果法則方面的懷疑，而不是對日常生活中所碰到事情時所產生的疑問。例如：「這棵是什麼樹？這個村莊叫什麼名字？你叫什麼名字？今年多大了？」等等，或者大家在學習過程中請教老師：「老師，這個問題是什麼意思呢？」問這些問題並不是癡根心。這裡的疑是指對於佛陀、禪修、因果等的懷疑、猶豫不決或不相信。

第二種癡根心是掉舉相應心。掉舉(uddhacca)是指心的散亂、不平靜。掉舉心所屬於遍一切不善心心所，所以在貪根心和瞋根心裡都有掉舉心所。然而在這一種心裡，由於並沒有貪心所和瞋心所，只有掉舉心所，因此稱為捨俱掉舉相應心。發呆、胡思亂想時生起的就是這種心。例如：現在大家坐在這裡，雖然眼睛盯著螢幕或者盯著我，但心卻沒辦法集中，跑去想其他東西，這時生起的是掉舉相應心。

對於修行而言，掉舉也是五蓋之一。不過，掉舉與貪心和瞋心又有區別。例如一個人坐在禪座上，心裡卻想著：「我肚子餓了，等會兒起座後要去賣東西吃。」這時生起的是貪心，不是掉舉心。或者想：「那兩個傢伙老是在外頭說話，

吵死了，真討厭！」這是瞋心。如果坐在那裡發呆，做白日夢，妄想紛飛，沒辦法集中精神，則是掉舉。

在十二種不善心（八種貪根心、兩種瞋根心、兩種疑根心）當中，假如前面十一種不善心所造的不善業在臨終時成熟，它可以使我們下一世投生到惡趣。但是，唯有掉舉相應心所造的不善業是最輕的，輕到不足以在臨終時成熟而導致墮落到惡趣。雖然很多人都經常發呆或是胡思亂想，但由於這種心所造的業是相對輕微的，因此不會帶來結生，不能成為令生業，但還是有可能在生命期間成熟，從而帶給我們某些不善的果報、苦報。

另外，這兩種癡根心也沒有無行和有行的區別。因為這兩種心本身缺乏足夠的敏銳力，所以不能分為有行或無行。即使有些人刻意慫恿，也不能說這些心是有行心。

圖表 3：兩種癡根心

	受	相應
1	捨俱	掉舉相應
2	〃	疑相應

十二種不善心都屬於欲界心，或者說只要是不善心，必定屬於欲界。這些心是下劣的，因為它們在精神上是不健全的，在道德上是應受譴責的，且其造下的業力可以在未來招感苦報，所以稱為不善心(akusalacitta)。

我們所說的煩惱，都離不開這些不善心，而這些心的生起也必定伴隨著不善心所一起生起。依心可以把不善心分為十二種，依心所則有十四種。也即是說，這些心包含了使其變得下劣、低劣、不善的心所，並依這些心所的不同組合，構成不同種類的不善心。因此，我們學習阿毗達摩，就是把這些看似複雜多樣的物質現象和精神現象，系統地整理出來，使之更容易理解。

學習阿毗達摩也要學以致用，應用到日常生活中。這十二種不善心是我們的老朋友，在生活中經常發生，對有些人來說甚至形影不離。

當你喜歡某種人、事、物時，若感受愉悅，這是悅俱；如果感受平平，這是捨俱。如果你執著對象，認為它是我的，這是邪見相應；反之則是邪見不相應。

當你生氣、發怒的時候，要覺知此時生起了瞋心，這瞋心是自己主動地生起，還是受別人慫恿的，你就可以分辨出生起的是哪一種心。

對於癡根心也是如此，懷疑到底有沒有過去世、未來世，這是疑相應。如果在發呆、胡思亂想，這是掉舉心。

這十二種不善心在座都有體驗吧，是不是感覺很親切呢？因此，阿毗達摩並非玄乎其玄，它是很實在的，能幫助我們瞭解自己的身心，認識這個世間，並最終導向解脫、斷除煩惱。

對於身心現象，阿毗達摩稱為名色法。名法是心理現象、精神現象或意識現象。色法是物質現象。名法又分為心和心所，認知對象的過程稱為心，輔助心認知對象的心理活動稱為心所，心所是伴隨著心一起運作的。心依其本性分為四種：不善心、善心、果報心、唯作心。

不善心是指在道德上不健全、會帶來不善果報的心。善心是指在道德上健全、能夠帶來樂報的心。果報心是指體驗由成熟之業所帶來的果報的心。唯作心純粹只是做，即不會產生業的種子，也不能體驗果報的心。唯作心又可以分為兩種，一種是一切眾生都有的轉向心，另一種是唯有阿拉漢聖者才會生起的唯作心。

不善心依三種不善根分為三類。在五十二心所當中，有六種心所稱為根：三種美因（無貪、無瞋、無癡）和三種不善因（貪、瞋、癡）。無論我們的煩惱如何千變萬化，都離不開這三類不善心——貪根心、瞋根心、癡根心。

貪根心有八種，依三項原則分別：一、感受是快樂還是感受平平；二、是否有邪見；三、是主動還是被動。

瞋根心的表現形式很多：煩躁、擔心、憂愁、憂鬱、害怕、緊張、生氣、憤怒、仇恨等等，區別只在於強度的不同。瞋根心必定和憂受相應。瞋心又分為主動和被動兩種。依心所上來分，又有瞋恚、嫉妒、慳吝和追悔四種。

癡根心只有兩種：一種是疑相應，另一種是掉舉相應。因為不善心都是低劣的，所以只屬於欲界心。

三、八大欲界善心

欲界善心(kāmāvacara-kusalacittāni)也有八種，與八種貪根心有點類似，不過善心的素質與不善心的素質截然相反。這八種欲界善心分別是：

1. 悅俱智相應無行心；
2. 悅俱智相應有行心；
3. 悅俱智不相應無行心；
4. 悅俱智不相應有行心；
5. 捨俱智相應無行心；
6. 捨俱智相應有行心；
7. 捨俱智不相應無行心；
8. 捨俱智不相應有行心。

這八種善心仍然可以用三種方法來區分：

第一、悅俱或捨俱——歡喜地生起還是中捨地生起。當心沒有受到貪瞋癡污染的時候，生起的是善心。依其感受有兩種：(1)樂受，(2)感受平平的捨受。

當我們做善事時，例如：佈施、供僧，有時候會很歡喜、開心地做，但有時卻沒有什麼特別的感覺，只是中捨地做。對於持戒也是如此，每當想到自己持戒清淨，心中感到歡喜，但有時要面對外面太多的誘惑，又會覺得持戒真的很難，因此在省思時較難生起對持戒的歡喜感受，這是捨受。

第二、智相應或智不相應——是否擁有智慧。智慧有

不同的層次，從最基本的對佛、法、僧三寶有信心，進而相信因果、業果法則，相信造善行會帶來善的果報，這是業果智。在持戒時需要智慧，禪修時也需要智慧。修觀時，觀照名色法、諸行法為無常、苦、無我，這是更殊勝的智慧——觀智(vipassanā ñāṇa)。當然，最高的智慧是出世間智，即道智和果智。除了出世間智以外，觀智是欲界最殊勝的智。

例如：在佈施時，觀照沒有所謂佈施者，也沒有受佈施的人，同時，所佈施的物品也是無常、苦、無我的。這裡的「沒有」並不是「空無」的意思，而是其本質是無常、苦、無我的。一生即滅為「無常」，一直受生滅的逼迫為「苦」，沒有實質、沒有靈魂、沒有主宰故「無我」。

當然，對於還未修到觀智的禪修者或者普通人來說，相信所做的善行可以帶來善的結果，這已經足夠了。或者當你所供養的對象是增上的所緣，例如佛陀、僧團，那時只要伴隨著恭敬心，對佛法僧三寶有信心，也很可能會有智的生起。

假如內心糊裡糊塗，或是遵循風俗、趕趕潮流，對自己所做的事情並沒有清楚的認識，甚至不知是善還是不善，這時生起的心是沒有智慧的。例如，許多人去寺廟裡燒香拜佛，求平安、求保佑、求財、求學業，雖然夾雜著貪求之心，但還是屬於善行。不過這種善行沒有智慧，比較低劣。

第三、無行或有行——主動還是被動。例如大家現在來聽阿毗達摩課，有機會學習佛法，有些人是主動來的，但

有些人可能是被別人勸說才來的，這種情況就是被動。

所以，歡喜地做，或感受平平地做；有智慧地做，或沒智慧地做；是主動地做，或被動地做，這是八種善心的區別。

圖表 4：八大善心

	受	是否與智相應	無行或有行
1	悅俱	智相應	無行
2	〃	〃	有行
3	〃	智不相應	無行
4	〃	〃	有行
5	捨俱	智相應	無行
6	〃	〃	有行
7	〃	智不相應	無行
8	〃	〃	有行

我們用八個例子來說明這八種善心：

一、**悅俱智相應無行心**：一位擁有業果智的女人自動且歡喜地去佛塔供鮮花。歡喜地做是悅俱；對業果有信心是智相應；主動供花給佛塔是無行。

二、**悅俱智相應有行心**：有一位擁有業果智的少女被同伴說服之後，歡喜地前往聆聽佛法開示。對業果有信心，歡喜地聆聽佛法，是悅俱智相應；由於她是被同伴說服才去

聽，因此是被動的，這時生起的是有行心。

三、悅俱智不相應無行心：有一位不懂業報的男孩自動且歡喜地佈施錢給乞丐。歡喜地佈施是悅俱。他不知道佈施、幫助窮人這種行為能帶來好的果報，不明白業果法則，是智不相應；但他是主動的，所以是無行。

四、悅俱智不相應有行心：有一位不懂業報的男孩，在校長的促請之下歡喜地捐了一百塊錢。歡喜地捐錢，這是悅俱；但是他並不懂得業果法則，這是智不相應；由於校長下命令要捐錢，他才捐錢，這是有行心。

五、捨俱智相應無行心：有個女孩感受平平地掃地，但知道掃地是善業。

六、捨俱智相應有行心：有個男孩在一位比庫的暗示下中捨地砍柴。雖然知道是善事，但他並不是歡喜地做，這是捨俱；知道幫寺院做服務是善事，這是智相應；由於他是在比庫的暗示之下才去做，所以是有行的。

七、捨俱智不相應無行心：有個不懂業果智的女人主動地閱讀佛書，但是不明其理。感受平平，是捨俱；她不明其意，也不懂業果智，是智不相應；但她是主動地去看佛書，這是無行心。

八、捨俱智不相應有行心：有個女孩在母親的要求之下，無喜且不思業果地幫母親洗衣服。沒有感到高興，這是捨俱；沒有思惟業果法則，是智不相應；在母親的要求下才做，這是有行心。

是不是做善事時一定要先思惟業果法則才会有智相應呢？並不是！只要我們做事時相信這種善業、善行能夠帶來善的果報，這就是業果智。瞭解業果智並不是要我們斤斤計較，斤斤計較反而可能是貪求心。我們只需相信業果法則、因果規律就足夠了，而不是說我現在佈施了多少錢，以後要一定拿回多少的回報，假如這樣會變成功利主義，你的佈施已經被動機所污染，是夾雜了貪愛的佈施。

做善業時相信業果法則，相信我做了這件善事，生起的是善心，造的是善業因，當這種業因在因緣成熟時能帶來善的果報，這就足夠了。

在做佈施、持戒、服務等的時候，相信業果法則，相信通過佈施、持戒、服務等能帶來好的結果，知道這些是應該做的事情，這是一種智慧。

在上座部佛教傳統中，無論你是什麼身份、從事什麼職業，只要有機會來到寺院、親近僧眾，就應當習慣受持五戒。在受戒時表白說：“*sikkhāpadaṃ samādiyāmi.*”意思是：「我受持這學處，我接受這種訓練規範。」假如後來因為做不到而犯戒了，那麼你的戒行就被你的過失行為破壞了。如果想重新受戒的話，應該重新受持皈戒，此時你的戒又成立了。因此大家有機會應當多多持戒，即使一時做不到很好，也不應該放棄受戒持戒的機會。

佛陀在世時，王舍城有個獵人靠獵鹿為生。他有位朋友

是佛弟子，出於悲憫而經常勸阻他：「你不要再造惡業了，不要因此墮落惡趣。假如你希望死後快樂，要自制不殺生。」但是這個獵人不聽，他的朋友仍然鏗而不捨地勸阻，最後使他勉強答應在夜晚遠離殺生，受持功德。不過，白天他仍然扛著弓箭去打獵。後來，這個獵人死後投生為王舍城附近的天宮鬼 (vemānikapeta)。擁有天眼的那拉達長老 (Nāradatthera) 看見這只奇怪的鬼：白天遭受著各種刑具的殺戮與折磨，並被無數條大狗追逐、圍繞著撕咬，把他的全身只吃剩一堆骨頭。但一到夜晚，這只鬼便具足五欲功德，被天子、天女們圍繞服侍著，享受著各種欲樂。長老覺得很奇怪，一問才知道原來是由那個獵人投生的。由於獵人白天殺生的惡報，他遭受各種痛苦，又由於晚上持戒的功德，他享受殊勝的欲樂。這故事記載於《鬼故事·獵鹿鬼的故事》(Migaluddakapetavatthu)。

這個故事告訴我們：即使生起短暫的善心，也是有功德的。所以，我們要好好持戒！

四、八大欲界果報心

講了八種欲界善心之後，接著講八種欲界果報心 (kāmaṅgāra-vipākacittāni)。善心有八種，與善心相應的果報心也有八種，它們是欲界善心的果報。這些心稱為「有因心」，以區別後面將會講到的無因心。有因心裡可能有無貪、

無瞋兩種美因，也可能有無貪、無瞋、無癡三種美因。這八種果報心與欲界善心一一對應，它們是：

1. 悅俱智相應無行一心；
2. 悅俱智相應有行一心；
3. 悅俱智不相應無行一心；
4. 悅俱智不相應有行一心；
5. 捨俱智相應無行一心；
6. 捨俱智相應有行一心；
7. 捨俱智不相應無行一心；
8. 捨俱智不相應有行一心。

這些心只是果報，並不會造業，它是過去所造的善業帶來的果報，在體驗這些果報時，生起的就是果報心。

相信在座每一位的結生心（入胎那一剎那的心，即生命的第一個心）和有分心一定是這八種心的其中一種。為什麼這麼肯定呢？因為我們能夠投生為人，是由於過去生曾經造了善業。人是善趣，想要投生到善趣需要善業，只有善業在前生臨終時成熟，今生才可以投生為人，導致投生為人的心即是善果報心。

有些人是無因結生的。為什麼說在座沒有無因者呢？因為無因結生的人比較容易辨認出來，例如天生瞎眼、耳聾或啞巴，天生小兒麻痺、缺手短腳，先天弱智（智障）、先天性瘋狂，或是兩性人，這一類人都是無因結生者。

在一期生命當中，結生心、有分心和死心都是同一類

心，不會改變。例如某人過去生曾經造了善業：拿著袈裟到寺院供咖提那(kathina)，在造此善業時是歡喜、主動的，並且相信業果法則，這種心叫做「悅俱智相應無行心」。他在前一世臨終時，想起供咖提那衣這種善行，或者這種善業將要成熟了，於是供咖提那衣的影像即浮現於意門，那時其心即緣取供養袈裟時的影像為所緣，然後死去。因為供養咖提那衣時生起的是「悅俱智相應無行善心」，所以臨死速行心（生命的最後一個心路心）也是「悅俱智相應無行善心」，緊接著今生投生為人的結生心即是「悅俱智相應無行果報心」。所以，在今生只要沒有心路發生的時候，生起的有分心都是這一類「悅俱智相應無行果報心」。也就是說：在沒有看聽嗅嚐觸想，以及熟睡無夢時，生起的心就是這類「悅俱智相應無行果報心」。

同理，如果造的是二因善業，例如在前一世所造的一種智不相應善業成熟而投生為人的話，今生的結生心就是二因，沒有「無癡」心所，稱為「二因結生」。

這一類影響一生的果報心，我們在後面講到業果法則、死亡與投生之間的規律時會更詳細地討論。

五、八大欲界唯作心

唯作(kriyā)的意思是只是作，英文為 function。我們在經典裡可以看到，佛陀也要托鉢，接受信徒的供養，以及為

弟子們說法等等，佛陀生起的這些心就是「唯作心」。

欲界唯作心(*kriyācittāni*)一共有八種，它們與八種欲界善心也是一一對應的，分別是：

1. 悅俱智相應無行心；
2. 悅俱智相應有行心；
3. 悅俱智不相應無行心；
4. 悅俱智不相應有行心；
5. 捨俱智相應無行心；
6. 捨俱智相應有行心；
7. 捨俱智不相應無行心；
8. 捨俱智不相應有行心。

這八種心唯有佛陀、獨覺佛與斷盡一切煩惱的聖弟子才能夠生起，一般人是不能夠體驗這些心的。

阿拉漢聖者所生起的世間速行心都是唯作心。佛陀與一切阿拉漢聖者都不會再造任何的業。只要造了業，就會留下稱為「業力」(*kammasatti*)的潛在影響力，一旦遇到因緣成熟，業因就能帶來果報。同時，心還必須獲得煩惱直接或間接的資助才能造業。阿拉漢聖者已經斷盡一切煩惱，即使他們也像平常人一樣生活，也要托鉢、吃飯、大小便，也會聽法、說法，也會持戒、禪修，也會佈施，把所得到的必需品供養僧團或其他比丘等，但是他們不會再造業。凡夫和有學聖者在造作這些行為時是善業，因為還會留下業的痕跡。阿拉漢聖者同樣會造作這些行為，但是不會留下業的種子。正

如《法句》93 偈和《長老偈》92 偈中這樣說：

“Yassāsavā parikkhīṇā, āhāre ca anissito;
suññato animitto ca, vimokkho yassa gocaro;
ākāse va sakuntānaṃ padaṃ tassa durannayaṃ.”

「彼漏已盡，不依於食；
空與無相，彼解脫境；
如鳥飛空，蹤跡難知。」

猶如天空中飛過的鳥兒不留下任何的痕跡，同樣地，阿拉漢聖者所做的這些行為純粹只是造作而已，不會留下任何業的痕跡。

無論是凡夫、有學聖者還是阿拉漢聖者，都會造作以上這些行為。不過，由於凡夫還沒有斷除煩惱，而有學聖者只斷除了部份煩惱，特別是還沒有斷除無明（癡），因此，他們所生起的速行心還有可能受到煩惱的污染。只要還有煩惱，速行心裡的思心所就還會造業，並留下業的痕跡。正如一個人走過沙地會留下腳印，又如髒腳走過白布會留下腳印，有了煩惱就會留下業的影響力，即業力或業因。當業因遇到適當的條件（緣）即會成熟，從而帶來相應的果報。

佛陀、獨覺佛和阿拉漢皆稱為漏盡者(khīṇāsava)，即已經斷盡一切煩惱的人。漏盡者都會經過兩個階段的般涅槃：有餘依般涅槃和無餘依般涅槃。這些聖者們雖然已經斷盡一切煩惱，但是在還殘留有五蘊身期間，稱為有餘依般涅槃。「餘依」(upādisesa)是還殘留著這一堆五蘊，「般涅槃」

(parinibbāna)是完全滅盡，即煩惱的完全滅盡。當這些聖者的生命走到終點，死後五蘊不會再重組，不用再受生了，此時稱為「無餘依般涅槃」，即五蘊的完全滅盡。

例如，佛陀 35 歲在菩提樹下證悟正自覺者時，即稱為「有餘依般涅槃」。他那時雖然已經斷盡一切煩惱，但是還有這一堆五蘊，因此，這個軀殼還要承受過去所造之業的果報，還要遭受身體的痛苦。當佛陀 80 歲在古西那拉城的沙喇雙樹下般涅槃時，即稱為「無餘依般涅槃」。

阿拉漢聖者斷盡煩惱之後，並不等於說就不吃人間煙火了，就連佛陀也還需要托鉢進食以維持色身，還要說法教導眾生。在表面行為上他們和普通人的生活沒有什麼兩樣，但是他們都是出家人，時時保持正念，而且不會生起善和不善心，也不會再造善和不善業。

因為一切不善心都稱為煩惱，既然沒有煩惱就沒有不善心，所以阿拉漢聖者不會生起不善心。阿拉漢聖者也不會生起善心，雖然他們生起的心與善心相像，但這種心不能稱為善心，因為善心和造業有關連。阿拉漢聖者已經不會再造業了，所以這些心是唯作心。

已經學習了欲界的善心、有因果報心和唯作心，這些心都依樂受或者捨受、有沒有智及主動或被動而分為八種，即：八種善心、八種果報心和八種唯作心，這二十四種心稱為美心(sobhanacittāni)。sobhana 是好的、美的，莊嚴的、光

輝的、純淨的意思。因為這些心的本質是好的，所以稱為美心。美心的涵義比善心要廣泛得多，既包括善心，也包括大果報心、大唯作心，還包括色界心、無色界心和出世間心。

圖表 5：欲界二十四美心

	八大善心	八大果報心	八大唯作心
1	悅俱智相應無行心	≈	≈
2	悅俱智相應有行心	≈	≈
3	悅俱智不相應無行心	≈	≈
4	悅俱智不相應有行心	≈	≈
5	捨俱智相應無行心	≈	≈
6	捨俱智相應有行心	≈	≈
7	捨俱智不相應無行心	≈	≈
8	捨俱智不相應有行心	≈	≈

註：「≈」= 同左

我們也可以在這三組心前面加一個「大」字。例如，八種欲界善心可以稱為「大善心」(mahākusalacittāni)。為什麼稱為「大」呢？因為這些心的名法數目比較多，另一個原因是這些心有八種，所以稱為大。還有八種欲界有因果報心稱為「大果報心」(mahāvīpākacittāni)；八種欲界唯作心稱為「大唯作心」(mahākiriyaacittāni)。這二十四種心統稱「欲界美心」。

六、十八無因心

第一、有因心和無因心

心依「因」可以分為兩類：1、有因心，2、無因心。這裡的「因」(hetu)是「根」(mūla)的意思。一共有六種「因」：無貪、無瞋、無癡以及貪、瞋、癡。這六種因都是心所。其中，無貪、無瞋、無癡稱為三美因，貪、瞋、癡稱為三不善根或不善因。只要一種心擁有其中任何一種因，就稱為「有因心」。前面講過的那些心都屬於有因心，包括不善心也是。反之，若一種心中沒有這六種因的任何一種，則稱為「無因心」。

貪心為什麼稱為貪根心呢？因為擁有貪心所。擁有瞋心所的心就稱為瞋根心。貪根心必定同時擁有貪、癡兩種心所，它們是不會分開的。瞋根心也必定同時擁有瞋、癡兩種心所。有些心只有癡心所，而沒有貪和瞋心所，稱為「癡根心」。因此，貪根心、瞋根心和癡根心都是有因心。

八大善心、八大果報心和八大唯作心都是有因心，因為它們都是美心。一切美心都是有因心，它們都有無貪、無瞋這兩種遍一切美心心所。另外，智相應心還有稱為「智」的無癡心所。無貪、無瞋和無癡三種心所稱為三美因，擁有這三種心所的心稱為「三因心」。而智不相應心因為沒有無癡心所，所以稱為「二因心」。

這裡的「因」特指剛才講到的那六種心所。由於這些心

所能使相應的心與心所變得穩定堅固，所以稱為「因」。當知這裡的「無因心」既不是說這些心的生起與存在沒有原因，也不是無因見(ahetuka ditṭhi)的「無因」，而是指這些心裡並不存在那六種心所。二者用詞雖然一樣，但意義完全不同。

無因心(ahetuka-cittāni)一共有十八種：七種不善果報心、八種善果報心和三種唯作心。

第二、七不善果報心

此處的不善並非指業，而是指果報。不善果報心並不會造業，它們屬於無記。

體驗過去造作的不善業所帶來的苦報之心，稱為「不善果報心」。體驗過去造作的善業所帶來的善報之心，稱為「善果報心」。因此，這裡的善與不善並非依業而說，而是依果報來說的，故稱為果報心。

不善果報心有七種，分別是：

1. 眼識（與捨俱行）
2. 耳識（與捨俱行）
3. 鼻識（與捨俱行）
4. 舌識（與捨俱行）
5. 身識（與苦俱行）
6. 領受（與捨俱行）
7. 推度（與捨俱行）

經典中通常把心識分為六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。意識的範圍很廣，善心、不善心是意識，八大果報心、八大唯作心等也是意識。除了意識之外，眼、耳、鼻、舌、身識稱為五識。

「識」就是心，因為它能認知、識別對象，所以稱為識。其中，眼識依靠眼淨色生起，其作用是直接與立刻識知（看）顏色。其餘四種識（耳識、鼻識、舌識、身識）都能夠緣取各自的目標。

我們平時所說的「用眼睛看」，其實並不是眼睛在執行看的作用。因為只有眼識（名法）才能看顏色，色法不能看，無法識知目標。雖然眼睛只是一堆色法，但是也不能說離開眼睛另有眼識，沒有眼睛也不能看。

「眼睛」是個籠統的概念，在阿毗達摩裡，有時它專指眼淨色；眼淨色是色法，並不能看，但能接受外在顏色的撞擊。有時候眼睛也指眼處門的五十四種色法，它們包括了業生色、心生色、時節生色和食生色。

同理，耳識執行聽聲音的作用，鼻識嗅氣味，舌識嚐味道，身識觸觸覺。

如果這五識所識知的是不好的目標、不喜歡的對象，稱為「不可愛所緣」（*aniṭṭha ārammaṇa*）。例如看到骯髒、醜陋、恐怖的東西，聽到被人家咒罵，聞到惡臭、腥臭，嚐到酸苦的味道，或身體遭受病痛、頭痛、腹痛、被刀割傷、被火燙傷等等。這些人們普遍都不喜歡的人、事、物即是不可愛所

緣。

由於我們過去所造的業一直都在生命期間不斷地成熟，於是每天都會體驗到各種好的、不好的所緣。我們不可能每天都看到美麗的事物，聽到悅耳的聲音，吃到美味的食物，身體也不可能每天都健康舒服、無病無痛。當眼、耳、鼻、舌、身體驗到這些不可愛所緣時，所生起的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識就是不善果報心。

在這五識中，眼識只是單純地看顏色，並不會對顏色進行加工，進一步加工是之後生起的意門心路的作用。其他四種識也是如此。當眼淨色受到顏色撞擊時能生起眼識。由於顏色對眼淨色的撞擊力比較弱，所以其受是捨受。眼識、耳識、鼻識、舌識之受都是捨受。

但對於身識來說，觸所緣對身淨色的撞擊力比較強，所以受也較強烈。例如腰酸背痛，這些感受很直接，是「苦受」。苦受分為兩種：1、瞋心中的憂受(*domanassa vedanā*)，2、身識的苦受(*dukkha vedanā*)。一切眾生，哪怕是佛陀和諸阿拉漢，只要有身識就有身受。佛陀在度最後一個雨安居時患了嚴重的背痛，其時他雖然還有身體的苦受，但心已無憂受了。

另一種不善果報心是領受。以眼門心路為例：當顏色撞擊到眼淨色與有分時，首先生起了五門轉向心，令心轉向該顏色；隨之生起看該顏色的眼識；眼識滅去後，生起領受心(*sampaticchana*)，領受眼識剛看過的目標，領受心也是果報

心；當領受心滅去後，緊接著生起的是推度心(santiraṇa)；推度心也是無因果報心，作用是推度或檢查剛被眼識和領受心識知的目標。

領受心與推度心只會出現在五門心路，屬於無因果報心。由於領受的所緣是不可愛的，即難看的顏色、難聽的聲音、難聞的氣味、難吃的味道、身體的痛苦，所以生起的領受心與推度心也都是不善果報心。

須知所有的不善果報心都是無因心。也即是說，並不存在「有因」的不善果報心。因為不善果報心裡不可能存在無貪、無瞋、無癡三種美因，同時也不可能存在貪、瞋、癡三種不善因。一旦擁有不善因，它們就能造不善業了。但果報心只是體驗，不能造業。因為在一切不善果報心裡都沒有這六種稱為「因」的心所，所以，不善果報心必定是無因心。

第三、八善果報無因心

除了七種不善果報心外，還有八種善果報無因心。分別是：

1. 眼識（與捨俱行）
2. 耳識（與捨俱行）
3. 鼻識（與捨俱行）
4. 舌識（與捨俱行）
5. 身識（與樂俱行）
6. 領受（與捨俱行）

7. 推度（與悅俱行）

8. 推度（與捨俱行）

我們除了會看到醜陋的、難看的對象，有時也會看到好看的對象。繽紛的色彩、如畫的風景、美麗的人等，這些令我們感到舒服、愉悅的對象稱為「可愛所緣」（*ittha ārammaṇa*）；除了聽到難聽的聲音，有時也會聽到悅耳的聲音。聽到清晨的鳥鳴、美妙的音樂等聲音的耳識是善果報心；聞到花香、食物香時的鼻識是善果報心；品嚐美味可口食物的舌識也是善果報心；身識也是一樣，坐在柔軟的沙發上、躺在舒適的床上，或者溫度適宜，受人愛撫、按摩，此時的身識是善果報心。因為眼睛看的、耳朵聽的、鼻子嗅的、舌頭嚐的、身體觸的都是可愛所緣，這是善的果報，能體驗可愛所緣的心即是善果報心。又由於眼、耳、鼻、舌等淨色接受外界對象的撞擊比較弱，所以伴隨著生起的感受是捨受。但觸所緣對身淨色的撞擊力是強的，身識伴隨著生起的是舒服的感覺，屬於樂受。

善果報領受心與不善果報領受心的作用是一樣的，只是體驗的所緣性質不同而已。領受心之後是推度心，推度心依照受可分為悅俱和捨俱兩種，而不善果報推度心只是捨俱。八善果報無因心與七不善果報心的區別只在於接觸的所緣性質不同。有時會遇到特別可愛、可意的所緣，例如遇見佛陀、拜大金塔等，由於所緣對心的衝擊力強，生起的推度心就是悅俱。若平時見到熟識的朋友，或司空見慣的事物，生

起的推度心則是捨俱。

其他七種善果報無因心和七種不善果報心的名字和作用都相同，只是所體驗的對象性質不同，一者是體驗可愛所緣，一者是體驗不可愛所緣。

圖表 6：十五無因果報心

	七不善果報心		八善果報無因心	
1	捨俱	眼識	捨俱	眼識
2	捨俱	耳識	捨俱	耳識
3	捨俱	鼻識	捨俱	鼻識
4	捨俱	舌識	捨俱	舌識
5	苦俱	身識	樂俱	身識
6	捨俱	領受	捨俱	領受
7	捨俱	推度	捨俱	推度
8			悅俱	推度

我們身處這個世間，每天所遇到的事物不可能都是好的，也不可能都是不好的。一個人福報的好與不好，和果報有很大關係。在貧窮落後的國家，很多人住的屋子都只是簡陋的茅棚，蚊子、蒼蠅很多，吃的也是粗茶淡飯，因為他們的福報不好；但是在座各位居住在新加坡，有漂亮的城市建築、整齊的城市規劃、美味食物觸手可及，這些都是在座的善果報。所以，我們每天接觸到的對象好壞與福報有關：善

的果報稱為福報；不善的果報稱為苦報。而體驗種種福報與苦報的心，就是這些果報心。

第四、三無因唯作心

無因唯作心有三種：

一、**五門轉向心（捨俱）**。當對象撞擊到五種根門之時，在相應的五識生起之前，有一種稱為「五門轉向」的心先生起，其作用是使心轉向於目標。這種心並不執行看、聽、嗅、嚐、觸的作用，只是純粹轉向目標，以便使五種識隨之生起。

心的生滅速度極快，一生起即滅去。光說看東西，就涉及很複雜的心路，只不過其生滅速度太快，以致我們以為它們同時生起而已。

當顏色撞擊眼淨色和有分時，先生起一個把心流轉向所緣的轉向心，在轉向心之後才接著生起一連串的心路心。這裡的轉向心是在五識生起之前的心，它能使心流轉向目標，稱為「五門轉向心」。

二、**意門轉向心（捨俱）**。與五門轉向心的作用相同，都是轉向，把心流拉向目標。當我們在沒有看、聽、嗅、觸、嚐的時候，還是會想東想西，此所謂的想，即屬於意門心。例如坐在這裡想昨天的事情，此時就生起一個將心流轉向於曾經體驗過的事情之心，這種心稱為「意門轉向心」。五門轉向心與意門轉向心都是捨俱。

意門轉向心能生起於五門心路和意門心路，在這兩種心路中，它所起的作用有所不同。在五門心路中，它被稱為「確定心」，在推度心之後、速行心之前生起，作用是確定或鑒別五識之一剛識知的目標。在意門心路中，它被稱為「意門轉向心」，作用是把心流轉向於意門心的目標。

三、阿拉漢生笑心（悅俱）。佛陀與阿拉漢都會發笑。經典中敘述，佛陀看到欲界一些很可笑的目標時也會笑，阿難尊者看到佛陀微笑，知道世尊不會無故而笑，於是恭請佛陀說法。佛陀和阿拉漢聖者看到欲界眾生的一些愚癡相便會笑，不過這種笑不是取笑、不是譏笑，而是可笑。當看到欲界眾生由於不善業帶來一些奇怪的果報，例如有些鬼類眼睛像銅球，或嘴巴長得很大，或喉嚨像一根小針管，或肚子像大水缸等千奇百怪的模樣時，阿拉漢們有時候會笑，這種笑屬於無因心。

佛陀與阿拉漢聖者執行笑的心有五種，其中一種是「無因生笑心」，另外四種是「悅俱唯作心」。而凡夫的笑是由八種心執行的，其中四種是悅俱善心，另外四種是悅俱貪根心，它們都是樂受。當你們在看娛樂節目時發笑，多數屬於悅俱貪根心。

哭則是由兩種憂俱瞋根心執行的。流眼淚有時不一定是瞋，不一定是憂俱，歡喜也會流眼淚。例如感動、激動而流淚，這時是悅俱。但是因悲傷、憂愁、委屈或痛失親友而流淚就屬於憂俱；只要是憂俱，就是瞋根心。

所以，我們可以通過學習阿毗達摩來分析人的表情，分析平時生起的心，要學以致用。

十八無因心是：七不善果報心、八善果報心、三唯作心。由於這十八心既不包含貪、瞋、癡三種不善因，也不包含無貪、無瞋、無癡三種美因，所以稱為「無因心」。除了這十八種無因心之外，其他的心都是有因心。

如此，欲界心共五十四種：十二不善心（八貪根心、二瞋根心、二癡根心）；二十四美心（八欲界善心、八欲界有因果報心、八欲界唯作心）；十八無因心（七不善果報心、八善果報無因心、三無因唯作心）。這些心大部份都生起於欲界眾生，雖然色界、無色界梵天人也有可能生起其中某些心，但是由於這些心所屬之地（性質）是欲界，所以稱為「欲界心」。

這五十四欲界心各有其名字，看起來似乎比心所還複雜，但只要掌握其規律，即變得簡單易記。例如：不善心有貪、瞋、癡三類，其中，八貪根心的區別只在於受是悅俱還是捨俱、是否與邪見相應、無行還是有行。對於欲界善心也是如此：受是悅俱還是捨俱、是否與智相應、無行還是有行。只要掌握這三種區別方法，就可記住欲界的二十四個善心、果報心和唯作心。在十八無因心中，除了一個悅俱推度心，其餘的善果報心與不善果報心名字都一樣，只是體驗可愛的

對象為善果報心，體驗不可愛的對象為不善果報心。

圖表 7：五十四欲界心

性質	種類	數量
十二不善心	貪根心	8
	瞋根心	2
	癡根心	2
二十四美心	大善心	8
	大果報心	8
	大唯作心	8
十八無因心	不善果報心	7
	善果報無因心	8
	無因唯作心	3

心可依本性分為四類：不善心、善心、果報心、唯作心。心又可依界分為四類：欲界心(kāmāvacara-citta)、色界心(rūpāvacara-citta)、無色界心(arūpāvacara-citta)、出世間心(lokuttara-citta)。五十四欲界心當中，除了八大唯作心與阿拉漢生笑心是普通人無法體驗到之外，其餘的心都是我們在日常生活中可以體驗到的。換言之，只要一個人還是無禪那的凡夫，他所生起的心都是欲界心。

第十二講 色界心

一、色界心的定義

接下來我們講超越欲界的心。

首先是色界心(rūpāvacara-citta)。rūpa 是色，色法的色，avacara 是界，citta 是心。色界心包括一切「活動於」或屬於色界的心。

生命界可以分為三界：欲界(kāmāvacara)、色界(rūpāvacara)和無色界(arūpāvacara)。欲界是我們所處的這個世間。欲界眾生可分為五大類：地獄、餓鬼、畜生、人和天，若再加上阿蘇羅則為六類。其中，地獄、鬼、畜生稱為惡趣，若加上阿蘇羅則成為四惡道；人與天屬於欲界善趣。這些眾生生活在欲界(kāmāvacara bhūmi)，他們經常生起的心即是欲界心。

若有人證得了色界禪那而投生到色界天，即成為色界梵天人(brahma)，他們的生存界稱為色界。欲界的色法是粗劣的，而色界的色法則是微細的。即使欲界天人的色身很漂亮，但遇到色界梵天人時也相形見拙。《長部·人中公牛經》(Janavasabha suttaṃ)中提到：有一次常童子梵天(Brahmā Sanañkumāro)參加三十三天眾的聚會，先須變成粗劣之身呈現，如果以原來的梵天身出現的話，三十三天人將無法看

見。即使以欲界天的粗劣身顯現，也比其他欲界天人更加光明輝耀。(D.18)

儘管色界梵天人的色身極光輝、晃耀、微細，但仍屬於色法。投生色界必須證得禪那，禪那是通過修定而達到的。梵天人經常生起禪那心，欲界有情也可以通過修定而生起這些心。例如禪修者通過專注入出息而證得禪那，在進入禪那時，所生起的心即屬於色界善心。

色界善心可被凡夫和有學聖者所體驗。當然，在欲界地唯有人和天人才有可能證得禪那，地獄眾生、鬼和畜生都不能證得禪那，因為只有三因結生者才能證得禪那。當一個人證得禪那並且維持至臨終不退失，他的下一生將能隨其所願而投生到與其所證禪那相應的梵天界。假如你有能力證得第四禪，而且希望下一生投生到第四禪天，如此保持此禪那至臨終時都不退失，死後即能投生到第四禪的廣果天。

色界心依善心、果報心和唯作心分為三類，共有十五心。其中，色界善心依五種禪那而分為五種，人、天人、梵天人入禪時生起之心即是「色界善心」。

當人或天人投生到梵天界時，其結生心即是色界果報心，因為這是由修習禪那的善業所帶來的果報，使他投生為清淨、光明、晃耀、寧靜與壽命極長的梵天人。

佛陀及阿拉漢聖者在生命期間入禪時生起之心屬於唯作心。漏盡聖者與凡夫和有學聖者入禪的性質不同，凡夫與有學聖者入禪時生起的是善心，而佛陀與阿拉漢聖者入禪時

生起的只是唯作心。因為阿拉漢聖者已斷盡色愛，斷盡了任何能導致投生的煩惱，所以不會再因入禪而造業和投生到色界天。

二、如何證得色界禪那

為什麼稱為色界禪那呢？因為這類禪那必須通過專注基於色法產生的概念而證得，故屬於色界。

禪那，巴利語 *jhāna* 的音譯，梵文是 *dhyāna*。《清淨道論》這樣解釋：

1. *Ārammaṇ'ūpaniijhānato jhānaṃ.*

「專注所緣故為禪那。」

āramma 是所緣、對象；*upaniijhāna* 是注視、專注。專注所緣，稱為 *jhāna*。

2. *Paccanīkajhāpanato jhānaṃ.*

「燒盡敵對法故為禪那。」(Vm.75)

paccanīka 是敵對，即禪那的敵對法。和禪那敵對的是「五蓋」：欲貪(*kāmacchanda*)、瞋恚(*vyāpāda*)、昏沉睡眠(*thīna-middha*)、掉舉追悔(*uddhacca-kukkucca*)及疑(*vicikicchā*)。「蓋」即障礙。只要具有五蓋的其中之一，心就無法平靜，不能專注目標。因為這些蓋能障礙培育定力、培育智慧，故稱為「蓋」。又由於這些煩惱與心的平靜、專注對立，故稱為「敵對法」——*paccanīka*。*jhāpana* 是燒，

其動詞形式是 *jhāpeti*。以燒盡敵對法，故稱為 *jhāna*。

因此，禪那有兩種意思：一、專注所緣，二、燒盡敵對法。如果不通過專注所緣則不可能證得禪那；如果不去除五蓋，也不可能證得禪那。一種依獲得法來解釋，另外一種依排除法來解釋，這兩種都解釋得很好。

如果想證得色界禪那，假如通過專注心念或其他究竟法都無法達成的，唯有專注基於色法所產生的概念才能證得。以修習入出息念(*ānāpānassati*)為例子，這種禪修業處須通過專注呼吸本身，當呼吸變成禪相後，由專注禪相而證得禪那，禪相是概念法而非究竟法。因此，專注呼吸時，不應該注意呼吸的輕柔、細滑、流動、暖、涼等，因為這些屬於地、水、火、風四界；也不應該注意皮膚的觸覺，而只應注意呼吸本身，呼吸的本身即是概念法。雖然呼吸屬於我們身體裡風界最明顯的部分，但卻不應該注意風；如果注意風，將會注意到它的推動，那就成了修四界差別，而非修入出息念。同時，也不要將心投入到呼吸裡去觀察究竟法或注意其生滅。因此，《清淨道論》教導不應注意入出息的自性相與共相。自性相包括柔軟、輕盈等，這些屬於地界的特相，流動、黏結屬於水界，冷、暖屬於火界，推動、支持屬於風界，我們不應該專注這些自性相。共相即「無常、苦、無我」，也不應注意。應把呼吸當成一個整體，只是專注這個概念。當心很專注時，呼吸會變得愈來愈細。當心更專注、定力提升時，會發現呼吸變成光，此時稱為「取相」(*uggaha nimitta*)。

當心持續地專注取相，它會愈來愈明亮、愈來愈晃耀，此時稱為「似相」(paṭibhāga nimitta)。把心投入似相，即可證得入出息念的禪那。

專注呼吸時，呼吸是概念，當呼吸變成禪相，禪相也是概念。因為禪相由心想而生，唯有專注這種概念法才能證得禪那。假如一會兒專注呼吸，一會兒觀心念，則無法證得禪那。為什麼修入出息念能證得禪那，而修四界差別無法證得禪那呢？因為修四界所取的對象是自性法（究竟法），所以只能達到欲界近行定。

又如修不淨，通過專注自身的三十二身分也可以證得禪那，因為身體的部分（頭髮、身毛、指甲、牙齒、皮膚……）都是概念法。專注 kesā（頭髮），lomā（身毛），nakhā（指甲），dantā（牙齒），taco（皮膚），maṃsaṃ（肉）等概念法可以證得初禪。因為身體屬於色法，專注基於身體三十二個部分所產生的概念，即可以證得初禪。

通過專注外在的屍體來修不淨也可以證得初禪。

如果取一切眾生為對象，向他們散播慈愛：「願一切眾生遠離一切危難；願一切眾生遠離精神的痛苦；願一切眾生遠離身體的痛苦；願一切眾生快樂安穩！」因為四無量心的對象是一切眾生、一切有情，這些都是概念法，因此修慈心可以證到第三禪，修悲心、喜心同樣可以證到第三禪，修捨心則直接證得第四禪。

如果以究竟法為目標，例如觀照色法，分析至只見到

地、水、火、風等究竟法時，則沒有所謂的人、男人、女人等這些概念。又例如觀照心念，一時觀照善心，一時觀照不善心，也不能夠證得禪那。為什麼呢？因為心極快速地生滅。如果專注快速生滅的對象，心將不能持續地專注，因為目標不停地變化。猶如看著一隻猴子跳來跳去，眼睛也會追隨著它。如此，專注的對象一直在變化，心也將無法持續專注。所以說專注共相也無法證得禪那。

因為色界禪那必須通過專注基於色法產生的概念而證得，所以這些定力也屬於色界。

三、初禪的五禪支

色界善心有五種，這五種是通過專注特定的目標而生起的。為什麼是五種呢？在經教法裡通常提到四種禪那：初禪、第二禪、第三禪和第四禪。不過，佛陀也經常提到有三種定：「有尋有伺定」(savitakkasavicāro samādhi)、「無尋唯伺定」(avitakkavicāramatto samādhi)和「無尋無伺定」(avitakka-avicāro samādhi)。其中，「有尋有伺定」屬於初禪，而「無尋無伺定」包括經教法第二禪以上的所有禪那，為了不遺漏「無尋唯伺定」，因此，阿毗達摩把色界禪那分為五種。

圖表 8：禪那的分類

	三種禪那	經教四禪那	論教五禪那
1	有尋有伺定	初禪	初禪
2	無尋唯伺定	第二禪	第二禪
3	無尋無伺定		第三禪
4		第四禪	
5		第五禪	

五種色界善心是：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心；
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心；
3. 喜、樂、一境性俱第三禪善心；
4. 樂、一境性俱第四禪善心；
5. 捨、一境性俱第五禪善心。

尋、伺、喜、樂、一境性五種心所稱為禪支。「俱」是伴隨著一起。換言之，初禪善心必定伴隨著這五禪支，因此稱為「尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心」。(vitakka-vicāra-pīti-sukh'ekaggatā-sahitaṃ paṭhamajjhāna-kusalacittaṃ)

初禪的五禪支是：

- 一、尋(vitakka)——把心投入似相(paṭibhāga nimitta)。
- 尋也有思維、思考之義，我們平時思考問題、邏輯推理等，

都是尋心所在起主要作用。然而在禪那心中，尋是指把心投入似相的心所。正如國王的親信有能力帶村民進入皇宮，同樣地，尋心所也能將心投入到目標。對於修禪定來說，「尋」的特別作用是對治昏沉睡眠蓋。

二、伺(vicāra)——使心繼續保持於似相。把心投入似相之後，心繼續專注於目標。在禪那中，「伺」的特別作用是對治疑蓋。

「尋」和「伺」的區別是：尋是令心投入目標，伺是繼續維持目標。《清淨道論》用幾個比喻來解釋：當一隻鳥準備起飛時，它先拍一拍翅膀，然後在空中翱翔；拍翅膀的時候如同「尋」，在空中翱翔的時候如同「伺」。又猶如敲鐘，當鐘椎撞擊到鐘時，發出「當」的聲響，鐘椎敲到鐘如同「尋」，餘音迴響如同「伺」。又如一只蜜蜂，衝向花朵的時候如同「尋」，當它到達花朵後在上面盤旋如同「伺」。

三、喜(pīti)——喜歡似相。pīti 源於動詞 pīṇayati，是使喜悅的意思，在這裡是指喜歡對象，對所緣有興趣。

《清淨道論》把「喜」分為五個不同層次：

小喜(khuddikāpīti)——能夠讓人身毛豎立，即一個人高興的時候身毛豎立；

剎那喜(khaṇikāpīti)——如同閃電一般的喜悅；

繼起喜(okkantikāpīti)——如海浪拍打海灘一樣，一陣一

陣的歡喜；

踴躍喜(ubbegāpīti)——當一個人很高興時可以使身體跳起來；

遍滿喜(pharaṇāpīti)——猶如洪水注滿整個山洞一般的喜悅。

禪那心中的喜禪支是指「遍滿喜」，因為禪修者對禪那的體驗是喜遍滿全身。正如佛陀在《沙門果經》中比喻說，就好像一個熟練的洗浴師在銅盆裡撒了洗浴粉後，不斷灑水揉捏，使這個沐浴球內外皆被水滲透、浸透、遍滿、濕潤且不下。同樣地，當一個人證得初禪的時候，能體驗到喜好像遍滿全身每一個細胞一樣。這種喜稱為遍滿喜，即喜遍滿了整個身心。(D.2)

四、樂(sukha)——體驗似相的快樂感受。這裡的樂在心所裡屬於受心所(vedanā)，即樂受或悅受。

我們前面講到有三種受：苦受、樂受、不苦不樂受。也講到五種受：苦受(dukkha vedanā)、憂受(domanassa vedanā)、樂受(sukha vedanā)、悅受(somanassa vedanā)和捨受(upekkhā vedanā)。禪支的受是哪種受呢？在三種受當中是樂受，在五種受當中是悅受。這裡的受是指心受，而不是身受。當我們的身識體驗到善果報時，生起的受是樂受，屬於身受，但是這裡的樂受是指心的樂受。

雖然喜和樂經常伴隨著生起，但是它們的作用是不同

的：在五蘊當中，喜屬於行蘊，而樂屬於受蘊；喜屬於六雜心所之一，樂受則屬於遍一切心的心所。

喜與樂之間的關係很密切，但是又有所不同。在欲界心裡，只要有喜必定有樂，只要有樂必定有喜。但在色界心中，喜與樂可以分離，因為喜較粗，樂更細。

《清淨道論》這樣比喻喜與樂的關係：一個人在沙漠中長途跋涉，烈日當空，但水卻喝完了，突然發現前面有一片綠洲，那時他的心感到很興奮，趕快跑向綠洲，在綠洲中盡情地喝水，盡情地洗浴，然後躺在樹蔭下睡覺，享受著綠洲和水的快樂。看到綠洲時的興奮比喻喜，享受水和樹蔭時的愉悅比喻樂。

