

【 目 录 】

序一	I
序二	IV

第一讲 序论	1
一、佛教与三藏	1
二、第一次圣典结集	3
三、上座部	5
四、第二次结集	8
五、第三次结集	10
六、上座部佛教向南传播	11
七、巴利语的来源	13
八、印度佛教 1500 年	17
九、北传佛教	18
十、正法五千年	22
十一、律藏	26
十二、经藏	27
十三、论藏	28
十四、论藏的来源	31

第二讲 阿毗达摩概说	37
一、两种谛与两种教法	38

二、阿毗达摩的特点	44
三、四种究竟法	47
四、学习阿毗达摩的意义	49
五、三藏与三学的关系	57
六、概念法	59
七、概念的产生	63
第三讲 色法（一）	69
一、色法	71
二、四界	75
三、四界差别——简略法	79
四、四界差别——详尽法	86
五、十八种真实色法	89
六、四境色	91
七、五净色	93
第四讲 色法（二）	99
一、三种密集	100
二、眼十法聚	102
三、身十法聚	104
四、性根色	106
五、心所依处色	109
六、命根色	112
七、十种非真实色	116
第五讲 色法（三）	129

一、色法产生的原因	129
二、二十一种色聚	140
三、色法的转起	143
四、六处门色法	149
五、辨识色法的必要性	154
第六讲 遍一切心心所	157
一、名法与心所	157
二、五十二心所	160
三、七遍一切心心所	162
第七讲 杂心所	183
一、寻	184
二、伺	186
三、胜解	187
四、精进	190
五、喜	208
六、欲	212
第八讲 不善心所 (一)	215
一、痴、无惭、无愧	216
二、掉举	219
三、贪	220
四、邪见	223
第九讲 不善心所 (二)	24243

一、慢	243
二、瞋	247
三、嫉	259
四、慳	260
五、恶作	261
六、昏沉与睡眠	266
七、疑	268
第十讲 美心所	27273
一、信	274
二、念	275
三、惭与愧	283
四、无贪与无瞋	284
五、中舍性	285
六、六对十二美心所	288
七、离心所	294
八、二无量——悲与随喜	299
九、无痴	301
十、善心的 34 名法	303
问答汇编	305

序一

许多学佛的朋友一听到“阿毗达摩”几个字，很可能反应是感到深奥难懂、高深莫测，而更多的人则对“阿毗达摩”繁琐复杂的名相望洋兴叹。然而，在缅甸等南传上座部佛教国家，“阿毗达摩”却是佛学的入门课程。在寺院，僧人们把它当作佛学常识来教导沙马内拉以及村民们，在社会上也有开办阿毗达摩课程和学习阿毗达摩的风气。另外，华人佛教徒往往认为经典是浅显易懂的，而阿毗达摩却是深奥繁琐的。但根据南传上座部的传统，如果不懂得阿毗达摩，对经典的理解是肤浅、浮泛的，对经典的阐释更可能是信口开河、自我作古。

“阿毗达摩”的意思是殊胜的法、上等的法，但这并不等于说“阿毗达摩”讲的东西比佛陀在经藏里讲的法更殊胜、更上等，而是说“阿毗达摩”是用一种严密、系统的方法来分析和组织诸法。法还是法，只不过“阿毗达摩”对诸法进行归纳、统合而已。

在这里想说明一下：“阿毗达摩”并不难学！学习“阿毗达摩”不应该被一些名相所吓到。要学好“阿毗达摩”，窍门是弄懂那些名词。名词弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一两个名词不清楚，有点误解，问题就来了。我们并不要求读者死记硬背每一个名相，理解是更重要的！

当然，只是学习、理解还不够，还要学而致用，要运用在生活上，运用在工作上。阿毗达摩能指导我们在日常生活当中如何培养如理作意，如何避免作恶，如何培养善心。更重要的是，阿毗达摩是一门解脱之学，学习阿毗达摩的目的是为了指导禅修，特别是在修行维巴沙那的阶段。阿毗达摩是特详于分析名色法的，而观智的所缘、所观照的目标就是名色法。在修维巴沙那时，要根据阿毗达摩的教导去辨识色法，辨识心法、心所法，要观照心路是如何运作，善心、不善心是如何生起，这些名色法的本质又如何。当观照名色法的观智成熟时，就能够断除烦恼、证悟涅槃。如果离开了阿毗达摩的理论指导，观智的所缘将变成无的放矢，修观也只是在盲修瞎练。所以，学习和掌握阿毗达摩的最终目的是为了断烦恼，为了灭诸苦。

此《阿毗达摩讲要》系列共分为上、中、下三集，分别是根据笔者在“新加坡帕奥禅修中心”(PAMC)所作的三期“阿毗达摩讲座”录音整理而成的。《上集》讨论的主要是概念法、色法和心所法；《中集》讨论的是心法、心路和世间；《下集》讨论的是业、离心路、缘起、涅槃和止观。整个课程紧扣着佛陀所开示的教法核心——四圣谛——展开。其中，色法、心所法、心法、心路侧重于苦圣谛，业、离心路、缘起侧重于苦集圣谛，涅槃是苦灭圣谛，而止观则是导至苦灭之道圣谛。