五、一境性(ekaggatā)——心專注似相。eka 是「一」，agga 是一點，tā 是狀態，ekaggatā 是心處於專注一個所緣的狀態。所謂「定」(samādhi)，就是一境性心所。一境性可以鎮伏欲貪，作用是緊密地專注目標，這是禪那的特徵。一切心中都有一境性心所，它是七遍一切心心所（觸、受、想、思、一境性、名命根、作意）之一。

欲界心中的一境性是很弱的，因為欲界心持續專注一個所緣最多只能維持七個心識剎那，時間極短。要持續專注目標，只能繼續生起其他的心路。但是，禪那心中的一境性是很強的，因為在所有的禪那心中，一境性只是專注一個所緣，而且禪那心可以持續生起無數次，被稱為安止速行。這

些在以後講心路的時候還會詳細講解。

這五禪支其實都是名法和所緣（似相）的關係：尋是心投入似相，伺是心持續地保持在似相上，喜是心喜歡似相，樂是心體驗似相的快樂，一境性是心專注似相。

所以，「禪支」只是名法對似相的作用而已！將來大家有機會證得禪那的時候，記住這五種作用是很有幫助的。因為要確定自己是否真的證得禪那，必須查到禪支，否則連自己證得禪那都糊裡糊塗。如果能夠在「有分」處查到這五禪支，你就會有體驗，可以把它們描述出來。

五禪支巴利語叫做 *pañca jhānaṅga*，*jhānaṅga* 是由 *jhāna+aṅga* 構成，*jhāna* 是禪那，*aṅga* 是成份。正如五根手指和手掌構成了「手」；同樣地，所謂的「禪支」是指禪那的組成部分，整體稱為「初禪」，個別分開來叫做尋、伺、喜、樂、一境性。它們都是心所，若要再細分，初禪是 1 心 + 33 心所，這些留待以後再詳說。由於這五禪支整體稱為「初禪」，所以同時具有這五禪支的心稱為「初禪善心」。

四、五自在

當一個人有能力查到五禪支之後，還必須繼續修習五自在(*pañcavasī*)。五自在對修習每一種禪那都是必須的。五自在分別是：

1. 轉向自在(*āvajjanavasī*)——能夠在出定之後轉向於

禪支；

2. 入定自在(samāpajjanavasī)——能夠在任何時刻入定；
3. 決意自在(adhiṭṭhānavasī)——能夠隨自己意願住定多久；
4. 出定自在(vuṭṭhānavasī)——能夠在預定的時間出定；
5. 省察自在(paccavekkhaṇavasī)——能夠在出定之後省察禪支。

禪修者在剛練習入禪時，先不應急著去查有分和查禪支，而應該練習讓心持續專注禪相一段很長時間，等到可以專注三、四個小時之後，再練習查有分。查到有分之後，在有分處查禪支。查到五禪支之後，他應該練習禪那的五自在。

如何練習禪那的五自在呢？他應當決意：「讓我進入初禪三個小時」，下了這個決意之後，專注鼻頭一帶的呼吸，禪相出現後，即把心投進似相。有的禪修者可能還不夠善巧，要專注好幾分鐘甚至十幾分鐘，呼吸才能變成禪相，這就不能叫做入定自在；只有當他想要入定時就很快可以入定，才能叫做「入定自在」。

入定之後他的心即能穩固地專注禪相維持三個小時，等他突然生起一個心念：「時間到了」，然後把心轉向到「有分」之處檢查禪支，這叫做「轉向自在」。

他可以在「有分」處迅速地查到五禪支，叫做「省察自在」。

查完五禪支之後出定，這時正好和他所預設的時間一致。例如他決意要坐到五點鐘，當他出定時正好是五點鐘，這叫做「決意自在」。

唯有練習了初禪五自在之後，才練習第二禪。有了第二禪五自在之後，再練習第三禪、第四禪，這樣禪那才會穩固。

這是修習禪那五自在的方法。

五、第二禪至第五禪

論教法依色界善心把色界禪那分為五種，而經教法的劃分又稍有不同，通常把尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心稱為初禪；喜、樂、一境性俱第三禪善心稱為第二禪；樂、一境性俱第四禪善心稱為第三禪；捨、一境性俱第五禪善心稱為第四禪。這是色界的四種禪那。

因為有些禪修者在捨禪支時是逐個逐個捨，比如先捨尋，再捨伺，所以成為五禪。但是經教法的教導是尋和伺一起捨，在帕奧禪林的禪修教學實踐也是如此。因此，我們平時所講的第二禪等於論教法五種禪那中的第三禪。

當禪修者有能力證得初禪之後，若想要繼續證得第二禪，應當先學習查有分和查初禪的五禪支，查到禪支之後，再練習初禪的五自在。

為什麼要查禪支呢？有些禪修者在查禪支時遇到一些問題，就生氣地說：「我是來體驗內心平靜的，現在您給我

這麼多功課，禪修變成一種任務！」然而，如果禪修者不會查禪支，當他想要上第二禪的時候，如何透過去除禪支上第二禪呢？因為證得第二禪、第三禪等更上一層的禪那是通過去除粗的禪支而證得的。

我們現在依論教法來講如何證得第二禪：當他練習了初禪的五自在之後，再進入初禪約一個小時。從初禪出定之後，在有分之處查五禪支。查到五禪支之後省思：「由於初禪接近敵對的五蓋，而且還有粗的尋禪支，所以其禪支弱（尋是讓心投入禪相，是一種動態強的心所，所以較粗。伺是心保持在似相上，相對較細），它不如第二禪那麼寂靜、殊勝。」於是他決意去除尋禪支進入第二禪，然後通過專注似相，他將能證得有伺、喜、樂、一境性的第二禪。

對於第三禪和第四禪也是一樣，都是通過去除更粗的禪支而證得的（第五禪通過平靜樂禪支而證得）。在這五種禪支當中，尋是最粗的，第二粗是伺，第三粗是喜，第四粗是樂，但不能把心一境性都捨掉了。

當禪修者證得第二禪之後，應當練習第二禪的五自在，練習純熟之後，應當嘗試修更上的禪那。

有能力進入第二禪，就應當修習第三禪。如何證入第三禪呢？先入初禪，再入第二禪，進入第二禪一個小時出定之後，再查伺、喜、樂、一境性這四個禪支。於是他省察：「由於第二禪接近敵對的尋，而且還有粗的伺禪支，所以禪支也弱，它不如第三禪那麼寂靜。」於是他抱著對第三禪的希求

而再把心投入似相，將能成就第三禪。

當他成就第三禪之後，應當練習第三禪的五自在，然後再上第四禪。成就第四禪和練習五自在之後，再成就第五禪。這是簡單地講述如何培育五種色界善心的方法。

圖表 9：五禪那與五禪支的關係

	禪那	尋	伺	喜	樂	一境性
1	初禪	✓	✓	✓	✓	✓
2	第二禪		✓	✓	✓	✓
3	第三禪			✓	✓	✓
4	第四禪				✓	✓
5	第五禪				捨	✓

六、色界果報心

通過專注特定的、基於色法形成的概念所生起的定心，稱為色界善心。如果一個擁有禪那的人、天人或者梵天人，只要他在臨終時還有能力進入禪那，他可以隨自己的意願投生到自己喜歡的梵天界。其時他只要進入某一種曾經證得的禪那，在其下一生就能投生到與該禪那相符的梵天界。

如果他在臨終時進入初禪，下一生將能投生到初禪梵天；如果進入第二禪或第三禪，下一生將投生到第二禪梵天；如果進入第四禪，下一生將投生到第三禪梵天；如果進

入第五禪（這裡指論教法的第五禪，即經教法的第四禪），他將投生到第四禪梵天。

當他投生到色界梵天的時候，其結生心和有分心就是果報心。色界果報心也有五種，分別與所證得的禪那善心一一相應。善心是造業之心，果報心是體驗業的果報之心。這五種色界果報心分別是：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪果報心；
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪果報心；
3. 喜、樂、一境性俱第三禪果報心；
4. 樂、一境性俱第四禪果報心；
5. 捨、一境性俱第五禪果報心。

這五種果報心不會發生在心路中。當人或梵天人入禪的時候，這些果報心是不會生起的，它們只會生起於色界梵天人的離心路，即結生心、有分心和死心。也即是說，有情投生到色界梵天的心——結生心——就是色界果報心，因為投生到梵天界屬於果報，是由於禪那善業帶來的果報，所以結生心不是善心而是果報心。同時，一個梵天人的一生當中只能生起其中的一種果報心，五種果報心不可能在生命期間同時生起。如果一個人證得禪那，前面的五種色界善心在他的一生當中都可以體驗到，一旦他投生到梵天界，那一生當中就只能生起與投生時相應的果報心。因為結生心已經決定他投生為哪一界的梵天人。

這五種色界果報心不是欲界眾生能夠體驗到的，也不是無色界眾生能夠體驗到的，這些心甚至不會生起於梵天人的心路，只會出現在他們的離心路，執行得禪者投生到梵天界的結生作用，以及梵天人的有分心和死心。

投生到初禪梵天的所有梵天人都是尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪果報心，無論初禪天梵天人有多少千萬億位，都是這一種心；第二禪天梵天人有第二、第三禪兩種果報心；第三禪天梵天人是第四禪果報心；第四禪天有六種梵天人是第五禪果報心，凡夫和初果、二果聖者可以投生到廣果天，三果聖者可以投生到淨居天（分為五層：無煩天、無熱天、善現天、善見天和色究竟天），他們的結生心都是捨、一境性俱第五禪果報心。

七、色界唯作心

除了以上五種果報心之外，還有五種色界唯作心。色界唯作心和色界善心一樣，都是一個人在生命期間可以體驗到的，只不過這五種唯作心只有佛陀和阿拉漢聖者才能體驗到。凡夫、欲界天人、梵天人和初果聖者、二果聖者、三果聖者入禪定時生起的只是善心，唯有佛陀和阿拉漢聖者在沒有般涅槃之前進入禪那時生起的心才是色界唯作心。佛陀也會進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪、第五禪，入禪那時生起的心就是色界唯作心。

這五種色界唯作心分別是：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪唯作心；
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪唯作心；
3. 喜、樂、一境性俱第三禪唯作心；
4. 樂、一境性俱第四禪唯作心；
5. 捨、一境性俱第五禪唯作心。

可以這樣來區別善心、果報心與唯作心：善心是一般禪修者可以體驗到的心，既可以在欲界發生，也可以在色界發生。色界果報心只會發生在色界，欲界有情和無色界梵天人都不可能有這種心。色界唯作心可以發生在欲界，也可以發生在色界，但是只有斷除煩惱的漏盡者才能夠體驗到，一般的凡夫和有學聖者則無法體驗。

圖表 10：色界十五心

	善心	果報心	唯作心
1	尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪心	≈	≈
2	伺、喜、樂、一境性俱第二禪心	≈	≈
3	喜、樂、一境性俱第三禪心	≈	≈
4	樂、一境性俱第四禪心	≈	≈
5	捨、一境性俱第五禪心	≈	≈

第十三講 無色界心

一、無色界心的定義

無色界心可以分為四種：

1. 空無邊處心；
2. 識無邊處心；
3. 無所有處心；
4. 非想非非想處心。

也可以分為三類：善心、果報心、唯作心。

為什麼稱為無色界呢？

一、想要證得無色定，必須專注非色法，無論專注概念法還是心法都可以，總之必須遠離一切色法，更準確地說是通過超越色法而證得。

二、投生到無色界的所有有情（梵天人）沒有任何色法，只有心和心所，因此佛陀把無色界梵天人稱為「四蘊有」。因為無色界梵天人沒有色法，只有受、想、行、識這四名蘊，所以叫「無色」（arūpa）。我們所處的世間稱為「五蘊世間」，因為擁有色、受、想、行、識五蘊。

想要達到無色定必須先修習遍業處。佛陀教導了十種遍業處(kasīṇa)，稱為十遍：地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、紅遍、白遍、光明遍和限定虛空遍。在這十遍中，前

面九種是進入無色定的基礎禪那。換言之，如果想進入無色定，就要通過遍禪而進入。修入出息念達到的禪那不能直接增修進入無色定，唯有通過這九遍才可以。

二、如何證得無色定

第一、如何證得空無邊處定

想要證得空無邊處定的禪修者，先要修習十遍，例如地遍，他可以先做地遍的遍相。有兩種方法：一種是無禪那者的方法，另一種是有禪那者的方法。

我們在這裡講有禪那者證得地遍的方法：先找一塊像黎明顏色的地面，這塊地面必須平坦，沒有凹凸不平，沒有樹葉、樹枝等粗的所緣。他看著那塊地面，作意為「地」，即通過眼睛取相；取相之後回到自己的座位，依次地進入根本業處（例如入出息念）的初禪、第二禪、第三禪、第四禪；從第四禪出定之後，決意用經由禪那培育出來的光去照見剛才所看到的那塊地面，地的相將清晰地出現在他的意門，此時他不應去作意地的顏色、堅硬、質材等，只是對地的概念數數作意「地、地、地……」，或者用巴利語「*paṭhavī, paṭhavī, paṭhavī……*」來作意。

由於其心一直專注在「地」上，這塊粗的地相逐漸變得清澈、光滑。當地的遍相穩固之後，再把地的遍相慢慢擴大，擴大到遍一切處，這個叫做 *kaṣiṇa*。*kaṣiṇa* 的意思是遍一切

處。這時他將發現整個世間都是一片地，他把心投入到「地」的遍相中，從而證得初禪。當他證得初禪之後，檢查禪支，然後再次證得第二禪、第三禪、第四禪，並練習它們的五自在。

想要證得無色定者，應思惟色法的過患：「由於有了色法，才會出現施加棍棒、施加刀槍、紛爭、爭辯、爭鬥等現象；有了色法，才會遭受頭痛、牙痛、喉嚨痛、肩膀痛、腰痛、肚子痛等數千種病苦，但在無色界中卻沒有這一切過患。」

為了超越色法，禪修者先修習地遍至第四禪，出定後思惟該禪那的過患：「此第四禪是以我所厭惡的色法為所緣，且接近敵對的第三禪，它不如空無邊處那麼寂靜。」於是他抱著想要超越一切色法而證得無色定之心，對空無邊處定加行、作意、努力。

如何從地遍第四禪轉到無色定呢？由於地遍初禪、二禪、三禪、四禪的所緣都是遍一切處的地，於是他作意地遍中的空間，正如我們看到皮膚是一整塊，但如果仔細看，會發現皮膚上還有很多毛孔。同樣地，此時他作意地遍相裡的空間，並把空間慢慢擴大，擴大到最後地遍遍相不見了，剩下的是原來地遍所佔有的那一整片空間，這些空間已經沒有地、沒有色法的概念，剩下的只是無邊的虛空。他作意「無邊的虛空、無邊的虛空……」或者「虛空無邊、虛空無邊……」，如是持續專注無邊的虛空一個小時、兩個小時、

三個小時、四個小時乃至更久，他將能成就空無邊處定。這裡的「空」是「虛空」，「無邊」是沒有邊際。當禪修者證得空無邊處定的時候，他生起的心就是空無邊處善心 (ākāsānañcāyatana-kusalacittaṃ)。

如果禪修者想要證得更高的無色定，他應為證得識無邊處定而努力。

第二、如何證得識無邊處定

想要證得識無邊處定的禪修者，先次第進入地遍的四種禪那和空無邊處定，從空無邊處定出定之後如此省察：「由於空無邊處定接近敵對的第四禪，它不如識無邊處定那麼寂靜、殊勝。」於是對識無邊處定加行、努力。他不再注意無邊的虛空，轉為專注空無邊處定的禪心，作意「識無邊、識無邊……」或者「無邊的識、無邊的識……」，如此成就識無邊處定。他所專注的空無邊處定心就是此處的識——心識，由於此心識遍一切處，所以稱為「識無邊處定」。當禪修者進入識無邊處定的時候，所生起的心就稱為「識無邊處善心」 (viññāṇañcāyatana-kusalacittaṃ)。

證得識無邊處定之後，還有更殊勝的定，那就是無所有處定。

第三、如何證得無所有處定

禪修者依次進入遍業處的初禪、第二禪、第三禪、第四

禪，再進入空無邊處定、識無邊處定；從識無邊處定出定之後，他省思識無邊處定的過患：「由於識無邊處定接近敵對的空無邊處定，它不如無所有處定那麼殊勝、寂靜。」於是他轉而專注空無邊處定心的「沒有(natthi)、沒有……」、「空無(suññaṃ)、空無……」或「遠離(vivittaṃ)、遠離……」，從而成就無所有處定。

入空無邊處定的時候，只是專注無邊的虛空；入識無邊處定的時候，專注遍滿無邊虛空的心識；入無所有處定的時候，反而作意這種心識的不存在，所以叫做「無所有處定」。當他進入無所有處定的時候，生起的心就稱為「無所有處善心」(ākincaññāyatana-kusalacittaṃ)。

當他證得了無所有處定之後，還有更高的定，叫做非想非非想處定(nevasaññā-nasaññāyatana)。

第四、如何證得非想非非想處定

禪修者依次進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定，從無所有處定出定之後，他省思無所有處定的過患，以及生起對非想非非想處定的希求。他轉而專注無所有處定的定心「這很寂靜、這很殊勝」(Etam santaṃ, etam paṇītaṃ)。他通過專注無所有處定心的微妙、寂靜、殊勝，所證入的定即是「非想非非想處定」。

為什麼稱為「非想非非想」呢？因為此時他的想已變得極其細微，若說已經斷除了想，但還是有想；若說有想，又

好像沒有，所以既不能說有也不能說沒有。在《清淨道論》中如此表述「非想非非想」：有位長老對他的弟子說：「把那個油筒拿過來。」弟子說：「油筒裡有油。」長老說：「那就把油倒出來吧。」弟子卻說：「油倒不出來，只是油筒裡黏著有點油。」同樣地，於此定中說有想，但又好像沒有想；說沒有想，但又好像有想。非想非非想處定就是這種情況。

非想非非想處定中的心想已經微細到既不能說有，也不能說沒有的微妙境界。在所有世間心中，唯有佛陀才能夠清楚地辨識這種心中的名法，連智慧第一的沙利子(Sāriputta)尊者也沒辦法辨識，因為這種心實在太微細了。當一個人進入非想非非想處定的時候，他生起的心就是非想非非想處善心(nevasaññā-nasaññāyatana-kusalacittam)。

圖表 11：無色界心

	定心	所緣	超越
1	空無邊處定心	無邊的虛空	遍相的概念
2	識無邊處定心	空無邊處定心	空無邊處
3	無所有處定心	空無邊處心的空無	空無邊處定心
4	非想非非想處定心	無所有處定心	空無的概念

三、無色界果報心

禪修者成就了無色定，並且在臨終時還有能力進入無色

定，下一生將能夠投生到與其定力相符的梵天界。當他投生到空無邊處梵天的時候，他的結生心（果報心）就屬於空無邊處果報心。同樣，當一個有情投生到識無邊處梵天時，他的結生心（果報心）就是識無邊處果報心，對於無所有處和非想非非想處梵天也是如此。因此，無色界果報心有四種：

1. 空無邊處果報心；
2. 識無邊處果報心；
3. 無所有處果報心；
4. 非想非非想處果報心。

這四種心都屬於離心路心，只生起為結生心、有分心和死心，它們不能出現於心路中。同時，一個梵天人一生當中只能體驗到其中的一種果報心。

在沒有佛陀教法的時期，也有人有能力證得初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定，外道也可以成就這些禪定，並非佛陀的教法中所獨有的。

例如，我們的菩薩在其最後一生出家之後，曾跟隨阿臘拉·咖喇馬 (Ālāra kālāma) 和伍達咖·拉馬子 (Udaka rāmaputta) 兩位禪定大師學習，分別證得了無所有處定和非想非非想處定。也就是說，在佛陀出世之前，古印度已經有些隱士和苦行僧有能力證得這些定，他們認為這些禪定就是解脫。不過，佛教認為禪定只是一種工具，還必須培育智慧，

通過慧才能解脫，只是修定不能解脫，但修定是重要的環節。在沒有佛陀教法的時期，如果一位苦行僧或隱士證得八定，在他們死的時候沒有選擇，必定投生到與其所證得的最高之定相應的梵天界。

《經集·小品·那喇伽經》中記載，當我們的菩薩剛出生時，阿西答(Asita)仙人在日間住處看到很多三十三天人身穿潔淨的衣服，興高采烈地向沙咖天帝(Sakka devānaminda)祝賀。他好奇地問道：

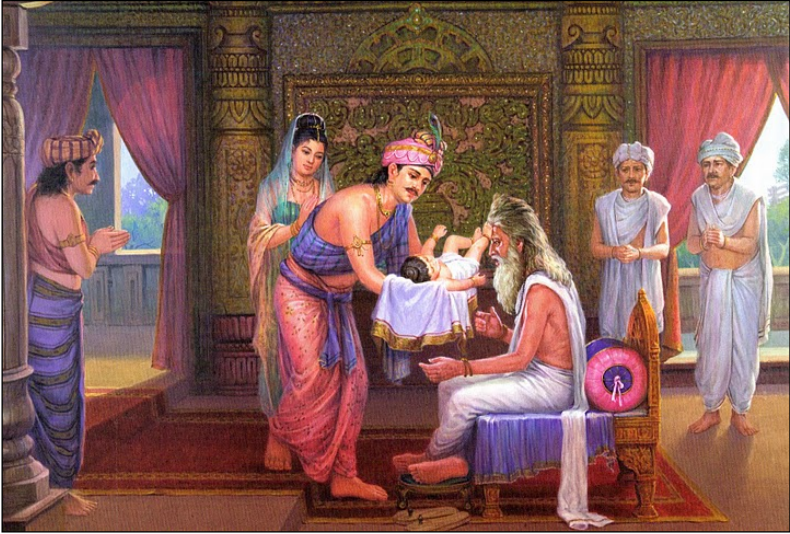
「你們為什麼這麼高興，以前和阿蘇羅打仗，打敗了阿蘇羅都沒有像現在這麼高興，你們為什麼歡呼高興？」

他們回答說：「無與倫比的至寶菩薩為了人世間的利益，已經降生在釋迦村的倫比尼地方，所以我們非常高興。」

當他聽到菩薩降生的消息，立刻到釋迦國咖畢喇瓦土城(Kapilavatthu)見淨飯王。他看到菩薩具足三十二大人相、八十種好，於是預言說：

「這是無上者，是兩足（人）中的最上者！」

說到這裡，他卻老淚縱橫。淨飯王擔心自己的兒子是否將遇不測，老仙人說：「這位王子並不會遇到災禍，他將證得最高的正覺，見到究竟清淨，轉動法輪，憐憫眾人；他的梵行將廣為傳揚！但我在這世上的壽命不長了，在此期間就會死去，不能聽到這位無比的先導者之法，為此我感到傷心難過。」(Sn.3.11)



他知道自己的生命將在菩薩成佛之前結束，然後投生到無色界梵天，無法選擇。因為在佛陀教法以外的時期，如果一個人有能力證得禪那，他死後必定投生到與其所證得的最高定相應的梵天界，例如證得初禪，死後必定會投生到初禪梵天。投生到色界梵天還好，如果投生到無色界，則是「八難」之一。因為無色界梵天人沒有眼睛、沒有耳朵，不能親近佛陀，不能聽聞佛法。

如果凡夫投生到無色界天，那麼，在其漫長的無色梵天生命期間都是凡夫。例如，空無邊處天的壽命有二萬大劫，即太陽和地球產生又毀滅二萬次，識無邊處天的壽命有四萬大劫，無所有處天的壽命有六萬大劫，非想非非想處天的壽命有八萬四千大劫，多麼漫長的時間啊！在這麼漫長的生命

期間裡，他們沒有機會見到佛陀，沒有機會聽聞佛陀說法。

為什麼他們沒得選擇呢？因為禪那善業是極重的善業，這種極重善業強到沒有其他任何業力可以與其抗爭，因此，在他們臨終時這些果報必定會成熟。

投生到色界梵天並不是「八難」，經常常提到很多梵天人都會來聽聞佛陀說法。例如：佛陀證正覺之後所講的第一部經——《轉法輪經》(Dhammacakkappavattana suttaṃ)是對五位比庫說的。當他講完這部經之後，人間只有安雅·袞丹雅(Aññā Koṇḍañña)一個人證得了初果。但是，來自一萬個輪圍世界的很多天人和梵天人在聽聞佛陀說法時，都證得了不同的果位。不過沒有無色界梵天人，因為他們沒有色法，所以沒有眼睛看、沒有耳朵聽，根本不知道佛陀說法。

沒有相應的色法就不能生起相應的識，沒有眼淨色，眼識不能生起；沒有耳淨色，耳識不能生起。無色界梵天人在那麼漫長的時間裡，心只是處於極寂靜、寧靜、殊勝的狀態，這樣度過漫長的天壽。

作為佛陀的弟子，我們不但有可能證得色界與無色界禪那，而且還可以選擇投生到哪一界。為什麼呢？因為佛陀的弟子瞭解緣起(patīccasamuppāda)，而修定的外道和苦行僧們不懂得緣起，所以他們不懂投生的法則，只是依照其定力來投生。但是佛陀教導了緣起法，我們知道造了業，還必須要有願——煩惱，有了業與煩惱才能導致投生。

我們可以造很強的善業，例如：有些禪修者已經擁有了

色界禪那或者無色界禪那，他可以依自己的意願再投生到人間，也可以發願投生到色界梵天。由於我們瞭解佛陀教導的緣起法則，知道投生不僅只是依靠業或依靠定力，所以，我們可以把握未來的投生地。這是佛陀教法的威力！

當然，只是依靠發願也不行，不要認為只需發大願心，就可以隨意投生到哪裡去。希望投生的願心屬於煩惱，這種願心裡同時具有無明、愛、取(avijjā, taṇhā, upādāna)。要有傾向於投生到某界的願（無明、愛、取），再造作與之相應的善業，如此才可以投生到那裡。

所以，對於擁有八定的佛弟子來說，只要他願意，可以選擇投生到色界的初禪、第二禪、第三禪或第四禪梵天，也可以選擇投生到無色界的空無邊處、識無邊處、無所有處或非想非非想處梵天。這是佛弟子與修定外道的區別。

同時，只要擁有正見，佛陀的弟子就不會把禪定當成解脫。除了獨覺佛以外，佛弟子唯有在佛陀教法的指導下才能證悟涅槃。獨覺佛也要瞭解緣起才能自覺，只是他們不會把法宣說出來。對於外道而言，他們雖然追求解脫，但卻不瞭解緣起，自以為證得微妙、殊勝的定境就是涅槃、就是解脫，所以，修定外道錯執禪定為涅槃，其本身就是一種外道見。

四、無色界唯作心

無色界唯作心有四種：

1. 空無邊處唯作心；
2. 識無邊處唯作心；
3. 無所有處唯作心；
4. 非想非非想處唯作心。

這四種唯作心和善心一樣，只不過這些唯作心只發生在漏盡者的心流中。因為有情培養了空無邊處善心、識無邊處善心、無所有處善心及非想非非想處善心，這些善心還能帶來果報，但是唯作心不能帶來果報，只是做而已。

看過《大般涅槃經》(Mahāparinibbāna suttam)的人就知道，佛陀在臨般涅槃的時候，先進入初禪，從初禪出定之後依次進入第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定和想受滅定；從想受滅定出定之後，又進入非想非非想處定、無所有處定、識無邊處定、空無邊處定、第四禪、第三禪、第二禪、初禪；從初禪出定之後，又再進入第二禪、第三禪、第四禪，從第四禪出定後，世尊即般涅槃。佛陀進入的四種色界禪那和四種無色定，生起的都是唯作心！

圖表 12：無色界十二心

	善心	果報心	唯作心
1	空無邊處心	≈	≈
2	識無邊處心	≈	≈
3	無所有處心	≈	≈
4	非想非非想處心	≈	≈

因此，色界心可以分為十五種：五種善心、五種果報心和五種唯作心。無色界心可以分為十二種：四種善心、四種果報心和四種唯作心。這二十七種心(12+15=27)統稱為「廣大心」(mahaggata cittāni)。

所謂「廣大」，意即殊勝的、超越的、高尚的意思。「廣大心」是指禪定心，禪定心是色界心和無色界心，即包括了色界、無色界的善心、果報心和唯作心。

我們講了廣大心，即色界心和無色界心。在這些心當中，對於已證得禪那的人，可以體驗到其中的善心，而對於沒有禪那的人來說，則無法體驗到這些心。

我們已經學習了二十七廣大心：十五色界心和十二無色界心。色界心和無色界心各分為三組，分別是善心、果報心和唯作心。

色界善心依禪支分為五種，即擁有五禪支的稱為初禪心；擁有四個禪支的稱為第二禪心；擁有三個禪支的稱為第

三禪心；擁有兩個禪支的稱為第四禪心和第五禪心。第四禪心與第五禪心的區別在於受：第四禪心的受是「樂受」，第五禪心的受是「捨受」。對於果報心和唯作心也是如此。

無色界心依所緣（心的目標）分為四種，即：空無邊處心的對象是無邊的虛空，所以稱為「空無邊」；識無邊處心的對象是遍滿無邊虛空的心識，所以稱為「識無邊」；無所有處心的對象是空無邊處定心的不存在，所以稱為「無所有」；第四種無色界心極其微細，微細到既不能說有想，也不能說沒有想，所以稱為「非想非非想處心」。這四種心也各依善心、果報心、唯作心而有十二種。

這二十七廣大心有別於欲界心：在一個心路中，欲界速行心最多生起七次，然後落入有分；但是，廣大速行心可以連續生起無數次。這些內容在講到心路的時候再來學習。

第十四講 出世間心

一、出世間心的定義

前面三講的主要內容是世間心，這一講將學習新的內容——出世間心(lokuttara-citta)。

諸法包括世間法和出世間法。世間法是指因緣造作、有生滅相之法。世間法是修觀(vipassanā)時觀智觀照的對象，因為世間法的本質皆是無常、苦、無我的。那什麼是出世間法呢？

第一、何謂出世間

出世間，巴利語 lokuttara，由 loka（世間）+ uttara（超越）組成，即超越五取蘊世間之義。什麼是「世間」呢？《清淨道論》提到有三種世間：

1. 空間世間(okāsaloka)，即我們所處的這個世間，有須彌山、四大洲、日月等，由這些物質所構成的世間稱為「空間世間」或「虛空世間」，即平時所說的「世界」。

2. 有情世間(sattaloka)，分為地獄、畜生、鬼、人、欲界天、色界天、無色界天的有情世間。

3. 行世間(saṅkhāraloka)，即名色、三受、四食、五取蘊、六內處、七識住、八世間法、九有情居、十二處、十八

界等諸行法的世間。

這裡的「世間」是指「行世間」，出世間即超越諸行法、超越五取蘊世間。

有九種出世間法，其中八種是出世間心，屬於有為法(saṅkhata-dhamma)，另外一種是涅槃(nibbāna)，屬於無為法(asaṅkhata-dhamma)。

世間心的所緣可以是名法，可以是色法，也可以是概念法，例如：看到東西、聽到聲音、嚐到味道、身體感觸，或想東想西、回顧過去、計畫未來等等。然而，所有出世間心只緣取一個目標——涅槃。

斷除煩惱和證悟聖果分為四個層次，每個層次皆有兩個階段，即道心與果心，故一共有八種出世間心。

其中，道心(maggacitta)能斷除或者減弱煩惱，屬於善心；果心(phalacitta)是體驗由道心帶來的解脫，屬果報心。

第二、出世間心的生起

為什麼要學佛、修行呢？為了斷除煩惱！如何才能斷除煩惱？唯有次第地修習戒、定、慧，特別是在修慧時，通過觀照世間法的無常、苦、無我來培育觀智(vipassanā ñāṇa)，觀智就是慧(paññā)。

禪修者在修觀時，即使修到高階段的觀智，例如：行捨智，還是屬於世間智。為什麼呢？只要道心、果心還沒有生起，仍然屬於世間心的範疇。

要如何培育出世間心呢？出世間心的近因是高級觀智。當觀智成熟時，就能生起出世間心。

當禪修者不斷地觀照諸行法的無常相、苦相和無我相，一時觀照名法、一時觀照色法，一時觀照內在的名色法、一時觀照外在的名色法，一時觀五蘊、一時觀十二處、一時觀十八界、一時觀緣起，一時觀照無常相、一時觀照苦相、一時觀照無我相。禪修者如此依經論的教導不斷地觀照諸行法，當他的觀智成熟時，將會生起一個道心，就在道心生起的剎那，相應的煩惱即能被斷除了。斷煩惱不需要很長的時間，只需一個心識剎那而已。僅僅是一個心識剎那的時間，就成為性質完全不同的人。之前還是凡夫，自從第一個道心生起之後，就成了聖者，不再是凡夫了。在道心生起的剎那即徹底地斷除了相應的煩惱，之後緊接著生起的是體驗由道心帶來之解脫的果心。道心是出世間善心，果心是出世間果報心。

我們在禮讚法時，如此念誦：

“Svākkhāto bhagavatā dhammo, sandiṭṭhiko, akāliko, ehipassiko, opanayiko, paccattaṃ veditaḥ viññūhī’ti.”

其中，akāliko 的意思是「無時的」。當禪修者的觀智、巴拉密(pāramī)成熟時，一旦道心生起，隨即產生果心，不需要等待很久，稱為 akāliko，即不假時日、無需等待時間的。世間因果則不同，現在種了善因，需要等待很長時間才

能帶來善果；現在造了惡業，不會一下子遭受惡報，也許要過很久以後才會受報。由於惡報不是立竿見影的，所以愚癡人喜歡造惡。世間業因需要經過一段時間才能產生結果，然而，一旦出世間善心生起，緊接著下一個心識剎那就是出世間果報心，這稱為 akāliko——無時的。

道心緣取的對象是涅槃，果心緣取的對象也是涅槃。我們說「證悟涅槃」，就是由道心和果心執行的，因為出世間心能完全投入稱為寂靜界(santadh tu)的涅槃。

第三、八出世間心

斷除煩惱和證悟聖果並非一下子完成的，正如佛陀在《增支部·第八集·伍波薩他經》(Uposatha suttaṃ)中說：

「猶如大海逐漸向下，逐漸傾斜，逐漸深入，而不會忽然陡峭。同樣地，諸比庫，於此法、律中次第而學、次第而作、次第行道，而不會頓然了知通達。」(A.8.20)

所有煩惱並非一下子能夠被斷除，需要經過不同階段的修行與證悟。修行者從凡夫到成為斷盡一切煩惱的聖者，需要經過四個階段：入流、一來、不來和阿拉漢。這四個階段的每一階段皆分為道心和果心兩種，即四種聖道心和四種聖果心，一共為八種出世間心。

四種聖道心，或作出世間善心：

1. 入流道心(sotāpatti-maggacitta)；
2. 一來道心(sakadāgāmi-maggacitta)；

3. 不來道心(anāgāmi-maggacitta)；
4. 阿拉漢道心(arahatta-maggacitta)。

四種聖果心，或作出世間果報心：

1. 入流果心(sotāpanna-phalacitta)；
2. 一來果心(sakadāgāmi-phalacitta)；
3. 不來果心(anāgāmi-phalacitta)；
4. 阿拉漢果心(arahatta-phalacitta)。

這四種果心只能在相應的聖者心中生起，凡夫是不能生起這些心的。如果初果聖者想要取涅槃為目標而入果定(phalasangamī)的時候，生起的即是「入流果心」；二果一來聖者入果定的時候，生起的是一來果心；三果不來聖者入果定的時候，生起的是不來果心；四果阿拉漢聖者入果定的時候，生起的是阿拉漢果心。初果聖者不能生起一來、不來及阿拉漢果心，而阿拉漢聖者也不會再生起更低的果心。

聖者是否時刻都常在定中、生起出世間果心呢？不是！唯有在入果定的時候才會生起果心。就如一個有禪那的人，也不是一切時都在定中，唯有決意把心投入禪相時才能入定。同樣地，聖者也不是一切時都常在果定中，只有當他決意取涅槃為目標，把心投入涅槃時才入果定。

聖者平時也要吃喝撒拉睡，這時生起的都是世間心，對於有學聖者是善心，偶爾也會生起不善心；對於阿拉漢聖者則是唯作心，唯作心也是世間心！

二、入流道果

第一、入流之定義

入流，巴利語 *sotāpanna* 的直譯，又作至流。漢傳佛教依梵語 *srotāpanna* 音譯作須陀洹。*sota*，意為流、河流；*āpanna*，意為已進入、已到達。已進入聖流故為入流，或已到達聖流故為至流。入流即已進入聖道之流，必定流向般涅槃。

《增支部·第十集》註中如此說：

“*sotāpannā*’ti ariyamaggasotaṃ āpannā.”

「入流者，為已進入聖道之流。」

從聖果位而言，巴利語 *sotāpanna* 意即已經進入聖流。從聖道位而言，巴利語為 *sotāpatti*，*sota*（流）+ *āpatti*（進入，到達），也譯作入流。在巴利聖典中通常作 *sotāpatti-phala-sacchikiriyāya paṭipanna*，直譯作「為現證入流果的已行道者」或「正進入證悟入流果者」。

第二、入流道斷除的三種煩惱

入流道能斷除最粗的三種結（煩惱）：有身見、戒禁取和疑。其中，有身見和戒禁取屬於邪見，在不善心所的部分已經講過了。

1、有身見(*sakkāya-ditṭhi*)。執著五蘊或身心，認為有實在的自我、靈魂，或者大我、真我、本體，這些邪見稱為「有

身見」。

2、戒禁取(sīlabbata-parāmāsa)。執取於遵守特定的行為、禁戒、儀式，認為可以帶來解脫、導向清淨。例如：通過持牛戒、狗戒、雞戒，或者通過苦行、祭祀、念咒等種種錯誤的修行方法，認為可以達到解脫、證悟涅槃，這些錯誤的修行方法統稱為「戒禁取」。

3、疑(vicikicchā)。這裡的疑並非指學習、生活上有不明白處的疑問，而是對信仰、宗教方面的懷疑、不相信。《法集論》指出有八種疑：疑師、疑法、疑僧、疑學、疑前際、疑後際、疑前後際、疑緣起法。

疑師是懷疑導師、佛陀；疑法是懷疑佛陀的教法；疑僧是不相信僧的證量；疑學是懷疑不信修習戒、定、慧能夠證悟涅槃；疑前際是懷疑過去世；疑後際是懷疑未來世；疑前後際是既不相信前世，又不相信後世；疑緣起法、緣生法是懷疑、不信因果法則。

當禪修者在證悟初道——入流道的時候，這三種最粗的煩惱即被完全斷除。一名初果聖者還有邪見嗎？還會相信有靈魂、有大我、本體嗎？不可能！因為他們已經觀照內外名色法都是無常、苦、無我的，怎麼還可能執著有我呢？！

第三、四種堅定淨信

初果聖者通過修習戒、定、慧而證悟涅槃，他們不可能再相信那些錯誤的修行方法，不會再去實施苦行，拔自己的

頭髮、傷殘自己的肢體、在太陽下曝曬、在水裡浸泡等等。初果聖者也不可能相信祭祀、持咒、火供之類的儀式能帶來解脫。他們對佛、法、僧三寶擁有堅定的、毫不動搖的信心 (aveccappasāda 也作不壞淨。avecca 是堅定的、絕對的，pasāda 是淨信、信心)。

初果聖者皆具足四法：對佛陀具足堅定的淨信心；對法具足堅定的淨信心；對僧具足堅定的淨信心。同時，他也具足聖者所喜愛之戒(ariyakanta s la)。如果他們是在家居士，則不可能在任何情況下故意違犯五戒。

第四、七聖財

初果聖者擁有七聖財(sattavidha-ariyadhanāni)：

1. 信(saddhā)，對佛法僧三寶堅定的信心；
2. 戒(sīla)，如果是在家人的話，他的五戒持得很清淨，就算生命受到威脅，也不會故意違犯；
3. 聞(suta)，對佛法之多聞；
4. 捨(cāga)，慷慨地佈施；
5. 慚(hiri)，厭惡作惡；
5. 愧(ottappa)，害怕作惡；
6. 慧(paññā)，證悟四聖諦的智慧。

初果聖者擁有這七種聖財。這七聖財不是世間財富，而是聖者所擁有的財富。世間財富會減退，用了愈來愈少，還會帶來許多過患。但是七聖財只會愈來愈增長。

這裡講一個故事：佛陀在世的時候，有一個出身低賤、同時還患癡瘋病的窮人叫蘇巴布特(Suppabuddhakuṭṭhi)。有一天，他前往佛陀居住的竹林精舍，坐在人群邊緣聽聞佛陀說法，聞法時即證悟了初果。儘管他證得了初果，但並沒有因此變得富有，癡瘋病也沒有痊癒。他證得初果後當然很高興，在他回家的途中，沙咖天帝想試探他，於是站在空中對他說：「蘇巴布特，你這個貧賤的人、窮困的人啊，我想要給你取之不盡的財富，只要你說出‘佛不是佛，法不是法，僧不是僧！我受夠了佛，我受夠了法，我受夠了僧！’」

蘇巴布特詫異地問：「你是誰？」

沙咖天帝說：「我是沙咖天帝。」

蘇巴布特回答：「你這個暗愚之人、無恥的人！你甚至沒資格和我說話！你說我倒楣、貧賤、窮困，但我並不倒楣，也不貧賤、不窮困，我擁有大財富：

信財和戒財，以及慚愧財，

聞財和施捨，慧為第七財。

無論男或女，擁有此財者，

說他不貧賤，生命不空過。

我擁有這七聖財。只要擁有此七種財者，即不會被佛陀和獨覺佛說為貧賤。」

沙咖天帝聽了之後，前往佛陀處，將他們之間的問答報告佛陀。佛陀說：「沙咖，即使以一百、一千種這樣的方式，都不可能讓蘇巴布特說出‘佛不是佛，法不是法，僧不是

僧。’」(Dp.A.66)

入流道智也能斷除一切強得足以導致投生至四惡趣(地獄、畜生、鬼、阿蘇羅)的貪瞋癡，以及所有尚未產生四惡趣果報的惡業。因此，初果入流聖者不可能再墮入四惡趣。

為什麼有情會墮落惡趣呢？元兇是邪見！只要有情還擁有邪見，他就不可避免會墮入惡趣。為什麼呢？因為在漫長的輪迴當中，我們曾經造了無數的不善業，當這些不善業在臨終時成熟，即能使我們墮入惡趣。

無論善或不善之業，必須有煩惱的支助才能導致結生。同樣地，任何不善業的成熟而使眾生墮入惡趣，必須獲得邪見的支助。換言之，只要一個人的邪見還沒有被斷除，過去所造作的不善業都有機會在臨終時成熟而使他投生惡趣。

然而，初果聖者在證得入流道的剎那，邪見即完全被斷除。但是，入流聖者乃至三果不來聖者都還會生起貪心——四種邪見不相應貪根心。不過，四種邪見相應貪根心是不可能再生起的。

即使今生證悟了初果，但是在過去漫長的生死輪迴中所造的殺生、偷盜、搶劫、邪淫、詐騙等等惡業還是有機會成熟。不過，即使有機會成熟，其強度也大大地減輕了，它們不能在臨終時成熟而使他墮入惡趣，只會在其生命期間成熟。

例如：馬哈摩嘎喇那(Mahāmoggallāna)尊者，在很久遠

以前的過去生中，因受到妻子的慫恿，毆打甚至想殺死他的父母。這是很重的惡業，導致他墮入地獄漫長的時間。到了他的最後一生，雖然成為佛陀的上首弟子，但是仍然逃脫不了被暴徒打死的惡報。不過，他已經不會再墮入惡趣，也不會再有輪迴了！這種果報只會在生命期間成熟，使身體遭受痛苦。

又如殺人犯指鬘(Aṅgulimāla)，他殺了九百九十九個人，並把被害者的手指掛在脖子上，所以被人們叫做「指鬘」。他殺了那麼多無辜的人，按道理應該下地獄的。後來佛陀前往教化他，使他成為比庫。儘管後來他成為一名阿拉漢，在托鉢時還是有人用石頭扔他，用棍棒打他。有一次，他在托鉢時遭人襲擊，頭被打破，鮮血直流，鉢被擊碎，衣被撕爛，來到佛陀跟前。佛陀看見他從遠處前來，對他說：「婆羅門，你且忍耐！婆羅門，你且忍耐！婆羅門，若是按照你所造之業的果報，應在地獄中遭煎熬許多年、許多百年、許多千年。婆羅門，但你所造之業的果報卻得以在今生承受。」(M.86)

指鬘尊者般涅槃後，他還需要繼續承受殺人的惡報嗎？不用了！為什麼呢？因為他已經斷盡所有的煩惱，命終之後五蘊不能再重新組合，過去所造作的惡業也隨著五蘊的離散而成為無效業，沒有五蘊就沒有所謂的受苦。受苦不過是五蘊在承受，特別是身體的苦受。

初果聖者因為已經斷除了邪見、戒禁取見及疑，在漫長

的生死旅途中，他們已經走近了輪迴的終點。在未來的輪迴當中，他們只會投生到人間或者天界，而且次數最多不會超過七次。即使投生到人界，也必定會投生到富貴之家，絕不會投生到貧賤之家；如果投生到天界，也只會一生比一生更殊勝。例如：他可以在下一世投生為人，然後投生到三十三天(Tāvātimsa)，之後投生到喜足天(Tusita)，然後投生到梵天界，一直投生到第四禪的淨居天，這樣一生比一生更殊勝。

但是對於凡夫而言，即使投生到天界，當他天福享盡時，通常會墮落惡趣，幸運的話才能再投生人間，所以凡夫的未來是不確定的。正因如此，我們今生有幸遇到佛法，成為佛陀的弟子，應該精進禪修，勤修戒定慧，斷除貪瞋癡，努力在今生證得初果，這才是最好的保險！

三、一來道果

一來，巴利語 sakadāgāmin。為 sakid(一次、一回)+ āgama(來、前來)+ in(者，…的人)的組合。意為再回來此世間結生一次。漢傳佛教依梵語 sakṛdāgāmin 音譯為斯陀含。

《人施設論》註如此說：

“Paṭisandhivasena sakim āgacchatī’ti sakadāgāmī.”

「再回來結生一次者，為一來。」(Pp.A.34)

《人施設論》(Puggalapaññatti)說：

「哪一種人為一來者？於此，有一種人滅盡三結，貪

瞋癡減弱，成為一來者，只來此世間一次即作苦之終結。這種人稱為‘一來’。」(Pp.34)

「於此」是指在佛陀的教法中；「有一種人」的「人」是指聖者；「滅盡」是指在初道時已經斷盡了；即有一類聖者已經滅盡有身見、戒禁取和疑三種最粗之結。「貪瞋癡減弱」：有四種聖道，其中的入流道、不來道和阿拉漢道可以斷除相應的煩惱，唯有一來道不能斷除任何煩惱，只能減弱貪瞋癡。由於減弱貪瞋癡，成為一來者，只來此世間一次即作苦之終結。「苦之終結」即完全斷盡煩惱、滅盡諸苦。這是巴利聖典對「一來」的定義。

證得第二聖道和聖果的一來聖者共有五種：

1. 在人間證得了一來道果，並在人間般涅槃。換言之，在人間證得一來道之後，就在那一生繼續修行，最終斷盡一切煩惱。所以，他不會再輪迴、再受生死了。

2. 在人間證得一來道果，死後投生至天界，在天界斷盡煩惱而般涅槃。

3. 在天界證得一來道果，並在天界斷盡一切煩惱而般涅槃，不再投生。

4. 在天界證得一來道果後，再投生人間，在人間斷盡一切煩惱而般涅槃。

5. 在人間證得一來道果，死後投生到天界。由於其煩惱未盡，在天界命終後再投生到人間一次，並在此人間斷盡一切煩惱。

因此，有這五種一來聖者。

由於初果聖者和二果聖者還沒有斷除欲貪，因此還會對男女、飲食、睡眠、身體等產生貪欲。因為還沒有斷除瞋恚，所以偶爾還會生氣、發怒，還會害怕、緊張。對欲樂的貪求和瞋恚只有第三不來道才能斷除。

四、不來道果

第三聖道聖果是「不來」。「不來」，巴利語 *anāgāmin* 的直譯。為 *na*（不）+ *āgāma*（來，前來）+ *in*（者）的組合，意為不再返回欲界受生。

《義註》中說：「不來者，名為對欲貪、瞋恚於心不動搖，以及決定性不會再從其世間退回來者。」

不來道可以斷除兩種煩惱：一、欲貪(*kāmacchanda*)：對欲樂的貪求；二、瞋恚(*dosa, vyāpāda*)。欲貪、瞋恚加上前面所講的有身見、戒禁取及疑，稱為「五下分結」。

當不來道心一生起，欲貪和瞋恚即完全被斷除。因此，三果聖者不會再對男女、飲食等欲樂有貪求。由於他已經完全斷除了瞋恚，所以不會生氣、發怒，不會緊張、擔心，不會哭泣、流淚。因為不來聖者已斷盡能把有情繫縛於欲界的欲貪與瞋恨兩結，所以不會受到欲界的煩惱力牽引而再投生到欲界。不來聖者若在今生不能夠證悟阿拉漢果，死後只會

投生於色界或無色界梵天，並於其處般涅槃。

「以及決定性不會再從其世間退回來」，此處的「其世間」是指他們在人界死後投生的色界或無色梵天界，因此，聖典中常說：「滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來。」

「滅盡五下分結」是指斷除有身見、戒禁取、疑、欲貪及瞋恚。何謂「化生者」？有四種生：卵生、胎生、濕生和化生。雞、鳥、鴨、蛇等是卵生；人類、牛、羊、馬等是胎生；蚯蚓、糞蛆等在潮濕之處的低等生命是濕生；地獄有情、多數鬼類是化生，地居天以上的天人及所有的色界、無色界梵天人都是化生。

三果聖者死後必定是化生，既不會成為卵生，也不會成為胎生和濕生。三果聖者假如在今生還沒有斷盡一切煩惱，下一生必定投生到色界或無色界天，因為他已斷除了五下分結。什麼是「五下分結」呢？「下分」是指欲界，即連接到欲界，使有情不能超越欲界，作為投生到欲界之緣的意思。即使有人證得禪那並投生至梵天界，只要他還沒有斷除這五下分結，當梵天生命終結之後，也還是會再墮落到欲界來投生的。

三果聖者已經斷盡這些煩惱，自然不會再投生到欲界，只會投生至梵天界成為梵天人。在梵天界的第四禪天有一處叫淨居天(Suddhāvāsa)，其中有五種天：無煩天、無熱天、善現天、善見天和色究竟天。這五種天既沒有初果聖者，也

沒有二果聖者，更加沒有凡夫，而只有兩種聖者：一、三果聖者死後投生到那裡，還沒有斷盡煩惱者；二、三果聖者投生到那裡後斷盡諸漏，證悟阿拉漢果，只因天壽未盡而居住在那裡。

三果聖者不會再從梵天界退回這個世間，所以叫做「決定性不會再從其世間退回來」，或者如佛陀所說的「不再從那世間回來」。但三果聖者還有可能偶爾造訪我們人界。在有佛陀出世的時候，他們會以梵天之威力前來聽聞佛法。

雖然三果聖者已經斷除最粗的五種煩惱，但畢竟還沒有斷除全部煩惱，還殘留五種稱為「五上分結」的煩惱：色貪、無色貪、掉舉、慢和無明。由於三果聖者還沒有斷除色貪，所以還會投生到色界；由於還沒有斷除無色貪，所以還可能投生到無色界。色貪是對色界生命極微細的貪著，無色貪是對無色界生命極微細的貪著。他們還沒有斷除掉舉、慢和無明。佛陀說：「由於無明和渴愛，眾生無始以來流轉生死。」無明是生死流轉的根本，而色貪和無色貪都是愛(taṇha)。因為不來聖者還有無明和愛，所以命終後仍須受生，還會繼續輪迴。因此，即使證得三果不來，還是要繼續修行。

佛陀在世時，有些比庫因為具足戒行，有些持頭陀支，有些多聞，有些居住在僻靜處，有些證得禪那，有些是三果聖者，他們就認為要證悟阿拉漢果並不困難，只有願意，甚至可以在任何一天證悟阿拉漢。佛陀知道後，教誨說：「諸比庫，比庫不應只是以清淨持戒等，或以證得不來之樂，

就認為「我今生只剩極少之苦」，只要還沒有斷盡煩惱，就不應生起「我快樂」之心。」並說偈頌曰：

「莫只以戒行，或由於多聞，
或以得禪定，或住遠離處；
‘我觸出離樂，非凡夫所能。’
未得諸漏盡，比庫莫自滿。」(Dp.271-2)

五、阿拉漢道果

已斷除一切煩惱者稱為「阿拉漢」。阿拉漢是巴利語 arahant 的音譯，araha 是值得的、有資格的意思，再加上 ant（擁有），稱為 arahant。北傳佛教依梵語 arhant 翻譯為「阿羅漢」，與巴利語稍有不同。

阿拉漢有五種含義：

1. 以已遠離(ārakattā)一切煩惱故為 araham。

其中，ārakattā 是已經遠離的意思，即遠離一切煩惱(sabba kilesa)，對一切煩惱已經站得很遠。以「遠離」故為阿拉漢。

2. 以已殺死煩惱敵故(arīnam hatattā)為 araham。

arīnam 是敵人，特指煩惱敵；hatattā 是已經殺死。已經殺死煩惱敵人。以「殺敵」故為阿拉漢。

3. 以已破輪迴之輻故(arānam hatattā)為 araham。

如果車輪的輻全部被折斷，車輪就不能轉動。同樣地，

輪迴之輻被破除了，就不會再生死流轉。以「破輻」故為阿拉漢。

4. 以有資格(arahattā)受資具等供養故為 araham。

arahattā 是有資格的、值得的，意即值得接受衣服、飲食、住所、藥品等供養，值得恭敬、尊重、禮敬、奉侍。以「有資格」故為阿拉漢。

5. 以對惡行已無隱秘故(pāpakaraṇe rahābhāvato)為 araham。

Pāpakaraṇe 是種種惡行；rahā 是隱藏或秘密；bhāvato 是狀態。因為阿拉漢聖者不會再造作身惡行、語惡行及意惡行，自然也無需隱藏各種惡行。以「無隱秘」故稱為阿拉漢。

這是《清淨道論》和《律藏》義註對「阿拉漢」的解釋。有些義註如《中部註》則特別強調第一項「遠離煩惱」為阿拉漢的定義。

「阿拉漢」是對佛陀的尊稱，也可以指一切漏盡者（khīṇāsava，斷盡煩惱者），包括諸佛、獨覺佛及阿拉漢弟子，所以「阿拉漢」是指最高的果位。

對於相信北傳大乘的人，也許不能接受「佛陀是阿羅漢」的說法，他們認為阿羅漢是小乘果位，是自了漢，是焦芽敗種。但是在巴利三藏中，確實經常尊稱佛陀為阿拉漢，例如：我們禮敬佛陀：“Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!” 即是尊稱佛陀為斷盡煩惱、值得供養的阿拉漢。並非只有弟子（sāvaka，也譯作聲聞）的最高果

位才是阿拉漢，佛陀和獨覺佛皆可稱為「阿拉漢」。為什麼呢？只要斷盡一切煩惱，即是阿拉漢。

阿拉漢又稱「無學」(asekha)。學，是三學，還要學戒、學定、學慧。對於入流聖者、一來聖者和不來聖者，由於戒定慧還沒有圓滿，所以還必須學，因此稱為「有學」(sekha)。阿拉漢聖者已圓滿戒定慧三學，無需再學、不用再修了，稱為「無學」。為什麼呢？已斷盡一切煩惱故。khīṇa 是已經斷盡；āsava 是漏、煩惱。因已斷盡煩惱，故稱漏盡者(khīṇāsava)。

阿拉漢聖者除了斷除色貪、無色貪、掉舉、慢和無明這五上分結以外，還斷除其他一切煩惱，例如：昏沉、睡眠。

阿拉漢聖者完全沒有任何煩惱，但是還可能剩餘一些由過去輪迴中累積的習氣。這裡的「習氣」是指性格。佛陀是最圓滿的人，是證得一切知智者，他在阿拉漢道心生起的同時，也斷除了一切習氣。而諸弟子雖然斷除了一切煩惱，但是還會呈現出各種各樣的性格。例如：有些弟子走路、做事比較慢，有些則比較快，我們不能因為他們走路比較快就認為他們還有煩惱，這只是他們的性格而已。

有些阿拉漢喜歡獨處而不喜歡說法，有些則喜歡說法；有些喜歡禪修，有些喜歡持戒，還有些喜歡背誦，每個人都有其性格傾向，這些性格是因為他們在過去輪迴中不斷重複、不斷熏習養成的，所以稱為習氣。

然而，只要斷除一切煩惱，都可以稱為阿拉漢，有資格

接受一切世間人和天的禮敬、恭敬、供養。因為一切阿拉漢聖者的戒、定、慧都已經圓滿了，解脫和解脫知見也具足了，這才是真正的修完。

因此，佛世時有很多比丘斷盡煩惱之後，都能如此了知，或向佛陀作這樣的報告：

“Khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā’ ti.”

「生已盡，梵行已立，應作已作，再無後有。」

「生已盡」：導致再生的煩惱已經斷盡；「梵行已立」：清淨的梵行、聖潔的生活已經建立起來；「所作已作」，應當做的已經做了，戒定慧已經圓滿；「再無後有」：因為阿拉漢聖者已經斷盡一切煩惱，以前所造之業得不到煩惱的支助，就像一棵大樹的根部被砍斷，即使看上去枝葉還茂盛，但是也不可能再生長了。同樣地，過去所造的善或不善業，由於得不到煩惱的支助，在阿拉漢的五蘊離散之後，就再也沒有重組的力量，那些業不能再產生效用。因此，五蘊離散之後稱為般涅槃(parinibbāna)，即完全地寂滅。

不過，佛陀拒絕回答般涅槃是怎麼樣的，因為涅槃超越一切語言的表達，唯有親證才能了知。關於涅槃，我們既不能說沒有，也不能說存在。如果說存在，會讓人聯想到生命；如果說沒有，又會落入斷滅見或虛無。

阿拉漢也分為兩個階段：一個是聖道，一個是聖果。能斷除一切剩餘煩惱的心稱為「阿拉漢道心」。阿拉漢道心一

且生起，所有的煩惱立刻斷盡無餘。隨後，若阿拉漢聖者再取涅槃為目標進入果定，其時生起的心稱為「阿拉漢果心」。

圖表 13：八出世間心

	出世間善心	出世間果報心
1	入流道心	入流果心
2	一來道心	一來果心
3	不來道心	不來果心
4	阿拉漢道心	阿拉漢果心

以上討論的是出世間心，一共有八種。

六、心的分類

到現在為止，我們已經講完了心的分類，現在簡單地做一次總結。根據阿毗達摩，心有兩種分類法：

第一、八十九心

1. 欲界心 54 = 不善心 12 + 欲界美心 24 (善心 8 + 果報心 8 + 唯作心 8) + 無因心 18。

2. 色界心 15 = 善心 5 + 果報心 5 + 唯作心 5。

3. 無色界心 12 = 善心 4 + 果報心 4 + 唯作心 4。

這 81 種是世間心(54+15+12=81)，再加上出世間心 8，共為 89 心。

圖表 14：89 心

	不善心	善心	果報心	唯作心	
欲界	12	8	23	11	54
色界		5	5	5	15
無色界		4	4	4	12
出世間		4	4		8
合計	12	21	36	20	89

第二、一百二十一心

89 心為什麼會變成 121 心呢？因為禪修者在證得初道的時候，是依照不同的心證得的。雖然證得聖道在修行方法上是一樣的，都必須通過修觀，觀照名法、色法的無常、苦、無我，但是每一位禪修者在修觀的所緣和根本定上有所不同，當他們證得聖道聖果時，道心和果心也有所不同。

擁有色界、無色界禪那的禪修者在修習高級觀智——行捨智時，他可以一時觀欲界色法，一時觀欲界名法（前面講到的欲界心——善心和不善心），還必須觀照色、無色禪那心。為什麼呢？因為三界（欲界、色界、無色界）一切行法都應觀照。對於極微妙、殊勝的禪那心都成為他觀照的對象，觀照它們為無常、苦、無我，才能超越對色界和無色界的貪著。

對於沒有禪那的禪修者，在修觀時只能觀照欲界名色法的無常、苦、無我，對於色界和無色界心卻超越了他們的能

力範圍。

如果禪修者在觀照欲界名色法時證得初道，此時的道心為尋、伺、喜、樂、一境性俱的初禪入流道心。再者，如果他在修觀前先進入初禪，再以初禪的定力轉修觀，當他證得初道的時候，其心即與尋、伺、喜、樂、一境性俱的初禪心相應。另外，如果他以初禪心作為觀照的所緣，在觀照初禪心的無常、苦、無我時證得初道，其心也是尋、伺、喜、樂、一境性俱的初禪入流道心。

對於伺、喜、樂、一境性俱的第二禪入流道心，喜、樂、一境性俱的第三禪入流道心，樂、一境性俱的第四禪入流道心，捨、一境性俱的第五禪入流道心也是如此。所以，入流道心可以依五種禪那分為五種。

這種根據五禪那來分別道心的方法，既可以從禪修者修觀所依的根本定來分，也可以從他所觀照的所緣來分，這兩種分法並沒有矛盾。因為禪修者在修到高級觀智時通常會先入定，例如：白遍第四禪，從第四禪出定之後，再觀照白遍第四禪禪心的無常、苦、無我，若他的觀智成熟而證得初道，此時的道心就屬於第五禪，因為他觀照的是第五禪（論教法的第五禪等於經教法的第四禪）。在此，白遍第四禪既是他修觀所依的根本定，也是他觀照的所緣。

阿毗達摩的原則是盡可能把一切心都包羅進去。因此，入流道心依五種禪那分為五種。如果禪修者在觀照無色定心時證得聖道聖果，也屬於第五禪心。在聖典中，佛陀定義「正

定」通常只提及四種禪那，而沒有提及無色定，那是因為四無色定在禪支上和色界第五禪是一樣的，都是捨和一境性。因此，依禪支分別，第五禪也包括四種無色定。

這 121 心中對出世間心的分類法，也是依禪支分別的。如果禪修者在觀照無色定心時證得聖道聖果，其道心即屬於第五禪入流道心。對於一來道心、不來道心、阿拉漢道心，入流果心、一來果心、不來果心和阿拉漢果心也是這樣，各別可分為五種。

圖表 15：89 心或 121 心

欲界心 (54)	不善心(12)	貪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		癡根心 (2)
	無因心(18)	不善果報 (7)
		善果報 (8)
		無因唯作 (3)
	美心(24)	欲界善心 (8)
		欲界果報心 (8)
		欲界唯作心 (8)
色界心 (15)	色界善心 (5)	
	色界果報心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
無色界心 (12)	無色界善心 (4)	
	無色界果報心 (4)	
	無色界唯作心 (4)	
出世間心 (8 或 40)	道心 (4 或 20)	
	果心 (4 或 20)	

八種出世間心的每一種心都可以分為五種，如此，出世間心一共有 40 種(8 \times 5=40)。40 出世間心 + 81 世間心 = 121。所以，不要看到一大堆數字就感到害怕，其實它們都

是有規律的。

這是 121 心的分類法。心的分類法就講到這裡。

七、心的十四種作用

心雖然有八十九種或一百二十一種，但只有十四種作用，甚至可簡化成十種作用。

一、**結生**(paṭisandhi)：為 paṭi (逆向) + sandhi (連結)，即把今生與前世連結起來。投生那一剎那的心，稱為「結生心」。一個有情在一期生命中，結生只發生一次，所以這種心只生起一次。其作用是連結上一世，使兩世之間的心流不中斷。結生心是造成投生的心，即一期生命的第一個心。

二、**有分**(bhavaṅga)：由 bhava (有，生命) + aṅga (因素，成份) 組成。所以，「有分」意即生命的成份或生命的要素，是生命流不可或缺的心。只要沒有心路生起，有分心就持續地生起。

心流是如此運作的：執行看、聽、嗅、嚐、觸、想的心理過程稱為「心路」。但是，除了看、聽、嗅、嚐、觸、想之外，還有其他狀態，例如：無夢的熟睡，這時並非沒有心生起，生起就是有分心。

換言之，心路能認知現在所緣，而有分心不能認知現在所緣，是一種不活躍的心。在沒有看、聽、嗅、嚐、觸、想的時候，心還是會繼續生滅，此時的心稱為有分心。有分心

被體驗為一片空白，沒有時空觀念。或者被體驗為落入「無意識」狀態，有些人錯誤地稱之為「潛意識」，其實那是有分流。對此我們在講離心路時再詳細解釋。

三、**死心(cuti)**：一期生命最後的心，執行死亡的作用，是一期生命的終結。

死心與結生心在一生當中都只生起一次。結生心執行投生的作用，從結生那一剎那開始就有了生命；而死心一生起，此人即告死亡。現代醫學定義死亡的標準眾說紛紜，有些人認為腦死亡即是生命的結束，也有些人以呼吸、心跳停止為判定死亡的標準。不管現在醫學界或者不同國家的法律如何定義死亡，佛教對死亡的定義則是很明確的，即死心生起或命根斷絕的那一剎那就是死亡。

結生、有分和死亡這三種作用都是同一類心——離心路(vīthimutta)心，這三種心唯有在修到緣起才能了知。現在大家無法回憶投生的那一剎那，也無法感受到有分心，唯有修到緣起，辨識它的所緣、生因時才能知道。

這三種心既不是善心、不善心，也不是唯作心，而是果報心。因為生命屬於業的果報，導致有情結生的必定也是果報，所以它們屬於果報心。

四至八、**雙五識**：這些心執行看、聽、嗅、嚐、觸的作用，只發生在五門心路，由相應的根識執行，屬於果報心。執行看的心是眼識，執行聽的心是耳識，執行嗅的心是鼻識，執行嚐的心是舌識，執行觸的心是身識。依眼、耳、鼻、

舌、身這五淨色生起的心稱為五根識，作用是執行看、聽、嗅、嚐、觸。

九、轉向(āvajjana)：作用是使心流從有分流轉向所緣。有兩種轉向心：1.五門轉向心，2.意門轉向心，這兩種心都是唯作心。從轉向心生起的剎那開始，心路就產生，在此之前則是有分流。

十至十二、領受、推度、確定：領受心有兩種，推度心有三種，確定心也有兩種。這三種心在五門心路中，分別執行領受、推度、確定所緣的作用。例如：眼門心路，在眼識滅去之後，接著生起的心領受剛才眼識看到的顏色，稱為「領受」；「推度」是推度或檢查眼識剛剛看到的顏色所緣；「確定」是確定這是顏色；接著生起的是速行心。這三種心是接連發生的，而且它們不會發生在意門心路，只發生在眼門、耳門、鼻門、舌門、身門心路中，起著領受、推度和確定的作用。

十三、速行(javana)：源於動詞 javati（快速地跑）。快速地跑向所緣以認知它。負責造業的即是速行心。一切善心、不善心、有因唯作心都是速行心，出世間心也都是速行心，所以速行心的範圍很廣。

十四、彼所緣(tadārammaṇa)：tadā 是指速行的所緣，即這種心繼續緣取速行心的目標。當速行心滅去之後，如果對象很強烈、清晰，可能會生起兩個彼所緣，繼續取速行心的所緣為目標。好像品茶一樣，茶喝下去後在口中繼續回味。

彼所緣的作用就好比是回味。

圖表 16：89 心及其作用

心		作用	
12	不善心	速行	1
2	眼識	看	1
2	耳識	聽	1
2	鼻識	嗅	1
2	舌識	嚐	1
2	身識	觸	1
2	領受	領受	1
2	捨俱推度心	結生、有分、死亡、推度、彼所緣	5
1	悅俱推度心	推度、彼所緣	2
1	五門轉向心	五門轉向	1
1	意門轉向心	意門轉向、確定	2
1	生笑心	速行	1
8	欲界善心	速行	1
8	欲界果報心	結生、有分、死亡、彼所緣	4
8	欲界唯作心	速行	1
9	廣大善心	速行	1
9	廣大果報心	結生、有分、死亡	3
9	廣大唯作心	速行	1
8	出世間心	速行	1

圖表 17：心的十四種作用

作用		心	
1	結生	2 捨俱推度、8 大果報、9 廣大果報	19
2	有分	〃	19
3	死心	〃	19
4	看	2 眼識	2
5	聽	2 耳識	2
6	嗅	2 鼻識	2
7	嚐	2 舌識	2
8	觸	2 身識	2
9	轉向	1 五門轉向、1 意門轉向	2
10	領受	2 領受	2
11	推度	3 推度	3
12	確定	1 意門轉向	1
13	速行	12 不善、8 大善、8 大唯作、9 廣大善、9 廣大唯作、8 出世間、1 生笑	55
14	彼所緣	3 推度、8 大果報	11

心的作用雖然有十四種，但是每一心識剎那只會生起一種心，而且只執行一種作用。

如果把這十四種作用再進行簡化，則分為十種：離心路心三種（結生、有分、死心）；心路心七種（看、聽、嗅、嚐、觸歸納為一種，轉向、領受、推度、確定、速行、彼所

緣)。

無論是 89 心，還是 121 心，它們所執行的作用只有這十四種（或十種）。對於這些心的作用，在以後講心路的時候會把它們聯貫起來講，那時大家就容易理解。我們的心一直都是這樣運作，只是我們不知道或沒有覺察到而已。

至此我們學習了心的種類，但它們是怎樣運作？又如何執行其作用呢？這涉及到心路，我們從下一講開始學習。

第十五講 五門心路

一、五種定律

我們現在準備學習新的內容——心路。

在學習心路之前，先來講一下定律，即一般所說的規律、法則。根據上座部佛教，有五種定律 (pañcavidha niyāma)。niyāma 原意是決定，又作規律、定律、定則，它是不以人的意志而改變，本來如此發生的。如自然界的春夏秋冬、花開花落等等。

第一、時節定律(utuniyāma)：utu 直譯作時節或氣候。地、水、火、風四界中的火界也稱為 utu；niyāma 是規律。時節定律是指自然規律，例如：地球自轉產生晝夜更替，地球公轉產生四季變化，寒暑涼熱，更替有時；水受熱能汽化，遇冷可成冰；在正常的自然條件下，春桃、夏荷、秋菊、冬梅，各種花卉各自在相應的季節中盛開，花開花謝，這些都是時節定律。

第二、種子定律(b janiyāma)：龍眼的種子會長出龍眼，西瓜的種子會長出西瓜，所謂「種瓜得瓜，種豆得豆」。假如我們把種子剖開，卻找不到裡面有根、有枝、有葉，可是種子在一一定的溫度、土壤、水份和陽光等條件下，它就能發芽。當種子發芽生長後，會開花、結果，而且開的花、結的

果也和上代一樣，這是種子定律。

種子定律廣泛適用於動植物界。現代科學中的遺傳學、基因科學也屬於研究種子定律的範疇。根據科學，物種繁衍的重要表現是基因的遺傳性，遺傳得以保證生命世代延續，並使世代相似。人的後代仍然是人，並保持人的各種特徵；牛的後代仍然是牛，並保持牛的各種特徵；貓的後代仍然是貓，並保持貓的各種特徵，基本不會混亂。同時，基因的遺傳性也使生物保持了父代和母代的許多特徵。例如：天鵝的羽毛是白色的，其子女的羽毛往往也是白色的。這些規律是種子定律。當然，動物（包括人類）的遺傳因素比植物要複雜得多，通常還和他們所造作的業有關係，這涉及到業的定律。

第三、業的定律(kammaniyāma)：又作業果法則。造不善業不可能帶來好的結果，造善業也不可能帶來不好的結果。同樣地，如果造的是殊勝的三因善業，能帶來三因的結果；造了低劣的三因善業，能夠帶來二因的結果；造了二因的善業，能夠帶來二因或無因的果報。

業的定律和種子定律有許多相似之處：種子定律是「種瓜得瓜，種豆得豆」，是自然界的、物質的規律；而業的定律是「善有善報，惡有惡報」，主要作用於生命有情，唯有生命才能夠造業。時節定律和種子定律是自然界和物質現象的規律，業的定律則涉及生命現象的規律。

第四、心的定律(cittaniyāma)：心的運作規則、定律。

例如：當我們看到一個對象，首先生起的是五門轉向心，然後是眼識，接著生起領受、推度、確定，然後是速行，之後彼所緣或生起或不生起。心的運作規律必定是這樣的，這是定法，不會紊亂。體驗到可愛所緣，生起的果報心是善果報；體驗到不可愛所緣，生起的果報心則是不善果報，這也是心的定法。心必然是不斷生滅的，一個心不可能延續到下一個心識剎那，即使有分心可以生起無數次，但是每一個有分心只能維持一個心識剎那，然後滅去，接著另一個心再生再滅，這是心的定律。

第五、法的定律(dhammaniyāma)：例如：一個人發願想要成就無上佛果，他必須得到活著的佛陀的親自授記，才能成為真正的菩薩。菩薩必定要經過至少四個不可數 (asaṅkheyya,阿僧祇)與十萬大劫的漫長時間來圓滿十種巴拉密，一種巴拉密都不可或缺，也不會提前成熟。菩薩圓滿種種巴拉密之後，他的最後第二生必定投生到喜足天 (Tusita)。當他觀察到時節、父母、眾生等因緣已經成熟之後，就會投生到人間。一切諸佛必定在人間出現，而不會在天界成佛。每一位菩薩在入胎、出生、證悟正自覺、初轉法輪、捨棄壽行以及般涅槃的時候，大地都會發生震動，這是定法。(Dhs.A.498)

依照法的定律，一個世界在同一時期不可能有兩位佛陀同時出現。我們現在的教法時期是苟答馬(Gotama)佛陀的時期，那麼，在苟答馬佛的教法時期，我們所學、所修的法都

是依照苟答馬佛的教導，我們都稱為佛陀的弟子。正如佛陀說：

「諸比庫，無有此事，絕不可能，若一個世界有兩位阿拉漢、正自覺者不先不後地出現，無有此事！諸比庫，乃有此事，若一個世界只有一位阿拉漢、正自覺者出現，乃有此事！」(A.1.277)

這些是關於佛陀的法的定律。法的定律還有很多，例如：道心生起，果心必定隨之生起；道心一生起，相應的煩惱必定被斷除；當禪修者證得初道初果之後，他未來的輪迴必定不會超過七生；當禪修者斷盡欲貪，他必定不會再投生到欲界，只會投生到色界或者無色界梵天；阿拉漢聖者已經斷盡一切煩惱，他們必定不會再繼續輪迴，也不需要再發願成佛。這些都是定法，是不可違逆的！

這五種定律包含很多世間學科。物理學、化學、天文、氣象等自然科學研究的是時節定律。萬有引力、離心力、相對論等都屬於時節定律，即自然法則或物質規律。

現代生物學，包括植物學、動物學、基因科學等，研究的是種子定律。

對於業的定律，現代科學幾乎沒有涉及，但是古印度的宗教已經對業果定律有所瞭解，只不過它們的解釋沒有佛教那麼完善。古印度有很多苦行僧、婆羅門相信輪迴，也瞭解到某種程度的業果法則，只是他們認為在輪迴當中有個我、

有靈魂而已。業的定律已涉及生命的範疇。

對於心的定律，似乎還沒有看到其他外學有相關的論述。現代心理學和心的定律還相差很遠，我們講心、心所、心的定律、心路，只有在佛陀的教法中才發現。佛教對心的研究是精細入微的，並非只停留在表相上。法的定律唯有在佛陀的教法中才有。

這五種定律的前面兩種屬於色法或物質的定律，即使科學再發達，也不過是在研究與掌握這兩種規律，並利用它來發展科技、發展生產。業的定律、心的定律和法的定律涉及到生命領域，如果我們想要解脫生死、超越輪迴，必須掌握這三種定律。即使沒有佛陀出世，前面四種定律依然存在。例如：業的定律——造善業得善報，造惡業得惡報，這並非只有佛陀出世之後才如此運作的，在佛陀出世之前，業的定律一直都是這樣運作。這些定律與佛陀是否出現世間並沒有關係，只不過佛陀清楚地發現它們，並把它們清晰地闡述出來而已。

對於心的定律，有些外道也能知道心的某些運作，但除非他們依照佛陀的教法，否則沒辦法分析得那麼精細。為什麼呢？因為涉及究竟法的範疇。為什麼佛陀在剛成佛時不想說法呢？因為這些法太深奧了！即使是獨覺佛，雖然他們擁有無師自覺的智慧，但是也沒有能力為別人說法，因為這些法太深奧了！佛陀因為知道法很深奧，所以一開始並不想說法，後來經過大梵天薩漢巴帝(Sahampatti)的三次請求，佛

陀才答應說法。我們學習過心所，知道什麼是尋，什麼是伺，這些都很微細。這些不是弟子的範疇，而是佛陀的範疇。是佛陀覺悟、發現它們之後準確地表述出來，我們作為弟子的只是照本宣科，依照佛陀的教導把它們轉述出來而已。心是極其微細難見的，弟子們沒有這麼高深的智慧能無師自通這麼細微的法。

對於法的定律，一般是指菩薩降生、成佛、佛陀涅槃或聖者證得聖道聖果、斷除煩惱的規律。

我們掌握這五種定律，就不容易被世間五花八門的事物和現象弄糊塗。

二、六個六

在學習心路之前，先來解決幾個問題，即六個六：六識、六依處、六門、六門心路、六所緣和所緣的六種呈現方式。

第一、六識(cha viññāṇāni)

六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。六識都是名法。經典中時常提到的眼、耳、鼻、舌、身、意，指的就是六識。其中，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識為雙五識，意識則是指其餘 79 心。

第二、六依處(cha vatthūni)

六依處：眼依處、耳依處、鼻依處、舌依處、身依處和心所依處，它們都是色法。眼依處即是我們平時所說的眼睛、肉眼，它是以眼淨色為主的眼門裡的色法。為什麼稱為「依處」呢？因為它是眼識生起所依靠的物質基礎。有眼睛才能看，眼睛瞎了就看不見。弱視、近視、老花眼、白內障都會使我們看不清楚事物。雖然仍有眼識生起，但是因為依處受到損壞而看不清楚。所以，眼識的生起必須依靠物質基礎，這物質基礎就是眼依處。

同理，如果耳聾或耳膜損壞，我們就聽不到聲音。能聽聲音的是耳識，耳識必須依靠耳依處（我們所說的耳朵）生起，沒有耳朵就不能聽。無色界梵天人雖然有心識，但卻不能看、不能聽，因為無色梵天人沒有色法，當然也沒有眼依處、耳依處等，所以既不能看，也不能聽，即使有佛陀出世，他們也不知道。

對於鼻、舌、身、心所依處等，也是這樣。

第三、六門(cha dvārāni)

六門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門和意門。前面的眼、耳、鼻、舌、身門稱為「五門」，它們都是色法；意門通常又稱「有分」，屬於名法。

眼門也是指眼淨色。眼淨色既是眼識生起的依處，也是眼識識知顏色的門。這裡的「門」(dv ra)是指管道。有了門，室內的人可以走出室外，室外的人也可以走進室內。所以，

門是連結室內空間與室外空間的通道，六門也是心識與所緣的通道。

依處及門有何區別呢？它們的作用不同：依處是心識生起所依靠的物質基礎，而門是心識通過它來識知所緣的管道。舉一個不太恰當的比喻來幫助理解，比如人住在屋子裡，屋子是他居住的依處，如果他想要走到屋外，必須通過門出去。屋子好比依處，房門好比六門。

第四、六門心路(cha vīthiyo)

路，巴利語 vīthi，意為道路、路線、軌道、過程，在此是指心路，或作心路過程。諸心在識知所緣時，並不會雜亂無章地生起，而是依照心的定律有條不紊地一個接一個地生起。諸心依照規律生起於諸門的過程，稱為「心路」。

諸心通過六門識知各別所緣的過程，稱為「六門心路」。它們分別是：眼門心路、耳門心路、鼻門心路、舌門心路、身門心路和意門心路。

為了方便理解，我們把眼、耳、鼻、舌、身門這五種心路統稱為「五門心路」。五門心路是指發生在五根門的心路，意門心路是指一切只發生在意門的心路。當然，五門心路實際是通過兩個門生起的，例如：眼門心路是通過眼門和意門一起生起，稱為「混合心路」。為了區別於純意門心路，我們只把眼、耳、鼻、舌、身門心路稱為「五門心路」。

換言之，一切心路都必須依靠意門才能生起。五門心路

與純意門心路的唯一區別是：意門心路不必經過其他門（眼門、耳門、鼻門、舌門、身門）而生起，它可以獨立地、直接地生起於意門（有分）。

每一個心路的生起，都必須依靠因緣條件。沒有因緣，所有心都不能生起，心路也不能生起。眼門心路的生起需要哪些因緣條件呢？沒有眼睛不能看，所以要有眼依處或眼淨色。能夠接受顏色撞擊的大種之淨稱為「眼淨色」。如果沒有眼淨色，眼門心路不能生起。另外，如果沒有顏色（對象），也不會有眼門心路生起，所以還必須有作為目標的顏色所緣。還必須有光，有了光才能看到顏色。除了這些物質基礎以外，還需要作意，如果我們閉上眼睛不去看，也是看不到的，因此還必須有作意，即心要去注意目標、轉向所緣。

所以，眼門心路必須具足四個條件才能生起：1.眼依處或眼淨色；2.作為對象的顏色所緣；3.光；4.作意。

耳門心路的生起也是一樣，必須具足四個條件：1.耳淨色；2.作為對象的聲音所緣；3.空間，如果距離很遠則聽不到；4.作意。

鼻門心路的生起也要具足四個條件：1.鼻淨色，如果失去嗅覺就聞不到氣味；2.作為對象的氣味，即香所緣(gandha)；3.風界，要有風界才能嗅到氣味；4.作意。

舌門心路的生起也要具足四個條件：1.舌淨色；2.味所緣(rasārammaṇa)；3.水界，如果舌頭乾，也嚐不到味道；4.

作意。

身門心路的生起也需要四個條件：1.身淨色；2.觸所緣，身體感觸到的體內和體外的硬、軟、熱、冷等；3.地界，身淨色只有依賴於同一粒色聚中的地界，才能接受觸所緣的撞擊；4.作意。

意門心路只有三個條件：1.心所依處，它是意門心生起的物質基礎；2.法所緣；3.有分，有分是意門心路生起之門。

第五、六所緣

心（名法）所對應的對象或目標稱為所緣。六所緣為：顏色所緣、聲音所緣、氣味（香）所緣、味道所緣、觸所緣和法所緣。色、聲、香、味、觸、法這六所緣分別對應眼、耳、鼻、舌、身、意，稱為「十二處」。內六處是眼、耳、鼻、舌、身、意，外六處是色、聲、香、味、觸、法，它們基本上是一一對應的。顏色、聲音、氣味、味道和觸屬於色法，即物質現象。我們平時所接觸的對象、周圍的環境，不外乎是顏色、聲音、氣味、味道和觸，貪愛、瞋恚、執著等煩惱均緣此而生起。

六所緣中的前五種都是色法，而法所緣則包括物質現象、心理現象、概念以及涅槃。法所緣也分為六種：

1. 五淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。這些色法是透明的，它們能接受相應所緣的撞擊。眼淨色能接受顏色的撞擊，耳淨色能接受聲音的撞擊等。這些淨

色是通過意門來識知的。

2. 16 細色：色法有 28 種，除了 5 淨色（眼、耳、鼻、舌、身）和 7 境色（顏色、聲、香、味、地、火、風）之外，剩下的 16 種(28-5-7=16)稱為「細色」。它們分別是：水界、女性根、男性根、心所依處色、食素、命根色和 10 種非真實色（空界，身表、語表，色輕快性、色柔軟性、色適業性，色積集、色相續、色老性和色無常性）。

3. 心：89 心，心也能識知心。我們不是用眼睛去看心，也不是用耳朵去聽心，而是用心去認知心。當你生氣時，你的心能知道自己在生氣；當你貪愛某個人時，心也能知道這是貪愛；當你感到痛苦時，心也知道自已很痛苦。雖然心不能認知其本身，但是它可以認知其他的心，就像手指不能碰觸到自己本身，但卻能碰觸其他的手指。因此，心能夠了知自己的心、他人的心，也能了知前面生起的心、後面生起的心（修緣起時）。例如你看到一個人生氣，你的心也知道他在生氣。所以，心（意識）也能識知心。

4. 心所：52 心所。快樂時知道快樂，身體痛時知道痛，這些感受是用心、意識來了知的。當我們「想」的時候，知道正在「想」；生起「信」——信心、信仰的時候，心也能知道。這些都是心能識知的心所。

五淨色、十六細色、心和心所這四種法所緣都是行法或有為法，前面講到的顏色、聲、香、味和觸這五所緣也屬於行法。

5. 涅槃：涅槃不是行法，而是無為法。涅槃也是心識知的目標。八種出世間心都取涅槃為所緣，大善心和大唯作心也能取涅槃為所緣。所以心能識知涅槃。

6. 概念：上面五種都是究竟法，而我們認知世界經常生起的是概念。例如：這是人，這是父母、兒女、房子等；昨天、今天、明天等時間概念。概念屬於法所緣，為意門心路所識知。

瞭解這些所緣之後，我們就知道眼睛只能看顏色，即眼識認知的只是顏色而不是概念和其他所緣；耳朵聽的只是聲音；鼻子嗅的只是氣味；舌頭嚐的只是味道；身體觸的只是感觸。不過，意門心不僅可以認知顏色、聲音、氣味、味道和觸所緣，還能認知其他究竟法和概念，所以說心可以識知一切，甚至不存在或不可能發生的事都可以想像出來，這些是法所緣。法所緣是意門心識知的對象。

圖表 18：六所緣

六識	六所緣
眼識	顏色所緣
耳識	聲所緣
鼻識	香所緣
舌識	味所緣
身識	觸所緣(地、火、風)
意識	法所緣(5 淨色、16 細色、52 心所、89 心、 涅槃、概念) + 7 境色 = 一切所緣

註：意識能取一切所緣，並非只是法所緣，所以 7 境色用斜體字標示。

圖表 19：五個六的大致關係

	六識	六依處	六門	六門心路	六所緣
1	眼識	眼依處	眼門	眼門心路	色所緣
2	耳識	耳依處	耳門	耳門心路	聲所緣
3	鼻識	鼻依處	鼻門	鼻門心路	香所緣
4	舌識	舌依處	舌門	舌門心路	味所緣
5	身識	身依處	身門	身門心路	觸所緣
6	意識	心所依處	意門	意門心路	法所緣

註：此表的前面五組是一一對應的關係，但第六組的關係較複雜，在此只是列出其大致關係。

第六、所緣的六種呈現方式

當所緣被我們認知的時候，它們以六種方式呈現：於五門是極大所緣、大所緣、微細所緣和極微細所緣；於意門是清晰和不清晰所緣。這裡的極大、大、微細和極微細，並不是指對象體積的大小，而是指對象給心的撞擊力。撞擊力強就是極大所緣或大所緣，撞擊力弱則是微細或極微細所緣。即使體積很大或很粗顯的顏色所緣呈現在眼門，但如果眼淨色（視力）很弱，或者對象在眼淨色的高峰期已過才撞擊，或者光線暗淡，那麼我們對這個顏色所緣的認知也不會很清楚。例如：對於視力不好的人，即使一個人走到他面前，如果不戴眼鏡他也看不清楚；在黑暗的地方要看清楚也不容易。所以這些所緣稱為微細或極微細所緣。

當所緣正好在眼淨色的高峰期撞擊，而且視力良好，光線足夠，這種所緣能被我們清楚地識知，稱為極大所緣或大所緣。即使所緣本身體積很小，但如果集中注意力看，例如：看一本精彩的小說，即使字體很小，也會看得津津有味，這時的對象也是極大所緣。

因此，大所緣與微細所緣不是指對象體積的大小，而是根據對象開始呈現在根門直到停止這段期間，生起多少心識剎那來決定。也可以這樣理解：極大和大所緣是能夠看清楚、聽清楚的所緣，微細和極微細所緣是看不太清楚、聽不太清楚的所緣。這四種所緣的呈現方式是針對五門心路的所緣的清晰程度而言。

還有兩種是意門心路的所緣呈現方式：清晰所緣和不清晰所緣，這兩種所緣與前面四種所緣一樣，都是由心的意念力強或弱來決定的。舉個例說明：

1. 曾經有一段刻骨銘心的經歷，即使經過多年以後，依然能清晰地記得，這是清晰所緣。
2. 漫不經心地想起一件事，但隨後很快就忘記了，這是不清晰所緣。

三、五門心路

第一、名色相續流

我們現在開始來學習心路，先講五門心路。心路有六種，眼門、耳門、鼻門、舌門、身門這五種合稱「五門心路」，另外一種是意門心路。

之前講名法的時候，談到色法的壽命等於十七個心識剎那，意思是一粒色聚從生起到壞滅這個極短暫的過程中，心已經生滅了十七次。因此佛陀說：「我不見有任何一法比心生滅更快。」心的生滅速度有多快呢？在一彈指或一眨眼間，已經有幾萬億個心識生滅過去了。雖然一個心識剎那生滅極快，但還是可以把它分為三個小剎那：生、住、滅。色法同樣也可以分為生、住、滅三個小剎那。

心不斷地生滅，只要我們還有生命，還在輪迴當中，心識剎那必定是生起又滅去、滅去再生起……心識生滅次第不

斷地發生，如同河流之水一般沒有間斷。所以，我們把身心在輪迴中流轉稱為「名色相續流」。名和色極快速地生滅，滅去後又再生起，不斷地生滅而不會中斷，稱為「相續」。以人活到八十歲為例，從出生到死亡的這一段期間，這一堆名色相續流即連續地生滅八十年，當這一期生命結束之後，由於還有煩惱和業，名色之流還會繼續流下去，於是又再結生，然後落入有分……生命就是這樣連續不斷地生滅，這是相續流。

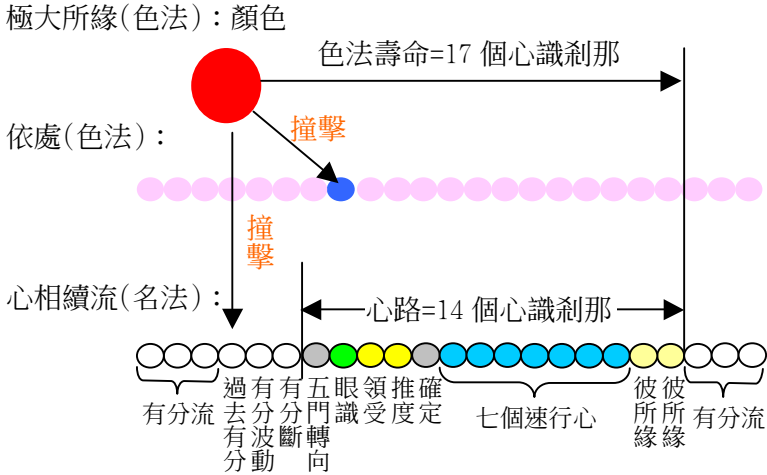
我們可以回憶起小時候的一些事情，甚至有人能記起前生的事情，於是認為有個恒常的我；這種只看到相續，看不到剎那生滅的邪見叫做常見(*sassata diṭṭhi*)。還有許多人認為人在死的那一刻生命就斷滅了，不會再繼續，也沒有三世輪迴；這種只看到壞滅，看不到生命的相續不斷，否定業果的邪見叫做斷見(*uccheda diṭṭhi*)。常見與斷見是兩種極端的邪見。

名色法不斷地生滅，沒有一剎那停留，但是在生滅的過程中，它卻是一個相續不斷的過程，稱為名色相續流。

第二、眼門心路

在五門心路中，最多有十四個心路心生滅。我們以極大所緣為例，來說明眼門心路的發生過程（如圖表 20 所示）。

圖表 20：極大所緣的眼門心路



有分流不斷地生滅，這時出現一個顏色所緣，它在眼淨色的高峰期同時撞擊有分和眼淨色。在撞擊的那一剎那，一個有分已經生滅過去；之後有分波動兩下即中斷，接著生起一個五門轉向心，開始把心流從有分流拉向所緣。

五門轉向心之前的有分心不能識知現在的顏色所緣。從五門轉向開始，心流轉向顏色所緣。五門轉向心滅去之後，生起一個眼識，執行看所緣的作用，所以，真正意義的「看」是在眼識階段。眼識滅去之後，生起一個領受心，領受眼識剛剛識知的顏色所緣。領受心滅去之後，生起一個推度心，推度、檢查剛剛識知的顏色所緣。推度心滅去之後，生起一

個確定心，確定剛剛識知的所緣。確定心滅去之後，依次生起七個速行心，造業即是發生在速行階段。如果是極大所緣或清晰所緣，速行心滅去之後，會有兩個彼所緣生起，繼續取速行所識知的所緣。在彼所緣滅去的同時，色法也滅去。只有所緣是極大所緣或清晰所緣，而且是欲界有情取欲界究竟法為目標時，彼所緣才會生起。

由圖表 20 可以看到，從五門轉向開始一直到彼所緣，一共有十四個心路心生滅，這也是在五門心路中，心路心生滅最多的過程。但是色法的壽命等於十七個心識剎那又應如何理解呢？顏色所緣在撞擊有分時，一個有分心生滅過去，之後有分波動兩下，這三個有分心再加上十四個心路心就是十七個。從撞擊有分開始，色法生起；到第二個彼所緣滅去時，色法也同時滅去。所以，色法的壽命等於十七個心識剎那。

當彼所緣滅去之後，一個心路即告完成，心流又落入有分。我們所說的「看」就是如此發生的。這是以極大所緣的眼門心路為例子來解說的。

如何理解這些心路心在識知顏色時的各別作用呢？古代的義註師們用吃芒果的例子來比喻：有一個人正在芒果樹下蒙頭大睡，這時，一顆成熟的芒果掉下來，芒果掉在地上的聲音傳到他的耳朵，他被聲音吵醒。於是他睜開眼睛，伸手去拿芒果，他拿著芒果捏一捏，嗅一嗅，然後把芒果吃了；吃完後再回味一下，然後又蒙頭大睡了。

在這個比喻中，於芒果樹下睡覺猶如有分流；芒果掉在地上的聲音傳到他的耳朵猶如所緣撞擊根門；被聲音吵醒猶如五門轉向心轉向所緣；睜開眼睛猶如眼識看所緣；伸手拿芒果猶如領受心領受所緣；捏一捏芒果猶如推度心在推度所緣；嗅一嗅猶如確定心確定所緣；吃芒果猶如速行心；吞下去後再回味，比喻彼所緣繼續取速行的目標為所緣；吃完之後又蒙頭大睡了，比喻又落入有分。

再用「喝茶」來比喻「眼睛看東西」的過程：茶倒進杯子後，伸手拿杯子，在喝茶之前先嗅一嗅，聞一聞茶香，再喝下去，喝下去之後再回味，然後把茶杯放下。

應當注意的是：整個心路的發生，心純粹只是生起而識知所緣，背後並沒有一個主宰者，沒有「我」在控制，沒有所謂的體驗者，或者說在心路之外不存在一個能認知、識知的人。因此，不能執著心為我，不能認為「我能看、我能聽、我能想……」因為心識知所緣只是一個過程而已。

剎那生滅的心本身已足夠完成識知對象的所有作用，而識知過程的互相配合源於心的定律。在心路中，每一心識都依照心的定律生起又滅去，每一心識都依靠不同的因緣而生起。例如：心除了必須有依處和所緣之外，還要有門。一切心識都是緣生法、有為法、行法，有為法必定是生滅的，必定是無常、苦、無我的。

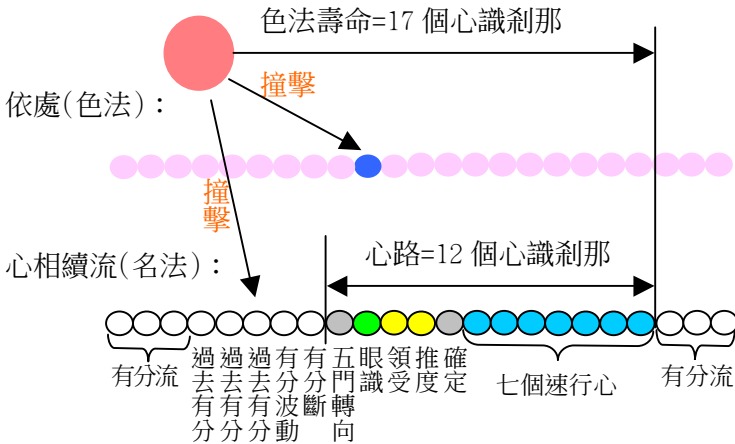
當一個心識生起的時候，它就在心路中執行特定的作用。例如：眼識執行看的作用，領受心執行領受的作用，在

執行領受作用時，眼識已經完成了看的作用並且滅去；領受心滅去之後，生起的推度心執行推度的作用；當確定心生起時，推度心已經滅去了；當速行心生起時，執行速行的作用，確定心已經滅去了。這樣，一個「看」的心路結束了。當心路結束後，有分心生起，繼續執行使生命流延續不斷的作用。

每一個心識的滅去，也提供機會給下一個心生起，並且把所緣的資訊傳遞給下一個心，使下一個心路心能繼續取前生心的所緣，直到一個心路結束，有分流又開始生滅。這是心的定法。

圖表 21：大所緣的眼門心路

大所緣(色法)：顏色



下面我們講大所緣的眼門心路（如圖表 21 所示）：
顏色所緣在兩三個過去有分生滅之後，才撞擊眼淨色和

有分，並令有分波動兩下。隨後生起一個五門轉向心，執行轉向的作用，把心流轉向於該顏色所緣；五門轉向心滅去之後，生起一個眼識，執行看的作用；眼識滅去之後，生起一個領受心，執行領受的作用；領受心滅去之後，生起一個推度心，執行推度的作用；推度心滅去之後，生起一個確定心，執行確定的作用；確定心滅去之後，接著生起七個速行心，執行跑向所緣的作用；在速行心滅去的同時，顏色所緣也滅去。因為是大所緣，所以兩個彼所緣不會生起。在速行之後，心流又落入有分。

這個眼門心路只有十二個心路心。這十二個心路心加上撞擊有分、兩個有分波動、兩個過去有分，還是十七個心識剎那，這是色法的壽命。因為所緣的撞擊力稍弱，兩個彼所緣不會生起，所以這個心路的壽命是十二個心識剎那。這是大所緣的眼門心路。

如果所緣的撞擊力很弱，則稱為「微細所緣」或「極微細所緣」。微細所緣撞擊有分的時候，過去有分已經生滅了很多次，速行心通常不會生起，只是到確定心就落入有分。對於極微細所緣，連心路心都不會生起，只能令有分波動而已。

因此，依照所緣的四種方式，五門心路可分為四種，並以最後一個滅去的心來命名：當所緣是極大所緣時，心路在彼所緣心滅去時結束，稱為「彼所緣時分」。當所緣是大所緣時，心路在速行心滅去時結束，稱為「速行時分」。當所

緣是微細所緣時，心路在確定心滅去時結束，稱為「確定時分」。對於極微細所緣，連心路都不會生起，只是有分波動兩下，稱為「無效時分」。

上面是以「眼門心路看顏色」為例子，對於耳門心路聽聲音、鼻門心路嗅氣味、舌門心路嚐味道、身門心路碰觸地火風三種觸所緣，它們的運作規律都是相似的。這些是五門心路。

第十六講 微小速行心路

一、意門心路的分類

意門心路(*manodvāravīthi*)的種類比五門心路更多，大致可歸納為兩大類：1.微小速行心路(*parittajavanavīthi*)，2.安止速行心路(*appanājavanavīthi*)。

微小速行心路也稱為欲界意門心路，以區別色界、無色界及出世間心路。因為在欲界心路中，速行心生滅最多不會超過七次，所以稱為微小速行心路。然而在安止速行心路中，速行心可以生起無數次。

一、微小速行心路又可以分為兩類：

1. 隨起意門心路。「隨起」是指跟隨著五門心路之後生起。當識知顏色、聲音等所緣的五門心路滅去之後，隨之生起的是意門心路。因為這些意門心路緊跟著五門心路生起，而且同樣取剛才所看到的顏色、聽到的聲音等所緣，所以這些心路稱為「隨起」或「隨五門起」(*pañcadvārānubandhakā*)的心路。

當我們看、聽、嗅、嚐、觸的時候，如果只是五門心路，它們識知所緣的力量很弱，必須經過意門心路的不斷重複、接受和加工，給所緣命名、定義，形成概念，於是我們知道

這是什麼、那是什麼。五門心路純粹只是獲取資訊而已，並沒有對其進行加工，就好像工廠採購一堆原材料回來，還要經過加工才能成為產品。

2. 獨立意門心路。即使我們沒有看到、聽到或嚐到，也會想東西，會回憶過去、計畫未來，會推理、歸納、創造、想像，這些都是「獨立意門心路」。

兩者如何區別呢？例如：我們看到某個人，便知道他叫什麼名字，這是隨起意門心路在起作用。當我們想起過去曾認識的某個人，並知道他的名字、容貌，這是獨立意門心路在起作用。

二、安止速行心路也可以分為兩類：

1. 廣大速行心路。「廣大」是指廣大心。廣大心一共有 27 種，能起速行作用的只有 18 種，包括色界善心 5 種、唯作心 5 種，無色界善心 4 種、唯作心 4 種，這些心都是禪那心，生起於心路中。我們所說的證入禪那或者入定，就是廣大速行心路。

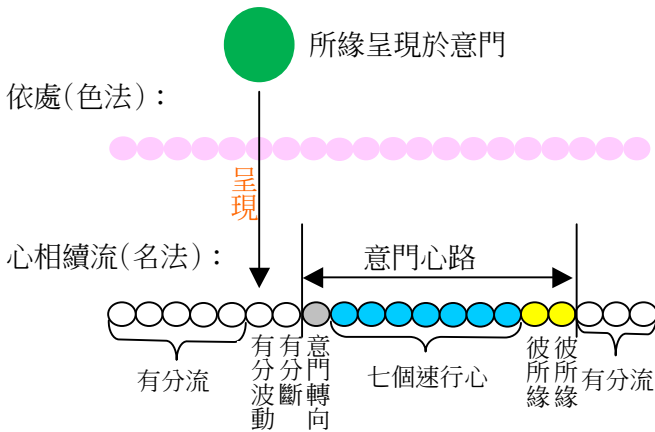
2. 出世間速行心路。當禪修者初次證悟聖道聖果時的心路，稱為「道果速行心路」；當聖者取涅槃為目標而入果定時的心路，稱為「果定心路」。

二、意門心路的規律

意門心路和五門心路有所不同。相對而言，欲界意門心路比五門心路生起的心識要少。在五門心路中有五門轉向、五識、領受、推度、確定，之後才是速行。但是在意門心路中並沒有根識、領受、推度和確定，只有意門轉向，之後就是速行，彼所緣可能會生起。

圖表 22：意門心路

所緣：一切所緣



我們講一講意門心路的過程以及各別的作用（如圖表 22 所示）。先是有分流，有分心不斷地生滅。當所緣呈現於意門的時候，有分波動兩次，然後生起一個意門轉向心，把心流從有分流拉出來，轉向於呈現在意門的對象。因為意

門直接從有分生起，所以意門也稱為有分。意門轉向心滅去之後，依次生起七個速行心；速行心滅去之後，如果對象是清晰所緣，將會有兩個彼所緣生起；彼所緣滅去之後，又落入有分。所以，清晰所緣的心路一共有十個心路心（一個意門轉向、七個速行、兩個彼所緣）。

如果是不清晰所緣，兩個彼所緣則不會生起。即：一個意門轉向心生滅後，接著生起七個速行心，速行心滅去後，心流又落入有分，沒有彼所緣的生起。這是不清晰所緣的意門心路的生滅法則。

我們現在明白五門心路和意門心路的基本運作方式。這些都是我們的心每時每刻生起的運作規律——心的定律 (cittaniyāma)。

三、隨起意門心路

隨起意門心路是怎樣運作的呢？即當眼睛看到顏色、耳朵聽到聲音、鼻子嗅到氣味、舌頭嚐到味道或身體觸到觸所緣時，心是如何對這些所緣進行加工、判斷的呢？

猶如敲鐘一樣，每敲一次鐘，就會傳出嗡嗡的迴響聲。同樣地，五種根門只要受到五種所緣（顏色、聲音、氣味、味道、觸）的一次撞擊，在五門心路滅去之後，這個過去所緣還會繼續呈現在意門，從而引發許許多多的意門心路。由於這些心路隨著五門心路之後生起，所以稱為「隨五門起意

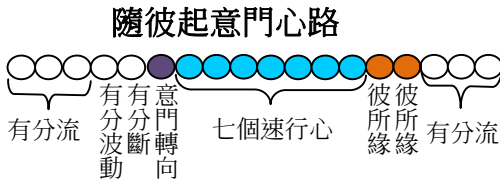
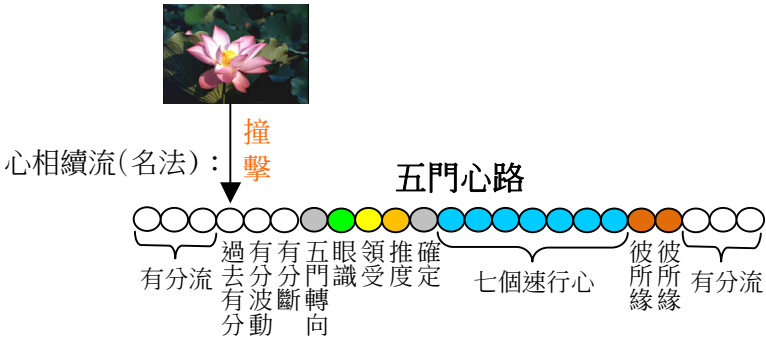
門心路」。

根據五種根門，隨起意門心路也有五種，即：隨眼門起的意門心路、隨耳門起的意門心路、隨鼻門起的意門心路、隨舌門起的意門心路和隨身門起的意門心路。

能夠明確地識知所看到、聽到的對象，實際上是發生在意門，即由心想來識知，而不僅僅只是用眼睛看那麼簡單。我們以所謂「眼睛看到一朵蓮花」為例子來說明識知所緣的一系列過程（如圖表 23 所示）：

圖表 23：隨起意門心路

所緣(色法)：蓮花



先是有分流。當蓮花作為顏色所緣撞擊眼淨色和有分

時，一個心識剎那生滅過去；然後有分波動兩下；之後生起一個五門轉向心，五門轉向使心流轉向於顏色(蓮花)；五門轉向心滅去後，生起一個眼識「看」顏色(蓮花)；隨後生起一個領受心領受顏色；推度心推度該對象；確定心確定對象；確定心滅去後，生起七個速行心；速行心滅去之後，可能生起兩個彼所緣；隨著彼所緣滅去，該顏色所緣也滅去了。這個心路稱為眼門心路。純五門心路只能獲取所緣的資訊，就像原材料採集站，只負責把原材料收集起來，之後的加工過程則由其他部門進行。

眼門心路滅去後又落入有分，有分生滅很多次之後，接著生起「隨彼起意門心路」(tadanuvattikā manodvāra- vīthi)。

「隨彼起」即緊跟著五門生起。眼門心路滅去之後，剛剛看到的顏色所緣也滅去，緊接著生起的意門心路，再次緣取眼門心路剛剛識知的所緣，但是還不能確知是蓮花，只是知道顏色資訊而已。

當隨彼起意門心路滅去之後，繼續生起一個意門心路整體地識知該所緣(samudāyagāhikā)，並且組合所緣的各種資訊。由於這個意門心路也是跟著五門心路生起的，所以也屬於隨起意門心路。但它所執行的作用不同，前面的意門心路繼續取五門心路的所緣，而這個意門心路則識知整體資訊後再進行組合。換言之，五門心路收集原材料，第一個意門心路接納原材料，由第二個意門心路進行組合。這個心路滅去之後，又落入有分。

有分生滅無數次後，生起另一個意門心路，識知該所緣的顏色特點(vaññasallakkhaṇā)，如蓮花的粉紅色。該心路滅去之後，緊接著生起另外一個意門心路，領會所緣的形體(vatthugāhikā)。當這個心路滅去之後，接著生起的意門心路識知所緣的形體(vatthusallakkhaṇā)，即知道蓮花的大致形狀。到此，經過領會後識知，對所緣已有所把握，進一步識知是蓮花。當這個心路滅去之後，又落入有分。

接著生起的意門心路領會所緣的名稱(nāmagāhikā)。當這個意門心路滅去之後，又生起一個意門心路，識知所緣的名稱(nāmasallakkhaṇā)，知道「這是蓮花」。

可以看出，心的運作是很複雜的。當我們看到一個對象時，也許對象本身只是這樣，然而，我們的內心會不斷地收集它的各種資訊，並進行加工、整合、命名，從而知道這是什麼。然後，內心又根據過去的經驗或所接受的觀點，對所緣安立各種概念，判斷這是好的、這是不好的，於是產生各種分別、喜惡和執著。

心路的生滅是非常迅速的，一眨眼、一彈指之間，已經有無數億個心路生滅過去。即使一個人的反應再快，比如看書能一目十行，事實上還是由一個眼門心路看一段文字後，再由若干個意門心路進行加工，然後再看下一段文字，意門心路再進行一系列的加工——領會、下定義、安立概念，再進行分析、判斷等。於是好的就喜歡，不好的就厭惡。對於喜歡的，接下去的無數意門心路生起貪；對厭惡的，又在意

門心路裡生起瞋。心的運作就是這麼快速而微細。

在這些心路中，第二個隨起意門心路整體地識知已重複地被前兩個心路（即五門及隨彼起意門心路）識知的所緣，組合從五門心路收集到的資訊，將所緣的片段感覺組成一體（samudāyagāhikā）。就好像下雨的時候，我們看到的不是一滴滴的雨落下來，而是一條雨線；又如快速旋轉著的火把，我們看到的是一個火圈。同樣地，第二個隨起意門心路能夠整合所緣，並將其視為一個整體。

當識知顏色的意門心路發生之後，就知道這是紅色、黃色或者藍色。當識知形體的心路發生時，就知道這是什麼形狀、這是什麼物體。當識知名稱的心路發生時，就能知道對象的名字。

例如：我們看到一個認識的人走過來，執行「看」的是眼門心路，它只是收集一堆素材。接著的許多意門心路接過素材進行整合，識知這是什麼；然後再識知其整體形象，憶起他的名字，於是便知道他是某某人，姓甚名誰，這些過程都極其快速。如果心不敏銳的話，這些心路還要生起更多次。例如：看到一個人走過來，要經過一兩秒鐘才能反應過來，這一兩秒鐘已經有無數的心路生滅過去了。所以，以上所舉的心識知所緣的過程是對極敏銳的心而言，而事實上心路的運作比此還要複雜得多。

因此，隨五門起意門心路是緊跟著五門心路、執行一系列不同作用的意門心路。

四、獨立意門心路

當六種所緣的任何一種直接呈現於意門，而不是發生在五門心路之後的心路，稱為「獨立意門心路」。

五門心路識知相應的五所緣：眼門心路識知顏色所緣，耳門心路識知聲音所緣，鼻門心路識知氣味所緣，舌門心路識知味道所緣，身門心路識知觸所緣。與意門心路相對應的是法所緣。然而，意門心路除了能認知法所緣之外，還能識知一切所緣。為什麼呢？因為我們說眼睛只能「看」顏色，其實是眼門心路在執行看顏色的作用。心能不能知道顏色呢？可以！現在大家在心中想紅色可以嗎？可以！心也可以識知聲音，比如大家回想起以前曾經聽過的音樂。因此，意門心路可以識知任何對象，包括存在的和不存在的。即使事實上不可能存在的東西，內心也可以想像、虛構出來。

五門分別通過看、聽、嗅、嚐、觸來識知所緣，那麼，獨立意門心路是怎樣識知所緣的呢？根據阿毗達摩的義註和複註，有以下幾個來源：

第一、體驗過的(ditṭham)。曾經看過、聽過、聞過、嚐過、觸過的對象。只要通過五門清晰地體驗過某種目標，哪怕只有一次，即使過了一百年，這個目標在因緣條件具足的情況下，也可能令有分波動。因為受到過去經驗滋養過的心是非常容易受到它們影響的。無論遇到五所緣中的任何一

種，都可以觸發一連串的心流，從而識知上千個過去曾體驗過的目標，這就是記憶、回憶的原因。因此，只要我們過去曾經體驗過，而且是清晰所緣，意門心路就有能力把當時的經驗提取過來。當然，這只是提取過去的經驗，並非讓心回到過去，畢竟這些經驗都是過去所緣。

第二、聽說的(sutam)。沒有真正見過，只是通過聽說而知道。例如：從報紙上看到某地發生戰爭，雖然你不曾親身經歷過戰爭，也不曾到過該地，但還是可以想像出戰爭的恐怖。

第三、兩者(ubhayasambandham)。聽到一件曾經體驗過的事情。例如：你的朋友說今晚要請你去吃川菜，因為以前曾經吃過川菜，所以立刻能想像出川菜的味道與特色。

第四、信仰(saddhā)。信心可以引發許多意門心路。一個人堅信某樣事情時，就會經常想著這個目標。例如：信教人士相信有神、有菩薩，於是他們會想像出神的威力、菩薩的樣子、菩薩的功能，想像菩薩如何保佑眾生，甚至會編造出很多宗教經典和傳說。有個很有趣的現象，許多華人會把某些現象解釋為佛菩薩的作用，例如：睡覺夢到某間寺院、夢見某某大師，於是相信是菩薩在指點他們；打坐見到光、見到菩薩，認為佛菩薩在顯靈。緬甸人不相信菩薩，會認為這些是鬼神現象。而學過教理的人則認為這些只是心理現象而已。

第五、喜歡(ruci)。由於喜歡某個人、某樣東西或某件

事情，心通常會主動地傾向於這類所緣，使之成為意門心路的目標。

第六、推理(ākāraparivittakka)。推理是根據已知的而推論未知的，或者根據已經發生的來推測將會發生或可能發生的事情。比如天空烏雲密布，電閃雷鳴，便知道快要下雨了，這是推理。數學的運算、哲學的邏輯、刑偵的破案等，都屬於推理的範疇。

第七、所接受的觀念(ditṭhinijjhānakhanti)。一個人所接受的理論、觀念、看法，它會影響他的思維模式，使他傾向於用這類理論、觀念來看待事物和解釋問題。例如：唯物論者和唯心論者看待同一樣事情就有很大的出入。

第八、業力(kammabala)。由於業將要成熟而成為意門的目標。尤其是人在臨終時，過去所造的業會以業、業相或趣相的形式呈現在他的六門之一，他的心就能緣取過去所造之業，作為意門識知的目標。

第九、神通力(iddhibala)。神通心可以識知別人的心，也可以變現出一些對象成為他人識知的目標。

第十、界的動搖(dhātukkhobha)。四界動搖在我們體內是經常發生的。例如：有些人生病的時候看到一些幻象，做夢時感覺沉重、輕盈，夢見山崩、大水、大火等等，這些是由於四界動搖而出現的心理幻象。

在此也順便談一談夢，因為很多人對夢的現象既感興趣，又感到困惑。根據上座部佛教，夢並不屬於五門心路，

而是微弱的意門心路。因此夢中的情景通常缺乏理性和邏輯，多數只是一些零碎的記憶片段。

做夢有四種原因：

1. 界的動搖(dhātukkhobhato)，即四界動搖。由於膽汁等的動搖而夢到山崩、地裂、在空中飛翔、被猛獸盜賊追殺等。

2. 先前經驗(anubhūtapubbato)，即所謂「日有所思，夜有所夢」。在白天或者以前曾經歷過的事情，在夢中以沒有邏輯的記憶片段呈現出來。

3. 天神影響(devatopasaṃhārato)，即非人報夢。天人為了告知有利的或不利的消息，通過他們的能力來影響人的夢境。例如：夢見去世的先人或非人等。

4. 前兆(pubbanimittato)，即預兆未來的夢。未來將會發生的或好或不好的事情，能以美夢、惡夢或某種徵兆的形式呈現。

在這四種夢當中，第一、第二種夢是不真實的；第三種夢可能是真的，也可能不是真的；第四種夢通常是真實的。但絕大部分的夢是雜亂無章的，由前兩種原因引起。

第十一、天神影響(devatopasaṃhāra)。天神有時候能影響一個人的夢境，有時候也能在人清醒的時候影響。所謂的「非人附體」就屬於這一類。當然，只有福報差的人才會被非人控制，福報大的人多數不會發生。

第十二、隨覺(anubodha)。通過聽聞正法等而對四聖

諦——苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦培養的世間智。只有聖者才能如實知見四聖諦，但是凡夫也能部分地了知四聖諦。例如：因為明白苦聖諦而不生起有身見，因明白集聖諦而不生起斷滅見，因明白滅聖諦而不生起常見，因明白道聖諦而不生起無作用見。因為明白苦聖諦而不會認為世間是永恆、快樂、自我的，因明白集聖諦而不會相信世界是由上帝、神佛等所創造的，因明白滅聖諦而不會把落入有分、定境等當成涅槃，因明白道聖諦而不會相信縱欲、苦行、祭祀、持咒等能導向解脫。這些都是隨覺智。

第十三、證悟(paṭivedha)，又作通達，即證悟四聖諦。聖者並非通過五門心路證悟涅槃，而是通過意門心路證悟涅槃。不能通過看書、聽聞、信仰、推理、想像等證悟涅槃，只有通過道果心路才能證悟涅槃。(Pd.137)

這些是獨立意門心路識知所緣的原因。不斷受到這些因緣刺激的心流，時時刻刻都在尋找機會從有分當中出起，以清楚地識知目標。因此，有分心裡的作意心所不斷地令有分波動，以及不斷地把心轉向於由於因緣已經具足而呈現的目標。雖然有分心有自己的目標，但它還是傾向於緣取其他的對象。由於有分心不斷地蠢蠢欲動，當某一目標基於某種因緣而足夠明顯時，它就能把心流從有分中拉出來，從而成為意門心路識知的所緣。

簡單地作個總結，獨立意門心路根據所緣可以分為六

種：1.根據以前直接體驗過的；2.根據以前的直接體驗再加以推測的；3.根據聽來的；4.根據聽來再加以推測的；5.根據所識知的；6.根據所識知再加以推測的。其中，根據所識知的包括相信、觀念、隨覺及證悟等；根據所識知再加以推測的，包括通過歸納、推理得來的結論。這些都可以成為獨立意門心路所認知的目標。

五、意門心路生起之因

沒有因緣，心不會生起。作為意門心路的速行心，必須同時具備四種緣才能生起：

- 一、依處(hadaya vatthu)——心所依處。
- 二、所緣(ārammaṇa)——心識知的對象。
- 三、意觸(manosamphassa)——又分為三種：

1. 有分意觸：有分心稱為意門，一切意門心路都是從有分心中出起的，因此有分意觸（有分心）是意門心路生起的必要條件。

2. 前生意觸：剛剛滅去的心是後面生起之心的緣。只有前生心的滅去，才能提供後生心的生起。在「二十四緣」中，前生意觸以無間緣、等無間緣、離去緣、無有緣等緣支助後生心。

3. 俱生意觸。任何名法不會單獨生起，必定伴隨著一定數量的相應名法一起生起，所以心與相應心所稱為「俱

生」，即一起生起的意思。與心同生同滅的相應心所稱為「俱生意觸」。

4. 作意(*manasikāra*)——令心導向所緣。

既然心必須依賴諸多因緣才能生起，能不能說心是「我」、心是主宰者呢？不能！如果認為心是我，它必須是獨立的、自主的，但是心必須具足諸多因緣才能生起，所以說心無我。大家也許會感到困惑，應如何理解這個問題呢？

我們用欲界意門心路來解釋這種關係：對於意門轉向心，欲界心的生起都必須依靠依處，意門轉向心的依處是心所依處。同時，還要有所緣作為識知的對象，意門轉向心才會生起。另外，因為前面有分心的滅去，才會有意門轉向心的生起。

當意門轉向心滅去之後，生起第一個速行心。因為有了有分心作為意門，速行心才能生起。同時，有了意門轉向心的滅去，才会有速行心的生起。另外，速行心由若干個心所和心組合而成，不僅有心，還有觸、受、想、思、一境性、命根、作意等心所；此外，還要有作意，心才能成功地投向對象。

第一個速行心滅去之後，第二、第三……速行心接連生起。由於前生心的滅去，才有後生心的生起，這稱為「前生意觸為緣」。

在五蘊世間裡，無論是有分心，還是意門轉向心或者速

行心，都必須依靠心所依處生起，心所依處是心臟裡的血，這是心生起的物質基礎。同時，任何一個心都不能單獨生起，它必定伴隨著若干相應心所，而相應心所也必須和心一起生起，這稱為「俱生」，即同時生起，也同時滅去。一切心必定有識知的對象。各種因緣具足了，才会有心的生起。當心路滅去之後，又落入有分流。當然，有分心也有其識知的目標。

六、所緣對心路的影響

平時所看、聽、嗅、嚐、觸、想的對象，可以依其性質分為三類：

1. 不可愛所緣(aniṭṭha ārammaṇa)；
2. 可愛所緣(iṭṭha ārammaṇa)，又稱中等可愛所緣(iṭṭha majjhata ārammaṇa)；
3. 極可愛所緣(ati-iṭṭha ārammaṇa)。

可愛所緣有中等可愛和極可愛兩種，不可愛所緣只有一種。

根據阿毗達摩，所緣是可愛或不可愛由其自身的性質決定，與體驗者的偏愛無關係，不會因為體驗者的性格或偏愛而有所改變。

這句話有兩層意思：

- 一、所緣依其自身的性質而屬於可愛或不可愛，與體驗

者的偏愛沒有關係。

人們常常因為顛倒想，把可愛的對象當作不可愛的，把不可愛的對象當作可愛的。例如：你在生氣時，會把好的東西也看成是不好的；而當你在高興時，會把不好的東西也看成是好的。對象是好是壞本來就是那麼樣，只是我們常常會受到情緒的左右而分不清事物的是非黑白。

對象性質是好是壞、所緣是可愛或者不可愛，可用中等有情(majjhimakasatta)的標準來衡量。這裡的中等有情不是指國王等有極大福報者，也不是指貧窮困苦者，而是指算數師、大臣、長者、地主、商人等，他們對所緣的判斷帶有普遍性，比較不會走向極端。至於我們的心如何體驗所緣、怎麼改變它，接下來會講到。

二、體驗到哪種所緣由過去的業來決定。

如果我們遇到的目標提供過去業成熟的因緣，就生起為果報心，這果報心自動與其所緣的性質相符合，完全沒有刻意造作，猶如照鏡子一樣，與自己的真面目相符。

當不善業成熟時，人們體驗到不可愛所緣；生起識知該所緣的是不善果報心。由於體驗到不可愛所緣，在五門心路中生起的根識、領受心、推度心和彼所緣必定也是不善果報心。它們的受除了身識是苦受之外，其他的都是捨受。

相反地，當善業成熟時，人們體驗到可愛或極可愛所緣；生起識知該所緣的是善果報心。也就是說，當我們的善業成熟時，看到、聽到、嚐到、觸到的都是好的所緣。這些

所感受到、體驗到、接觸到、遇到的好對象，稱為「可愛所緣」或者「極可愛所緣」。這些對象是通過善果報心來體驗的。

七、所緣與果報心的關係

還有一點要注意：果報心由所緣的性質決定，但速行心卻可以改變。

果報心由所緣的性質決定，而所緣的性質又與過去的業有關，過去業的成熟使我們體驗到相應的果報。體驗果報的心即是果報心。我們無法改變果報心是善還是不善，但是卻可以改變造業的心——速行心。

我們先講所緣與果報心的關係，接著再講如何通過作意來改變速行心。

若體驗不可愛所緣，例如：看到不好看的、聽到不好聽的，或遭遇不幸等等，這些不好的對象都由眼、耳、鼻、舌、身來體驗。相應地，在五門心路中的根識、領受、推度與彼所緣都是不善果報心。根識、領受、推度及一部分彼所緣都屬於無因心。下面以眼門心路為例來說明：

當不可愛的顏色所緣撞擊眼淨色和有分後，生起一個五門轉向心；五門轉向心滅去後生起一個眼識，眼識看到這不可愛的顏色所緣；眼識滅去後生起一個領受心；領受心滅去後生起一個推度心，眼識、領受、推度三種心屬於果報心，

因為體驗到的是不可愛所緣，所以這三種心都是不善果報心。推度心滅去之後生起一個確定心，確定心屬於無因唯作心，它只是確定所緣而已，既不造業，也不體驗果報。確定心滅去後生起七個速行心，速行心不是果報心，而是造作善或不善業的心。速行心滅去後，如果所緣是極大所緣，將有兩個彼所緣生起，這兩個彼所緣也屬於不善果報心。彼所緣滅去之後，心流又落入有分。

在五門心路中，果報心包括各別的根本識、領受、推度和彼所緣，它們都是體驗果報的心。如果是不善果報成熟，則體驗到不好的對象，所謂的受苦、受災、不幸等，都是由這些心來體驗。

若體驗極可愛或可愛所緣，根本識、領受、推度與彼所緣都是善果報心。極可愛所緣表現為美好、美麗、漂亮、可意的對象，可以給人帶來可愛、可意、舒適的感覺。下面以眼門心路為例來說明：

當極可愛顏色所緣撞擊到眼淨色和有分後，生起一個五門轉向心，使心流轉向這個極可愛所緣；五門轉向心滅去後生起一個眼識，看這個顏色所緣；然後依次生起領受心和推度心。這裡的眼識、領受、推度三種心都屬於果報心，因為體驗的是極可愛所緣，所以是善果報心。推度心滅去後生起屬於無因唯作的確定心，確定心滅去後生起七個速行心，速行心是造業的心，而不是體驗業報的心。速行心滅去之後生起兩個彼所緣，彼所緣也是果報心。因為體驗極可愛所緣，

所以是善果報心。彼所緣滅去後心流落入有分。

有人可能會問：假如說凡是感受到不好的都是果報，那麼，因為天氣炎熱而感覺身體不適、因為吃不潔食物而拉肚子，難道這些都是業的果報嗎？如果說果報心只能體驗由過去業的成熟所帶來的果報，是無法改變的，那我開空調、不亂吃東西不就可以避免了嗎？

對於這個問題，龍軍尊者在《彌林達問》中解釋說：有八種原因可以使身體產生苦受，以這些原因使人們感受到苦受：因為風而生起、因為膽汁而生起、因為痰而生起、因為三者和合而生起、因為時節（氣候）而生起、因為不適的照顧而生起、因為突襲而生起、因為業的果報而生起。其中，又可因為冷、熱、饑、渴、吃過量、站立、疲勞、疾走、攻擊、業果等十種原因造成風界的動搖，從而導致苦受的生起；可因為冷、熱、不當的食物三種原因造成膽汁的動搖；可因為冷、熱、飲食三種原因造成痰的動搖，從而導致苦受的生起。

不過，所有由這些原因引起的身體的苦受，都是因為有身體的緣故。有了身淨色，才有有身的苦受，梵天人就不會有這些身受。身受必須有依處，其依處即是身淨色。由於色身是過去業的果報，沒有果報身，沒有作為業生色的身淨色，所有這些風、膽汁、痰、時節、突襲等也將成為無效。例如：我們可以說因為有了種子才有樹，也可以說有了水

份、溫度、陽光等才有樹，但是，假如離開了大地而談樹，一切都無從談起。所以，從直接因或間接因來說，果報心是體驗過去業所帶來的果報之心，其所緣的性質又與過去業有關。

圖表 24：所緣與果報心的關係

業	所緣	果報心
不善業成熟	不可愛所緣	不善果報心
善業成熟	可愛所緣	善果報心
	極可愛所緣	

我們的心就是這樣體驗好的或不好的對象。在心路中，果報心起體驗果報的作用，而負責造業的是速行心。

八、作意與速行的關係

我們每天所處的環境、所接觸的人、事、物都與果報有關。體驗這些所緣時，是通過果報心體驗的，這些果報心主要生起於五門心路，而意門心路主要負責造業。在意門心路中，只有偶爾生起的彼所緣屬於果報心，而且彼所緣體驗果報的強度很微弱。因此，體驗果報基本是由眼、耳、鼻、舌、身這五門來體驗，而意門絕大部分是負責造業的。如何造業呢？果報與速行心是否有必然的聯繫呢？

五門心路中的確定心屬於無因唯作心，它有十二個名法——一個心，加上觸、受、想、思、一境性、命根、作意，尋、伺、精進、勝解這十一個心所。其中有一個心所為「作意」(manasikāra)。

若確定心的作意心所是不如理作意(即認為所看到的對象是恒常的、快樂的、我的、淨的，起顛倒想)，緊接著生起的速行必定是不善心。

我們還是以五門心路來說明作意與速行的關係。

當顏色所緣撞擊眼淨色和有分後，依次生起：五門轉向→眼識→領受→推度→確定→速行。若其中的確定心是不如理作意，緊接著生起的七個速行必定是不善心，這七個速行就是造不善業的心；當速行減去之後，可能會生起兩個彼所緣。

速行心造的是善業還是不善業，與體驗到的所緣並沒有必然的聯繫。換言之，我們生起善心或不善心，有時和外境有關，但許多時候也和外境沒有關係。

應當注意的是，果報心由所緣的性質決定，但是速行心卻能依照體驗者的性格、信仰、觀念、內心傾向等而改變。即使對象是極可愛所緣，有些人也會沒有感覺，甚至產生厭惡，其速行心有可能是捨俱善心，甚至是不善心。比如一個不信佛的人看到佛陀、佛塔時，他可能沒什麼感覺。對於一些極端的穆斯林，他們甚至想要毀壞，就如 2001 年阿富汗塔利班政權炸毀巴米揚大佛一樣。由於不如理作意，即使面

對極可愛所緣也可能生起瞋心。

再舉「看到美女」的例子來說明作意與速行的關係。這裡的美女是以中等有情的標準來判斷的，也就是世間人普遍認定的美女。長得美麗，這是善果報。因為是善果報，所以這個美女屬於極可愛所緣。大多數男人看見這個美女，會生起不善心——悅俱邪見相應貪根心。但其他女人看到這個美女，生起的很可能是嫉妒心。假如一位禪修者看到她，可以因作意不淨而生起智相應善心。假如一隻老虎或獅子看到她，也會生起貪心——美味佳餚。但一隻野鹿或野兔看到她，會轉頭就跑——生起的是恐懼心。

所以，雖然面對相同的對象，不同的體驗者也會生起不同的速行心，既可以是貪瞋癡的不善心，也可以是善心。

我們現在知道，遇到什麼樣的所緣，是由果報心來體驗的。例如：生活在發達國家、出生於富貴家庭、擁有豪華寬敞的別墅等，這些極可愛或可愛所緣是由果報心來體驗。

我們既可以對一個本來是可愛的所緣生起善心，也可以生起不善心。生起什麼樣的心，關鍵在於作意。若如理作意，面對可愛或不可愛所緣，都可以生起善心；若不如理作意，無論面對什麼所緣，都會生起不善心。

為什麼面對不可愛所緣也有可能生起歡喜心呢？舉些例子來說明：對於一個滿身長瘡的人來說，長瘡本來是苦受，屬於不可愛所緣，但是他在抓癢時卻感到很舒服，生起歡喜心。一些有受虐傾向的人，當他們遭受別人虐待、折磨

時，反而會感到高興、滿足。

由於不如理作意，即使體驗到不可愛所緣，仍然會產生貪著。為什麼有些人會喜歡骯髒、下流的東西？還不是由於不如理作意。因此，對象的好壞與我們體驗到的好壞不一定完全劃上等號。如果我們善於調伏、控制心的話，體驗不好的所緣也能生起善心。

不善心是如何生起的呢？有哪些不善心會在速行中生起？

我們以意門心路為例：當所緣呈現於有分後，生起一個意門轉向心，使心流拉向所緣。意門轉向心滅去之後生起速行心。如果意門轉向裡的作意心所是不如理作意的話，緊接著生起的七個速行必定是不善心。

根據阿毗達摩，由於不如理作意，十二種不善心會生起。包括：

八種貪根心——悅俱邪見相應無行心、悅俱邪見相應有行心、悅俱邪見不相應無行心、悅俱邪見不相應有行心、捨俱邪見相應無行心、捨俱邪見相應有行心、捨俱邪見不相應無行心、捨俱邪見不相應有行心。

兩種瞋根心——憂俱瞋恚相應無行心、憂俱瞋恚相應有行心。

兩種癡根心——捨俱掉舉相應心、捨俱疑相應心。

這十二種不善心都會因為不如理作意而生起。

當看到漂亮的、聽到悅耳的、嚐到美味的、擁有很多財富等，這些都是善果報，但卻容易引生貪根心。當工作壓力大、遭上司批評、受人誣陷，或遇到仇家時，容易引生瞋根心。胡思亂想、懷疑不信時，生起的是癡根心。這些心大家是經常生起，還是偶爾生起？還是從來不曾生起的呢？它們都是由於不如理作意而生起的。

如此，遭遇好時生貪，遭遇不好時生瞋，這是普通人自然的心理反應。

我們再來看看由於如理作意而生起的速行心。

若作意心所是如理作意，緊接著生起的速行必定是善心。

先來看五門心路：當所緣撞擊淨色和有分後，依次生起五門轉向→根識→領受心→推度心→確定心。確定心有十二個名法，其中的一個心所稱為「作意」(manasikāra)。對於凡夫和有學聖者而言，若作意心所是如理作意(yoniso manasikāra)，緊接著的速行必定是善心，而對阿拉漢聖者則是唯作心。

再來看意門心路：有分流滅去後，生起一個意門轉向心；若意門轉向的作意心所是如理作意，緊接著的速行必定是善心；隨後又落入有分流。這是對凡夫和有學聖者而言。

五門心路中的確定心，和意門心路中的意門轉向心，這兩種心其實是同一類心，只是它們在不同的心路中執行不同

的作用而已。在五門心路中執行「確定」的作用，而在意門心路中執行「意門轉向」的作用。這兩種心有一個共同的特點：它們都是在速行生起之前的心。對於速行心來說，這個心非常重要，它直接影響接下來七個速行本質的好與壞。

猶如一輛巴士，無論乘客再多，司機只需一名就足夠了，他可以把所有的乘客運送到目的地。意門轉向裡的作意心所就猶如掌握方向盤的司機一樣。

由於如理作意，以下速行心可以生起：

1. 悅俱智相應無行心，
2. 悅俱智相應有行心；
3. 悅俱智不相應無行心，
4. 悅俱智不相應有行心。
5. 捨俱智相應無行心，
6. 捨俱智相應有行心；
7. 捨俱智不相應無行心，
8. 捨俱智不相應有行心。

對於凡夫和有學聖者來說，這八種心稱為「欲界大善心」。對於阿拉漢聖者來說，它們則是「大唯作心」。

心依其本性可以分為四大類：不善心、善心、果報心和唯作心。這四類心都可以生起於心路中。對於凡夫和有學聖者來說，它們是這樣運作的：

在五門心路中，五門轉向心屬於唯作心；根識、領受、推度屬於果報心；確定心屬於唯作心；速行心屬於善心或不善心；彼所緣也是果報心。意門心路則更加簡單，意門轉向心屬於唯作心；七個速行心屬於善心或不善心。

對於阿拉漢聖者而言，差別只在於速行是唯作心。

有五十四欲界心，其中：

十二不善心只發生於速行。

十八無因心中的八善果報心和七不善果報心，除了三個推度心可能生起為意門心路的彼所緣之外，所有的無因果報心都生起於五門心路中，它們分別是：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受心各一對，以及三個推度心。三個無因唯作心中，除了阿拉漢生笑心只生起為速行以外，其他兩個是五門轉向心和意門轉向心。意門轉向心在五門心路中起確定的作用，而在意門心路中則起意門轉向的作用。

二十四美心包括八大善心、八大有因果報心及八大唯作心。八大善心和八大唯作心只發生於速行，而八大果報心可生起為結生、有分和死心，在心路中則可生起為彼所緣。

簡而言之，在五十四欲界心當中：十二不善心只發生於速行。十八無因心中的八善果報心和七不善果報心，基本上發生在五門心路，偶爾發生於意門心路中的彼所緣；對於兩個無因唯作心（除阿拉漢生笑心），五門轉向心只發生在五門，意門轉向心在五門心路中執行確定的作用，在意門心路

中則執行意門轉向的作用。二十四欲界美心中，除了八大果報心可生起為離心路心和彼所緣，其餘十六種都是速行心。

五十四欲界心在心路中是這樣生起的。

第十七講 安止速行心路

一、廣大速行心路

我們已經學習了欲界意門心路。意門心路包括：微小速行心路和安止速行心路。微小速行心路又分為：隨起意門心路和獨立意門心路。安止速行心路也可分為兩類：廣大速行心路和出世間速行心路。現在開始來學習。

第一、安止速行

無論是世間的廣大速行，還是出世間速行，都稱為「安止速行」。安止，巴利語 *appanā*，原意為受到高度提升的「尋心所」，它能夠把相應名法（心）深深地投入到目標，而使心安止、安住在所緣中。例如：把心投入禪相中，心完全地安住於禪相當中，稱為「安止」。

雖然初禪以上的禪那並沒有尋心所，但由於入禪之心已很專注目標，所以「安止」一詞包括一切色界、無色界禪那，以及出世間定。

雖然廣大速行和出世間速行都是意門心路，但是所緣並沒有清晰與不清晰之分。因為只有所緣清晰，才能進入禪那與證悟涅槃。修定時，所緣不清晰、禪相不穩定是無法入定的。因此，想要入定，對象一定要清晰。當我們培育定力的

時候，唯有禪相明亮、晃耀、穩固的時候，心才可以投入禪相，通過專注穩固的禪相才可能證得禪那。同樣地，在出世間心中，稱為慧根的無癡心所是特強的，其作用即是清晰地覺知涅槃。

禪修者在修習止業處時，通過專注特定的所緣，其心變得專一、投入、穩定、寧靜、不動，遠離隨煩惱，他將可以證得禪那。證得禪那的心路即稱為廣大速行心路。

廣大速行心路可分為兩種：1.初次證得，即禪修者一生當中第一次體驗禪那；2.再次證得，即初次證得禪那之後，通過數數修習而心再次進入禪那。這兩種心路稍有不同。

第二、禪修善巧

培育定力、證得禪那，必須明白各種善巧：業處善巧、所緣善巧、方法善巧和心態善巧。

1. 業處善巧：禪修者必須明白不同的禪修業處有不同的禪相，包括遍作相、取相和似相。入出息念的業處是鼻頭一帶的禪相，地遍的業處是地的概念，白遍的業處是白色的遍相，光明遍的業處是遍一切處的光明相等等。這些是業處善巧。

2. 所緣善巧：明白所修業處專注的所緣，不要找錯對象。正如找一個人，不要摸錯了家門。所有色界禪那的對象必定是概念法，不是究竟法，所以不要去看心、注意覺受或尋找感覺，只應專注概念法。比如修入出息念，不應該專注

呼吸裡的熱、冷、粗、輕、柔等四界的特相，也不應該體會專注呼吸時產生的輕安、快樂感受，只應專注呼吸本身就可以。

只是通過專注呼吸本身，久而久之，當定力提升的時候，禪修者將能夠體驗到光。剛開始出現的光是不穩定的，有時出現、有時不見；有時明亮、有時暗淡；有時在鼻頭，有時在臉前；有時在左邊、有時在右邊；有時在上面、有時在下面；有時會變形。這時還不應去注意光，而只是專注呼吸。隨著定力的提升，心念愈來愈集中，將會發現呼吸變成了光，光變成了呼吸，呼吸、光和心結合在一起，這時才稱為「禪相」(nimitta)。此時，禪修者應該專注出現在鼻頭的禪相。專注禪相時，心愈投入專注，禪相就愈來愈亮，直到禪相變得很亮，猶如太陽或月輪等一般，稱為「似相」(paṭibhāga nimitta)。此時，禪修者就讓心持續地專注似相、投入似相。

隨著專注力的進一步提升，將有可能產生禪那速行。也就是說，禪修者在專注似相的過程中，也許不知不覺已經達到禪那。剛開始時，禪那是很微弱的，經過不斷的練習、數數修習、多作，禪那將會愈來愈強、愈來愈穩。

還必須注意的是，有些人喜歡用眼睛看禪相，以為通過「看光」可以證得禪那，這是錯誤的！須知專注禪相屬於純意門心路，而不是眼門心路。

3. 方法善巧：知道什麼時候應該專注呼吸，什麼時候

應該專注禪相，用什麼方法專注，用什麼技巧專注。

4. 心態善巧：平衡五根和七覺支，懂得什麼時候該讓心平靜，什麼時候該讓心精進，什麼時候該讓心穩定。

只要掌握這些善巧，當巴拉密成熟時，可以生起禪那速行，證得禪那。

第三、初次證得禪那的心路

證得禪那之前，心持續專注禪相還是欲界心路，屬於微小速行心路，速行心最多生起七次，而且沒有彼所緣生起。因為禪相是概念法，注意概念不會有彼所緣生起。

還沒有證得禪那之前，專注似相的心屬於八大善心中的「悅俱智相應無行心」，即心還屬於欲界心的時候，生起的速行心就是這種心。

當最後一個欲界微小速行心路滅去之後，心流落入有分。隨後生起一個意門轉向心，把心轉向於似相；意門轉向心滅去後，生起一個遍作心。「遍作」(parikamma)是準備，即準備讓心流證入禪那。遍作心滅去後，生起一個近行心(upacāra)，即已走近禪那。近行滅去後，生起一個隨順心(anuloma)，既隨順之前的欲界心，又隨順之後的禪那心。隨順心滅去後，生起一個種姓心(gotrabhū)，改變欲界種姓而步入色界。改變種姓後，心就不會只在欲界中打轉，開始有能力上進到色界。種姓心滅去後，生起一個禪那心。如果是初禪，這個心是初禪禪心。

圖表 25：初次證得禪那者之速行心路

禪修者	之前	心路	之後
鈍根者	有分流-波-斷	意-遍-近-隨-種-禪	有分流
利根者	有分流-波-斷	意-近-隨-種-禪	有分流

註：

波 = 有分波動 斷 = 有分斷 意 = 意門轉向 遍 = 遍作
 近 = 近行 隨 = 隨順 種 = 種姓 禪 = 禪那

請記住：在一期生命中第一次體驗禪那的心是速行心，而且只會生起一次。禪修者證得哪一種禪那，生起的就是哪一種禪那速行心。當這個禪那心滅去之後，心流就落入有分。因為在安止速行心路中，彼所緣不會生起。

彼所緣只發生在欲地，色界和無色界梵天人都不會生起彼所緣。一切色界、無色界及出世間心路也不會生起彼所緣。彼所緣只生起於欲界心路，而且所緣必須是究竟法——究竟名法或究竟色法。即使在欲界心路中，若以概念法為目標，彼所緣也不會生起。同時，只有所緣是極大所緣或者清晰所緣時，彼所緣才有可能生起。

所以，禪那心在第一次生起時只有一個心識剎那，因為它沒有能力重複。雖然只有這麼一個禪那速行心，已經證明他今後有能力入禪了。

當然，在實際禪修中，也許第一次證得禪那並沒有特別的感覺，因為心生滅太快了，只有在以後查名法時，可以追

查到初次證得禪那是在什麼時候。

有了初次禪那體驗之後，想要再入禪就不困難了。但是，再次進入禪那的心路是不同的。

第三、再次證得禪那的心路

禪修者第一次體驗禪那時，禪那心只生起一次即滅去，心流落入有分。有分心生滅許多次後，生起一個意門轉向心，使心轉向於似相。隨後依次生起遍作→近行→隨順→種姓。種姓心滅去之後，禪那心就可能生起許許多多次。

隨著禪修者經常練習把心投入似相，通過不斷努力、精進，禪那速行將有機會持續地生起，而且愈來愈頻繁、愈來愈持久。

只要禪修者付出足夠的精進，將能使禪那速行心連續生起的時間拉長，例如：一分鐘、兩分鐘、五分鐘、一個小時、兩個小時，甚至一天、兩天，整日整夜都在定中，而不會落入有分。

因此，佛陀在經典中經常說：想證得禪那，就要數數修習、多作。數數修習(*āsevati bhāveti*)是重複地、不斷地培養、培育；多作(*bahulikaroti*)是經常練習。

入定的心是強有力的，禪修者體驗禪那就如心完全融入光中，感覺不到身體，也感覺不到外界，只體驗到一片光明。這是證得禪那的心路。

禪那速行心與欲界速行心的不同之處在於：欲界速行心

最多只生起七次，而禪那速行心可以生起無數次。

二、禪修的陷阱

在實際教學中，業處老師會教導禪修者在專注禪相時不要經常檢查。有些禪修者雖然禪相已經出現了，但是他們喜歡檢查：我是不是還能聽見外面的聲音？我有沒有喜？有沒有樂？心是不是應該這樣投入？如果他經常這樣檢查，反而會把心從禪相中拉出來，這是不應該的！

初學者在練習入禪時，只應把心投入禪相，即使是有分和禪支都不用急著去查。學了阿毗達摩就應當知道，證得禪那是培育禪那速行心持續不斷地生起，越少中斷越好。剛開始的時候，由於定力還不夠穩，禪修者雖然能專注在禪相上，但是偶爾還會落入有分，這個階段稱為「近行定」。實際上他很可能已經有了禪那體驗，不過，剛開始入禪時廣大速行心路還很弱，不能維持很長時間，經常會因為禪支不夠強或者定力不夠穩而落入有分。

禪修者落入有分的體驗是怎麼樣的呢？他會感覺進入一種空無的狀態，既沒有能認知的心，也沒有所認知的對象，能所雙泯，一切寂然。或者感覺一切都空掉，既沒有時間概念，也沒有空間概念。或者會說前面的心已經滅去，後面的心還沒有生起時的空寂狀態。

為什麼會這樣呢？因為有分心是兩個心路之間的時間

隔，它緣取上一世臨終時的目標，而不能識知現在的目標。如果禪修者沒有一定的教理基礎，或者沒有明師的指導，很可能把落入有分誤認為開悟或者證悟涅槃。

根據不同禪修者落入有分的狀況，體驗也各不相同：有些人落入淺層有分，有些人落入深層有分。落入淺層有分時偶爾還有一些微弱的意門心路生起。落入深層有分則感覺完全一片空白，當他清醒過來時也許已經過了很久。假如禪修者誤以為落入有分就是開悟、是涅槃，並練習進入有分，他可以通過決意讓心流不生起，而把落入有分的時間愈拉愈長……甚至可以許多日夜，當他清醒過來時感覺猶如一彈指間。

正因為禪修者容易把落入有分誤以為是開悟或者證悟涅槃，所以，我們把落入有分稱為「禪修陷阱」。不過，只要具備阿毗達摩知識，以及依止明師的指導，就不用過分擔心。緣取涅槃為所緣的出世間心並不是所謂的「能所雙泯」，出世間心必定是清醒的，所緣也是清晰的。真正的證悟涅槃與落入有分根本是兩回事。

三、廣大速行心路的諸心

禪修者通過專注特定的所緣，將能夠培育定力而證得禪那。同時，他通過數數修習，可以使禪那速行連續生起無數次，因此禪那心路也稱為「廣大速行心路」。

以下幾種心可以生起於廣大速行心路：

對於凡夫及有學聖者而言，生起的廣大速行是五種色界善心和四種無色界善心。五色界善心是：尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心；伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心；喜、樂、一境性俱第三禪善心；樂、一境性俱第四禪善心；捨、一境性俱第五禪善心。四無色界善心是：空無邊處善心、識無邊處善心、無所有處善心、非想非非想處善心。由於這九種心很殊勝、高尚、優越，所以稱為「廣大善心」。

在廣大速行心路中，生起的心路心依次為：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→禪那速行。在這些心中，意門轉向是無因唯作心，遍作、近行、隨順和種姓是欲界智相應善心，而禪那速行心是廣大善心。

對於阿拉漢聖者而言，生起的廣大速行是五種色界唯作心和四種無色界唯作心，這九種稱為「廣大唯作心」。

當阿拉漢聖者在入世間定時，在其廣大速行心路中，生起的心依次為：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→禪那速行。在這些心中，意門轉向是無因唯作心，遍作、近行、隨順和種姓是欲界智相應唯作心，而禪那速行心則是廣大唯作心。

無論是廣大善心還是廣大唯作心，都可以生起無數次。在培育禪那的時候，心路就是依照這種規則發生的。不過，有些利根者不會生起遍作心，在意門轉向心之後緊接著就是近行、隨順、種姓，然後是廣大心。

四、出世間速行心路

第一、證悟涅槃的次第

禪修者想要證悟涅槃、證悟聖道聖果，必須系統地修行。他應當先培育定力，以定力為基礎轉修觀(vipassanā)，觀照一切行法的壞滅。行法(saṅkhāra)包括名法和色法，色法是十八真實色法；名法是心和心所，心所包括五十二心所。

諸行法不會單獨生起和存在，它們都是以聚(kalāpa)的方式存在。對於千變萬化的物質世界，它們是由二十八種究竟色法以不同的形式組合而成的，猶如機器是由各種零件組成一樣。色法的組合是有規律的，若把這些組合分成不可再分的最小單位就是色聚(rūpa kalāpa)。同時，色聚也還是由不同的究竟色法組合而成，有的是八種究竟色法，有的是九種究竟色法，有的是十一種究竟色法等等。只要沒有破除組合密集，我們所看到的物體、對象都是聚合的。

名法也是一樣，任何名法都是由一個心加上若干個心所組成的，稱為「名聚」(nāma kalāpa)。色聚是由若干色法組合而成的，名聚也是由若干名法組合而成。例如：眼識是由一個心（眼識），加上觸、受、想、思、一境性、命根、作意七個心所組合而成的。

所有色法和名法都是行法，即物質現象及精神現象都是因緣造作的。只要是因緣造作的，就會有產生，有產生就會毀滅，稱為「生滅」或「生住滅」。因為不斷地生滅，所以

是「無常」(anicca)；因為一切行法都遭受生滅的逼迫，所以是「苦」(dukkha)；不斷生滅的行法根本沒有主宰、沒有實體、沒有本體、沒有我，所以是「無我」(anatta)。

正如佛陀說：

“Sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe saṅkhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā.”

「諸行無常，諸行是苦，諸法無我。」

修觀必須依照次第來修習。首先，應通過辨識色法和名法的相(lakkhaṇa)、味(rasa)、現起(paccupaṭṭhāna)、足處(padaṭṭhāna)，來識別諸行法的自相(salakkhaṇa)。見到究竟名色法之後，再追查它們的因，通過連結因果關係來修習緣起(paṭṭicasamuppāda)。然後，再觀照諸行法的共相(sāmaññalakkhaṇa)——無常、苦、無我。

必須觀照內在的名色法，也必須觀照外在的名色法；必須觀照過去的、現在的，也必須觀照未來的名色法。就如佛陀在很多經典中教導的：

「諸比庫，凡所有色，無論是過去、未來、現在，內、外，粗、細，劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實觀照一切色：‘這不是我的，這不是我，這不是我的我。’。」

對於受、想、行、識也是一樣，透徹地觀照它們為無常、苦、無我。這是修觀的方法。

剛開始修觀的時候，先觀照名色法的生滅——生起後即壞滅。修到壞滅隨觀智的階段，即不再注意其生、住及相，

而只觀其壞滅相——剎那、剎那壞滅。當禪修者觀照諸行的壞滅時，觀智將逐漸提升，各種觀智將次第生起：怖畏現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智、欲解脫智、審察隨觀智和行捨智。

禪修者達到行捨智(Saṅkhārupekkhāñña)的階段，如果他想在未來世證果，例如：他想證悟佛果，或者想成為未來美德亞佛陀(Metteyya)的弟子，或者想在沒有佛法的時期成為獨覺佛，那麼，他只需停留在行捨智的階段。為什麼呢？因為他沒有意欲在今生斷除煩惱。行捨智是菩薩或不想在今生證果的人所能達到的最高觀智。

如果禪修者希望在我們佛陀的教法期間儘早斷除煩惱、證悟涅槃，那麼，當他達到行捨智時還必須繼續精進修行。他不斷重複地觀照內在、外在的名法、色法，觀照過去、現在、未來的名色法，觀照它們的無常相、苦相、無我相，或者用十八大觀、七隨觀法、四十思惟法、逐一法觀等各種方法透徹地觀照諸行法。當禪修者的巴拉密成熟，也即是觀智成熟時，就能在今生證悟涅槃。

第二、出世間速行心路

出世間速行心路也可以分為兩種：1.初次證悟聖道聖果的「道果速行心路」；2.聖者取涅槃為所緣而入果定的「果定心路」(phalasaṃpattivīthi)。

當禪修者處在行捨智階段時，其意門心路還是一個意門

轉向加上七個速行，這七個速行屬於行捨智。

初次證悟涅槃的道果速行心路是這樣發生的：

有分流斷後，生起一個意門轉向心，使心流轉向於諸行法的壞滅，或轉向於無常相、苦相，或無我相。意門轉向心滅去後，生起一個遍作心(parikamma)，讓心準備證悟涅槃。遍作心滅去後，生起一個近行心(upacāra)，即心流已經走近涅槃。近行心滅去後，生起一個隨順心(anuloma)，隨順之前的世間觀智，又隨順即將生起的道智和果智。隨順心滅去後，生起一個種姓心(gotrabhū)，或稱「更改種姓心」。如果該禪修者之前尚未證得任何果位，此時的更改種姓是「更改之前的凡夫種姓」，即從這一心識剎那開始，他成了聖者種姓，所以稱為種姓心或種姓智。種姓智是第一個緣取涅槃為目標的心，也正因如此，它還沒有斷除煩惱的力量。

種姓心滅去後，隨即生起一個道心，道心能起斷除煩惱的作用。道心滅去後，生起兩個果心，這兩個果心與所證得之道相符。例如：生起的道心是入流道心(sotāpatti-magga)，接著的兩個果心是入流果心(sotāpanna-phala)。果心滅去後，彼所緣不會生起而直接落入有分。這是鈍根禪修者初次證悟聖道聖果的心路。

對於利根禪修者，過程基本相似，只是少了一個心識剎那——遍作。他們證悟道果的心路心依次為：意門轉向→近行心→隨順心→種姓心→道心→三個果心。

在道果速行心路中，無論是鈍根者還是利根者，速行心

都是七個，即在意門轉向心之後，鈍根者為：遍作→近行→隨順→種姓→道心→2 果心；利根者為：近行→隨順心→種姓→道心→3 果心。這是初次證悟涅槃的心路。

圖表 26：道果速行心路

禪修者	之前	心路	之後
鈍根者	有分流-波-斷	意-遍-近-隨-種-道-果 x2	有分流
利根者	有分流-波-斷	意-近-隨-種-道-果 x3	有分流

有四種道心：入流道心、一來道心、不來道心和阿拉漢道心。這四種道心在一個蘊相續中各別只生起一次。例如：某禪修者今生證悟了初道，其入流道心即於其證悟時生起一次，從此以後，入流道心不會再生起第二次，包括在今生和未來許多世。

四種道心只會生起一次，且只維持一個心識剎那。即使只有一剎那，也足以斷除相應的煩惱。道心的作用是斷煩惱，煩惱一斷永斷。既然相應的煩惱不會再生起，那麼，相同的道心也就不需要再生起第二次。所以，任何道心只生起一次。換言之，若禪修者真正證得聖道聖果，他就不會再退失。因為相應的煩惱已被連根砍斷，無論是初道（入流道），還是第二道（一來道）、第三道（不來道）、第四道（阿拉漢道），每種道心都只生起一次。

道心又稱為「道智」(maggañāṇa)，屬於出世間善心

(lokuttara-kusalacitta)。道心滅去後，即生起兩或三個聖果心，聖果心屬於出世間果報心(lokuttara-vipākacitta)。

禪修者有了涅槃體驗之後，他可以像進入世間禪那一樣，持續地、多次地進入果定。當聖者想再次取涅槃為目標入果定時，其心路又是如何發生的呢？

聖者入果定之前，可先從生滅隨觀智或壞滅隨觀智開始，取諸行法為修觀的所緣，之後，他決意取寂靜界——涅槃為目標而進入果定。此時的心路心依次是：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→果心。請注意：種姓心滅去後，生起的不再是道心，而是聖果心。

這是「果定心路」。隨著他經常練習，就如證入禪那一樣，他可以入果定很長時間。

第三、道心與果心的區別

聖者入果定時，果心可生起無數次。果心不能斷煩惱，它只是體驗斷煩惱之後的解脫。道心與果心的相同處在於都是出世間心，都緣取涅槃為目標，名法及其數目都一樣，但是兩者所執行的作用各不相同。

道心執行四種作用：

1. 了知苦、了知五蘊。
2. 斷除或減弱相應的煩惱。初道、第三道和第四道斷除相應的煩惱；第二道不能斷煩惱，只能減弱煩惱。

3. 取涅槃為目標，證悟涅槃。

4. 開展八支聖道。八支聖道是：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。有兩個層面的「八支聖道」：世間八聖道和出世間八聖道。世間八聖道是指培育世間層面的戒、定、慧；出世間八聖道是道心。世間心都不可能同時具足八支聖道，唯有聖道心才同時具足，所以真正意義的八聖道是指聖道心。

因此，道心執行的作用是：知苦、斷集、證滅、修道，即如實知見四聖諦。苦是五取蘊、名色法，佛陀說過：“*Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.*”（簡而言之，**五取蘊就是苦**）。能夠透徹了知五取蘊是道心；能夠斷除煩惱是道心；證悟涅槃的是道心；完全開展八支聖道也是道心。此乃道心的四種作用。

聖果心只是體驗涅槃，體驗出世間善心斷除煩惱後所帶來的果報，是果報心。一般所說的某果聖者，指的是某種道心生起之後的蘊相續，例如：初道心生起後即稱為初果聖者。其他諸聖者也是同樣。

第四、僧寶

在隨念僧寶時，我們會念誦以下經文：

“*Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho, ujuṭaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho, ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho, sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅho;*

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa bhagavato sāvakaśaṅho; āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo, anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.”

「世尊的弟子僧團是善行道者，世尊的弟子僧團是正直行道者，世尊的弟子僧團是如理行道者，世尊的弟子僧團是正當行道者。也即是四雙八士，此乃世尊的弟子僧團，應受供養，應受供奉，應受佈施，應受合掌，是世間無上的福田。」

supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,

su (善) + paṭipanno (已行道者) = supaṭipanno (已善行道者)；bhagavato - 世尊的；sāvaka - 弟子，又作聲聞；恭敬聽聞佛陀的教導、教誡者為弟子。śaṅho - 僧團；以戒、見的統一而達成和合狀態的弟子團體為僧團。即：世尊的弟子僧團是善行道者。

ujupaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,

uju - 正直的；ujupaṭipanno - 正直行道者。世尊的弟子僧團是正直行道者。

ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho,

ñāya - 如理的；ñāyapaṭipanno - 如理行道者。世尊的弟子僧團是如理行道者。

sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅho;

sāmīci - 正當的；sāmīcipaṭipanno - 正當行道者。世尊的弟子僧團是正當行道者。

yadidaṃ: cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā,
cattāri - 四種；aṭṭha - 八種；purisapuggalā - 人。四雙
的八種人，稱為「四雙八士」，即四種聖道和四種聖果。

esa bhagavato sāvakaśaṅgho;

這才是世尊的弟子僧團。

āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo, añjalikaraṇīyo,
是應受供養、應受供奉、應受佈施、應受合掌禮敬者。

anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

anuttaraṃ - 無上的；puñña - 功德，福德；khettaṃ - 田
地；lokassa - 世間的。是世間無上的福田。

從勝義諦上來說，世尊的真正弟子僧團是指聖者僧團，
即已經有出世間道心及果心體驗的聖者僧，他們也稱為「勝
義僧」(paramattha-saṅgha)或「應施僧」(dakkhiṇeyya-
saṅgha)。

但從世俗諦來說，僧寶也包括「認定僧」(sammuti-
saṅgha)或「世俗僧」，即通過如法、應理的僧甘馬達上
(upasampadā)的比庫、比庫尼。

第五、三類聖者

是否有聖道、聖果體驗是判斷凡夫與聖者的標準。只要
有道心和果心的體驗，就稱為聖者(ariyapuggala)。有三類聖
者：

1. 正自覺者(sammāsambuddha)，即佛陀。諸義註中說：

「正確地、自己覺悟了一切諸法，故為正自覺者。」(Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ buddhattā pana **sammāsambuddho**'ti.)意即無需他人教導而自己正確地覺悟了一切法的人，稱為「正自覺者」；又以自己覺悟諸聖諦，也教導他人覺悟故，稱為「佛陀」(Buddha)。

2. 獨覺者(paccekabuddha)。pacceka = paṭi + eka - 獨自的；buddha - 覺悟者。獨自覺悟四聖諦者稱為「獨覺者」。

3. 弟子(sāvaka)，又作聲聞。《清淨道論》中說：「恭敬聽聞世尊的教誡、教導者為弟子。」(Bhagavato ovādānusāsaniṃ sakkaccaṃ suṇantī'ti sāvakā.)

這三類有情都有出世間道心和果心的體驗，但他們證道的方式有所不同：

一、正自覺者必須經過至少四個不可數及十萬大劫的漫長時間，毫不退縮地積累種種巴拉密——十巴拉密或三十巴拉密。在其巴拉密成熟時，無需任何導師的指導而獨自覺悟四聖諦，稱為「佛陀」。

「佛陀」有兩種定義：

1. 以解脫究竟智覺悟了一切應了知者，稱為佛陀。
2. 自己無需老師的指導而覺悟四聖諦，也能教導其他有情覺悟者，稱為佛陀。

每一位佛陀證悟正自覺後，都會先思惟法、思惟緣起，他們都感歎緣起甚深，由於法太深奧以致不想說法。經過大

梵天三次請求，於是佛陀觀察世間，發現還有少數人眼中只有少許塵垢，佛陀才答應說法。又由於所有菩薩在證悟正自覺菩提的同時，都具備了一切知智(sabbaññuta-ñāṇa)和大悲智(mahākaruṇā-ñāṇa)，所以，佛陀能用各種善巧的語言表達深奧難懂的法。

二、獨覺佛雖然無需導師的教導，也能透過自己的智慧通達四聖諦，但是他們沒有能力把法表達出來，不能教導他人，也沒有組織僧團。因為「法」極其深奧，能精確、詳盡地分析、表達、宣說出來並不屬於一般人的智慧範疇，而是佛陀的範疇。

三、每一位佛陀必定會教導有緣的眾生，所教導的內容稱為「法」(Dhamma)。眾多善男子、善女人追隨佛陀，聽聞佛法後，依照佛陀的教導禪修並證果，這些在佛陀的教法期間證悟四聖諦、證悟出世間聖道聖果者，都稱為「弟子」(sāvaka)。由聖弟子所組成的團體即是「僧」(Saṅgha)。

弟子必須通過聽聞佛陀的教法才能證悟四聖諦，這種智慧並不是自己通達的，而是透過聽聞佛陀所善說之法，經過禪修才通達的。這一類聖者稱為「弟子」。

如此，所有佛陀出世，都必定會說法，組建由弟子組成的僧團，於是構成了佛教的三大部分：佛陀、教法和僧團，即佛、法、僧三寶。

佛陀、獨覺者與弟子都有出世間體驗，都證悟了四聖諦，都體驗過四種聖道和四種聖果，都是出世間聖者。

五、安止速行之前的欲界心

前面重點講了安止速行心路，分析了廣大速行心路中的禪那心，以及出世間速行心路中道心和果心。

能生起於速行的果報心只有聖果心。或者說，只有出世間果報心才能執行速行的作用，其他果報心都不會生起於速行。

接著講安止速行之前的欲界心。安止速行包括廣大速行和出世間速行。無論是證入禪那安止，還是證入出世間定，都是經由欲界心直接進入的。雖然在證得第二禪之前要先進入初禪，從初禪出定後再證入第二禪，但是在初禪與第二禪之間，還需經過「近行定」的階段，近行定仍然屬於欲界心。它們是如何運作的呢？

對於凡夫及有學聖者而言，廣大速行心路是這樣發生的：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→禪那速行（無數次）。

從初禪到第四禪（即經教法的第三禪）的心路中，意門轉向是無因唯作心。遍作、近行、隨順、種姓是悅俱智相應善心，屬於欲界善心。禪那速行心則是初禪、第二禪、第三禪或第四禪善心之一，屬於色界善心。

對於第五禪心路，意門轉向是無因唯作心，遍作、近行、隨順、種姓都是欲界捨俱智相應善心，禪那速行心則是色界第五禪善心或四種無色界善心。因為四無色定的禪支與第五

禪相同，都是「捨、一境性」，所以此處的第五禪也包括四種無色定。

換言之，在證入第五禪（經教法的第四禪）之前，先依初禪、第二禪、第三禪、第四禪的次第進入。然而，在進入各種禪那之前，都要經過「近行定」的階段。近行定為欲界定，其心還是欲界心，而不是色界心。

因此，無論是證入色界定還是無色定，都要先經過欲界近行定的階段。

對於出世間速行心路也同理，只是把廣大心換成相應的出世間心而已。

對於阿拉漢聖者而言，廣大速行心路也是這樣發生的：意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→禪那速行（無數次）。

在進入初禪、第二禪、第三禪、第四禪（經教法的第三禪）之前，生起的遍作、近行、隨順、種姓都是悅俱智相應唯作心；在進入第五禪和四無色定之前，生起的是捨俱智相應唯作心，它們都屬於欲界心。至於禪那心，則是唯作心。在此與凡夫和有學聖者的區別只在於唯作心，因為阿拉漢聖者不會生起善心，而是唯作心。

對於出世間速行心路也同理，只是把廣大心換成相應的出世間心而已。

這些是發生在安止速行之前的欲界心，由於這些心已走近禪那或聖道聖果，故也可稱為「近行定」。

六、欲界結生心

學習了八十九心、五十二心所、兩種心路——五門心路及意門心路，到此為止，心、心所和心路就基本講完了。

接著我們來分析一下，對於各類有情，哪些心會生起，哪些心不會生起？有情眾生可分為三大類：

1. 惡趣眾生：包括地獄眾生、畜生、鬼和墮苦處阿蘇羅。
2. 善趣眾生：包括人、欲界天人和梵天人。
3. 聖者：包括入流聖者、一來聖者、不來聖者和阿拉漢聖者。

所有眾生的結生心一共有十九種，其中欲界有十種，色界五種，無色界四種。這些結生心又可分為三類：無因結生、二因結生和三因結生。其中，欲界眾生三類結生都有，色界、無色界眾生和聖者的結生心都是三因結生。我們先來討論欲界眾生和結生心的關係。

第一、無因結生心

所有結生心(*patisandhicitta*)都屬於果報心。在十八無因心中，有七種不善果報心、八種善果報心和三種無因唯作心，因此，無因果報心共有十五種。

這些無因果報心當中，有兩種可以作為結生心：捨俱不善果報推度心和捨俱善果報推度心。根據業果法則，善業成

熟能帶來善果報，不善業成熟能帶來不善果報。如果一個眾生造作的不善業在其臨終時成熟，那麼他下一生必定墮落到惡趣。惡趣是不善果報，能造成他投生惡趣的心——結生心即是捨俱不善果報推度心。一切惡趣眾生的結生心都是捨俱不善果報推度心。換言之，只要捨俱不善推度心作為有情的結生心，他必定投生於惡趣地。

共有六種因：貪、瞋、癡三不善因，以及無貪、無瞋、無癡三美因。只要一種心中擁有貪、瞋、癡中的任何一種心所，就稱為「不善心」；如果擁有無貪、無瞋、無癡中的任何一種心所，就稱為「美心」。如果一種心中並沒有這六種心所，即稱為「無因心」。捨俱推度心只有十一個名法：一個心，加上觸、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解。由於推度心中既沒有貪、瞋、癡三不善心所，也沒有無貪、無瞋、無癡三美心所，所以是無因心。以推度心作為結生心，當然就是無因結生了。

即使造作不善業的形式千變萬化，但能夠帶來結生果報的也只有這種不善果報推度心。不善心本身並不能成為結生心，因為不善心必定發生在速行裡。世間速行心不是善就是不善，但結生心是果報心，果報心不可能生起為世間速行心。所以，只生起為速行的不善心不會成為結生心。

惡趣結生是不善果報，善趣結生則是善果報。有一些有情因為微弱的善業使他們投生到人界或天界，由於善業力

弱，其結生心只能是捨俱善果報推度心。這種推度心是善果報，所以能帶來善趣結生；但因它是無因心，所以，以它為結生心的有情即是善趣的無因結生者。

哪些是微弱的善業呢？例如：無心造作的善業、懷著不良動機行善、行善之後又後悔、幫助人之後又埋怨等等。如果這些微弱的善業在其臨終時成熟，能使他投生為無因結生者。

無因結生的人或天人通常諸根不全，生理有缺陷。例如：先天性瞎眼、耳聾、啞巴或者缺胳膊少腿，在智力方面有可能是先天弱智或精神疾患等。一些低等的天人也有這樣的可能。

能投生為人屬於善趣結生，但由於使他投生為人的善業果報很低劣，所以即使有幸投生到人間，也是先天性的諸根不全或身心缺陷。這裡所說的「先天性」是指在投生那一剎那已經是這樣的。至於後天性的身心缺陷，則是其他不善業成熟所帶來的結果。

捨俱不善果報推度心和捨俱善果報推度心作為結生心都稱為無因結生。

第二、三因與二因結生心

還有另外兩種結生心：三因結生心和二因結生心。

在果報心當中，欲界有八大果報心，其中的悅俱智相應無行心、悅俱智相應有行心、捨俱智相應無行心和捨俱智相

應有行心都是「智相應心」，在這四種心裡都同時擁有無貪、無瞋和無癡三種美心所，所以是三因果報心。這四種欲界善果報心也能成為結生心，能帶來欲界善趣的結生，即投生到欲界成為人或天人。只要一個人或天人的結生心是這四種心之一，就是三因結生者。

另外四種欲界有因果報心是：悅俱智不相應無行心、悅俱智不相應有行心、捨俱智不相應無行心、捨俱智不相應有行心。「智不相應」是指在這些心中缺少無癡心所，只有無貪和無瞋兩種美因。以這些果報心作為結生心稱為「二因結生」。

前面（第十一講 第四節、八大欲界善心）我們講過應當如何培養三因善業，即在造善業時要生起智慧，因為生起智慧所造之業即是三因善業。如果造的是殊勝的三因善業，將能帶來三因結生；如果造的是低劣的三因善業或沒有智慧的善業，帶來的則是二因結生。

七、依有情分別諸心

第一、惡趣眾生

惡趣眾生包括地獄眾生、畜生、鬼及墮苦處的阿蘇羅。一切惡趣眾生都是無因結生，即一切惡趣有情的結生心、有分心和死心都是「捨俱不善果報推度心」。惡趣眾生不能生起哪些心呢？

惡趣眾生無法體驗廣大心，所以他們不能證得禪那。在有些民間傳說中，狐狸精也可以入定，甚至可以變成人。畜生到底能不能證得禪那呢？這裡講一個記載於《律藏·小品》中的故事：

佛陀在世時，有一條龍(nāga)對自己投生為龍身感到苦惱、羞愧和厭惡，希望能早日重新投生為人。它想：「我要怎樣才能擺脫龍身、早日重獲人身呢？那些沙門釋迦子是法行者、正行者、梵行者、真實語者、持戒者、善法者，假如我能在沙門釋迦子中出家、修行，我將能擺脫龍身，早日重獲人身。」於是，這條龍變化成一個青年，來到比庫僧之處請求出家。那些比庫讓他出家並達上成為比庫。

龍能夠變化並非因為擁有神通，而是與生俱來的能力。天人的某些能力也不能叫神通，而是他們與生俱來就有的。例如他們能飛行空中、變化自在，知道自己的過去世等，這些都是他們的「報得通」或「果報通」。還有一類大力鬼和一類大福報的畜生也能變化，例如龍。即使是低等的畜生，它們與生俱來也擁有某些能力，例如鳥能在天上飛，魚能在水裡游。人類也有人類所特有的能力，但是若想獲得如其他趣的眾生般的能力，則必須經過特殊的訓練，例如成就神通之後才能飛行變化等。

那時，這條龍與另外一位比庫一起住在一間偏僻的孤邸裡。有一天凌晨天還沒亮，和它同住的比庫起床到戶外經行。那條龍認為同住的比庫已經離開，放心地躺在床上睡著

了，結果它現出了原形。它是一條很大的龍，身體充滿了整間屋子，並蜷曲著伸出窗外，就像一條巨大的蛇盤著。同住的比庫想回房時，透過窗戶見到屋內的景象，嚇得大叫一聲，其他比庫聽到叫聲也跑過來問明其因。他們的談話聲把龍吵醒了，龍立刻變回人形並坐在自己的座位上。那些比庫查問道：「你到底是誰？」「尊者們，我是龍。」「你為什麼要這麼做？」於是龍把緣由告訴了他們。

他們把龍帶到佛陀之處，並把事情告訴佛陀，佛陀對龍說：「你在這正法、律中是不能增長的。龍啊，你走吧！若你能在每半個月的十四日、十五日和八日持守八戒，這樣你將能擺脫龍身，早日重獲人身。」

那條龍聽到佛陀說它在這正法、律中不能增長，感到痛苦、悲傷，流著淚，哭泣著離開。

於是，佛陀對比庫們說：「諸比庫！有兩種情況龍會現出原形：和同類交配時，以及放心地睡著時。諸比庫，畜生未達上者不得達上；已達上者應當驅擯。」(Mv.111)

從此以後，凡是有人來請求達上想成為比庫，都要先詢問：「你是人嗎？」你不能夠回答：「廢話！我怎麼不是人。」因為佛陀在世時確實發生過畜生來請求出家的事情。

惡趣眾生除了不能生起廣大心，也不能生起出世間心，即它們在那一生中不可能證得聖道聖果，這就是佛陀把一切畜生排除在僧團之外的原因。雖然天人可以證得聖道聖果，

但是天人也不被允許達上成為比庫或比庫尼，只有人類才可以出家和達上。所以，一切佛陀都出現在人間，一切僧團也都出現在人間，而不會出現在天上。

因此，惡趣眾生不能生起 52 種心：大果報心 8、大唯作心 8、生笑心 1、廣大心 27、出世間心 8。

惡趣眾生連八大果報心都不能生起，因為它們的果報很低劣。

惡趣眾生在其生命期間，能夠體驗到十二不善心，並且經常生起這些心。因為它們要獲得食物，就要去捕殺其他弱小的動物。作為惡趣眾生，譬如畜生，它們的生命只有兩個目的：1.如何捕殺其他動物，以獲得食物；2.如何保護自己，使其不被天敵捕殺。捕殺其他動物是瞋恨心，害怕被天敵捕殺也是瞋恨心。人一旦墮落惡趣，想再投生為人是極困難的。它們雖然偶爾可能生起一些微弱的善心，但是要造作導致再投生為人的善業卻相當渺茫。因此佛陀說：「諸比庫，在那裡沒有法行、寂靜行、善行、福行。諸比庫，那裡只存在彼此噉吃、弱肉強食而已。」(M.129)

惡趣眾生雖然也可能生起八大善心，但是卻很少有機會造善業，特別強力的善業。它們之所以能夠有幸投生為人，通常是由於它們在過去很多世之前曾經為人時造過的善業。當它們的苦報即將受完時，由於過去的善業成熟，使它們投生為人。雖然如此，從畜生投生來的人，福報也不會太好。

惡趣眾生還可以生起十五無因果報心：七無因不善果報心（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受心和推度心）和八無因善果報心（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受心和兩個推度心），以及兩個轉向心：意門轉向心和五門轉向心。

所以，惡趣眾生只能生起 37 種心：不善心 12、大善心 8、無因果報心 15、轉向心 2。

第二、善趣無因和二因者

對於善趣無因和二因結生者，他們不會生起 48 種心：廣大心 27、出世間心 8、大唯作心 8、智相應果報心 4 和生笑心 1。

因為善趣無因和二因結生者的果報心裡沒有無癡心所，所以他們既不能生起廣大心，也不能證得聖道聖果。八大唯作心和生笑心只有阿拉漢聖者才能生起。他們也不會生起智相應果報心，但是智不相應果報心還是可以生起的。

所以，善趣無因和二因結生者在其生命期間可以生起 41 種心：不善心 12、大善心 8、智不相應果報心 4、無因果報心 15、轉向心 2。

第三、善趣三因者

一、三因凡夫

三因結生的凡夫不會生起「唯作速行」，即八大唯作心、

色界唯作心和無色界唯作心。但是兩種無因唯作可以生起：五門轉向心和意門轉向心。當然，凡夫不可能體驗只屬於聖者的出世間心。

三因凡夫可以在生命期間最多可以體驗到 54 種心：不善心 12、大善心 8、大果報心 8、無因果報心 15、轉向心 2 及禪那心 9。

九種禪那心是五色界善心和四無色界善心。如果他們沒有禪那的話，這些心也不會生起。

二、入流聖者和一來聖者

對於初果入流聖者和二果一來聖者，他們不會生起只屬於阿拉漢聖者的唯作速行。四種邪見相應心和疑相應心也不會生起，因為這兩種煩惱在初道時已經被斷除。

這兩種聖者的區別在哪裡呢？雖然初果聖者和二果聖者都還有貪、瞋、癡，但二果聖者的貪、瞋、癡已經被減弱。所以，他們都能夠體驗到 50 種心：不善心 7、善心 17（大善心 8、色界善心 5、無色界善心 4）、欲界果報心 23（大果報心 8、無因果報心 15）、轉向心 2、果心 1。

初果聖者體驗的果心是入流果心，二果聖者體驗的果心是一來果心。初果聖者不能夠體驗一來果心，二果聖者也不能再體驗入流果心，雖然他曾經體驗過。

三、不來聖者

三果不來聖者不會生起只屬於阿拉漢聖者的唯作速行，邪見相應心也不會生起。

不來聖者已經斷除一切欲貪，他們不會再執著男女、飲食、睡眠、錢財等等，即使在家人證得三果之後，他也可以捨棄全部的錢財。不過，他們還是會生起貪根心。

有三種貪：欲貪、色貪和無色貪。欲貪是對欲樂的貪著，對被稱為「五欲功德」的色、聲、香、味、觸的貪求。色貪和無色貪是對色界和無色界生命的貪。由於三果聖者還沒有斷除後面兩種貪，所以還可能投生至色界梵天或無色界梵天。即使這些貪極微細，也還是貪根心。

不來聖者也還沒有斷除慢，慢屬於邪見不相應貪根心。色貪、無色貪和慢只有在第四道時才被斷除。

然而，不來聖者不會再生瞋心，他們不會發怒、生氣、緊張、害怕和哭泣。

不來聖者可以體驗到 48 種心：不善心 5（邪見不相應貪根心 4、掉舉相應癡根心 1）、善心 17（大善心 8、廣大善心 9）、欲界果報心 23（大果報心 8、無因果報心 15）、轉向心 2、果心 1（不來果心）。

四、阿拉漢聖者

阿拉漢聖者已經斷除一切煩惱，自然不會再生起任何不善心。如果生起善心，就還會造業，阿拉漢不會再造業，所以也不會生起善心，他們生起的是唯作心。所以，阿拉漢聖

者不會生起一切善心和不善心。

阿拉漢聖者可以體驗到 44 種心：無因心 18、大果報心 8、大唯作心 8、色界唯作心 5、無色界唯作心 4、阿拉漢果心 1。

十八無因心包括不善果報的眼、耳、鼻、舌、身識（苦受）、領受心和推度心。只要還有五蘊，阿拉漢聖者還會受苦，還會體驗到不可意、不可愛的所緣。

圖表 27：有情與心的關係

有情	不能生起之心		能體驗之心	
惡趣有情	8 大果報、8 大唯作、27 廣大、1 生笑、8 出世間	52	12 不善、8 大善、15 無因果報、2 轉向	37
善趣無因和二因者	27 廣大心、8 大唯作、4 智相應果報、1 生笑、8 出世間	48	12 不善、8 大善、4 智不相應果報、15 無因果報、2 轉向	41
三因凡夫	18 唯作速行、9 廣大果報、8 出世間	35	12 不善、17 世間善、23 欲界果報、2 轉向	54
入流與一來聖者	18 唯作速行、9 廣大果報、4 邪見相應、1 疑相應、7 出世間	39	7 不善、17 善、23 欲界果報、2 轉向、1 果	50
不來聖者	18 唯作速行、9 廣大果報、4 邪見相應、2 瞋、1 疑、7 出世間	41	5 不善、17 善、23 欲界果報、2 轉向、1 果	48
阿拉漢聖者	12 不善、17 善、9 廣大果報、7 出世間	45	18 無因、8 大果報、8 大唯作、9 廣大唯作、1 果	44

八、依三界分別諸心

以上所討論的不同有情與心的關係是針對欲界有情而言的。對於色界和無色界有情，有些心也不會生起。現在，我們再來討論三界（欲界、色界、無色界）有情與心的關係。

對欲地眾生，所有心路心都可以根據情況生起。譬如，人也可以生起色界善心和無色界善心。色界和無色果報心並不是心路心，它們只生起為結生、有分和死心。

對於欲界眾生，如果缺少相應的根門，也不會生起相應的根識。例如：盲人沒有眼根，不會生起眼門心路；聾子不會生起耳門心路。有些低等動物，例如：蚯蚓沒有眼睛、耳朵、鼻子，相應的心路也不會生起。

所以，除了九種廣大果報心之外，八十種心路心都能在欲地生起。

色界梵天人只能生起眼門心路和耳門心路，其他三門（鼻門、舌門、身門）心路都無法生起。他們能看顏色、聽聲音，但是不能嗅氣味、嚐味道，身體也沒有感覺。雖然他們有鼻子、嘴巴和身體，但是沒有相應的淨色。因為梵天人沒有身門心路，所以他們沒有冷、暖和痛苦的感覺，也沒有身體的病痛。我們會感覺這裡痛、那裡痛，是因為有身門心路的緣故。

色界眾生不會生起瞋根心。同時，彼所緣也不會生起。

所以，除了九廣大果報心、八大果報心，以及兩種瞋心、三雙根識（鼻、舌、身識）之外，有六十四種心路心能在色地生起：十不善心、九無因果報心、三無因唯作心、八大善心、八大唯作心、五色界善心、五色界唯作心、四無色界善心、四無色界唯作心和八出世間心。

當然，無想有情天眾生在其整個生命期間，不會有任何心路生起，也沒有任何心生起。

對於無色界梵天人，五門心路都不會生起，只有意門心路。因為他們沒有相應的根門，沒有眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色，所以不會有五門心路的生起。

無色界梵天人不能入色界定，也不能入更低的無色定，只能進入與其相應的或更高的定。例如：一個無所有處梵天人不能進入空無邊處定和識無邊處定，只能進入無所有處定和非想非非想處定。

同時，無色界梵天人除了入流道心、色界心、生笑心以及更低的無色界心不會生起，其他心都可以生起。這意味著一個凡夫投生到無色界天，他將不能生起初道心，即凡夫不可能在無色界證得聖道聖果，但在色界和人天善趣還可以。

所以，除了四無色果報心、八大果報心、十七無因心、十五色界心，以及兩種瞋心和入流道心之外，有四十二種心路心都能在無色地生起：十不善心、意門轉向心、八大善心、八大唯作心、四無色界善心、四無色界唯作心和七出世間心。

只要眾生的壽命還沒有終盡，六門心路就會持續地生起。在沒有六門心路生起的時候，它們中間就間隔著有分心。心路和有分心的關係有點類似相片或電影的膠片，有圖像的框格就像心路，而每張圖像中間的間隔就像有分。有分心就是每個心路中間的間隔，它們維持著心流在沒有識知過程的時候也不會中斷。

至此，我們已經學習了心路。心路可以分為五門心路和意門心路兩大類。五門心路的運作比較簡單，它們只能識知相應的所緣：眼門識知顏色，耳門識知聲音，鼻門識知氣味，舌門識知味道，身門識知觸，為一對一的關係。

相比之下，意門心路要複雜得多。意門心路又可以分為兩類：1.微小速行心路，這一類心路的速行心生起最多不會超過七次，有時是六次，臨死速行甚至只生起五次。2.安止速行心路又可分為廣大速行心路和出世間速行心路。

微小速行又可以分為兩種：隨起意門心路和獨立意門心路。隨起心路是跟隨著五門心路而起、繼續緣取五門目標的心路。記憶、推理、想像、修觀、證悟等都屬於獨立意門心路。隨起意門心路只是繼續緣取剛才五門心路的目標，但獨立意門心路能取任何目標，可以取過去很久以前的目標。如果有人活到一百多歲，他可以回憶起一百年前的事情，天人甚至可以回憶更久遠的事情。因為獨立意門心路可以取曾經體驗的過去所緣。心也可以計畫未來，創造名相、名詞、概

念，以及猜測、推理、想像。

對於沒有禪那經驗的凡夫，他每天生起的都是欲界的六門心路。如果證得禪那，在其生命期間可以生起廣大速行心路。如果他繼續精進修行止觀並證得聖道聖果，則可以體驗出世間速行心路。

六門心路就學習到這裡。

第十八講 有情世間

我們已經學習了概念法、色法、心所法、心法及心路。對於四種究竟法，已經學習色法、心所法和心法，還有一種是涅槃，等以後再講。

至此，我們已經對世間法有了一定的瞭解。為了更好地瞭解世間，我們還可以用另一種方法來闡釋世間。

一、三種世間

世間，巴利語 loka，源於「破壞」的巴利語 lujjati。即以崩潰、破碎、破壞、毀滅之義而為「世間」。

在《相應部》中記載，有一位比庫問佛陀：

「尊者，所謂‘世間、世間’者，以什麼角度稱為‘世間’呢？」

「比庫，破壞故，以此稱為世間。」(S.2.82)

在《無礙解道》《大義釋》《法集論》等諸義註中說：
“Loko vuccati lujjanapalujjanatthēna vaṭṭam.”

「稱為世間乃是以破碎、毀滅之義而存在。」

有三種世間(tayo loka)：行世間(saṅkhāraloka)、有情世

間(sattaloka)、空間世間(okāsaloka)。在這裡先來談談有情世間。

有情世間是有情生存的世間，可以分為三界：欲界、色界和無色界；又可以分為四生存地(catasso bhumiyo)：惡趣地(apāya-bhūmi)、欲善趣地(kāmasugati-bhūmi)、色界地(rūpāvacara-bhūmi)和無色界地(arūpāvacara-bhūmi)；也可以分為四生：卵生(aṇḍajā yoni)、胎生(jalābujā yoni)、濕生(saṃsedajā yoni)和化生(opapātikā yoni)；還可以分為六趣：地獄、畜生、鬼、阿蘇羅、人、天。

其中，惡趣地又可分為四種，從低至高依次為：地獄(niraya)、畜生(tiracchānayani)、鬼(peta)和阿蘇羅(asura)。

惡趣，巴利語 apāya，由 apa（毫無）+ aya（快樂）組成，意為沒有快樂或極少快樂。在這些生存地中，痛苦遠遠地超過快樂或者根本沒有快樂，所以稱為 apāya。眾生之所以投生到惡趣地，是由於他們的惡業成熟。

善趣包括人和天，是善業成熟而投生的。

二、地獄

第一、為何稱為地獄？

《中部》註說：「以無喜樂義、無樂味處為地獄。」
(nirati-atthena nirassādaṭṭhena **nirayo**.) (M.A.1.153)

根據佛教，地獄是輪迴中最低的生存地，也是最痛苦的

地方。有情投生到地獄，從其投生至死亡期間，必須不斷地承受自己所造的惡業帶來的果報，完全沒有休息的機會。

在眾生界中，有些生存地的眾生純粹在享樂，也有些生存地的眾生完全在受苦。業果法則是這樣：福報成熟時，會有更多好的助緣支持，使你錦上添花；福報低劣時，不善業偏偏也在這時成熟，使你雪上加霜。如果臨終時不善業成熟，必定會墮落惡趣。眾生一旦墮落惡趣，很多善業沒有機會成熟，不善業卻獲得因緣成熟，使他一直受苦。

哪些人會投生到地獄呢？佛陀說造十惡業道的人會墮落地獄。十惡業道為：殺生、不與取、欲邪行、虛妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪婪、瞋恚、邪見。

其中，殺生是殺害生命、手常血腥；不與取是指偷盜、搶奪他人財物；欲邪行又作邪淫，即與他人的配偶發生性關係，女人紅杏出牆，男人拈花惹草；虛妄語是欺騙他人，說不真實的話語；離間語是挑撥離間，搬弄是非；粗惡語是說難聽的語言、咒罵他人；雜穢語是說淫詞豔語、毫無意義的廢話；貪婪是貪求不屬於自己的東西；瞋恚是憤怒，想要毀壞他人的幸福與快樂；邪見是錯誤的觀點、信仰。

如果一個人經常造作這十種不善業道，當其惡業成熟時，將會投生到地獄，承受由自己所造之業帶來的果報。

第二、八大地獄

地獄可分為八種，稱為八大地獄：

第一、復活地獄(Sañjīva niraya)。投生到此的眾生要不斷地受苦，遭受剝皮、刀砍等各種各樣的刑罰，痛苦至死，但由於惡業未盡，很快又復活，繼續受刑。

第二、黑索地獄(Kālasutta niraya)。又作黑繩地獄。

第三、眾合地獄(Saṅghāta niraya)。投生到此的眾生與人不同，人如果遭受虐待、酷刑至極，身體會承受不了而死亡；但是只要地獄眾生的惡報未盡，就會一直地受苦、受折磨，即使頭被砍下、皮被剝落，還是不會死。

假如一個人被扔進燒開的油鍋，馬上會被燙死。但是，地獄眾生即使遭受極端痛苦的煎熬，只要其果報未盡，會不斷地受苦也不會死去。它們被折磨暈了過去，等地獄冷風一吹，又蘇醒過來，繼續接受刑罰與痛苦。

第四、號叫地獄(Roruva niraya)。投生到此的眾生，由於遭受劇烈的痛苦而不斷地哀求、號叫與哭泣。但這些都是他們的惡業造成的，根本沒有人權可言，也無處申訴。

第五、大號叫地獄(Mahāroruva niraya)。《中部·愚人智者經》中說：地獄中的獄卒用燒得火紅的鐵叉去刺地獄眾生的兩手與兩腳，再用燒得火紅的鐵叉刺穿他們的前胸，使他們遭受極其猛烈、劇烈、強烈的痛苦，但只要他們的惡業未盡，就不會命終。(M.129)

第六、燃燒地獄(Tāpana niraya)。《愚人智者經》中描述：地獄縱橫有一百由旬，其四門、四角都被鐵牆圍繞著，被鐵包覆著，地面也是由鐵製成的，裡面每時每刻都不停地

燃燒著熾熱的火焰。

第七、大燃燒地獄(Mahātāpana niraya)。

第八、無間地獄(avīci niraya)。是最痛苦的地獄，投生到此的有情會毫無間斷地遭受被燃燒、煎煮等痛苦，地獄的所有刑器鋪滿其身體，故為「無間」。

無間地獄在地獄的最下層，也是最恐怖的地獄。有五種人會墮落無間地獄：一、弑母；二、弑父；三、弑阿拉漢；四、惡心出佛身血；五、分裂僧團。

這五種稱為「五逆罪」或「五重罪」，依其果報則稱為「五無間罪」(ānantariya kamma)，因為造了這五種惡業的人，死後不會有任何間隔而直接墮入無間地獄。

在這八大地獄中，每個大地獄各有四門，每一門又各有四個小地獄(ussadaniraya)，即每一個大地獄都圍繞著十六個小地獄。因此，這八個大地獄加上周圍的一百二十八個小地獄，一共有一百三十六個大小地獄。(16×8+8=136)

第三、寒冷地獄

無間地獄中還有一些地獄叫做寒冷地獄。在《增支部》和《經集》中，收錄了一部《果伽離經》(Kokālika suttaṃ)，談到果伽離比庫由於誤會而誹謗沙利子和馬哈摩嘎喇那尊者，因此墮落寒冷地獄的故事：

佛陀在世時，在果伽離城居住著一個比庫，名叫果伽離(Kokālika)。有一年將近雨季，兩位上首弟子——沙利子尊

者和摩嘎喇那尊者希望能在兩安居期間遠離獨住，於是辭別了他們的五百位比庫弟子，拿了自己的衣鉢，來到果伽離比庫居住的地方。他們與果伽離互相問候，然後說：「賢友，我們想在此過三個月的兩安居，請不要告訴任何人。」他也答應了。於是，沙利子和摩嘎喇那兩位尊者在那裡度過了一個平靜的兩安居。

兩安居結束後，他們向果伽離比庫辭行，果伽離請他們多住一天，等明天再走。第二天一大早，果伽離進入城中，告訴人們說：「賢友們，你們有所不知，兩位上首弟子來這裡過兩安居，還沒有任何人向他們作過必需品的邀請呢！」市民們說：「尊者，您為什麼不早告訴我們？」「賢友們，怎麼告訴你們呢？看，那兩位比庫正坐在長老的住所，他們就是上首弟子！」於是人們迅速帶來酥油、砂糖、袈裟布料等，堆在果伽離的面前。他想：「極為少欲的上首弟子們如果知道這些是通過言語指示而獲得的供養，他們是不會接受的，然後會把這些佈施給原住者，到時我就可以得到這些供養了。」長老們知道這些是通過言語指示而獲得的供養後，心想：「這些必需品對我們和果伽離都是不適合。」於是沒有把它們佈施給原住者就離開了。果伽離心想：「你們自己不拿，為什麼也不給我就離開呢？」開始對他們懷恨在心。

兩位上首弟子回到世尊跟前，世尊叫他們到各國去遊方。於是兩位上首弟子帶著五百位比庫次第遊行，又來到了果伽離城。市民們認出兩位長老，於是準備了許多必需品，

在城中央搭起帳篷做佈施，並親手把必需品供養給長老們。兩位長老接受供養後，把它們分給比庫僧眾。果伽離看到這一幕，心想：「他們以前很少欲，現在卻被貪欲征服而生起惡欲。以前我以為他們好像少欲、知足、遠離，原來卻是惡欲、不知足的惡比庫。」

於是，他來到沙瓦提城，在佛陀跟前毀謗這兩位上首弟子說：「尊者，沙利子和摩嘎喇那是惡欲者，已陷入惡欲而住」。佛陀立即阻止他說：「果伽離，不要這樣！果伽離，不要這樣！果伽離，請以淨信心對待沙利子和摩嘎喇那，沙利子和摩嘎喇那是善行者。」他第二次這樣毀謗，佛陀又阻止了他；第三次他還這樣毀謗，佛陀第三次阻止了他。他發現自己沒辦法在佛陀面前中傷這兩位上首弟子，於是頂禮佛陀，右繞後離開。

離開後不久，果伽離全身開始長滿了膿瘡，膿瘡越長越大，從開始時像芥子般大小，長成綠豆般大小，又從綠豆般大小長成豌豆般大小，再從豌豆般大小長成棗核般大小，又從棗核般大小長成棗子般大小，又從棗子般大小長成芒果般大小，直到像木瓜那麼大。最後膿瘡破了，膿和血從瘡中流出，果伽離因此痛苦地死去。於是，果伽離對沙利子和摩嘎喇那懷恨在心而生於紅蓮花地獄。

佛陀把果伽離墮落紅蓮花地獄的事告訴比庫們，一位比庫問：「尊者，在紅蓮花地獄的壽量有多長？」

「比庫，在紅蓮花地獄的壽量極長，不容易計算說就這

麼多年，這麼多百年，這麼多千年，或這麼多萬年。」

「尊者，能打個譬喻嗎？」

佛陀說：「比庫，猶如高薩喇(Kosala)國之車裝滿二十斛芝麻，有人每過一百年來取走一粒芝麻，用這種方法把二十斛芝麻全部拿完了還更快，而阿菩達地獄(Abbuda niraya)的壽命還沒有結束。比庫，尼拉菩達地獄(Nirabbuda niraya)的壽命是阿菩達地獄的二十倍。阿拔拔地獄(Ababa niraya)是尼拉菩達地獄的二十倍。阿哈哈地獄(Ahaha niraya)是阿拔拔地獄的二十倍。阿嗒嗒地獄(Aṭṭa niraya)是阿哈哈地獄的二十倍。白睡蓮地獄(Kumuda niraya)是阿嗒嗒地獄的二十倍。香蓮花地獄(Sogandhika niraya)是白睡蓮地獄的二十倍。青蓮花地獄(Uppalaka niraya)是香蓮花地獄的二十倍。白蓮花地獄(Puṇḍarīka niaya)是青蓮花地獄的二十倍。紅蓮花地獄(Paduma niraya)的壽命又是白蓮花地獄的二十倍。比庫，果伽離乃對沙利子和摩嘎喇那懷恨在心而生於紅蓮花地獄。」

最後，佛陀感歎地說了「出生之人，斧生口中，愚人說惡，還砍自己。」等偈頌。(A.10.89; Sn.3.10)

雖然果伽離只是對沙利子和摩嘎喇那兩位尊者產生誤會，但是由於他毀謗的是聖者，所以墮落紅蓮花地獄那麼漫長的時間。

義註中說，並沒有單獨的地獄叫做阿菩達地獄等，它們都屬於無間地獄。

經典中還提到另外幾個墮入無間地獄的人，包括臭名昭著的迭瓦達答(Devadatta)，還有誣陷佛陀的少女金佳(Ciñcamānavikā)和善覺王。少女金佳的故事是這樣的：

因為佛陀令無數的人與天人進入聖者之地，供養恭敬也與日俱增，而外道們則像大白天裡的螢火蟲一樣，供養恭敬日漸減少。他們站在人行道中間叫喊著：「為什麼只有沙門苟答馬才是佛，我們也是佛！為什麼只有佈施他才有大果報，佈施我們也有大果報！你們佈施、恭敬我們吧！」雖然他們如此賣力討好人們，但仍然不能獲得供養和恭敬，於是他們想方設法要破壞佛陀的名譽。

那時，在沙瓦提城有一個名叫少女金佳的遍行外道，她長得天生麗質，美麗動人，貌若天仙。一天，她走進外道寺院前來禮敬，但外道們沒有理睬她，她再三行禮，外道們還是不理會她。

少女金佳奇怪地問：「尊師啊！我到底犯了什麼過錯，你們為什麼不理我呢？」

外道回答說：「賢妹，沙門苟答馬害到我們沒有供養和恭敬你知道嗎？」

「我不知道，尊師！但我可以做些什麼呢？」

「賢妹，如果你希望我們快樂，就自己想辦法損害沙門苟答馬的聲譽，讓他失去供養和恭敬。」

「是的！尊師，這事由我來負責，你們不用擔心！」

從那天開始，每當傍晚沙瓦提城的市民聽法離開揭德林

時，少女金佳把自己打扮得花枝招展，穿上胭脂色的外衣，手中拿著香和花鬘，朝揭德林的方向走去。當人們問她要去何處時，她回答：「你們幹嘛想知道我去哪兒呢？」然後在揭德林附近的外道寺院裡過夜。隔天清晨，她裝著好像在揭德林中過夜一般走進城中。當人們問她在何處過夜時，她回答：「你們幹嘛想知道我在哪兒過夜呢？我在揭德林和沙門苟答馬一起在香室中過夜呢！」有人開始起了疑心：「這到底是不是真的呢？」

過了三、四個月，她用布塊裹住腹部，並穿上紅色的上衣，看起來好像懷孕的樣子。有些愚人的信心開始動搖：「沙門苟答馬讓她懷孕了。」八、九個月後，她用繩子綁了一個木盆，用牛的下顎骨把自己的手足背打腫，裝成身體疲憊的樣子，看上去就像快要臨盆一般。在傍晚時分，當佛陀坐在法座上向大眾說法時，她走進法堂站在佛陀面前，指著佛陀說：「大沙門！你只知道向大眾說法，滿口甜言蜜語。我因你而懷孕，現在快要分娩了，但你既不為我安排產房，自己不準備酥油、油等，也不叫高薩喇王、給孤獨長者或維薩卡等為我做點適當的事。你只知道自己快活，卻從來不關心一下我們的胎兒。」她就像抓起糞塊拼命想弄髒月輪一樣在人群中誣衊如來。

如來停止說法，像獅子吼一樣說：「阿妹，你所說的是真是假，只有我和你才知道。」

「是的，大沙門，只有你和我才知道這事的真相！」



這時，沙伽天帝的座位熱了起來，他一檢查，便明白是少女金佳在誣衊如來，決定澄清此事，於是和四位天子一起前來。天子化身為小老鼠，跑到少女金佳的衣服裡，咬斷了綁木盆的繩子。此時，一陣風將她的上衣掀開，木盆掉了下來，正好砸在她的腳背上，切斷了雙腳尖。

真相大白，人們斥責她，向她的頭上吐口水，用土塊、木棍等打她，把她趕出揭德林。當她走出如來的視線之外時，大地裂開，火焰從無間地獄中噴上來，把她捲入無間地獄。(Dp.A.176)

還有一個是善覺王(Suppabuddha)，他是佛陀出家前的

岳父。據說他因為菩薩拋棄了他的女兒去出家，又把他的兒子迭瓦達答推向敵對的地位這兩件事，對佛陀一直懷恨在心。有一天，他想：「我現在將不讓佛陀前往邀請處應供。」於是，他為了擋住佛陀的去路，在路中央坐著喝酒。當時，導師在比庫僧眾的跟隨下走向該處，人們告知他說導師來了，但他揚言道：「你們去告訴他往前走，我比他更老，不會給他讓路的！」人們一次次地勸告，他還是不走。導師因岳父不肯讓路而轉身回去。善覺王叫住一個路人說：「去，聽他說什麼，再回來告訴我。」

導師在回去時露出微笑，阿難尊者問道：「尊者！您為什麼露出微笑？」佛陀回答：「阿難，你看到那個善覺王了嗎？他造了重大的惡業，不給像我這樣的佛陀讓路。從現在算起的第七天，他將在其宮殿上樓處的樓梯腳下掉進大地中。」

路人把聽來的告知善覺王，他聽了之後說：「從現在開始我不去那個地方，如果我沒有從那裡掉進大地，我將要斥責他虛妄語。」於是，他帶足自己七天的食物和用品，登上第七層樓，叫人取走樓梯，鎖上門，並在每道門前安排兩名力士，吩咐道：「如果我因疏忽而想下樓，你們要阻止我。」然後坐在第七層樓的寢宮中。

佛陀聽到此事後，說：「諸比庫，不管善覺王在殿樓上，還是飛到空中、潛入大海、逃進山中，諸佛所說的話決不會矛盾，他只會在我所說的地方掉進大地中！」並說以下偈頌：

「非虛空.海中，非入山.縫隙；
世界不存在，能脫死神處。」

到了第七天他阻擋導師前往托鉢的那個時段，殿樓下善覺王的御馬突然變得焦躁不安而到處撞牆，而它只有見到善覺王才能安靜下來。他坐在樓上聽見聲音，想制伏它而從座位站起來朝門口方向走去。奇怪的事情發生了，房門自己打開，樓梯還在原來的地方放著，門口站著的力士抓住他的脖子把他扔向樓下。就這樣，當他一到達其宮殿上樓處的樓梯腳時，大地裂開，他墮入了無間地獄。(Dp.A.128)

有人可能會問：為什麼譏謗佛陀和聖者的惡業會這麼重呢？這些行為還不至於導致墮落無間地獄吧！就如只是供養佛陀和聖者一小勺飯團，也能帶來投生為高等天人的善報。同樣地，只是惡意譏謗佛陀和聖者，也能導致墮落地獄遭受漫長歲月的苦報。佛陀和聖者擁有出世間的戒德、定德、慧德、解脫德、解脫知見德，以所緣極重故，所造的業也極重。所以《清淨道論》中說：譏謗聖者的惡業如同無間業一樣重，能障礙生天和障礙聖道。(Vm.411)

地獄是輪迴中最痛苦的地方。地獄眾生的壽命雖然漫長，但還是會終結的。根據佛陀的教法：在生死輪迴當中，沒有永恆的快樂，也沒有永恆的痛苦，眾生都是因為業而受報，福報享盡還會墮落惡趣，苦報受完也會因為過去生所造的善業而投生善趣。

三、畜生

第二種惡趣是畜生趣。畜生，巴利語 *tiracchāna*，直譯作橫生、傍生。如義註說：「向橫拉為**橫生**。」(*Tiriyaṃ añchitā'ti tiracchānā.*)(M.A.1.153)

意謂此類有情並非如同人和天人般向高處生長，而是橫向生長，故為橫生。為輪迴流轉中的苦界、惡趣之一。

畜生即是我們所說的動物，乃由於眾生所造作的不善業成熟而投生。雖然說畜生趣的痛苦並沒有地獄那麼悲慘，但是由於畜生趣的痛苦遠遠超過了快樂，也因為一旦眾生投生到畜生趣，將很少有機會造善業，因此也被歸類為惡趣地。

佛陀說過：「諸比庫，我不見有其他一種部類是如此的多樣，諸比庫，那即是畜生趣的眾生。」的確如此，畜生的種類極其繁多，數量不計其數。從大型的鯨魚、大象，到微細的蚊蠅蟲蟻，有陸行、水行、空行，有卵生、胎生、濕生和化生，有無足、兩足、四足、多足等等。

佛陀曾經問比庫們：「諸比庫，此無始的輪迴起點是不可知的，為無明所障覆、為愛所結縛的眾生流轉於輪迴。諸比庫，你們認為如何，哪樣比較多，是此長久以來流轉於輪迴被砍頭所流過的血，還是四大海之水呢？」

比庫們回答道：「尊者，如我們瞭解世尊所說之法，尊者，是此長久以來流轉於輪迴被砍頭所流過的血比較多，而不是那四大海之水。」

「薩度！薩度！諸比庫，薩度！你們如此瞭解我所說之法。諸比庫，確實，是此長久以來流轉於輪迴被砍頭所流過的血比較多，而不是那四大海之水。」

因為在漫長的輪迴中，眾生曾經投生為牛、投生為水牛、投生為羊、投生為山羊、投生為鹿、投生為雞、投生為豬等等，被砍頭所流過的血累積起來比四大海之水還要多。(S.2.136)

投生為畜生等惡趣者想要再投生為人是很困難的，因為那裡沒有法行、正行、善行、福行，而只是互相吞吃、弱肉強食而已。

畜生的生命是毫無意義可言的，它們只是為了生存而不斷地捕殺弱小動物，以及為了避免成為其天敵的食物而一天到晚膽顫心驚。

如果讓我們孤身一人晚上住在森林裡，試想想要怎樣度過呢？住在樹下，害怕被猛獸襲擊；爬到樹上，又擔心被蛇咬。野外的生活就是這樣沒有保護，而畜生終其一生都是這樣度過的。它們的生命沒有任何保障。如果下錯了棋可以悔棋，說錯一句話或做錯一件事還可以道歉、懺悔。但是，動物稍不留神就可能斷送自己的小命。

大家認為投生為畜生容易還是投生為人？畜生的數量多還是人的數量多？在森林裡，單是蒼蠅、蚊子、螞蟻、蜘蛛、飛蛾的數量、種類就不計其數。再說池塘裡、江河裡、大海中有多少魚、蝦！這些都是畜生，都是生命！

在輪迴當中，我們也曾經投生為畜生，現在的這些畜生也曾經僥倖地投生為人。為什麼畜生與人的數量會相差那麼懸殊呢？我們以後可能會投生到哪裡呢？這與自己的心念息息相關：若生起的不善心多，投生到惡道的機會就多；若每天都能如理作意、守護心念，生起的善心多，投生到善趣的機會就大。

正如佛陀說：「諸比庫，只有極少的眾生能從人死後投生為人，但有更多的眾生從人死後投生於地獄……投生於畜生胎……投生於鬼界。

諸比庫，只有極少的眾生能從人死後投生於天，但有更多的眾生從人死後投生於地獄……投生於畜生胎……投生於鬼界。」(A.1.336-341)

又有一次，佛陀用指尖抹了一些塵土，問比庫們說：「諸比庫，你們認為如何，哪樣比較多，是我指尖上所抹的塵土，還是此大地？」

比庫們回答：「尊者，當然是大地比較多！世尊指尖上所抹的塵土很少，世尊指尖上所抹的塵土根本不能和大地相提並論。」

於是佛陀說：「諸比庫，正是如此，只有極少眾生能投生為人，更多的眾生投生為除人類之外的[四惡道]。」

此經的義註解釋說：只有極少數的人能夠從人界死後繼續投生為人，絕大部分人從人界死後，投生到除了人界之外的四惡趣中，他們就像大地的塵土那麼多。在此經中所提及

的人也包括天人。(S.2.224)

如果不好好地把握自己的心念，經常過著放逸的生活，不為未來的輪迴積累點善業和資糧，現在難得的人身稍縱即逝，那麼，下一世必將隨著所造的業投生到惡趣。

在修行中，有八種悚懼感能激發精進，「思惟墮入惡趣之苦」即是其中之一。我們不需要絞盡腦汁地想像，只要看看身邊的動物就足夠了，每天有數不盡的動物被人屠宰，也有數不盡的動物被天敵所吞吃。

總之，墮落惡趣就是一個「苦」字。

四、鬼

第三種惡趣是鬼(peta)。鬼，巴利語 *peta*，為輪迴流轉中的苦界、惡趣之一。

許多民族的先民皆認為人死後會變成鬼，古印度人也不例外。因此，巴利語“*peta*”(梵 *preta*)一詞也作為 *pa-ī* (先前的，離開的)的過去分詞，有亡者、死者、祖靈等意思，並引申為「鬼」。如《中部註》從詞源學的角度解釋說：「死後到達的地方為鬼界。」(*Peccabhāvaṃ pattānaṃ visayoti pettivisayo.*) (M.A.1.153)

然而，根據業果法則，並非人死後皆投生為鬼，只有所造作的不善業成熟才會投生為鬼。

人類的福報千差萬別，有些人果報很大，有些人果報低

劣。鬼類的果報也一樣，差別很大。福報較大的大力鬼(mahiddhika peta)可能擁有自己的眷屬、宮殿，享用種種五欲功德，如同天人一樣享樂。還有一種時苦時樂的天宮鬼(vimāna peta)，由於他們過去所造的業善惡參半，所以感得的果報是白天受苦，晚上則如天人般享樂。不過，大部分鬼長相醜陋、樣子兇惡。例如被謀殺、自殺或冤死的人，由於他們臨死時生起強烈的瞋恨心、恐懼心，所以投生為鬼後樣子很醜陋而且很兇惡，類似民間傳說的厲鬼或惡鬼。由於鬼類眾生大多數都經常遭受饑餓、口渴及痛苦的折磨，所以被籠統地稱為「餓鬼」。

在《彌林達問》中提到有四類餓鬼：食吐餓鬼(vantāsika)、饑渴餓鬼(khuppipāsina)、燒渴餓鬼(nijjhāmatāṇhika)和依他施活命鬼(paradattūpajīvina)。其中，只有第四類依他施活命鬼才能獲得人們以他們的名義佈施的食物和迴向的功德。

由於過去生所造的不善業，大多數的鬼都長相醜惡，體弱多病，還經常遭受著饑餓與口渴的煎熬。許多鬼類無法自己獲得食物，只能依靠吃垃圾、死屍、產房的血、痰涕、糞便等維生；有些鬼依賴香氣維生；有些鬼什麼東西都吃不了，當它們看到水想喝時，護水神就用棒子打它，水還沒喝上，卻被打得遍體鱗傷。有時候，小鬼會成為大鬼的食物，弱鬼會成為強鬼的食物。鬼類就是如此痛苦。

就和畜生一樣，鬼類也沒有自己獨立的世界，大多數和

人類居住在同一個世界，住在森林、荒野、村落、沼澤、墳場等地。通常情況下，人類並不能看到鬼類眾生，除非是它們有意顯現讓人看到。

五、阿蘇羅

第四種惡趣稱為阿蘇羅(asura)。有兩類阿蘇羅：

一、墮苦處的阿蘇羅(vinipātikāśura)。他們的果報類似鬼類，住在村落或樹林，常遭受饑餓、痛苦煎迫，依賴村民丟棄的食物等維生，故又稱為鬼阿蘇羅(petāsura)。作為四惡趣之一的阿蘇羅是指這一類。

二、天類阿蘇羅。他們的壽命、容貌、自在等皆與三十三天相同。傳說很久以前，他們居住在三十三天，是該天界的原住民。古印度傳說和佛教經典皆記載有三十三天眾和阿蘇羅戰爭的故事。關於他們為何經常發生戰爭，有這樣的傳說：

在馬嘎塔國有位名為馬喀(Magha)的青年和他的三十二位朋友一起結伴行善，死後投生到天界。馬喀投生天界後名叫沙伽(Sakka)。他與其同伴投生到三十三天時，原住的天眾準備美酒(gandhapāna)歡迎他們。沙伽勸其隨從不要喝酒，喝醉了像瘋子一樣。於是原住的天眾自己拿出金杯，痛飲美酒，喝醉後就地躺著。沙伽令諸天神提著他們的腳，把他們扔下須彌山。當阿蘇羅們掉到半空時開始清醒，說：「我

們不該喝酒，我們不該喝酒。(na suraṃ pivimha)」從此他們叫做 Asura(不喝酒)。由於他們的福德力，在須彌山腳平地上出現一萬由旬的阿修蘇羅住區，也生長有巴嗒厘樹(cittapāṭali)。由於他們從此以後再也不是天神了，故稱為 Asura(非天)。每當巴嗒厘花盛開時，阿蘇羅登上象車、馬車，拿著盾牌，播響戰鼓，從大海出發，像螞蟻一般爬上須彌山，浩浩蕩蕩前去攻打天神。(S.A.1.247; Dp.A.30)

因為阿蘇羅想奪回自己在天界的尊榮，所以經常和天眾打仗。最後，阿蘇羅被金剛手天王(Vajirahattha，即沙咖天帝)與天眾、亞卡眾打敗，退到大海裡。從此，阿蘇羅多居住在在大海。

有一篇名為《旌旗頂經》(Dhajagga sutta)的護衛經，描述佛陀向比庫們講述三十三天眾和阿蘇羅打仗的故事，並借用天眾在戰爭時去除怖畏、恐懼的方法，教導在林野獨住的比庫可通過憶念佛陀、法或僧的功德來去除怖畏、懼怕或身毛豎立。

阿蘇羅的首領稱為阿蘇羅王(asurinda)，經典中較常見的有韋巴吉帝(Vepacitti)、拉胡(Rāhu)、巴哈拉達(Pahārāda)等。有些阿蘇羅也喜歡親近佛陀。如《增支部》提到，有一次阿蘇羅王巴哈拉達前往親近佛陀，佛陀問他為何阿蘇羅眾喜歡大海？他談到大海具有八種功德，所以阿蘇羅眾喜歡大海。接著世尊也談到佛陀的法、律也具有八種功德，所以比庫眾喜歡此法、律。(A.8.19)

六、人

人，巴利語 *manussa*，由 *manas* (意，心) + *ussa* (更高的，優越的)組成。如義註云：「意增盛故為人。」(*Manaso ussannattā manussā*.)(*M.A.1.153*)

也即是說：人類能通過勇敢、念力、勤修梵行等功德培育心意，其心意比其他諸趣更加有優勢。

如《增支部》第八集中說：

「諸比庫，瞻部洲人依三處超越北古盧洲人和三十三天。哪三處呢？勇敢、具念、在此住於梵行。」(*A.8.21*)

由於人類的心很敏銳，所以比其他諸趣的眾生更能造作強的善業和惡業。人類既有能力一直修行乃至成就無上佛果，也可以造作極重的惡業——五逆罪而導致墮落無間地獄。五逆罪是弑母、弑父、弑阿拉漢、惡心出佛身血及分裂僧團。從目前來看，弑阿拉漢的機會很少；佛陀已經入滅了，惡心出佛身血也不可能；分裂僧團也很困難；但弑父、弑母在現代社會卻時有報導。

比起之前談到的苦趣眾生，人類可以享受更多的快樂，諸如享受五欲的快樂，享受擁有財富、名譽、地位的快樂，享受家庭的天倫之樂，享受美食、歌舞、聚會、旅遊之樂。不過，人生還是樂少苦多。人從一出生就必定邁向衰老，在衰老過程中要體驗種種病痛，最終還是要以死亡為歸宿。人一生必須承受生、老、病、死、愛別離、怨憎會、所求不得

等諸苦。窮人有窮人的苦，每天要為柴米油鹽發愁；有錢人也有他們的煩惱，害怕自己的財富減少或失去。每個人都有自己痛苦、煩惱。

然而，於諸趣中，諸天極樂，念不堅固，不利修行；地獄等惡趣太苦，也不利修行。只有人界苦樂參半，容易體驗苦以及激發精進、堅固其念，所以在人間容易成就梵行。同時，一切諸佛與獨覺佛只會出現於此人界，只在此人界住於八支聖道的梵行。唯有人才有機會出家成為比丘，天人也不能成為比丘。因為佛陀制定除了人類以外，禁止其他眾生出家為僧，即使龍和天人化作人身來請求出家也不允許。因此，佛教把人界視為善趣。

七、六欲天

第一、為何稱為天？

天，巴利語 *devatā*，為輪迴流轉中的善趣之一。其果報比人類殊勝，他們壽命長久，身體清淨光明，能飛行虛空，變化自在，常享勝妙快樂。如義註中說：「通過五欲功德以及各自的威力玩樂故為天。」(*Pañcahi kāmagaṇehi attano attano ānubhāvehi ca dibbantīti devā.*)(M.A.1.153)

什麼是五欲功德？即色、聲、香、味、觸。天人時常享受殊勝的五欲之樂，這些欲樂很微妙，不像人界的那麼粗劣。

天人的容顏不僅比人類漂亮，而且壽命比人類長，福報

比人類大，快樂也比人類更殊勝。

天人與生俱來就有舒適美麗的天衣，不用洗換衣服。同時，他們的身體漂亮、光明，也不用洗澡。若人幾天不洗澡，身上會發臭，但天人不用洗澡，身體也不會出汗、發臭。他們不必為生活操勞，擁有享用不盡的五欲功德，想吃的時候，自然出現美味殊妙的天食。天子天女們經常一起去遊園、周遊、嬉戲、享樂。他們一生都過著無憂無慮的物質豐裕的生活。

雖然天界如此快樂，但也是無常的。他們投生到天界，是由於過去所造的善業成熟。但是，善業所帶來的樂報終有享盡的一天。天人即使天壽再長，快樂再殊勝，終有一天還是要面臨死亡。當天壽將盡時，會出現五種前兆(*pañca pubbanimittāni*)：花鬢枯萎、衣服變髒、腋下流汗、身體變醜、不能安坐天座。

當天人出現這些徵兆時，預兆著他在七天之後將要死去。天人見到這些前所未有的衰相，通常都感到很恐懼和痛苦。因為在天界漫長的生命期間，他們一直都過著快樂的生活，不斷地享樂、嬉戲、遊玩，很少有機會造善業，一旦遇到這些情況，知道自己的生命即將終結，會感到驚慌失措、彷徨無助。即使再捨不得天界的生命，無常的規律還是要使他們的天壽斷盡。又由於天界很少機會造善業，因此很多天人死後都墮落到地獄、惡趣。

為什麼說天人很少機會造善業呢？天界需要佈施嗎？

每個天人都很富有，要什麼有什麼，誰稀罕你給的東西？你想做佈施都沒有機會。

在這裡講一個沙咖天帝做佈施的故事。馬哈咖沙巴(Mahākassapa)長老有個習慣，他不去有錢人家裡托鉢，專愛到窮人家裡托鉢。如果他剛從滅盡定出來之後去托鉢，那些供養他的窮人可以在今生即獲得福報。因此，馬哈咖沙巴長老出於憐憫窮人而喜歡到他們家去托鉢。

有一次，長老入滅盡定七日，出定後想到王舍城托鉢。那時，沙咖天帝的五百位天女很想供養馬哈咖沙巴長老，於是準備了五百份食物站在路旁，但長老不肯接受：「你們走吧，我只接受窮人的。」「尊者，請不要拒絕我們，請接受我們的吧！」長老再次拒絕並彈指說：「你們真不知自量，走開吧！」她們聽見彈指聲，知道他堅決不會接受，於是沮喪地回到天界。

沙咖天帝問：「你們去哪兒了？」「咖沙巴長老剛從滅盡定出定，我們想去供養他。」「供養了沒有？」「他不肯接受。」「為什麼呢？」「他只接受窮人的。」沙咖天帝聽了，也想供養長老，於是和蘇佳天女(Sujā)變成一對羸弱、齒落、白髮、駝背的老夫婦，並變化一條織工街，他們假裝在紡線。

長老走進城門，看見街上的這兩個人，心想：「這麼大年紀還要做工，我想在這城內也沒有像他們那麼貧窮的了，我就去接受一湯匙的菜來攝受他們吧。」於是朝那家走去。

沙伽天帝見到長老走過來，對蘇佳說：「賢妻，我們的聖尊朝這兒來了，你就像沒看見一樣沉默地坐著，一會兒我們蒙混長老而供養他食物。」當長老來到他們家門口站著時，他們就像沒看見一樣繼續做工。

沙伽天帝說：「好像有位長老站在門口，我去看看吧！」他走出家門，行五體投地禮後，用兩手撐著膝蓋，呻吟著站起來說：「哪位長老啊？我眼花。」並將手搭在前額端詳：「哎喲，我們的聖尊馬哈伽沙巴長老來到我家了！家裡還有什麼東西嗎？」蘇佳假裝有點慌張地回答說：「有啊！」沙伽天帝說：「尊者，請不要介意好或壞而攝受我們！」長老把鉢遞過去，想：「不管是供養菜還是米糰團都攝受他們。」沙伽接過鉢走進屋裡，把飯裝滿鉢後，交到長老手中。鉢中的食物都是美味佳餚，香味立刻飄滿了整個王舍城。長老想：「這個人那麼卑微，但食物卻很有份量，就像沙伽的天食一樣，他到底是誰？」知道是沙伽後，呵斥道：「你造了重業，搶奪了窮人的成就！今天供養我者無論多麼貧窮，都能做將軍或長者。」「尊者，沒有人比我更貧窮的了！」「你擁有統治天界的最高權威，憑什麼說你窮？」「尊者，是這樣的，我的善業只是在佛陀出現之前造的。有在佛陀出世後造善業者，投生為小車天子、大車天子和多色天子這三位地位和我相當的天子，但他們的威光卻超過我。當這些天子邀我去度假並帶上天女們上街時，我只能躲進家中。他們的身光可以覆蓋我的身體，但我的身光卻不能覆蓋他們的身體。

尊者，還有誰比我更窮呢？」「即使這是真的，從今以後也不許你這樣蒙混我來做佈施。」「蒙混您所做的佈施有沒有善業？」「有的！賢友。」「若是這樣，做善業就是我的義務！尊者。」說完後禮敬長老，帶上蘇佳右繞長老後飛上天空，在空中三次歡呼道：「啊！我已向咖沙巴建立了至上的佈施！」(Dp.A.56)

從這個故事可以看出，在天界雖然能享受殊勝的妙樂，但那只是在消受過去善業的果報。天人生活富足，在天界難行作為富貴之因的佈施；天人整天沉迷於欲樂，大福報的天子甚至可以左邊五百個天女，右邊五百個天女。根據緬甸的傳說，沙咖天帝有 Sumālā, Sujātā, Sunandā, Sucittā 四大天后，以及 1600 個天妃，這樣哪裡還能禪修！如果只知享樂而不知造善業，那只是坐吃山空。

第二、六欲天

天界可分為三類：欲界天、色界天和無色界天。

天界通常也專指欲界天。欲界天又分為六種，稱為「六欲天」。分別是：

1. 四大王天(Cātumahārājika)；
2. 三十三天(Tāvātimsa)；
3. 亞馬天(Yāma)；
4. 喜足天(Tusita)；
5. 化樂天(Nimmānarati)；

6. 他化自在天(Paranimmitavasavatti)。

這六種天屬於欲界，天人們過著享受五欲的生活。由於他們還有男女之事，還有飲食、歌舞等感官享受，所以稱為「六欲天」。

第三、四大王天

六欲天的最低者為四大王天(Cātumahārājika)。四大王天依四方而分為四界，每一界皆由一位天王統領，其部屬和居民都是比較低等的天神。

東方由持國天王(Dhatarat̥ṭha)守護，統領甘塔拔(gandhabba，古譯乾闥婆)。甘塔拔是天界的音樂神。這些音樂神通常很漂亮而且能歌善舞。敦煌壁畫中的飛天就屬於甘塔拔這一類天神。

南方由增長天王(Virūḥhaka)守護，統領甕罍鬼(kumbhaṇḍa，古譯鳩槃荼)。甕罍鬼長相醜陋，因他們的陰囊(aṇḍa)狀如大甕(kumbha)，故得此名。

西方由廣目天王(Virūpakka)守護，統領諸龍。virūpakka直譯為「醜目」，古譯美化為「廣目」。龍(nāga)為身長無足，類似蛇的有情類，多數居住在江河湖海中，有呼雲喚雨之神力。有些也守護佛教。

北方由韋沙瓦納天王(Vessavaṇa)守護，統領亞卡(yakkha)。據說他的前世是一位樂善好施的婆羅門，由於善業而投生為「古韋拉」(Kuvera)天子。後因統轄維薩納城

(Visāṇā)而被稱為「韋沙瓦納」。北傳佛教稱之為多聞天王（梵 Vaiśravaṇa，毗沙門），並尊奉為財寶神和佛教保護神。

亞卡，漢傳佛教依梵語 yakṣa 音譯為夜叉或藥叉。亞卡屬於非人的一種，是地位比諸天低但又具有諸天威力的鬼神眾。其種類繁多，有些是兇殘暴戾、能傷害人類的惡鬼；有些是依止山川樹木而居的樹神、地居天；還有些如天人般有大福德、大威勢。

在《中部·小愛滅盡經》(Cūḷataṇḥāsāṅkhaya suttaṃ)中，甚至把沙咖天帝也稱為亞卡。《長部·人中牛王經》(Janavasabha suttaṃ)記載，初果聖者賓比薩拉王(Bimbisāra)死後投生為韋沙瓦納天王的部下，是一位漂亮且擁有大福報的亞卡，名叫人中公牛(Janavasabha)。《長部·阿塔那帝亞經》(Āṭānāṭiya suttaṃ)記載，韋沙瓦納天王統治北古盧國(Uttarakuru，舊譯北俱盧洲)。那是個亞卡王國，也是快樂的淨土。那裡環境優美，鳥語花香。人民沒有私欲，沒有執取，豐衣足食，生活快樂。他們不需要耕種而糧食自然生長，米穀香甜。那裡有許多建造在空中的大都市，還有宜人的樹林、水池等。(D.32)

漢傳佛教和藏傳佛教通常把四大天王塑畫成很兇惡的樣子。其實，天人的容貌是很漂亮的，天人相總比人類漂亮，而且他們的福報也比人類殊勝得多。

第四、三十三天

四大王天以上是三十三天(Tāvatiṃsa, 舊譯忉利天)。由於此天界是由一個天王和三十二個小王組成,所以稱為三十三天。

三十三天的天主稱為沙伽天帝(Sakka devānaminda),直譯作沙伽諸天之主。沙伽,由於他在過去生中曾恭敬(Sakkacca)行佈施,故名(Sakkaccaṃ dānaṃ adāsi, tasmā Sakko'ti vuccati)。因為他在三十三天諸天中權力最大而稱王,故名「天帝」(devānaṃ tāvatiṃsānaṃ issariyādhiccaṃ rajjaṃ kāreti, tasmā Devānamindo'ti vuccati) (Dp.A.30)

傳說在很久以前,馬嘎塔國的馬吒喇村(Macalagāma)有一位名叫馬喀(Magha)的婆羅門青年,他和三十二位朋友經常一起做善事、行佈施,他們死後都投生到這個天界。因為馬喀是他們的首領,所以成為此天界的天主,其他三十二個朋友分別在四方成為小天王。

沙伽天帝居住在須彌山頂善見城(Sudassana)中的最勝殿(Vejayanta),他是佛教的護法主神。《長部·沙伽問經》(Sakkapañha suttam)記載這位天帝在聽聞佛陀說法之後證得了初果。他還說到下一生他將投生為色究竟天梵天人,過完其最後一生。也就是說,他會在今生證得第三果,並在下一生證得阿拉漢果。(D.21)

沙伽天帝還有好幾個名字:如 Maghavā, Purindada, Vāsava, Sahassakkha, Sujampati, Vajirapāṇi 等。

Maghavā：由於過去生名字叫 Magha，故名。(Magho nāma māṇavo ahoṣi, tasmā Maghavā'ti vuccati)

Purindada：過去曾作佈施，或在城市中作佈施，故名。(pure dānaṃ adāsi, tasmā Purindado'ti vuccati)

Vāsava：因為他過去生曾把自己的住所也佈施出去，故名。(āvasathaṃ adāsi, tasmā Vāsavo'ti vuccati)

Sahassakkha（千眼主）：由於他能於瞬間思考一千件事情，故名「千眼」。(sahassampi atthaṃ muhuttēna cinteti, tasmā Sahassakkho'ti vuccati)

Sujampati(蘇佳主)：因為他娶了阿蘇羅王韋巴吉帝(Vepacitti)的女兒蘇佳(Sujā)為妻，故名。(Sujā nāma asurakaññā pajāpati, tasmā Sujampati'ti vuccati) (Dp.A.30)

Vajirapāṇi 或 Vajirahattha（金剛手）：又作執金剛神。由於他以金剛(vajira)為武器，並以此打敗阿蘇羅眾，故名。

天界的天神也種類繁多。四大王天和三十三天的天眾既有空居，也有地居。三十三天眾住在須彌山頂，屬於地居天，而他們所統領的部下也有些是空居天。

第五、亞馬天

三十三天的上一層是亞馬天(Yāma，舊譯夜摩天、焰摩天)。yāma 源於動詞 yāti(行)，以已經行進、前往、到達天界之樂故，名為「亞馬天」(Dibbaṃ sukhaṃ yātā payātā sampattā'ti **Yāmā**)。

第六、喜足天

亞馬天的上一層天為喜足天(Tusita，舊譯兜率天、睹史多天)。因為此天眾歡喜、滿足，故名「喜足天」(Tuṭṭhā pahaṭṭhāti **Tusitā**)。

一切菩薩在成佛之前的最後第二生都會投生到喜足天。我們的苟答馬佛在喜足天時的名字叫白幢天子(Setaketu)。根據斯里蘭卡的說法，未來佛美德亞(Metteyya)菩薩現在即居住於喜足天，他將在未來人壽八萬歲時投生到人間，然後覺悟成佛。

佛陀的生母馬哈馬亞夫人(Mahāmāyā)死後也投生到喜足天成為天子。

第七、化樂天

喜足天的上一層是化樂天(Nimmānarati)，又稱樂變化天。此天天眾可以隨心所欲地變化出五種妙欲(色、聲、香、味、觸)來享受，故名。

第八、他化自在天

六欲天的最高一層是他化自在天(Paranimmitavasa-vatti)。此界天眾自己不能變化出欲樂的目標，但是卻能隨意受用其他天人化現出來的欲樂目標。如同皇帝不用親自勞作，但卻能享用最好的物品和食物。魔羅(Māra)是他化自在天的天子(devaputta)，因此有時也把此天界稱為魔天。

此六天界的天人以享受諸欲樂故，名為六欲天。

第九、六欲天人的壽元

人類的壽命是不定的，人的壽元劫(āyukappa)可長至無數歲，短至只有十歲。現在人類的壽元劫是 75 歲，但有人可以活到一百多歲，有人則胎死腹中，甚至只有幾分鐘有生命，例如：被墮胎的嬰孩。然而，天人的壽命一般是固定的。

六欲天的最下一層是四大王天，天壽是五百天年，即五百天歲。「天年」是天界的時間單位，與人間的時間單位不同。不同的生命界有著不同的時間觀念，天人有天人的時間觀念，人類有人類的時間觀念，動物也有動物的時間觀念，彼此不盡相同。

有些動物的時間觀念和人類不一樣。有種體型很小的螞蟻，它們走路的速度很快，假如按照人類的體積與速度的比例來說，它們走路就好像一輛汽車在公路上奔跑一樣快。有些小昆蟲的生命很短暫，朝生暮死，人類的一天對它們來說卻是一輩子。天人看待我們人類也一樣，剛出生不久就長大，一會兒就衰老，然後很快就死了。與天人的壽命相比，人類的生命就如同那些朝生暮死的小昆蟲。

四大王天的一個天日相當於人間的五十年。古人描述神仙般的生活是「山中方七日，世上已千年」，如果到四大王天就有這種感覺了。在那裡，三十個天日等於一個天月，十二個天月等於一個天年，五百天年等於人間的九百萬年。也

就是說，四大王天眾的一生相當於人間的九百萬年。

四大王天的上一層是三十三天，天壽是一千天年，那裡的一天相當於人間的一百年。如果換算成人間的時間，等於三千六百萬年。

亞馬天的天壽是二千天年，那裡的一天相當於人間的二百年。

喜足天的天壽是四千天年，那裡的一天相當於人間的四百年。

化樂天的天壽是八千天年，那裡的一天相當於人間的八百年。

他化自在天的天壽是一萬六千天年，那裡的一天相當於人間的一千六百年。

或者說，上一層天的天壽是下一層天的兩倍，時間單位也是兩倍，因此，這些天人的天壽都以四倍遞增，即上一層天是下一層天的四倍。

高等天人通常都不喜歡到人間來。在《長部·巴亞西經》(Pāyāsi suttaṃ)中講到一個故事：當時有一個堅持斷滅見的人叫巴亞西(Pāyāsi)，他既不相信過去未來世，不相信有化生有情，也不相信因果業報。有一次，他找童子咖沙巴(Kumārakassapa)尊者辯論。

巴亞西說：「我有親戚朋友是行善者，在他臨終前我去找他說：『那些沙門、婆羅門說行善者死後能投生善趣、天

界。你是行善者，假如那些沙門、婆羅門所說的是真的，你死後將能投生善趣、天界。假如你投生到天界後，一定要回來告訴我，那麼我就會相信有三世因果。」他也答應我了，但是至今都沒有見過他回來或派人來，所以沒有未來世，沒有化生有情，也沒有因果業報。」

童子咖沙巴尊者回答：「好像一個人掉進糞坑，好不容易被人救上來，為他擦洗乾淨後，穿上潔淨華麗的衣服，再以香水、花鬘裝飾一番，並請他登上殿樓享樂，他是否還願意再次跳進糞坑？同樣地，人界對諸天來說是不淨之又不淨，惡臭之又惡臭，骯髒之又骯髒，厭惡之又厭惡，人的臭氣上沖天界一百由旬，你的親戚朋友為什麼還會想回來告訴你呢？即使他想到要回來告訴你，但人界的一百年等於三十三天的一晝夜，三十晝夜為一個月，十二個月為一年，而一千天年是三十三諸天的壽量。若你的親戚朋友投生到天界後想：‘讓我先享受三十三天界的五欲後再去告訴巴亞西吧！’當他想到回來告訴你的時候，你已經死去很久了。」(D.23)

所以，天人除非是命終，或者福報享盡而再投生來人間，否則他們一般都不喜歡前來人間，特別是那些高級的天人。同時，由於諸天的福報和欲樂通常都比人類殊勝、微妙。天人看到人類為了爭奪名利、權力、錢財、男人、女人，就好像我們看著一群烏鴉在爭吃老鼠的屍體一樣。

天界也是等級森嚴的。在《鬼故事·安古拉鬼的故事》中提到兩位天神——因達咖(Indaka)和安古拉(Aṅkura)。當佛陀證悟後的第七年雨安居在三十三天開示「阿毗達摩」時，這兩位天神都去參加聽法，他們到達比較早，坐在前面。然而，一旦有更高級的天神前來，安古拉就要往後退，而因達咖則安坐原位不須退讓。隨著前來聽法的高級天神愈來愈多，安古拉一直退到十二由旬之遙。這說明諸天有等級之分，大的天神到來，小的天神就要讓位。

天界眾生雖然容顏漂亮，壽命漫長，快樂殊勝，但只要他們還有欲樂，必定會伴隨著不善心，會有妒忌、瞋恨等。例如：緬甸的傳說講到天眾們曾爭相追求一個美麗的天女的故事。

較低等的天神又分為空居天和地居天：空居天的宮殿、住所建造於空中，不需要依大地而立；地居天是指依大地、山川、森林居住的天神。地居天相對比較低等，多數是四大王天的眷屬，大威力的地居天也統治著較大的區域，例如：大山的山神、地區的守護神。華人所相信、崇拜的城隍、土地公、門神、灶神等，多數屬於居住在城鎮或村落中等級較低的地居天（有些也屬於大力鬼）。如果居住在山林或樹上，則稱為山神、樹神。

許多低等的天神、夜叉，以及大量的鬼類多數都和人類同住了一個世間。民間所謂的請神、附體和扶乩，其實都是

和這一類鬼神打交道，因為高等天人不可能附著骯髒的人身。有些民間術士和宗教信徒喜歡唸咒，根據印順法師的研究，咒語與夜叉語有關（見《印度佛教思想史》第十章）。唸咒容易招請非人、夜叉來為人服務，滿足持咒者的欲望，使持咒者擁有鬼通或其他特殊能力，這也是不足為奇的。

如果我們對佛法僧三寶有信心，就不應該去沾惹鬼神這一類東西。俗話說得好：「請神容易送神難。」雖然你可以招請非人、夜叉來幫你輕易獲得眼前的利益，但未來還是要付出因果代價的。你可以通過借高利貸迅速發財，但所欠的債始終是要償還的。在福報強時，你可通過驅役鬼神而得逞，當福報弱時，鬼神就不會輕易放過你！

地獄、畜生、鬼、阿蘇羅、人和天這六趣都是有情的生存狀態。在如此部類眾多的有情當中，人類的肉眼只能看見人和大部分的畜生，其他的有情都無法看見。有些畜生也是肉眼看不見的：極大的畜生，如龍、金翅鳥等；極小的畜生，如微小的寄生蟲等。人類肉眼只能看到一般形態的畜生，因為畜生的色法比較粗顯。

地獄有情、鬼類、某些畜生、阿蘇羅及天眾是人類肉眼看不見的，除非他們有意顯現給人看。當然，擁有天眼通的人可以看到這些眾生。

人類眼睛所能看到的範圍是極其有限的。雖然說眼睛看見的是顏色和光，但是光分為不同波長的光波，我們只能看

到常規的光，有些光是看不見的，例如：紅外線、紫外線。耳朵也是如此，耳朵可以聽到常規的聲音，但是超聲波就聽不到。人類感官能認知的範圍是很有限的，許多客觀存在的事物我們都看不見、聽不到。我們不能因為自己看不見、聽不到，就武斷地否定它們的存在，就像先天的瞎子看不見青黃紅白、日月星辰，就武斷地否定它們的存在一樣。

八、色界十六地

色界天依禪那分為四種：初禪天、第二禪天、第三禪天和第四禪天。如果一個人證得某種色界禪那，而且在他臨終時都沒有因為放逸而退失，仍然有能力入禪，當他死後就能投生到色界，成為色界梵天人。

在這四種色界天中：擁有初禪者死後可投生到初禪天；擁有第二禪（論教法的第二禪、第三禪）者死後可投生到第二禪天；擁有第三禪（論教法的第四禪）者死後可投生到第三禪天；擁有第四禪（論教法的第五禪）者死後可投生到第四禪天（廣果天）。然而，一切不來聖者命終後必定投生到色界或無色界天。

雖然說欲界天人的福報也是很殊勝、高等的，但是他們的快樂往往夾雜著貪染，還有飲食、男女、感官的快樂。梵天人的身體很光明，享受的快樂也很清淨，只是純粹的喜與樂，是內心的快樂，即禪悅或禪樂。

梵天人（除了無想有情天）只有眼門和耳門心路生起，鼻門、舌門、身門心路都不會生起。所以他們不會聞到香或臭氣，不需要吃東西，也沒有任何身體的觸覺，他們純粹只是享受內心的寧靜快樂。

色界梵天人與欲界天人不一樣，欲界天人比較喜歡聚眾遊玩，而梵天人比較喜歡寧靜，畢竟他們是通過培育禪那而投生色界梵天的。

色界可分為十六地，初禪、第二禪、第三禪各有三地，第四禪有七地。

第一、初禪天

初禪天三地分別是：

1. 梵眾天(Brahmapārisajja)；
2. 梵輔天(Brahmapurohita)；
3. 大梵天(Mahābrahma)。

這三種梵天眾分別由培育了不同程度的初禪的禪修者投生的。如果培育初禪到下等程度的人，死後將可投生到梵眾天。如果培育初禪到中等程度的人，將可以投生到梵輔天。如果培育初禪到上等程度、定力深厚的人，將可以投生到大梵天。

色界天眾的壽命也是不同的。初禪三地中，梵眾天的壽元是三分之一中劫，梵輔天的壽元是二分之一中劫，大梵天的壽元是一個中劫。

古代婆羅門教認為人類是由大梵天創造的，婆羅門種姓由大梵天之頭而生，剎帝利種姓由大梵天之肩臂而生，吠舍種姓由大梵天之腿而生，首陀羅種姓由大梵天之腳而生，所以婆羅門是天生的高等種姓，天生享有神聖的特權。

但是，佛陀不認同這種神話。佛教中的梵天只是眾生之一，大梵天天主名叫薩漢巴帝(Sahampati)。薩漢巴帝在過去伽沙巴佛(Kassapa)時期是一位名叫薩哈咖(Sahaka)的比



庫，在那一生他證得了第三不來果。由於他特別精於初禪，命終後投生到初禪大梵天。因為他當年名叫薩哈咖(Sahaka)，所以投生到大梵天後名叫薩漢巴帝(Sahampati)。

薩漢巴帝梵天王是佛教的大護法。佛陀當年在菩提樹下覺悟後，看到世間眾生都陷於無明、沉迷欲樂、執著邪見，而他所證悟的法是甚深難知的，所以不想說法。薩漢巴帝知道佛陀的這種想法，立刻從梵天界下來，三次勸請佛陀說法。經過他的三次勸請，佛陀再觀察眾生，終於答應大梵天王的勸請，開始說法度人。

又如佛陀在三十三天講完阿毗達摩，從天界下來到僧伽施(Saṅkassa)的時候，大梵天王也陪同佛陀一起下來。薩漢巴帝大梵天在很多場合都護持佛法。

薩漢巴帝被認為是此輪圍界中最崇高的大梵天神(Jeṭṭhakamahābrahma)，受到古印度婆羅門教的普遍禮敬和崇拜。泰國很多廟宇中供奉的四面四臂護法神像，據說就是這位大梵天薩漢巴帝。

第二、第二禪天

第二禪天也分為三地：

1. 少光天(Parittābha)；
2. 無量光天(Appamāṇābha)；
3. 光音天(Ābhassara)。

這三種天的天眾分別由培育了不同程度的第二禪(論教法的第二禪、第三禪)的禪修者投生的。

如果培育第二禪到下等程度的人，死後將能投生到少光天；培育到中等程度的人，將能投生到無量光天；培育到上等程度的人，將能夠投生到光音天。

第二禪三地的壽元也不同，少光天的壽元是兩個大劫，無量光天的壽元是四個大劫，光音天的壽元是八個大劫。

由此可見，雖然在修行時從初禪上升到第二禪可能很容易，但是，由初禪和第二禪禪心所帶來的果報之差別是多麼

大！同時，禪修者只要在臨終時進入第二禪，他下一生投生到第二禪梵天時，其壽命之長相當於世界毀滅又生成好幾次。從梵天人壽元的數位可以知道，即使是同一禪那的不同程度，其所帶來的福報也有很大的差別。

所以，入禪的心是廣大心，這種心很強有力，很殊勝，所帶來的果報自然也很殊勝。

第三、第三禪天

第三禪天也有三地：

- 1.少淨天(Parittasubha)；
- 2.無量淨天(Appamāṇasubha)；
- 3.遍淨天(Subhakiṇha)。

這三種天的天眾分別由培育了不同程度的第三禪(論教法的第四禪)的禪修者投生的。如果培育第三禪到下等程度的人，死後將可投生到少淨天。如果培育第三禪到中等程度的人，將可以投生到無量淨天。如果培育第三禪到上等程度、定力深厚的人，將可以投生到遍淨天。

少淨天的天壽是十六大劫，無量淨天的天壽是三十二大劫，遍淨天的天壽是六十四大劫。

第四、第四禪天

第四禪梵天可分為三地，或分為七地：

- 1.廣果天(Vehapphala)；

2.無想有情天(Asaññasatta)；

3.淨居天(Suddhāvāsa)。

一切培育證得第四禪且維持至臨終不退失的凡夫，以及某些聖者將可以投生到廣果天。作為凡夫，無論他證得哪種程度的第四禪，只要其禪那在臨終時保持不退失，他將能投生到廣果天。

無想有情天是培育無想定的外道投生之地。無想定是一種外道定。有些人認為：「我為什麼會受苦呢？因為有心、有想，所以才會受苦；沒有心想，就不會有痛苦。」於是，他們懷著極其厭離「想」的心來培育第四禪，由於其定力可以把心想中斷，因而成就無想定。這些外道認為無想定就是涅槃，以為心想完全斷盡就是最高的境界。其實，他們並不瞭解只是通過強有力的定力把心流暫時中斷而已。只要煩惱未斷，生死輪迴就不可能終結。

因此，投生到無想有情天的天人屬於色結生，他們沒有結生心，整個生命只是一堆時節生色和命根九法聚，連心生色都沒有。他們在那裡熬過了五百大劫，死後又再投生到欲界繼續輪迴。

淨居天是第三果不來聖者的投生之地，一切凡夫和初果、二果聖者都不能投生到淨居天。淨居天又可分為五種，稱為「五淨居天」，分別是：

1. 無煩天(Aviha)；

2. 無熱天(Atappa)；

3. 善現天(Sudassa)；
4. 善見天(Sudassī)；
5. 色究竟天(Akaniṭṭha)。

不來聖者依諸根的強弱來決定其投生之地：信根強者投生到無煩天，精進根強者投生到無熱天，念根強者投生到善現天，定根強者投生到善見天，慧根強者投生到色究竟天。

五淨居天只有兩類聖者：一、不來聖者；二、投生到此處後才證得漏盡的阿拉漢聖者。菩薩在漫長的輪迴中雖然曾經證得禪那，也經常投生到色界梵天或無色界梵天，但卻從來不曾投生到淨居天。

《長部·大傳記經》(Mahāpadāna suttaṃ)中記載，有一天，佛陀在獨處禪坐時想：「彼有情居善得之色，在過去漫長的輪迴中沒有我未曾居住過的，除了淨居諸天。且讓我去淨居天吧！」於是運用神通到了淨居天。那裡的數千萬梵天人前來禮敬佛陀，分別講述了過去九十一大劫以前維巴西佛(Vipassī)出現時的情況，過去三十一大劫以前西奇佛(Sikhi)和韋沙菩佛(Vessabhu)兩位佛陀出現的情況，以及現在賢劫(Bhaddakappa)的咖古三塔佛(Kakusandha)、果那嘎馬那佛(Konāgamana)、咖沙巴佛(Kassapa)和苟答馬佛(Gotama)出現的情況。那些梵天眾分別是這幾位佛陀的弟子，在證得不來果後投生到淨居天。佛陀聽了那些梵天人的講述之後，再回來為比庫們講這部經。(D.14)

在第四禪天七地中，廣果天的壽元是五百大劫，無想有

情天的壽元也是五百大劫，無煩天的壽元是一千大劫，無熱天的壽元是二千大劫，善現天的壽元是四千大劫，善見天的壽元是八千大劫，色究竟天的壽元是一萬六千大劫。

九、無色界四地

無色界天也分為四種，但是與色界天稍有不同：色界天依照四種禪那分為十六地，而無色界天只是依照培育的定力分為四地。

如果禪修者培育了空無邊處定，他將能投生到空無邊處天(Ākāsānañcāyatana)，那裡的壽元是兩萬大劫。

如果培育了識無邊處定，將能投生到識無邊處天(Viññāṇañcāyatana)，那裡的壽元是四萬大劫。

如果培育了無所有處定，將能投生到無所有處天(Ākiñcaññāyatana)，那裡的壽元是六萬大劫。

如果培育了非想非非想處定，將能投生到非想非非想處天(Nevasaññānāsaññāyatana)，那裡的壽元是八萬四千大劫。

十、廣大果報心

在二十七廣大心中，有九種果報心，其中五種是色界果報心，四種是無色界果報心。

五色界果報心是：

1、初禪三地諸天的結生心、有分心和死心都只有一種，即初禪果報心。

2、第二禪三地諸天的結生心、有分心和死心有兩種，即第二禪和第三禪果報心。

3、第三禪三地諸天的結生心、有分心和死心只有一種，即第四禪果報心。。

4、廣果天及五淨居天六地諸天的結生心、有分心和死心也只有一種，即第五禪果報心。

5、無想有情天眾沒有果報心，只是色結生，純粹只是一堆有生命的色法在那裡維持五百大劫。

四無色界果報心是：

1、空無邊處天所有梵天人只有一種世間果報心，即空無邊處果報心。

2、識無邊處天所有梵天人也只有一種世間果報心，即識無邊處果報心。

3、無所有處天所有梵天人也只有一種世間果報心，即無所有處果報心。

4、非想非非想處天所有梵天人也只有一種世間果報心，即非想非非想處果報心。

這裡的世間果報心是指結生心、有分心和死心，它們同屬一種心。由於無色界梵天人沒有五門心路，所以不會生起

其他所有的世間果報心。當然，如果無色界梵天人已經證得了某種道果，他們還可以生起與其果位相應的出世間果心。

圖表 28：三十一界

生存地	三十一界		壽元	
無色界 四地		31 非想非非想處	84,000 大劫	
		30 無所有處	60,000 大劫	
		29 識無邊處	40,000 大劫	
		28 空無邊處	20,000 大劫	
色界 十六地	第四禪	27 色究竟天	16,000 大劫	
		26 善見天	8,000 大劫	
		25 善現天	4,000 大劫	
		24 無熱天	2,000 大劫	
		23 無煩天	1,000 大劫	
		22 無想有情天	500 大劫	
	第三禪	21 廣果天	500 大劫	
		20 遍淨天	64 大劫	
		19 無量淨天	32 大劫	
	第二禪	18 少淨天	16 大劫	
		17 光音天	8 大劫	
	初禪	16 無量光天	4 大劫	
		15 少光天	2 大劫	
		14 大梵天	1 中劫	
	欲界 十一地	欲善趣地	13 梵輔天	1/2 中劫
			12 梵眾天	1/3 中劫
11 他化自在天			16,000 天年	
10 化樂天			8,000 天年	
9 喜足天			4,000 天年	
8 亞馬天			2,000 天年	
7 三十三天			1,000 天年	
惡趣地		6 四大王天	500 天年	
		5 人	不定	
		4 阿蘇羅	不定	
		3 鬼	不定	
	2 畜生	不定		
	1 地獄	不定		

這三十一界有情生存、輪迴的地方，稱為「有情世間」。在這三十一界中，淨居天只是不來與阿拉漢聖者所居之地，四惡趣和無想有情天無聖者，其餘諸地皆是凡聖共居之地。

第十九講 空間世間

一、輪圍世界

講了六趣三十一界的有情世間之後，接著再來講空間世間(okāsaloka)，也就是我們所處的這個物質世界。

根據佛教古老的傳說，眾生所居住的世界稱為「輪圍」(Cakkavāḷa)。輪圍界的長寬都是 1,234,050 由旬，周圍是 3,601,035 由旬。厚度為 240,000 由旬的大地由水支持著，深度為 480,000 由旬的水由風支持著，而厚度為 960,000 由旬的風下面則是虛空。

世界的最高峰是須彌山(Sineru, Sumeru)，它上升於海面與在海底的部分皆為 84,000 由旬。須彌山由內向外依次是持雙山(Yugandhara)、持軸山(Īsadhara)、郭公山(Karavīka)、善見山(Sudassana)、持邊山(Nemindhara)、象鼻山(Vinatāka)和馬耳山(Assakaṇṇa)七座大山，它們上升海面與在海底部分的高度，也由須彌山的高度依次一半一半地遞減。這七座山圍繞著須彌山，為種種天寶裝飾著，是四大王天、諸地居天和亞卡們的住所。雪山(Himavanta，喜馬拉雅山)高為 500 由旬，縱橫 3,000 由旬，有 84,000 座山峰。

日輪(Sūriyamaṇḍala)和月輪(Candamaṇḍala)交替照耀著輪圍世界。在須彌山頂，是縱廣 10,000 由旬的三十三天。

須彌山的四周圍有四大洲，它們分別是：東勝身洲(Pubbavideha)、南瞻部洲(Jambudīpa)、西牛貨洲(Aparagoyāna)、北古盧洲(Uttarakuru)，每一大洲又各有五百小島圍繞著。其中，東勝身洲形狀如半月，有 7,000 由旬；南瞻部洲形狀如車，有 10,000 由旬；西牛貨洲形狀如鏡子，有 7,000 由旬；北古盧洲形狀如榻，有 8,000 由旬。各大洲及其附近島嶼上的居民臉型亦各如其大洲之形。

輪圍界的最外沿是輪圍石山(Cakkavāḷasiluccaya)，它上升於海面與在海底的部分皆為 82,000 由旬，將整個輪圍界團團圍住。這一切構成了一個輪圍界，亦即一個世界(lokadhātu)。(Vm.137)

在無盡的虛空中，有無量無數像這樣的輪圍界，有無量無數像這樣的世界。當菩薩的最後一生入母胎、誕生時，一萬個輪圍世界發生震動，因此，這一萬個輪圍世界合稱為「誕生剎土」(Jātikhetta)。當如來證悟無上正自覺、初轉法輪、捨棄壽行、般涅槃等時，這一萬個輪圍世界也發生震動。當如來在巴拉納西仙人落處的鹿野苑初轉法輪、在三十三天講授阿毗達摩等時，也有一萬個輪圍世界的天人、梵天人前來聽聞佛法。

二、世界週期

世界只要有產生、存在，必定會毀滅，這是定法！世界

的產生、存在、毀壞和最後滅盡，是一個很漫長但又周而復始的過程，在這個過程中的不同時間週期稱為「劫」(kappa)。

「劫」(kappa)是梵語 kalpa 的古音譯，為一種時間單位，又作時間週期。有四種劫：

1. 壽元劫(āyukappa)；
2. 中間劫(antarakappa)，又作小劫；
3. 無數劫(asaṅkheyyakappa)，又作中劫；
4. 大劫(mahākappa)。

在世界之初，人的平均壽元是無數歲，每過一百年減一歲……一直減到十歲，然後又從十歲開始，每過一百年增一歲……一直增到無數歲。在此增減的過程中，人類在當時的壽元稱為「壽元劫」。例如：佛陀在世時人的壽元是 100 歲，現在人的壽元是 75 歲。如此一增一減的時間週期稱為中間劫(antarakappa)；二十個中間劫（或作六十四個中間劫）等於一個無數劫(asaṅkheyyakappa)；四個無數劫等於一個大劫(mahākappa)。

《增支部·第四集·劫經》裡講到有四種無數劫：

- 1· 壞劫(saṃvatta-kappa)：世界毀壞所需經過的漫長時間。
- 2· 壞住劫(saṃvattatthāyī-kappa)：世界毀滅後一段漫長的空無時間，北傳也稱為「空劫」。
- 3· 成劫(vivatta-kappa)：世界產生、形成的一段漫長時間。

4·成住劫(vivattaṭṭhāyī-kappa)：世界形成之後維持、存在的一段漫長時間。(A.4.156)

這四種劫又可稱為成、住、壞、空劫，是一個世界從產生到完全毀滅的漫長時間。這段漫長的時間即是一個大劫。一個大劫到底有多漫長呢？

有一次，一位比庫問佛陀：「尊者，一劫到底有多長呢？」

佛陀回答說：「比庫，一劫很長，不容易用一年、一百年、一千年、十萬年來計算。」

「尊者，可以打個比喻嗎？」

「可以的，比庫。比庫，猶如一座大岩石山，長一由旬（約 11 公里，7 英里），寬一由旬，高一由旬，為無裂縫、無空隙的一硬塊。假如有人每過一百年用咖西布來擦拭一次，比庫，用這種方法把那座大岩石山擦盡、毀盡還更快，而不是一劫。比庫，一劫就這麼漫長。比庫，如此漫長的諸劫，並非只輪迴一劫、輪迴一百劫、輪迴一千劫、輪迴十萬劫，其因為何呢？輪迴無始故。」(S.2.128)

或如一座長、寬、高皆為一由旬的鐵城，裡面堆滿了芥子。假如有人每過一百年來取一粒芥子，用這種方法直到把那大芥子堆取完、拿盡還更快，而不是一劫。一劫就是這麼漫長！(S.2.129)

三、世界之初

世界未生成之時，宇宙是一片黑暗的虛空。如此經過一段漫長的時間，虛空出現大雲，當雲愈聚愈密時，開始下起小雨。雨愈下愈大，依次像蓮花莖、像杖、像杵、像棕櫚樹幹一樣大的水柱，直到充滿一萬億個輪圍世界中一切被上一劫劫火燒盡的地方，大雨才停止。

在那水的下面和四周起了大風，把水凝聚成一個圓團，就好像睡蓮葉上的水珠一樣。為什麼能把那麼大的水聚凝成圓團呢？因為水裡有空隙，風吹進空隙，由風的凝聚作用而凝成一團。當水減退時，開始慢慢地往下降。當水降落到原來梵天界的地方時，形成了梵天界；降落到上面的四種欲界天居住的地方時，形成諸天界。隨著水團繼續往下降，於是出現了須彌山，出現了地居天所住的地方，出現了大地。

當水降落到地上的時候，生起了強烈的風。當風停止之後，水就不再流動了，猶如裝在塞住口的水甕中的水一樣。當甘甜的水(madhurodaka)減退之後，在其上面長出了地味(rasapathavī)，它具備色、香、味，猶如不沖水的牛奶粥上面的膜一樣。

那時，有些先前投生到第二禪光音天梵天界的眾生由於壽盡或者福盡，從光音天死後投生到這裡。那時候還沒有太陽，他們以喜為食，自己身體能放出光明，在虛空中自由地飛翔，如是在漫長的一段時間都維持著這種狀態。

之後，又有更多的光音天梵天人壽盡或福盡，也投生到這裡，這些人稱為劫初之人。他們是世界剛形成時的人，不需要父母，只是由意所成，也就是化生。那時，宇宙還是一片黑暗，人們既不知日月，也不知星辰，既不知晝夜，也不知季節，既不知男人，也不知女人。

後來，有些比較貪玩的人看到地味，好奇地想：「這是什麼東西？」於是用手指抹來嚐一嚐，發現這些東西很好吃，嚐了第一口之後，再嚐第二口、第三口……當他們吃了地味之後，開始陷入貪愛。其他人看到這些地味很好吃，也爭相效仿，於是他們也開始陷入貪愛。

由於貪欲生起，他們身上的光明慢慢消失了。天地間成一片黑暗，他們在黑暗之中感到恐懼、怖畏，於是出現了大日輪。他們看見太陽，歡喜和滿意地說：「我們獲得了光明，它消除了我們的恐懼和怖畏，讓我們產生和擁有勇氣，所以叫‘太陽’。」勇氣的巴利語為 *sūrabhāva*，所以「太陽」(*Sūriya*)即源於勇氣。

當太陽在白天照耀之後西下，天地間又成一片黑暗，他們又感到害怕，於是這樣想：「假如我們能獲得另外的光明，那該多好啊！」就好像知道他們的心想一樣，月亮出現了。他們看到後更加歡喜和滿足地說：「就好像知道我們的意欲(*chanda*)一樣出現，所以叫‘月亮’(*Canda*)。」於是他們把它叫做月亮。

太陽和月亮出現之後，開始有了白天與黑夜之分，然後

又根據月亮的圓缺，區分半個月、一個月、季節和年等等。

當日月出現的時候，須彌山、輪圍界、雪山等也出現了。為什麼呢？好像稷飯煮熟時所起的種種泡，有的高，有的低，有的平。同樣地，在這大地上高處是山，低處是海，平坦的地方是洲。如此，世界生成了。(D.27; Vm.406)

四、社會的形成

那個時候的人們享用甘美的地味，以它為食物，這樣經過一段漫長的時間。慢慢地，他們的身體變得愈來愈粗糙，容貌也開始發生變化，有些變得美麗，有些變得醜陋。那些長得美的人因為自己的美麗而產生傲慢，並輕蔑長得醜陋的人。因為傲慢的緣故，甘甜的地味消失了。

地味消失之後，出現了地蕈(bhūmipappataka)。這些地蕈就好像蘑菇一樣，同時也具有顏色、香、味，如同剛做好的酥油或生酥，又如野蜂蜜般純淨。那時的人們開始享用地蕈，以地蕈為食物。這樣經過一段漫長的時間，他們的身體變得更加粗糙，美麗的變得愈來愈美麗，醜陋的變得愈來愈醜陋。那些美麗的人輕蔑醜陋的人。因為傲慢的緣故，地蕈也消失了。

地蕈消失後，出現了像蔓草一樣的足蔓(padālatā)，它們也具有顏色、香、味，如同剛做好的酥油或生酥，又如野蜂蜜般純淨。那時的人們享用這種足蔓，以它為食物。這樣經

過一段漫長的時間，他們的身體變得更加粗糙，美麗的變得愈來愈美麗，醜陋的變得愈來愈醜陋。那些美麗的人輕蔑醜陋的人。因為傲慢的緣故，足蔓也消失了。

足蔓消失之後，大地生長出一種無需耕種的熟米(akattḥapākasāli)，這是一種沒有糠、沒有麩皮、清香甘甜的稻米籽實。人們晚上採集它，第二天早上又自然生長出來；若是早上採集它，到晚上又生長出來。那時的人們不用耕種，只是享用這些大地生長出來的糧食。

人們吃了這些粗糧之後，身體變得更加粗糙，並產生大小便。為了排泄，於是出現了排泄口。男人出現男根，女人出現女根。女人長時注視男人，男人也長時注視女人。他們彼此注視思念，於是產生貪愛，身體陷入熱惱，因為熱惱的緣故，他們開始行淫欲法（性交）。當人們看到他們在行淫欲法，有人用灰、有人用泥塊、有人用牛糞丟他們，罵道：「消失吧！不淨。消失吧！不淨。人對人怎麼可以做這樣的事情！」

當時那些被認為是非法的事情，在今天卻被認為是合法的。當時那些行淫欲法者在一個月或兩個月之內不被允許進入村莊和城鎮。但是他們既然行淫欲法後，就想經常這麼做，於是他們開始建造家室，這樣可以躲在家裡做。

當時，有些生性懶惰的人想：「我為什麼要這麼辛苦呢，晚上採集米晚上吃，早上採集米早上吃，我為何不一次就把足夠早晚吃的米採集回來？」於是他們把足夠早餐和晚餐吃

的熟米一次採集回家中。到了要去採集糧食的時候，其他鄰居招呼說：「來吧！朋友，我們一起去採集熟米吧！」他們回答：「朋友，夠了，我已經把足夠早晚吃的米採集回來了。」其他人聽了之後，覺得此法可行，於是他們一次採集回來足夠吃兩天的熟米，有人採集四天之量、八天之量……人們愈來愈懶惰，並開始屯積糧食。

人們食用屯積的糧食，於是穀糠開始包住米實，麩殼包住米實，地裡的莊稼收割了就不再生長。糧食不能滿足人們的需要，於是他們開始分稻米、劃田地。

之後，有些生性貪婪的人不安分於自己的部分，更去偷拿別人的糧食，於是開始有了盜賊。當人們抓到小偷後，呵責他：「朋友，你做了惡事，你守護自己的部分，還要去拿別人的部分。朋友，你以後不能這樣做！」並把他放了；可他依然故我，第二次被抓住時，人們呵責後又放了他；第三次再捉到他的時候，有人用拳頭打他，有人用土塊打他，有人用棍棒打他。於是，世間開始有了偷盜、呵責、虛妄語、爭鬥等醜惡現象，道德從此走向墮落。

人們集合在一起商量：「朋友們！現在人群中已經出現了惡法，開始有了偷盜、呵責、虛妄語、爭鬥等現象。讓我們選出一個人來，他可以嫌斥該嫌斥者，呵責該呵責者，驅趕該驅趕者，然後我們都給他一份糧食吧。」

於是，他們在眾人之中選出一位端正、英俊、莊嚴、有大威望的人作為領袖。因為這位領袖是由大眾選舉出來的，

故稱為「大選君」(Mahāsammato)；又因他是田地(khetta)的主人，故稱為「剎帝利」(Khattiya)；又因他依法帶給人們喜樂(rañjeti)，故稱為「王」(rājā)。

如此，眾人中產生了剎帝利，也隨著社會的分工而產生了婆羅門、吠舍、首陀羅等不同的階層，如此的社會一直延續至今。(D.27; Vm.406)

隨著人們貪欲的增長，環境變得愈來愈惡劣，人們的身體也變得愈來愈粗陋，人與人之間的區別也愈來愈大。隨著道德的衰落，人壽也愈來愈短，福報也愈來愈低。

五、世界為火所壞

世間有生成，必定會毀壞，毀壞之後因緣和合又會再生成。所有世間就是這樣不斷地生而又滅、滅後復生。

世界會被三種所毀壞：

1. **火所壞**(tejosamvatta)：當世界為火所壞的時候，光音天以下的初禪天和第二禪的少光天、無量光天，全部都被劫火燒盡。

2. **水所壞**(āposamvatta)：當世界為水所壞的時候，遍淨天以下的所有世間都被劫水所淹沒、毀壞。

3. **風所壞**(vāyosamvatta)：當世界為風所壞的時候，廣果天以下的所有世間都被劫風所毀壞。

世界是如何被毀壞的？

在一段漫長的時間裡，世界一直存在著，人類、眾生也都生機盎然地生活著。當世界將要被劫火毀壞的時候，天空中開始生成劫滅的大雲，並在一萬億個輪圍世界下了一場大雨。

人們感到滿意、歡喜，紛紛拿出所有的種子來播種，但是當穀類長到可以給牛吃的程度，雖然雷聲轟鳴，但是一滴雨也不下。

因為這是世界的最後一場雨，從此以後，天再也不下雨了。正如世尊在《增支部·第七集·七個太陽經》(Sattasūriya suttaṃ)中說：

「諸比庫，到了那時，有許多年，許多百年，許多千年，許多百千年，天不下雨。」(A.7.66)

由於天不下雨，依賴雨水生活的有情死後投生到梵天界，依花果生活的天神也是這樣。這樣經過一段漫長的時間，到處的水都乾枯了，連魚蝦都死了，它們也投生到梵天界，連地獄的眾生也投生到梵天界。

有人會問：「沒有禪那不可能投生梵天界。劫末的眾生為饑餓所逼迫，怎麼能夠證得禪那？怎麼能夠投生到梵天界呢？」他們先投生到欲界天之後修習禪那，然後才投生到梵天界的。

那時，有位名叫洛伽比郁哈(Lokabyūhā)的欲界天人，他知道再過百千年後劫將毀滅。於是，他披頭散髮，穿著紅

色衣服，哭著用手擦著淚，裝著極怪異的樣子走在人行道上叫喊：「諸位啊！再過百千年後劫將毀壞，這個世間將毀滅，大海將乾枯，連大地和須彌山王都要被劫火燒盡而滅亡，直到梵天界的世間都將會滅亡。諸位啊，你們趕快修慈吧！諸位啊，你們趕快修悲、修喜、修捨吧！你們要孝順父母，尊敬族中的長輩！」

聽到這些話，大部分人和地居天人都感到害怕，開始彼此生起柔軟心，積累慈愛等福德。他們這樣做後，死後投生到天界。在那裡食用天界的美食，依風遍而證得風遍禪那，然後由欲界天投生到梵天界。其他的眾生則以後後受業的緣故投生到天界，因為在漫長的輪迴中，完全沒有後後受業的眾生是不存在的。他們也在天界證得禪那。如此，一切眾生在�天界證得禪那，並都投生到梵天界中。

自從斷雨之後，又經過一段漫長的時間，天空中出現第二個太陽。那個時候，大地乾枯，所有眾生都死了，大地上已經沒有生命了。既沒有白天，也沒有黑夜，一個太陽沉沒，另外一個太陽升起，大地不停地被灼熱的陽光照射著。正常的太陽運行時，天上有雲霧流動。但劫滅的太陽運行時，天上沒有任何雲霧，天空純淨得就像一面鏡子，沒有任何塵埃。除了五大河之外，其餘的小河皆已枯竭。

又經過一段漫長的時間，第三個太陽出現了。當第三個太陽出現時，連五大河都乾枯了。

又經過一段漫長的時間，第四個太陽出現了。因為第四

個太陽的出現，連雪山中的所有大河源頭也乾枯了。

又經過一段漫長的時間，第五個太陽出現了。因為第五個太陽的出現，大海也乾枯了，連一滴可以滋潤手指頭的水也沒有。

又經過一段漫長的時間，第六個太陽出現了。因為第六個太陽的出現，整個輪圍世界變成一團煙，煙吸乾了一切水份。不僅是我們這個世界，乃至一萬億個輪圍世界也是這樣。

又經過一段漫長的時間，第七個太陽出現了。因為第七個太陽的出現，整個輪圍世界，乃至一萬億個輪圍世界皆變成一團火焰，大地和須彌山峰等也被焚燒而毀滅消失在空中。火焰一直上升到四大王天，燒毀原來四大王天所居住的黃金宮、寶宮和摩尼宮。劫火繼續往上燒，燒毀了三十三天、亞馬天、喜足天、化樂天、他化自在天，然後又燒毀了梵眾天、梵輔天、大梵天三個初禪梵天界，燒毀了第二禪的少光天、無量光天，一直燒到光音天為止。只要光音天以下的世界還有一微塵的物質存在，劫火就不會停止。直到一切物質都被完全燒盡，劫火才如燒酥油的火焰一般不留餘灰地熄滅了。一切諸行皆歸於滅盡，下面的虛空和上面的虛空皆成一大黑暗。(Vm.405)

從劫初的大雲生成開始，到日月出現這段漫長的時間為一個無數劫，稱為「成劫」。

從日月出現開始，直到再起劫滅的大雲這段漫長的時間

為一個無數劫，稱為「成住劫」。

從劫滅的大雲生成開始，直到世界被完全燒盡這段漫長的時間為一個無數劫，稱為「壞劫」。

從劫火熄滅開始，直到虛空出現劫初的大雲這段漫長的時間為一個無數劫，稱為「壞住劫」。

這四個無數劫合為一個大劫。如此，成住壞空是世間的客觀規律，而一個大劫即是一個世界從生至滅的週期。
(Vm.406)

六、世界為水所壞

世界被劫火燒盡之後，經過一段漫長的時間又再生成，之後又被劫火燒盡，這樣連續七次被火所毀。

當世界將要被水所毀滅的時候，同樣地生成劫滅的大雲等等，和為火所壞時一樣。不同之處在於：當第二個太陽出現之時，在此則產生了劫滅的鹼水大雲。剛開始時只是下起細雨，慢慢地越下越大，乃至一萬億個輪圍世界都被水所淹沒。那些鹼水有很強的腐蝕性，鹼水所過之處，一切大地、山川、岩石、金屬都被溶解掉了。這些水的周圍被風支持著，從大地開始一直淹到第二禪天。

第二禪天的少光天、無量光天和光音天也被淹沒了。但水並沒有停止，還在繼續上升，淹沒了第三禪天的少淨天和無量淨天，一直到遍淨天為止。被這劫水所淹沒的地方，只

要還有一微塵的物質存在，水就不會停止，直到把所有物質完全消融掉，水才慢慢退去。此後，下面的虛空和上面的虛空皆成一大黑暗。

當世界為劫火所壞時，燒盡了第二禪光音天以下的世界。但劫水的破壞力更強，第三禪遍淨天以下的世界都被水溶解掉了。

世界又成為一片虛空，經過一段漫長的時間，又生起世界之初的大雲，和先前講到的一樣。不同之處是：在此是以光音天梵天界為最初出現的世界，並由第三禪遍淨天人因為壽盡或福盡而投生為光音天有情等。(Vm.407)

七、世界為風所壞

當世間將要被風所毀滅時，同樣地生成劫滅的大雲等等，和為火所壞時一樣。不同之處在於：當第二個太陽出現之時，在此則起了劫滅之風。剛開始時風吹起粗的塵，然後吹起細塵、細沙、粗沙、石子、大石，乃至連樓房一樣大的岩石、和生長在不平之處的大樹都被吹了起來。大風把大地上所有的東西都刮到空中，便不再落下，它們都在空中互相碰撞，碎為微塵，乃至消失殆盡。

那個時候，從大地的下方又吹起大風，整個大地被風上下翻轉過來並拋到空中，大地被破壞成一塊一塊，有些一百由旬那麼大，有些兩百由旬、有些三百由旬、有些四百由旬

那麼大，它們在空中互相碰撞，碎為微塵，乃至消失殆盡。大風把輪圍山、須彌山都拋到空中，它們互相碰撞，碎為微塵，乃至消失殆盡。像這樣毀滅了地居天的宮殿、空居天的宮殿和六欲天界。不僅僅我們這個輪圍世界是這樣，連百千萬億個輪圍世界都是這樣。輪圍山與輪圍山、雪山與雪山、須彌山與須彌山互相碰撞，碎為微塵，乃至消失殆盡。從大地到第三禪天全部都被大風摧毀，一直到第四禪的廣果天為止。只要在廣果天以下還有一微塵的物質，風就不會停止，直到把所有物質都完全摧毀掉，風才慢慢停止。此後，下面的虛空和上面的虛空皆成一大黑暗。

這樣經過一段漫長的時間，又生成世界之初的大雲，和先前講到的一樣。不同之處是：在此是以遍淨天梵天界為最初出現的世界，並由廣果天人因為壽盡或福盡而投生為遍淨天有情等。(Vm.408)

如此，世界被火、水、風三種所壞。一個大劫分為四個無數劫，並連續七次為火所毀，第八次為水所壞。經過七次為水所毀之後，第八次為風所毀。如此，世界每經八個大劫為水所毀一次，每六十四大劫為風所毀一次。當世界為風所毀時，也毀滅了壽長為六十四大劫的遍淨天界。(Vm.409)

只要有產生，就有存在；有存在，必定會有毀壞，這是世間萬物的規律。世界也是這樣，總是生成、存在，然後毀壞、滅亡的。不僅我們這個世界是這樣，其他一切世界都是

這樣。根本不可能存在有生不滅、恒久常存的世界。

正因如此，佛陀在談到世界的毀壞時，說道：

「諸比庫，諸行無常！諸比庫，諸行不堅固！諸比庫，諸行無安！諸比庫，僅此就足以要對諸行[感到]厭離、足以離染、足以解脫。」（A.7.66）

至此我們已經講了有情世間和空間世間。有情世間為三界、六趣、三十一界；空間世間則是以輪圍世界為單位的無量無數世界，而一切世界皆是成住壞空的。下一章我們將學習包括五蘊、十二處、十八界等的行世間。

第二十講 行世間

什麼是行世間呢？行(saṅkhāra)是有為、造作的意思。行世間包括：一切有情依食而住，名法和色法兩種，三受，四生，五取蘊，六處，七識住……可以用不同的分類來分別行世間，例如：色法、名法、心法、心所法、五取蘊（色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊）、六內處（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六外處（色、聲、香、味、觸、法）等，因這些都是因緣造作、破散毀滅之法，故稱行世間。

在這裡，我們把經教法中所羅列的諸行法，用「阿毗達摩」的論教法方式進行分析歸納。

一、依一切的分析法

五蘊

佛陀在《相應部·六處相應·不遍知經》中這樣說：

“Sabbam, bhikkhave, anabhiñānaṃ apariñānaṃ avirājayaṃ appajahaṃ abhabbo dukkhakkhayaṃ.”

「諸比庫！對一切不了知、不遍知、不離貪、不捨斷，則不可能盡苦！」(S.4.26-7)

此段經文的意思是：如果禪修者對於一切不知道、不清

楚，不遠離它們、不捨斷它們，想要斷盡諸苦，那是不可能的事！

什麼是「一切」呢？佛陀在《相應部》中用了幾種方法來解釋，有時是指十二處，有時是指十八界，有時也專指作為世間法的五蘊(pañcakkhandhā)。在這裡先講五蘊，它們是：

1. 色蘊(rūpakkhandha)；
2. 受蘊(vedanākkhandha)；
3. 想蘊(saññākkhandha)；
4. 行蘊(saṅkhārakkhandha)；
5. 識蘊(viññāṇakkhandha)。

「蘊」(khandha)是堆、組或聚的意思。佛陀把眾生分析為五蘊，即五堆東西。

五蘊與四種究竟法的關係是：色蘊等於究竟法中的色法，受蘊、想蘊、行蘊等於心所法，識蘊是心法。因為受、想、行、識這四蘊是名法，合稱為四名蘊(nāmakkhandha)。

色法一共有 28 色，心法有 89 心或 121 心，心所法有 52 種。在 52 心所法當中：受和想各為一種心所，行則包括 50 心所，所以經典中在講到「行蘊」時用複數(saṅkhārā)而不用單數，說明「行」有多種。因此，一切行法可分為色、受、想、行、識五蘊。

佛陀教導五蘊，是要我們去了知、如實知見。佛陀在《無我相經》等許多經典中這樣強調：

“Tasmātiha, bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-

paccuppannaṃ ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā
sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā yaṃ dūre santike vā,
sabbaṃ rūpaṃ – ‘netam mama, nesohamasmi, na meso attā’ ti.
evametaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ. ”

「因此，諸比庫，凡任何色，無論是過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，應當如此以正慧如實照見一切色：‘這不是我的，這不是我，這不是我的我。’」

「凡任何」(yaṃ kiñci)：應當包攬無餘、毫無遺漏。

在修維巴沙那時，必須用十一種方式觀照色法：

1、**過去**(atītaṃ)：以現在為基準，凡是之前的、過去的、已滅盡的、曾經產生過作用的色稱為「過去色」。

2、**現在**(paccuppannaṃ)：現在正住立、正存在、正在產生作用的色稱為「現在色」。

3、**未來**(anāgataṃ)：還沒有生起的、未產生作用的色稱為「未來色」。

《清淨道論》教導應當用四種方法觀照過去、現在、未來之色：(1).依世，(2).依相續，(3).依時，(4).依剎那。

(1).**依世**(addhāvasena)：一個人在這一生結生之前為過去，死心之後為未來，兩者之間為現在。

(2).**依相續**(santativasena)：由同一時節或食生起的諸色為現在相續，由之前的時節或食所生起的為過去相續，之後的為未來相續。

(3).依時(samayavasena)，在一須臾、早上、晚上、白天、黑夜等時間中相續生起的諸色，在當時為現在，之前的為過去，之後的為未來。

(4).依剎那(khaṇavasena)：正處於生住滅三個小剎那的色法為現在，之前的為過去，之後的為未來。或正在產生作用的為現在，之前的為過去，之後的為未來。

我們應當用這四種方法來觀照過去、現在、未來的諸色。其中，第四種是最究竟(nippariyāya)的觀法。(Vm.494)

4、內(ajjhattam)：自己的色蘊為「內色」。

5、外(bahiddhā)：外在其他人的色蘊，以及無執取色(anupādiṇṇa rūpaṃ)——外在無生命的物質為「外色」。

6、粗(oḷārikaṃ)：地、火、風三界，眼、耳、鼻、舌、身五淨色，顏色、聲、香、味四境色，這十二種為「粗色」。

7、細(sukhumaṃ)：其餘十六種為「細色」。

8、劣(hīnaṃ)：由不善果報生起的色為「劣色」。

9、勝(pañītaṃ)：由善果報生起的色為「勝色」。

10、遠(dūre)：細色以較難貫通其自性故為「遠色」。

11、近(santike)：粗色以較易貫通其自性故為「近色」。

「應當如此以正慧如實照見」的「如實」(yathābhūtaṃ)：依照諸色法的自性相、共相等真實地觀照，而不是用推理、邏輯、觀想、猜測、假想等不如實的方法。

「正慧」(sammappaññā)：包括觀智的聖道慧。

「一切色」(sabbaṃ rūpaṃ)：所有的十一種色法。只是

觀照現在的、當下的色，或者內在的色都是不夠的。

「這不是我的，這不是我，這不是我的我」(netam mama, nesohamasmi, na meso attā)：隨觀諸色法為無常、苦、無我。

對於受、想、行、識四名蘊也應如此照見。

佛陀把一切行法分析為五蘊，除了這五蘊之外，我們還能從世間找到其他事物嗎？不能！因此，佛陀通過五蘊法教導我們觀照諸行為無常、苦、無我。

五取蘊

佛陀有時會以另外一種類似的方式來解釋五蘊，稱為「五取蘊」(pañcupādānakkhandhā)，它們是：

1. 色取蘊(rūpupādānakkhandhā)；
2. 受取蘊(vedanupādānakkhandhā)；
3. 想取蘊(saññupādānakkhandhā)；
4. 行取蘊(saṅkhārupādānakkhandhā)；
5. 識取蘊(viññāṇupādānakkhandhā)。

「取蘊」(upādānakkhandha)與「蘊」(khandha)有何差別呢？為何在這裡要加「取」(upādāna)呢？巴利語 upādāna 為執取、取著之義。作為有漏、貪愛與執著之目標的五蘊，稱為「五取蘊」。

佛陀在《相應部·蘊相應·蘊經》中說：

「諸比庫，我將說五蘊和五取蘊，諦聽之！諸比庫，哪些是五蘊呢？諸比庫，凡任何色，無論是過去、現在、

未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，這稱為色蘊。凡任何受……凡任何想……凡任何行……凡任何識，無論是過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，這稱為識蘊。諸比庫，這些稱為五蘊。

諸比庫，哪些是五取蘊呢？諸比庫，凡任何色，無論是過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，是有漏的、取著的，這稱為色取蘊。凡任何受……凡任何想……凡任何行……凡任何識，無論是過去、現在、未來、內、外、粗、細、劣、勝，還是遠、近，是有漏的、取著的，這稱為識取蘊。諸比庫，這些稱為五取蘊。」
(S.3.48)

所以，蘊和取蘊的差別在於：以聚集之義名為蘊；以聚集和有漏之義名為取蘊。對於色蘊，一堆色法為色蘊；而作為眾生所執取之對象的色法，稱為色取蘊。一切能被眾生、被心執取的目標都稱為取蘊。

一切色蘊都是色取蘊，但四名蘊既可以是蘊，也可以是取蘊。世間四名蘊是取蘊，但出世間四名蘊則不屬於取蘊，因為出世間名法已完全超越了執取的範圍，或者說它們不能成為執取的目標。

十二處

十二處(dvādasāyatanāni)是另一種分類法，即依照淨色、心識和所對應的對象來分別一切諸法。它們分別是：

1. 眼處(cakkhāyatanaṃ) 2. 色處(rūpāyatanaṃ)
3. 耳處(sotāyatanaṃ) 4. 聲處(saddāyatanaṃ)
5. 鼻處(ghānāyatanaṃ) 6. 香處(gandhāyatanaṃ)
7. 舌處(jivhāyatanaṃ) 8. 味處(rasāyatanaṃ)
9. 身處(kāyāyatanaṃ) 10. 觸處(phoṭṭhabbāyatanaṃ)
11. 意處(manāyatanaṃ) 12. 法處(dhammāyatanaṃ)

這十二法為什麼稱為「處」(āyatana)呢？當知以到達、擴大、帶領等為「處」。(āyānaṃ tananato, āyatassa ca nayanato āyatananti veditabbaṃ.)又或者以居住的地方、礦山、集合處、產地、原因等意思為「處」。(Vm.511-2)

其中，眼、耳、鼻、舌、身、意這六種稱為「六內處」。前面五處是五淨色，意處是指所有的 89 心。色、聲、香、味、觸、法六種稱為「六外處」。色處是顏色所緣，聲處是聲所緣，香處是氣味所緣，味處是味道所緣，觸處是地、火、風三界的觸所緣。但「法處」並不等於法所緣，法所緣包含的範圍更廣。這裡的法處是不包括前面十一處的各种法，它不包括五淨色、七境色，以及等於意處的諸心。當知「處」是從究竟法的角度來分析一切法，因此不包括概念法，但法所緣則包括概念法。因此，法處只包括 16 細色、52 心所和涅槃。

十八界

另一種分類法是十八界(aṭṭhārasa dhātuyo)，它們是：

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 眼界 | 2. 顏色界 | 3. 眼識界 |
| 4. 耳界 | 5. 聲界 | 6. 耳識界 |
| 7. 鼻界 | 8. 香界 | 9. 鼻識界 |
| 10. 舌界 | 11. 味界 | 12. 舌識界 |
| 13. 身界 | 14. 觸界 | 15. 身識界 |
| 16. 意界 | 17. 法界 | 18. 意識界 |

這十八界和十二處有一定的關聯，不過它們的開合有所不同。

為什麼稱為界(dhātu)呢？以提供、保持、安排、跟隨等義為界。如此以眼等每一種法都提供、保持等如其發生，或它們都保持著各自的特點、本質，故稱為「界」。

眼界、耳界、鼻界、舌界、身界是指五淨色。

色界、身界、香界、味界、觸界是指七境色。

眼識、耳識、鼻識、舌識、身識是指雙五識——五不善果報根識和五善果報根識。

意界包括三種心：五門轉向心和兩個領受心。意識界則是除了雙五識和 3 意界心之外的 76 心。

法界與法處一樣，包括 16 細色、52 心所和涅槃。

十二處和十八界的關係是：眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、顏色處、聲處、香處、味處、觸處這十處相當於十界中的相應十界，意處包括眼識、耳識、鼻識、舌識、身識五

界，以及眼界和意識界，即所有 89 心。

圖表 29：究竟法與蘊、處、界對照表

四究竟法	五蘊	十二處	十八界
28 色	色蘊	眼處	眼界
		耳處	耳界
		鼻處	鼻界
		舌處	舌界
		身處	身界
		顏色處	顏色界
		聲處	聲界
		香處	香界
		味處	味界
		觸處	觸界
52 心所	受蘊	法處 (細色+心所+ 涅槃)	法界 (細色+心所+ 涅槃)
	想蘊		
	行蘊		
涅槃	(無)		
89 心	識蘊	意處	眼識界
			耳識界
			鼻識界
			舌識界
			身識界
			意界
			意識界

在此，五取蘊只是指世間法，五蘊則是包括了八出世間

心在內的有為法，當知它們都不包括涅槃。十二處、十八界則是包括了世間法、出世間法、有為法、無為法在內的一切法。

二、依煩惱的分析法

現在，我們來探討煩惱。之前我們依心所討論了煩惱。在 52 心所中，有 14 不善心所：無明、無慚、無愧、掉舉、貪、邪見、慢、瞋、嫉妒、慳吝、追悔、昏沉、睡眠、疑，這是從阿毗達摩的角度來分析煩惱的。

但是佛陀在經藏裡也從不同的角度分析煩惱。我們先分析經教法提及的各種煩惱，之後再和阿毗達摩聯繫起來，這樣就不會覺得經藏所講的和阿毗達摩所講的不同。

四漏

漏，巴利語 *āsava*。諸義註從詞源學的角度來解釋「漏」。

1. 以流動之義為漏(*āsavaṇaṭṭhena āsavā'ti*)，即從眼流向於色，從耳流向於聲，從鼻流向於香，從舌流向於味，從身流向於觸，從意流向於法。

2. 從法來說，一直流到更改種姓智；或從空間來說，一直流到有頂(*bhvagga*)——最高的生存地。

3. 古印度人把經久存放的穀酒稱為漏(*āsava*)，故又以久存之義為漏(*cirapārivāsiyaṭṭhena āsavā*)。

4. 又或以流向、引生漫長的輪迴之苦為漏(āyatam vā saṃsāradukkhaṃ savanti pasavanti'tipi āsavā)。

所有這些解釋都包含有煩惱的意思。

有四種漏(cattāro āsavā)：

1. 欲漏(kāmāsava)；
2. 有漏(bhavāsava)；
3. 見漏(ditthāsava)；
4. 無明漏(avijjāsava)。

欲漏是對五欲的貪愛，屬於貪心所(lobha)。

有漏是對色、無色界的業有和生有的煩惱，或者說是對生命的貪著。

這裡的「有」(bhava)是指生命。凡夫的輪迴之苦是看不到盡頭的。不僅如此，他們還經常有墮落地獄、畜生、餓鬼的危險。初果聖者已經斷盡邪見、戒禁取和疑，他的生命最多不會超過七次，他的輪迴之苦已經可以看到盡頭。入流聖者所剩下的最多不超過七次的結生，和凡夫超過七世、七十世、七百世、七千世、七萬世、七大劫、七十大劫等等的輪迴相比，所剩下的苦幾乎是微不足道的。所以佛陀說初果聖者所滅盡的苦與所剩下的苦相比，就好像手指尖的塵土與大地的塵土相比一樣。從許多修到緣攝受智的禪修者（還不是入流聖者）之經驗來看，還剩下兩到三個未來世的占多數，之後他們就般涅槃、完全地滅盡一切苦。

即使如此，佛陀也不讚歎有。佛陀曾說：「諸比庫，

猶如即使是極少量的糞便也是臭的。同樣地，諸比庫，我不讚歎即使是極少量的有，乃至只是彈指之量！」
(A.1.320)

當手不小心碰到糞便會感到厭惡，不會因為它只是一丁點兒就不理會它。對於初果聖者來說，即使只剩下極有限的輪迴，也好像手指頭上的糞便一樣，所以佛陀不讚歎輪迴。

「見漏」又稱「邪見漏」。邪見包括有身見、常見、斷見等。

「無明漏」是指錯知世間為常、樂、我、淨，或不能如實了知苦、苦之集、苦之滅以及導至苦滅之道，即對四聖諦的無智、無知。

再依阿毗達摩來分析：欲漏、有漏屬於貪心所（欲漏是對五欲之貪，有漏是對生命之貪）；見漏屬於邪見心所；無明漏屬於癡心所。

邪見漏在入流道被斷除；欲漏在第三道被斷除；有漏和無明漏在第四道被斷除。

我們每天迴向功德時念誦「導向諸漏盡」，就是希望把每天所累積的善業功德，乃至生起一剎那的善心，都導向煩惱的最終斷盡。

四暴流

有時可用另一種方式來表達四漏——四暴流(cattāro

oghā)或四瀑流，它們分別是：

1. 欲瀑流(kāmogha)；
2. 有瀑流(bhavogha)；
3. 邪見瀑流(ditthogha)；
4. 無明瀑流(avijjogha)。

因為這些煩惱能把有情拖進生死大海故，又以極難越渡故，稱為「瀑流」。(Bhavasāgare ākaḍḍhanaṭṭhena duruttaraṇaṭṭhena ca **oghā**'ti.) (Vm.829)

四輓

這四種煩惱又可稱為「四輓」(cattāro yoga)。輓是架或套在牛、馬脖子上的器具。四輓是：

1. 欲輓(kāmayoga)；
2. 有輓(bhavayoga)；
3. 邪見輓(ditthiyoga)；
4. 無明輓(avijjayoga)。

因為這些煩惱緊緊地套住眾生，使之不能與所緣分離，也不能與苦分離，故稱為「輓」。(Ārammaṇaviyogassa ceva dukkhaviyogassa ca appadānato **yogā**'ti.) (Vm.829)

四繫

四繫(cattāro ganthā)，又稱四縛。它們是：

1. 貪身繫(abhiijjhā kāyagantho)；

2. 瞋身繫(vyāpādo kāyagantho)；
3. 戒禁取身繫(sīlabbataparāmāso kāyagantho)；
4. 執持這是真理的身繫(idamsaccābhiniveso kāyagantho)。

稱為身繫是因為這些煩惱能把心繫縛於身，或者把今生之身繫縛在來世之身上。(Vm.829)

在這四繫當中，「貪」是貪婪(abhijjhā)，是能夠把眾生牽扯向欲樂目標的渴愛或貪。

「瞋」是瞋恚、憤怒，表現為厭惡目標。

「戒禁取」(sīlabbataparāmāsa)的戒(sīla)是指苦行。有些修行者認為苦行可以導向解脫，於是採取種種折磨身體的方法，例如：摧殘自己、拔頭髮、禁食、在烈日下曝曬、泡在水中等。禁(vata)是指遵行祭祀等儀式，例如：拜祭天神、火供等。有些修行者認為遵循一定的儀式，通過持誦咒語、讚頌神的功德、敬奉供品，能夠取悅諸神，從而實現各種願望，甚至可以升天或解脫。例如：婆羅門教徒相信通過這些儀式，可以導向升天、導向清淨、導向解脫，稱為「戒禁取」。

「執持這是真理」(idamsaccābhinivesa)是武斷地認為只有自己所相信的才是真理，其他一切信仰、宗教及見解都是錯的。幾乎每一種宗教都會吹噓自己是最好的，每種宗教中的各宗派又會吹噓自己是最好的。例如：許多人認為自己所接受的宗見是「最究竟、最了義、最圓滿、無上乘」，就屬於「執持這是真理的身繫」。

可以說，任何傳統的宗教都有一定的長處和優點，它們之所以能夠流傳至今，在發揚世間善行方面都有其可取之處。不過，從斷除煩惱、解脫生死的角度來看，只是通過相信神佛、祈禱、祭祀、誦經、唸咒等並不能夠導向解脫，真正想要解脫必須依靠戒定慧。

在這四種身繫中，貪身繫屬於貪心所，瞋身繫屬於瞋心所，戒禁取身繫和執持這是真理的身繫屬於邪見心所。

四取

四取(cattāro upadānā)的「取」(upādāna)是執取、執著的意思。它們是：

1. 欲取(kāmupādāna)；
2. 見取(diṭṭhupādāna)；
3. 戒禁取(sīlabbatupādāna)；
4. 我語取(attavādupādāna)。

對欲樂的強烈執著稱為「欲取」，即執取五種欲樂的目標——色、聲、香、味、觸，或者錢財、異性、權力、名譽等。

「見取」是指執取任何在道德上屬於邪惡的見解，例如：認為造善造惡沒有果報的「無作用見」，人的貧富貴賤沒有業因的「無因見」，人死後什麼都沒有的「虛無見」等，或是執取任何有關「世界是永恆的，有靈魂、大我」等臆測之見。邪見本身也可以成為被執取的對象。

「戒禁取」是執著遵行儀式或修苦行等可以導向清淨、導向解脫。

「我語取」是執取「有身見」(sakkāya-diṭṭhi)，認為五蘊的任何一蘊是我或我的。經典中講到有二十種身見，分別以四種方式執取五蘊的每一蘊，例如：認為色蘊是我、我擁有色蘊、色蘊在我裡面，或我在色蘊裡面。對於受、想、行、識，也是這樣。

從心所來看，欲取是貪心所，邪見取、戒禁取及我語取都是邪見心所。

六蓋

六蓋(cha nīvaraṇāni)分別是：

1. 欲貪蓋(kāmacchandanivaraṇaṃ)；
2. 瞋恚蓋(vyāpādanīvaraṇaṃ)；
3. 昏沉睡眠蓋(thīnamiddhanivaraṇaṃ)；
4. 掉舉追悔蓋(uddhaccakukkuccanivaraṇaṃ)；
5. 疑蓋(vicikicchānivaraṇaṃ)；
6. 無明蓋(avijjānivaraṇaṃ)。

其中前面五種是禪修時經常提到的五蓋，加上無明蓋成為六蓋。

為什麼稱為「蓋」(nīvaraṇa)呢？蓋是障礙、障蓋的意思。由於這些煩惱能障礙通往天界及涅槃之道，所以稱為「蓋」。根據義註，諸蓋是指阻止未生起的善法生起，以及

使已生起的善法不能持久的心所。前面五蓋是證得禪那的主要障礙，第六蓋則是生起智慧的主要障礙。

在培育定力的過程中，如果禪修者心中出現五蓋中的任何一蓋的話，就很難證得禪那。佛陀在談到禪那的時候，首先講到「離諸欲、離諸不善法」。這裡的「諸欲、諸不善法」就是指五蓋。如果一個人的五蓋很強，就不能證得禪那。

「欲」(kāma)是指欲樂目標；「貪」(chanda)是追求、想要得到；欲貪(kāmacchanda)即是追求欲樂目標。一個人追求欲樂、貪求欲樂，就會障礙禪修。追求欲樂能使心向下，而培育禪那能提升心，心是向上的。要證得禪那，心必須平靜、清淨、專注。如果人心被欲貪、貪愛所覆蓋，他的心就很難平靜下來。

「瞋恚」(vyāpāda)是生氣，心如同被燒開的水，怎麼能平靜呢？如果一個人生氣、憤怒、憎恨他人，怎麼能平靜下來禪修呢？

「昏沉睡眠」(thīnamiddha)是指心所和心的軟弱無力、懈怠。在禪坐的時候東倒西歪，心像泥漿一樣不堪任禪修。

「掉舉追悔」(uddhaccakukkucca)：掉舉是心的散亂不安、不平靜；追悔是想著應該做的事沒有做，或做了不應做的事，心沒辦法平靜，這樣也不能證得禪那。

「疑」(vicikicchā)：懷疑現在這個時代還能不能證得禪那？我是不是修行的料子？如果你有很多懷疑，又怎麼能踏踏實實地修行呢？

佛陀特別舉出這五種煩惱是修定的障礙，如果禪修者心中的這些煩惱很明顯，就難以培育定力。如果大家有機會去禪修營參加禪修，好不容易把定力培育起來，可是一回到家，每天面對著各種欲樂目標，又開始追求感官享受，或忙碌於緊張的工作，這樣定力就很容易掉。五蓋是禪定的剋星，五蓋強，定力就弱。

「無明」是指愚癡，它能障礙善法和修行。通過培育觀智慧鎮伏無明蓋。

這六蓋包括八種心所：欲貪蓋屬於貪心所，瞋恚蓋屬於瞋心所，昏沉睡眠蓋分別屬於昏沉和睡眠兩種心所，掉舉追悔蓋分別屬於掉舉和追悔兩種心所，疑蓋屬於疑心所，無明蓋屬於癡心所。它們都是不善心所。

七隨眠

七隨眠(sattānusayā)即七種潛伏性煩惱。這些煩惱潛伏在名相續流（心流）中，每當具足因緣時就會浮現出來。如《無礙解道》註中解釋：

“**Anusayā**’ti kenatthēna anusayā? Anusayanatthēna. Ko esa anusayanattho nāmāti? Appahīnattho. Ete hi appahīnatthēna tassa tassa santāne anusenti nāma. Tasmā anusayā’ti vuccanti.”

「隨眠者，以何義為隨眠？以潛伏之義。誰是這些潛伏著的名法？它實是以未斷除之義而潛伏在彼彼相續流中的

名法，所以稱為隨眠。」(Ps.A.113)

煩惱有三種表現方式：

1. **違犯性煩惱**(vītikkamakilesa)：已經強烈到表現在身體行為、語言上的煩惱；
2. **困擾性煩惱**(pariyuṭṭhānakilesa)：出現於意門的煩惱；
3. **潛伏性煩惱**(anusayakilesa)：還沒有表現於身語意三門，只處於潛伏階段的煩惱。

雖然一切煩惱都可以稱為隨眠，但是在這裡特指七種最顯著的煩惱。七隨眠分別是：

1. 欲貪隨眠(kāmarāgānusaya)；
2. 有貪隨眠(bhavarāgānusaya)；
3. 瞋恚隨眠(paṭighānusaya)；
4. 慢隨眠(mānānusaya)；
5. 見隨眠(ditṭhānusaya)；
6. 疑隨眠(vicikicchānusaya)；
7. 無明隨眠(avijjānusaya)。

欲貪隨眠是指對欲樂的貪愛及其未斷除性的隨眠，屬於貪心所；有貪隨眠是指對生命的貪愛及其未斷除性的隨眠，也屬於貪心所；瞋恚隨眠屬於瞋心所；慢隨眠屬於慢心所；見隨眠是指錯誤的見解，屬於邪見心所；疑隨眠屬於疑心所；無明隨眠屬於癡心所。因此，這七隨眠一共有六種心所，欲貪和有貪都是貪心所，其餘五種屬於各別的心所。

十結

有兩種十結(*dasa saṃyojanāni*)的分類法：經教法和論教法。經教法的十結分別是：

1. 欲貪結(*kāmarāgasamyojanam*)；
2. 色貪結(*rūparāgasamyojanam*)；
3. 無色貪結(*arūparāgasamyojanam*)；
4. 瞋恚結(*paṭighasamyojanam*)；
5. 慢結(*mānasamyojanam*)；
6. 見結(*ditṭhisamyojanam*)；
7. 戒禁取結(*sīlabbataparāmāsasamyojanam*)；
8. 疑結(*vicikicchasaṃyojanam*)；
9. 掉舉結(*uddhaccasaṃyojanam*)；
10. 無明結(*avijjāsamyojanam*)。

結(*saṃyojana*)是捆綁、結縛、連結的意思，即以諸蘊連結諸蘊，以果連結業，以苦連結有情，故稱為「結」。
(**saṃyojanānī**ṅti khandhehi khandhānaṃ phalena kamma dukkhena vā sattānaṃ saṃyojakattā.) (Vm.829)

欲貪是指對欲樂及欲界生命的貪著，色貪是對色界生命的貪著，無色貪是對無色界生命的貪著，瞋恚、慢、邪見、戒禁取、疑、掉舉和無明已如前所說。

這十種結可以分為兩類：五下分結和五上分結。五下分結(*adhobhāgiyasamyojanāni*)是指能夠把有情拉到欲界、下界的煩惱，它們是：欲貪結、瞋恚結、邪見結、戒禁取結和疑

結。五上分結(uddhaṃbhāgiyaśaṃyojanāni)是指導致投生到色界、無色界的結，它們是：色貪結、無色貪結、慢結、掉舉結和無明結。

這十種結分別被諸聖道所斷除：初道入流道斷除最粗的三結：見結、戒禁取結和疑結。這三結能使眾生墮落到惡趣，如果斷了這三結，就不會再墮落惡趣了。

第三道能斷兩種結：欲貪結和瞋恚結。欲貪結和瞋恚結能使有情投生到欲界，不來聖者已經斷除，所以不會再投生到欲界。在經典中提到「滅盡五下分結，成為化生者，在那裡般涅槃，不再從那世間回來」，就是指不來聖者。

剩下的五結唯有阿拉漢道才能斷除。

在這十結中，無明是生死輪迴的元兇，一旦斷除無明，就不會再輪迴。

這十結包括七種心所：欲貪、色貪、無色貪三結都屬於貪心所，瞋恚結屬於瞋心所，慢結屬於慢心所，見結和戒禁取結都屬於邪見心所，疑結屬於疑心所，掉舉結屬於掉舉心所，無明結屬於癡心所。

論教法的十結(dasa śaṃyojanāni)與經教法相似，只是側重點稍有不同。它們分別是：

1. 欲貪結(kāmarāgasāṃyojanaṃ)；
2. 有貪結(bhavarāgasāṃyojanaṃ)；
3. 瞋恚結(paṭighasāṃyojanaṃ)；

4. 慢結(mānasaṃyojanaṃ)；
5. 見結(ditṭhisāṃyojanaṃ)；
6. 戒禁取結(sīlabbataparāmāsasāṃyojanaṃ)；
7. 疑結(vicikicchasaṃyojanaṃ)；
8. 嫉妒結(issāsāṃyojanaṃ)；
9. 慳吝結(macchariyasaṃyojanaṃ)；
10. 無明結(avijjāsaṃyojanaṃ)。

欲貪結和有貪結都屬於貪心所，欲貪結是指對五欲的貪著，有貪結是指對生命的貪著。瞋恚結屬於瞋心所，慢結屬於慢心所，見結和戒禁取結都屬於邪見心所，疑結屬於疑心所，嫉妒結屬於嫉心所，慳吝結屬於慳心所，無明結屬於癡心所。因此，這十結包含八個不善心所。

十煩惱

十種煩惱(dasa kilesā)分別是：

1. 貪(lobha)；
2. 瞋(dosa)；
3. 癡(moha)；
4. 慢(māna)；
5. 邪見(ditṭhi)；
6. 疑(vicikicchā)；
7. 昏沉(thīna)；
8. 掉舉(uddhacca)；

9. 無慚(ahirika)；

10. 無愧(anottappa)。

煩惱(kilesa)源於動詞「污染」(kilissati)。因為它們自己即是污染故，或者能污染相應法故，稱為「煩惱」。(Kilesā`ti sayam saṃkiliṭṭhattā sampayuttadhammānañca saṃkilesikattā.) (Vm.829)

這十種煩惱分別是十種不善心所：貪、瞋、癡、慢、邪見、疑、昏沉、掉舉、無慚、無愧。

這些煩惱是佛陀從不同角度來分析的。我們學習阿毗達摩，學習了十四不善心所，再來分析歸納這些煩惱就很清楚。雖然佛陀從不同的角度討論煩惱，但都離不開這十四不善心所。換言之，十四不善心所包括一切煩惱，一切不良的、負面的心理因素。對於這些煩惱和十四不善心所的關係，請見下表：

圖表 30：諸煩惱與不善心所的關係

不善心所		四漏	四暴流	四軛	四繫	四取	六蓋	七隨眠	十結	十煩惱
1	癡	√	√	√			√	√	√	√
2	無慚									√
3	無愧									√
4	掉舉						√		√	√
5	貪	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	邪見	√	√	√	√	√		√	√	√
7	慢							√	√	√
8	瞋				√		√	√	√	√
9	嫉								√	
10	慳								√	
11	追悔						√			
12	昏沉						√			√
13	睡眠						√			
14	疑						√	√	√	√
心所數目		3	3	3	3	2	8	6	9	10

三、依菩提分的分析法

三十七菩提分

在《大般涅槃經》(Mahāparinibbāna suttaṃ)中記載：佛陀曾經對自己一生中所教導的教法作過總結，他提到三十七種法，稱為「菩提分法」(bodhipakkhiyadhamma)。它們分別為：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支和八支聖道。為什麼稱為「菩提分」呢？因為這三十七法處於以覺悟之義而得名為菩提的聖道旁邊，故名菩提分。處於旁邊即處於資助的狀態。(Ime sattatiṃsa dhammā bujjhanaṭṭhena **bodho**'ti laddhanāmassa ariyamaggassa pakkhe bhavattā **bodhipakkhiyā** nāma. **Pakkhe bhavattā**'ti upakārabhāve ṭhitattā.) (Vm.818)

四念處

念處依正念所建立的所緣分為四種，稱為「四念處」(cattāro satipaṭṭhāna)：

1. 身隨觀念處(kāyānupassanā-satipaṭṭhāna)，或稱身念處；
2. 受隨觀念處(vedanānupassanā-satipaṭṭhāna)，或稱受念處；
3. 心隨觀念處(cittānupassanā-satipaṭṭhāna)，或稱心念處；

4. 法隨觀念處(dhammānupassanā-satipaṭṭhāna)，或稱法念處。

為什麼稱為念處(satipaṭṭhāna)呢？以進入、跳入那些所緣而住立故為處，念的建立處為「念處」。(Tesu tesu ārammaṇesu okkhanditvā pakkhanditvā upaṭṭhānato paṭṭhānaṃ. Satiyeva paṭṭhānaṃ **satipaṭṭhānaṃ**.) (Vm.819)

四念處是對正念及觀智完整的禪修方法，佛陀在《長部 22·大念處經》(Mahāsatipaṭṭhāna suttam)和《中部 10·念處經》(Satipaṭṭhāna suttam)中，詳細地教導了這四念處的修行方法。

四念處是依所緣來分的，即修習止觀的所緣，且特別側重於修觀時所觀照的對象。如果依禪修次第來分，則是戒、定、慧三學。

身念處以色法所緣為主。受念處是觀照受心所，心念處是觀照心法，法念處側重於觀照心所，例如：五蓋、五蘊、七覺支等。修觀時離不開觀照色法、心法和心所法，四念處即是佛陀從另外一個角度來分析修觀的所緣。

在《大念處經》中提到，四念處包括二十一種業處。其中，身念處有十四種業處：1.入出息念，2.四威儀，3.四正知，4.厭惡作意（即三十二身分），5.界作意（即四界分別），6.九種塚墓觀。這十四種業處既包括修止（定），也包括修觀（慧）的方法。受念處是一種業處。心念處是一種業處。

法念處有五種業處，分別是：1.五蓋，2.五取蘊，3.七覺支，4.十二處，5.四聖諦。

所以，這二十一種業處是佛陀在《大念處經》中開示的完整的止觀禪修方法，且特重於修觀。

四正勤

四正勤(cattāro sammappadhana)是：

1. 精進地令已生起之惡法斷除(uppānānaṃ pāpakānaṃ dhammānaṃ pahānāya vāyāmo)，或精進地斷除已經生起的惡法；
2. 精進地令未生起之惡法不生(anuppānānaṃ pāpakānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo)；
3. 精進地令未生起之善法生起(anuppānānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo)；
4. 精進地令已生起之善法增長(uppānānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ bhīyyobhāvāya vāyāmo)。

為什麼稱為「正勤」(sammappadhana)呢？通過這些而精勤故為勤；善美之勤故為正勤，或以這些正確地精勤為正勤。或者說美即是沒有那煩惱的醜陋，勤即是以能產生利益快樂故、帶來最高的狀態故、能作精勤的狀態故，稱為「正勤」。(Vm.820)

這四種是修習精進的方法，它們只是一個心所——精進。

我們經常說的精進(viriya)就是指這些：對於已經生起的惡法、不善法、貪瞋癡、煩惱等，致力於斷除它們；對於還沒有生起的不要讓它們有機會生起。對於還沒有培育的善法要培育起來；已經培育的善法要繼續培育直至圓滿。因此，我們精進的方向就是這四種。

四神足

四神足(Cattāro iddhipāda)是：

1. 欲神足(chandiddhipādo)；
2. 精進神足(viriyiddhipādo)；
3. 心神足(cittiddhipādo)；
4. 觀神足(vimaṃsiddhipādo)。

神足，巴利語 iddhipāda 的直譯。iddhi 原指神通，在此是指成就、成功(ijjhana)；pāda 是足，指原因。所以，iddhipāda 即成就的原因、成就的因素。《清淨道論》中解釋：以成就之義為神，以這相應法為先導之義，及作為果的前分之義，即成就之足為神足。(Vm.821)

因為這四種是獲得一切成就的基本條件，所以稱為四神足。這裡的成就指證得禪那等世間成就，以及道果等出世間成就。獲得這些成就的條件稱為成就之因或神足。

一個人有很強的意欲(chanda)要證得禪那或聖道果，他通過意欲而獲得成就，稱為欲神足。

精進神足是通過不斷的努力奮鬥而獲得成功，所以精進

是獲得成功的原因。

心神足是都把心放在第一位並致力於成就。

觀神足是指智慧，也特指證得出世間成就的觀慧 (vīmaṃsa)。智慧也是成就之因。

這四神足的欲神足屬於欲心所，精進神足屬於精進心所，心神足屬於心法，觀神足屬於無癡（慧根）心所。

五根、五力

五根(pañcīndriyāni)，分別是：

1. 信根(saddhindriya)；
2. 精進根(viriyīndriya)；
3. 念根(satīndriya)；
4. 定根(samādhīndriya)；
5. 慧根(paññīndriya)。

信根是指對佛法僧等的信心；精進根是努力、奮鬥；念根是正念；定根是內心平靜；慧根是智慧。

為什麼稱為「根」呢？以征服無信、懈怠、放逸、散亂、癡迷故，以作為征服的增上之義為「根」。(Vm.822)

五根即是五種能在諸名法中起支配作用的心所：信根屬於信心所，精進根屬於精進心所，念根屬於念心所，定根屬於一境性心所，慧根屬於無癡心所。

五根獲得進一步加強稱為「五力」(pañca balāni)。它們

是：

1. 信力(saddhabala)；
2. 精進力(viriyabala)；
3. 念力(satibala)；
4. 定力(samādhibala)；
5. 慧力(paññābala)。

為什麼稱為「力」呢？不被無信等所征服故，以不動搖之義為「力」。(Vm.822)

它們的各別作用是：信對治猶豫不決；精進對治懈怠；念對治放逸；定對治散亂；慧對治愚癡。

禪修過程中經常要平衡五根。五根包括兩組：信根與慧根是一組，精進根與定根是另一組。信根偏於感性，慧根偏於理性。感性過強不好，理性過強也不好，唯有情理平衡才好。

精進根與定根也是一組，精進根偏於動態，定根偏於靜態，過動不行，過靜也不行，要動靜相宜、動靜結合。

修行是要情與理、動與靜恰到好處，這就是五根平衡。而念根是一切時都需要的。

信根過強容易迷信、輕信人言；慧根過強則變成過度聰明、狡滑；定根過強容易懈怠、昏沉；精進根過強容易掉舉、緊張。所以五根要平衡。

七覺支

七覺支(Satta sambojjhaṅga)是：

1. 念覺支(satisambojjhaṅga)；
2. 擇法覺支(dhammavicayasambojjhaṅga)；
3. 精進覺支(viriyasambojjhaṅga)；
4. 喜覺支(pītisambojjhaṅga)；
5. 輕安覺支(passaddhisambojjhaṅga)；
6. 定覺支(samādhisambojjhaṅga)；
7. 捨覺支(upekkhāsambojjhaṅga)。

為什麼稱為「覺支」(sambojjhaṅga)呢？sambodhi 是正覺；正確地覺悟稱為正覺，aṅga 是指因素。導向正覺的因素稱為「覺支」。(Vm.823)

這七覺支中：念覺支屬於念心所；擇法覺支屬於無癡心所，也特指如實知見名色法的觀智；精進覺支屬於精進心所；喜覺支屬於喜心所；輕安覺支包括身輕安與心輕安兩種心所；定覺支是一境性心所；捨覺支是中捨性心所。

七覺支也可以分為兩組：擇法覺支、精進覺支、喜覺支是一組；輕安覺支、定覺支、捨覺支是另一組。擇法、精進、喜這三覺支偏於動態，與精進根相應；輕安、定、捨這三覺支偏於靜態，與定根相應。通過提升擇法覺支、精進覺支和喜覺支可以對治心的軟弱無力；通過提升輕安覺支、定覺支和捨覺支可以對治心的散亂、不安。而念覺支於一切時都適合。

這七法之所以稱為導向正覺的因素，是由於它們對禪修很重要。佛陀為什麼不把其他因素稱為覺支，而特別把這七法提出來呢？因為它們是修行時所要特別培育的內心素質。所以，我們修行時要擁有歡喜的心，要有輕安，內心要專注、平靜、中捨，要精進、有智慧（擇法覺支），還要時時保持正念。

八支聖道

八支聖道(atthaṅgika ariyamagga)是：

1. 正見(sammādiṭṭhi)；
2. 正思惟(sammāsankappo)；
3. 正語(sammāvācā)；
4. 正業(sammākammanto)；
5. 正命(sammā-ājivo)；
6. 正精進(sammāvāyāmo)；
7. 正念(sammāsati)；
8. 正定(sammāsamādhi)。

聖道的八種組成部分稱為「八支聖道」。由於這八支聖道是一切出世間心，特別是道心同時擁有的，所以它們特指出世間心中的八種心所。

八支聖道一共有八種心所。正見屬於無癡心所，正思惟屬於尋心所，正語、正業、正命屬於三種離心所，正精進屬於精進心所，正念屬於念心所，正定屬於一境性心所。

在世間的修行中，這八支聖道可以組合為戒定慧三學：正見和正思惟是增上慧學；正語、正業、正命是增上戒學；正精進、正念、正定是增上心學。

問答彙編

問 1：彼所緣的作用是什麼？

答：彼所緣(tadārammaṇa)，顧名思義是繼續取剛才的速行心所取的所緣作為自己的目標，它的作用是回味剛才的目標。如何理解呢？就好像我們把食物吞下後，回味剛才口中食物的味道。彼所緣屬於果報心。

問 2：如果意門心路對象清晰，彼所緣會生起的心路共有十個心路心；如果對象不清晰，也是十個心路心嗎？

答：如果對象清晰，在五門心路稱為極大所緣，在意門心路稱為清晰所緣。此時，當速行心滅去後可能會有兩個稱為「彼所緣」的心回味剛才的目標。對於清晰所緣的意門心路，共有十個心路心。如果對象不清晰，意門心路只會生起八個心路心：一個意門轉向心和七個速行心，兩個彼所緣不會生起。區別在於有無彼所緣的生起。

有無彼所緣的生起除了所緣是清晰還是不清晰之外，也取決於所緣的性質：如果所緣是概念法，彼所緣不會生起；如果是在色界和無色界天，也不會有彼所緣生起。彼所緣屬於欲界心，且只會生起於欲界有情。

問 3：如何區別八欲界大果報心和八善果報無因心呢？

答：首先，八欲界大果報心都是有因心，八善果報無因心都是無因心。這是它們的根本區別。

其次，它們都是果報心。果報心與過去所造的業有關。如果所造的善業很強的話，其果報心也是強的；如果所造的善業很弱，其果報心也弱。大果報心是二因或三因心，這些心比無因心更強有力。

再次，它們執行的作用也有所不同。八大果報心的任何一種都可能成為欲界善趣的結生心，但在八善果報無因心中，只有捨俱推度心才能成為結生心。因為它是無因心，所以只能投生為先天性聾、盲、啞、癡之人或低等天人。

在八善果報無因心中，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、領受只是執行看、聽、嗅、嚐、觸和領受的作用，它們不能成為結生心。悅俱推度心也不能執行結生的作用。

八大果報心在心路中，能執行彼所緣的作用；在離心路中，能執行結生、有分和死心的作用。

問 4：請您重複講解在初次證得安止者的速行心路中，隨順和種姓是什麼意思？

答：隨順，巴利語 *anuloma*，意為適合於、按順序的、順著來、不對抗。隨順心既隨順前面的欲界心，又隨順後面即將證得的禪那心。它處於中間位置，既不違逆前面，也不違逆後面。

種姓，巴利語 *gotrabhū*，或稱為更改種姓。在初次證得

安止之前的心屬於欲界心，在種姓心之後的心屬於色界心、無色界心或出世間心，在此中間還必須有個轉捩點，這個轉捩點就是種姓心。猶如把一塊石頭拋上空中，在石頭上升與落下中間還需要有個轉捩點，這個轉捩點就像種姓心。

對於廣大安止速行心路而言，是由欲界種姓改變為色界種姓，這裡的種姓是指心的性質之改變。在出世間安止速行心路或道果速行心路中，當種姓心第一次生起時，不僅僅是心的改變，連身份也改變，之前還是凡夫，之後就是聖者了。

問 5：請問五門心路的心路心是怎樣產生的？

答：五門心路有許多心路心，具體要看哪一種。五門心路最多可以有十四個心路心，每一個心路心的生起都有不同的因緣。沒有因緣，心不可能產生。

五門轉向心、確定心和七個速行心只有現在因，它們是依處、所緣、眼觸（或耳觸等）、前生意觸和俱生名法。

對於眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，還有領受、推度和彼所緣，因為它們屬於果報心，所以除了現在因之外，還有過去因。過去因是：無明、愛、取、行、業；現在因是依處、所緣、眼觸（或耳觸等）、前生意觸和俱生名法。

因為有了這些因緣，才會有心的產生。

問 6：如何提升、加強如理作意？

答：根據阿毗達摩，錯知對象是常、樂、我、淨，就是不如

理作意；知道世間為無常、苦、無我和不淨，就是如理作意。

如理作意就是我們要習慣往好的方向想。平時不要總是從一己之私考慮問題，把自己困在個人思維的小圈圈中，要學會放下自我，多作長遠的考慮。

要提升、加強如理作意，應當時刻提醒自己多生善心，多從法的角度考慮，多從善的角度考慮，多從他人的角度考慮，少為自己的利益斤斤計較、患得患失。當我們養成習慣之後，心自然而然能夠如理作意。

由於我們一直以來沒有培育心、調御心，心就習慣性地往不好的方向想。生起善或不善心的關鍵，在於是如理作意，還是不如理作意。

經常不如理作意，就經常會生起不善心，甚至養成壞習慣。經常培育善心，並養成良好習慣，反過來也能提升和強化如理作意。

習慣是很重要的。做善事要習慣，養成好的性格也要習慣，修行也要成為習慣。養成習慣，自然而然能生起相應的心。剛開始時由於自己的煩惱、習氣，可能會有些勉強。但只要經常做，久而久之就能形成習慣。養成好習慣後，自然就能生起善心，那時候就不會勉強了。

問 7：若想長期受持八戒，在寺院向尊者求戒一次後，是否每天都要到寺院去求受戒，怎樣做才能如法？

答：有兩種受持八戒的方法：一、作為時限戒(kālapariyanta

sīla)來受持，例如：只受持一日一夜。當你們去寺院親近尊者的時候，向尊者求受八戒。在求受時，用心念或說出只想受一日一夜，那麼到第二天明相出現時，八戒就自動失效；二、作為常戒(āpāṇakoṭīka sīla)來受持。只需受過一次，只要不故意違犯其中任何一條，其戒都還有效。

假如在持戒過程中，由於不小心或沒辦法破了戒，而你又很想繼續持守八戒的話，可以到寺院請尊者給你授戒，或者在自己家中的佛像前重受也可以。重受時，只需用巴利語把三皈依和八戒文唸一遍就可以。

問 8：如果已經有了禪那，在往生時應該發願投生到哪裡比較好？應該去梵天還是回來做人好呢？哪個地方比較好修行證悟涅槃？應該怎樣發願？是不是在最後一口氣時發願？需要進入禪那嗎？

答：梵天界有梵天界的好處，人間有人間的好處，這要看每個人不同的願。有人喜歡再投生到人間，有人喜歡投生到欲界天，有人喜歡投生到梵天界。雖然他們的福報差別很大，但每個人的願不盡相同。

如果喜歡快樂地修行，可以選擇投生到梵天界或欲界天。但投生到天界，修行的時間可能要很漫長。為什麼呢？因為在天界可能才幾分鐘，我們人間已經過去一輩子了。同時，天界太快樂也不適合修行。

對於發願，我們可以在做一件善事之前或之後發願，在

遇到強力的可愛所緣時也可以發願。例如：大家有機會去印度朝聖時，可以在布特嘎亞(Buddhagayā)的大覺塔(Mahābodhi Cetiya)或菩提樹下發願，或者有機會去緬甸朝拜仰光大金塔(Shwedagon paya)時，在塔下發願。由於所緣很強，信心也強，發的願也變得強有力。你可以發願說：願我下一生投生到某地成為修行佛法的人(天人)。在臨終的時候，這種願很可能會支助你的某一個即將成熟的善業，使你如願以償地投生到那裡去。

當然，要投生到梵天界必須證得禪那。如果想投生為人或天人，在座的每個人都可以發願。但只是靠發願還不夠，還必須有相應的善業。因為必須具足五項條件才能帶來結生：無明(avijjā)、愛(taṇhā)、取(upādāna)、行(saṅkhāra)、業(kammabhava)。我們發的願屬於無明、愛、取，行和業是所造的業。

如果在佈施之前或之後發願，這種佈施的善業往往會隨著你的願在臨終時成熟，使你投生到人天善趣。

如果想更快地證悟涅槃，在人間會更好。不過，在人間的正法只會愈來愈衰敗，這是定法。所以，修行最好是在今生，不要把太多的希望寄託在來世。

問 9：如果有人出生於好的家庭，且聰明、善良，但卻不信佛陀的教法，他是否是二因結生呢？

答：不一定！我們說二因和三因結生，不是從這個角度來說

的。有的人出身貧賤家庭或者很蠢，也有可能是三因結生。

佛陀在世時，伍巴離(Upāli)尊者就出身於貧賤家庭，他是釋迦王族的宮廷理髮師，最後卻成為佛陀的大弟子。又如朱臘般他嘎(Cūḷapanthaka)，他笨得連一首偈頌都背不會，他的哥哥馬哈般他嘎(Mahāpanthaka)想趕他還俗，但後來他也證得阿拉漢果。能證悟聖道聖果的人都是三因結生者。

因此，三因結生或二因結生，並非從一個人的聰明或福報來判斷。如果你有 capacity 證得禪那，你就是三因結生者。當然，想要知道自已的結生心是哪種心，在修到緣起時，通過辨識過去造了什麼業而帶來今生的結生就清楚了。

問 10：有些佛教書籍說，人是在父母交合時結生的。請問尊者，到底人的結生心是發生在哪時呢？

答：結生心發生在精子和卵子結合的一剎那。

關於這一點，南傳上座部和北傳說一切有部的解釋不同：說一切有部相信有所謂的「中陰」之說。當中陰身看到未來的父母交合時，生起顛倒心，若男緣母，起於男欲；若女緣父，起於女欲。當男精泄至母胎時，便執為己有，於是中有結束，生有開始，名為結生。

根據上座部佛教，唯有在精卵結合的時候，結生心才生起。也就是說，男女交合之後還要再過好幾個小時，甚至兩、三天的時間，當卵子受精時，結生心才生起，因為那樣的受精卵才能成為結生心執取的對象。所以，新的生命是從卵子

受精那一剎那開始的，並不是所謂的中陰身看到父母交合時發生的。

問 11：請問無色界梵天人是如何結生的？

答：有三種結生：一、名結生，二、色結生，三、名色結生。無色界梵天人沒有色法，他們的結生心也不需依靠心所依處色而生起，稱為「名結生」。無想有情天的眾生沒有名法，只是「色結生」。除此之外的欲界和色界眾生都同時擁有名色法，他們的結生稱為「名色結生」。

問 12：以下幾種情況是我們日常生活中可能會遇到的。請問尊者，當人們在造作這些事情時通常是什麼心？

第一、一個擁有業果智的佛教徒，非常無奈地請白蟻專家來挽救將被白蟻蛀蝕的屋子，並為它們唸咒或佛號，希望能借助咒語或佛號帶它們往生善趣，這是不是瞋根心中摻雜著慈悲心？

答：這要視具體情況而定：請白蟻專家清理白蟻，那是瞋根心。為這些白蟻唸咒或念佛，先不論是否有效，只是從這種出發點來說，悲憫被殺死的白蟻也許是慈悲心；但如果只是為了逃避良心的譴責，認為唸了咒或佛號就萬事大吉，那麼這種心多少摻雜著追悔。如果他確實真心悲憫那些白蟻的話，就不會去殺它們。

問 13：第二、一個婦人來到醫院做墮胎手術，這是憂俱瞋恚相應心嗎？

答：是的。

問 14：第三、擁有定邪見的人認為沒有輪迴、沒有業果，人一旦死後也歸於滅盡，這是不是捨俱疑相應癡根心？

答：這是邪見相應心。如果一個人對三世輪迴、業果既非相信，也非不信，這種猶豫不決、半信半疑的心理稱為「疑」。如果相信沒有輪迴、沒有業果、沒有因果法則，這是「邪見」。

問 15：一個學生在考試時作弊，這是貪根心還是癡根心？

答：如果他想要考得好，這是貪根心。如果他怕被老師發現，這是瞋根心。

問 16：一個很慈悲但不相信業果法則的醫生，不忍心看到癌症末期的病人受苦，而建議讓病人安樂死，這屬於什麼心？

答：這種心夾雜著悲憫。但當他對病人實施安樂死的時候，則屬於瞋根心，因為只有瞋根心才能造成殺。就好像行刑官笑著對劊子手說：「處理犯人時乾淨俐落一點吧！不要讓他死得太痛苦。」表面上看起來像是憐憫對方，其實只是想要對方死。判斷是否殺人的標準並不在於用什麼方式讓對方死，而在於是否有希望讓對方死的心。

問 17：一個慷慨的人時常請朋友喝酒，這是智不相應善心嗎？

答：這不是善心，而是貪根心。

問 18：一個對業果法則不是很瞭解的佛教徒，在禮敬佛像時希望佛菩薩保佑他平安或中彩票，這屬於什麼心？

答：這是貪根心，夾雜著低劣的智不相應善心。他在禮敬佛像時，可能是智不相應善心，其動機是祈求保佑平安或中彩票，這是貪根心。

問 19：植物人是否還有命根？如果有，他們大多數時間都在有分心或還有心路？

答：如果植物人還會對外界的刺激產生反應，證明他們還有命根；他們還會眨眼、微笑、吃東西，這些時候還有心路；但處於深度昏迷狀態時則是落入有分。

問 20：現代醫學根據瞳孔放大、心肺死亡或者腦死亡來判斷一個人是否死亡。但是從阿毗達摩的角度來說，只有在死亡心生起的那一剎那才是真正的死亡。那麼，有些在生前曾經簽下死後捐贈器官的人，他們當中是否也有在死亡心生起之前，就被醫生判定為腦死亡而割下器官的？據說人死後的器官即使割下來，也不能再移植到其他病人的身上，因為該器官已經沒有命根了，所以只有在死亡之前割下的器官才能被使用。

答：沒錯，一個人只有在死亡心生起的那一剎那才是真正的

死亡。現代醫學判斷死亡的辦法有很多標準，各個國家法律、各個醫學權威的判斷標準也不盡相同，有的根據心肺死亡、有的根據腦死亡等。但唯有死亡心的生起才決定一個人真的死了。

有些人確實在死亡心還沒有生起之前，器官就被割下來移植到其他病人身上。然而，即使捐獻腎臟或其他器官的志願者還是健康的活人，一旦那些器官被割下來離開原來的身體，即變成時節生色。當它被移植到其他人的體內後，由於受到對方生命體的支助，這個器官又開始運作。

問 21：我想問關於心臟移植的問題。假如按照您剛才所說的，心臟本來屬於業生色，當它從志願者的體內割離出來時，已經屬於時節生色了。如果把它移植到另外一個人的體內後，它還是屬於時節生色呢？或者又變回業生色？如果是業生色，怎麼可能由一個人的業生色變成另外一個人的業生色呢？請尊者解答！

答：我想補充一下：活人的心臟並非只是業生色，它還包括心生色、時節生色和食生色，一共有四類因生起的色法。

當心臟從志願者的體內割離出來後，它即變成時節生色。當它剛被移植到另一個人的體內時，它只是作為代替舊心臟的工具。只有當新生命體的血液流注進這個新移植的「工具」時，新的心臟才開始運作。這個新移植的心臟就像有效的工具，當它得到包括血液在內的新生命體的支助時，

就能像原來的心臟一樣繼續執行輸送血液等工作。

問 22：許多瀕死經驗者都有很相似的離體經驗報告，他們描述就像靈魂出竅，感覺非常真實，並不像做夢。如果把這種現象解釋為心理幻象並不恰當，因為他們並非只是個別的案例。請問如何以阿毗達摩來解釋這種瀕死經驗？

答：從阿毗達摩的角度來說，一個人雖然有瀕死體驗，但只要後來又活過來，說明他的死心還沒有生起，還不算真正的死亡。他只是陷入半昏迷狀態或深度昏迷狀態，而被現代醫學判定為死亡。

根據阿毗達摩，人在臨終時會體驗到一些境象或影像，這是由於過去所造的善業或惡業在爭著成熟。這些境象或影像可以分為業、業相和趣相三類。我們嘗試以此分析瀕死經驗：當臨終者看到平生所做過的事猶如放電影一般歷歷在目，這是業；看見一些平生所做之事的片段，這是業相；看見已經去世的親戚、朋友，這是趣相；看見原野、體驗到強烈的光等，這些也是趣相。不過，由於其壽元未盡或者福報未盡的緣故，他又「復活」過來了。

問 23：若人去世後投生為低級的神，在世的人應如何修功德幫助他們早日投生到善趣呢？

答：低級的神可分為地居天和空居天，他們也屬於善趣。

假如人去世後投生到鬼道，而且投生為依他施活命鬼

(paradattūpajīvina)，這一類鬼才有能力獲得人們迴向給他們的功德。我們在做善業功德之後，應通過念誦“Idaṃ me ñātinaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.”來邀請他們隨喜我們所做的功德。如果我們今生和過去生的某些親戚去世後投生為這一類鬼，他們很渴望我們把功德迴向給他們。一旦我們這樣念誦時，他們會很高興。當他們隨喜地說出“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”之時，將能減輕甚至脫離其惡趣之苦，早日投生到人天善趣。

問 24：請問有天人來人間嗎？

答：即使有天人來到人間，我們也是看不到的，除非他們故意顯現給我們看。

問 25：是否有人天生就有陰陽眼，能看到鬼界衆生？

答：是的，有些人會有。不過，陰陽眼並非天眼。有些人前生可能是某一類非人，而他們這一生的果報又比較低劣，所以有時候可以看到某一類非人。借用民間的說法是，一個人陰氣重時才會「見鬼」，陽氣盛時就看不到。

問 26：在《清淨道論》中講到，修水遍的禪修者身體可以變成水，然後又變回人，這是什麼緣故？心法可以把身體的色法改變為水嗎？

答：我想《清淨道論》應該不是這樣說的。《清淨道論·說

神變品》中應該是說：擁有神變通的人可以先入水遍第四禪，出定後決意某個範圍內的地成為水，該地即變成水，然後他可以在該地自由出入。在其他人看來，地仍然是地，於是說他跳進地裡，或隱沒於地中。

擁有神通的人也可以先入地遍第四禪，出定後決意在空中形成一條道路，他即可以行走在這條道路上。其他人看不到這條道路，就說這個人在空中飛行。擁有神通的人也可以使光明變成黑暗，使無遮蔽的變成遮蔽，在其他人看來他就隱身不見了。這些都屬於神通的範疇。透過神通心可以使物質產生某種程度的變化。

問 27：請問南傳佛教和北傳佛教有什麼區別？

答：南傳佛教也叫上座部佛教(Theravāda)。因為是從印度往南傳播到斯里蘭卡、緬甸、泰國一帶的佛教，故名。

北傳佛教是從印度往北，經過今天的巴基斯坦、阿富汗、塔吉克斯坦等國，再經過絲綢之路往北傳播到中國，然後再經中國傳到韓國、日本、越南的佛教。因為是從印度往北傳播，所以稱為北傳佛教。後來又有一支越過喜馬拉雅山傳到西藏，稱為藏傳佛教，它也屬於北傳佛教。

南傳佛教是在印度佛教的發展早期，即佛滅二百多年就已經傳到斯里蘭卡和緬甸。北傳佛教則是在佛滅五、六百年至一千六百年之間才傳到漢地，在佛滅一千年之後才傳到藏地。

因此，南傳佛教所接受的是印度早期的佛教；北傳佛教所接受的是印度中後期的佛教，以大乘佛教(Mahāyāna)為主。早期佛教比較簡單樸素，後期佛教則融合了各種思想，發展出許多新的經典和教義。看過印度佛教史的人就知道，印度本土的佛教是在不斷的演變中傳播和發展的。

對於佛陀，南傳佛教只尊奉我們的佛陀一位，所信仰的只有佛、法、僧三寶。而北傳佛教除了釋迦牟尼佛之外，還有十方諸佛之說。

對於佛陀的解釋也有所不同：南傳佛教只把苟答馬佛陀(Gotama)視為導師，他是教導佛法的人天導師。北傳佛教除了認為佛陀是導師之外，還有法、報、化三身之說，如「清淨法身毗盧遮那佛，圓滿報身盧舍那佛，千百億化身釋迦牟尼佛」，認為釋迦牟尼是化身佛。

對於菩薩，南傳佛教通常把我們的佛陀在成佛之前、圓滿巴拉密期間稱為菩薩，或者說現在還有一位菩薩，即未來成佛的美德亞(Metteyya)菩薩。北傳佛教除了彌勒菩薩之外，還有很多菩薩，以及羅漢、祖師、金剛等。

從經典來說，上座部佛教只有在阿首伽王時代（西元前3世紀）即已經定型的巴利語三藏聖典，以及解釋這些聖典的義註和複註。而北傳佛教除了《阿含經》等聲聞三藏之外，還有大量的大乘經典。同時，佛教在印度和中國流傳的兩千五百多年期間，歷代祖師大德撰寫了很多經論，發展演繹佛陀的教法，形成名目繁多的論典。在數量上，北傳經典要比

南傳多出至少十幾倍。

從見地來說，南傳佛教遵循巴利三藏中的教導，以四聖諦、緣起等為根本教義。而北傳佛教除了緣起等以外，還有空性、自性、真如、如來藏、唯心、唯識、頓悟、他力等見地。

從修行方法來說，南傳佛教注重戒定慧、八聖道、修止觀。而北傳佛教多依各宗派而有所不同，例如：禪宗的參禪——祖師禪、分燈禪、話頭禪等，淨土宗的念佛，密宗的持咒等等。

南傳佛教的特點是保守；北傳佛教的特點是圓融。南傳佛教比較強調斷除煩惱，最好能夠在今生證悟聖道聖果、證悟涅槃。北傳佛教比較強調利樂眾生；根據每個人所發的願不同，有人希望明心見性，有人希望往生西方極樂世界，有人希望即身成佛，有人希望世世常行菩薩道等。

當然，無論南傳還是北傳，大家都是佛教。無論選擇哪種傳統，我們都應該尊重。如果想佛化生活，可以選擇北傳佛教；如果想解脫生死，可以選擇南傳佛教。如果想普度眾生，可以選擇北傳佛教；如果想斷除煩惱，南傳佛教可以為您提供一條明確的道路！

問 28：為什麼菩薩需要一段固定的時間才能成佛呢？其他聖者，如獨覺佛是否也是這樣？

答：有三種菩薩：

第一、慧者菩薩，他需要四個不可數以及十萬大劫才能成佛。

第二、精進者菩薩，他需要八個不可數以及十萬大劫才能成佛。

第三、信者菩薩，他需要十六個不可數以及十萬大劫的時間來成就佛果。

為什麼一定需要那麼漫長的時間呢？就好像種莊稼一樣，必須經過一定的時間才能成熟，如果想要提前成熟，那是不可能的。

想要成為獨覺佛，也需要積累至少兩個不可數及十萬大劫的巴拉密。所以，成為獨覺佛也需要一個固定的時間。

想成為佛陀的上首弟子，需要一個不可數及十萬大劫來圓滿巴拉密；想成為大弟子也需要十萬大劫來圓滿巴拉密。想成為普通弟子就不一定，有的甚至只需幾生就可以成就。

問 29：菩薩雖然時時刻刻保持如理作意，但當他過去的不善業果報成熟時，還是會墮落惡趣，如畜生道。若菩薩在臨終時心存善念，不是應該投生善趣嗎？為何還會投生惡趣呢？

答：菩薩還會造不善業，畢竟他還沒有斷除煩惱。只要還沒有斷盡煩惱，就會造不善業。一旦因緣具足，這些不善業就會成熟。如果惡業在臨終時成熟，他將會投生到惡趣。雖然是菩薩，但並非總是在行善，偶而也會作惡。

例如：在過去咖沙巴佛的時代，我們的佛陀投生為一位

名叫周帝巴喇(Jotipāla)的婆羅門。他有一位名叫喀帝伽拉(Ghaṭikāra)的陶匠好朋友。這位陶匠是三果不來聖者，他多次邀請周帝巴喇一起去謁見咖沙巴佛陀，但周帝巴喇就是不去。他認為自己是婆羅門，是高等種姓，瞧不起出家人，每次都回答說：「夠了，朋友喀帝伽拉，為什麼要去見那個禿頭沙門呢？」有一次，他倆一起去河裡洗澡，洗澡之後，陶匠又去勸周帝巴喇一起去見咖沙巴佛陀，他還是不肯去，還是罵佛陀是禿頭沙門。陶匠一把抓住他剛洗好的頭髮，要他去見佛陀。周帝巴喇很驚訝地想：「嘩！真少有，這個低等的陶匠竟敢抓我剛洗好的頭髮！」於是，他勉強跟著陶匠去見咖沙巴佛。但是當他聽完佛陀說法之後，竟然出家了。

所以，即使是我們的菩薩遇到上一位佛陀的時候，也曾因為自己的身份而輕慢佛陀。這個故事記載在巴利聖典的《中部·陶師經》。

在沒有佛法的時期，菩薩也會在煩惱的驅使下造作各種不善業。只要在生死輪迴中，只要還沒有斷除煩惱，就還會造不善業。

問 30：當一個人發願要成為菩薩，他是否還能證得其他的聖果呢？為什麼？

答：如果一個人發願要成為菩薩，並且曾得到佛陀的親自授記，那麼，他在成佛之前就不可能證悟其他聖道聖果，因為佛陀的授記必定會實現。

如果一個人只是發願，但並沒有得到佛陀的授記，後來他又覺得輪迴確實沒有意義而想要早點證悟涅槃的話，他的心還是可以改變的。這種人就有可能證悟聖道聖果。

然而，一個人只要被佛陀授記將在未來成佛，那他只有到成佛的時候才一起證得所有的道果。也就是當他圓滿種種巴拉密之後，才在菩提樹下斷盡煩惱。他在斷盡煩惱之前還是凡夫，還必須不斷地積累各種善業，累積巴拉密。

菩薩在成佛之前為什麼不能證得聖道聖果呢？因為菩薩必須在漫長的生死輪迴當中圓滿巴拉密。一旦證得聖果，哪怕只是初果，他的未來生命最多也不會超過七次。只用七次輪迴的時間根本不足以圓滿成佛的巴拉密。

另外，假如菩薩在有佛法的時期證得聖果，他就成了那位佛陀的聖弟子。假如在無佛法的時期成就聖果，他就成為獨覺佛。這是違背諸佛定法的！

所以，曾獲得佛陀親自授記的菩薩不可能在成佛之前證悟任何聖果。

問 31：要斷除一切煩惱才能證初果，是否這樣理解？

答：不能這樣理解。斷除一切煩惱就已經證悟阿拉漢果了。證初果時，只是斷除了邪見、戒禁取及疑，還沒有斷除一切煩惱。

問 32：初果聖者應如何進一步修證，才能證悟更高的果位呢？

答：初果聖者想要證悟更高的道果，應當重複地觀照內在、外在、過去、現在、未來的名法、色法，或者色、受、想、行、識。他可以從思惟智的階段開始複習，一直到行捨智的階段；可以用四十行相思惟法、七色觀法、七非色觀法、七隨觀、十八大觀、逐一法觀等方法來重複地觀照，若他的巴拉密成熟，就能證悟更高的道果。

帕奧禪師弟子叢書 9

《阿毗達摩講要(中集)》

作 者：瑪欣德尊者(Bhante Mahinda)

編輯委員：淨法尊者(Bhante Dhammasubho)

觀淨尊者(Bhante Sopāka)

瑪欣德尊者(Bhante Mahinda)

出 版 者：台灣南傳上座部佛教學院

地 址：台南市歸仁區民權八街85巷1號

電 話：(06) 2301406 傳 真：(06) 2391563

網 址：www.taiwandipa.org.tw

電子信箱：taiwandipa@gmail.com

中華民國一〇〇年二月第一版初刷恭印4000冊

©Mahinda 2011

1. 只要不增刪、修改本書的任何內容，及不以合訂本、彙編本之類的形式流通，則任何單位及個人皆可無須經過編譯者的同意而複製、翻印、流通此書。
2. 不得以任何商業方式流通此書。

結緣處

慈善精舍

22161 新北市汐止區大同路一段337巷17弄9號5樓

電話：02-26486948

泥洹蘭若

25246 新北市三芝區芝柏山莊迎旭街5號

電話：02-26365833

邱奕君

35159 苗栗縣頭份鎮山下里13鄰翠亨路143巷8號

電話：037-672642

松鶴蘭若

42444 台中市和平區博愛村東關路一段松鶴三巷98-17號

電話：04-25943639

丁敏哲居士

51064 彰化縣員林鎮至善街118號

電話：04-8338835

王正賜內兒科診所

70159 台南市東區東安路100號

電話：06-2008992

淨心文教基金會

80266 高雄市苓雅區四維二路96號4樓

電話：07-7238430

郭美麗

80656 高雄市前鎮區長江街68號7樓

電話：07-3343314

0910752638

國家圖書館出版品預行編目資料

阿毗達摩講要／瑪欣德尊者(Mahinda Bhikkhu)講述；-- 初版 - 臺南市歸仁區：臺灣南傳上座部佛教學院，民 100.01
面；21 公分-- (帕奧禪師弟子譯述 叢書 9)
ISBN：978-986-86068-5-2 (中集：平裝)

1. 論藏
222.62