在此，感谢“新加坡帕奥禅修中心”举办这一系列的讲座，感谢马来西亚的 Upekkhānanda Bhikkhu 负责录音及剪辑工作，感谢台湾见濤法师将录音整理成文，觉惠法师、性本法师等参与整理、审稿、排版等工作，感谢中国大陆近年来参加“帕奥止观禅修营”的禅修者们以及中国上座部佛教弟子们印行流通本书。同时，本讲座也参考了 Bodhi 长老英编、寻法比丘中译的《阿毗达摩概要精解》一书，以及 Sayalay Susīlā 制作的 PowerPoint，于此一并致谢。

因为本书是由讲座录音整理而成，故带有较浓厚的口语色彩，重复之处也较多，敬请读者多多原谅！另外，由于笔者才疏学浅，本书若有不足之处，望诸大德方家不吝赐正！

最后，笔者谨将此书献给他尊敬的戒师——缅甸帕奥西亚多(The most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw)，并把所有的功德回向给他的父母亲、诸位师长、同梵行者、所有热爱正法的人，以及一切有情，希望大家随喜的功德，能成为早日证悟涅槃的助缘！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！

玛欣德比库

(Mahinda Bhikkhu)

序于缅甸帕奥禅林

2009-01-01

序二

此书的出版，我们感谢 玛欣德尊者(Ven. Mahinda)于新加坡所开示的《阿毗达摩讲要》，由见濞法师发心整理成书，与大众共享此殊胜之法义。觉惠随喜参与书本之整理，此书由见濞法师誊稿，觉惠参与巴利语之补足与审稿，另外有见愷法师等人参与审核、校稿及润笔等事项。其中我们尽量保持 玛欣德尊者简明浅白的开示用词，以便让更多的读者能够一目了然书中之意义，对于书中之专有名词能够更透彻明白。

本书是上集，内容包括概念法、色法和心所法，而在该书的第一部分则整体概括了佛教历史发展，包括了圣典结集及分布过程、巴利语的来源、佛教三大传统、阿毗达摩的来源、特点与学习意义、三藏与三学的关系等。在第二部分内容包括概念法、色法及心所法。玛欣德尊者从与我们日常生活有关、较为粗重的色法入手，结合禅修方法来解释色法，以简明浅白的方式解析各个名词的定义与作用，并引用了许多经典和日常生活的例子作为辅助说明。

在此，感恩 玛欣德尊者的慈悲讲解。再者感谢见濞法师的分享，觉惠得以参与此书之整理，此中温故知新，获益良多。最后，希望将来会有更多人获得此利益，同时也期望有更多人投入佛陀正法的行列中。

释觉惠 合十

第一讲 序论

在这里先讲“阿毗达摩”课程的时间安排。这次“阿毗达摩”课程一共分为三期。第一期有十讲，安排十个晚上一起学习。第二期和第三期也打算各安排十天的时间来学习。

只用短短的二、三十天想要将“阿毗达摩”完全学通是有一定困难的。不过，我们尽量把最主要的、跟平常生活和修行有关的内容提出来一起探讨。在学习阿毗达摩的过程中，如果有些居士有事缺一两个晚上不能来，可能会接不上。但是如果每一个晚上都能坚持来听，你会发现整个课程是一个完整的体系。因为学习阿毗达摩要有系统，它是一个由浅显到深入、由简单到复杂的过程。我们也尽量会用简单的语言表达方式来一起探讨“阿毗达摩”。

一、佛教与三藏

在学习“阿毗达摩”之前，我想趁此机会先介绍一下佛教，从佛教再到三藏，然后再到《论藏》，因为“阿毗达摩”是指《论藏》。我们将由广到深、由粗到细来学习。

今天晚上我们将学习“阿毗达摩”的简介，简单地把握“阿毗达摩”的纲要，对它有个大概的认识。

相信在座都是佛弟子吧！佛弟子对于佛教是再熟悉不过的了。那到底什么是佛教呢？佛教，巴利语 *Buddha sāsana*。buddha 古音译为“佛陀”，有时也翻成浮屠或勃陀，今天的读音近似为“布特”。sāsana 的意思是教导、教法、教诫。所以，*Buddha sāsana* 就是佛陀的教法、教导，简称“佛教”。

不过，在巴利圣典里多数是用“世尊的正法、律”或“如来的正法、律”来指称“佛教”。也就是说，佛陀的教法包含两大部分，一部分称为法(*dhamma*)，另一部分称为律(*vinaya*)。“法”在后世被结集为《经藏》和《论藏》，“律”被结集为《律藏》。法与律的关系是：法是指佛陀教导的法义、法理、义理以及修行方法。律是行为轨范、规则，也就是出家人的生活规范，哪些应当做，哪些不能做。因此，法与律是理论指导和生活规则，这就构成了佛陀的教法。在经典里经常可以看到“于此法、律中出家”，它的意思是：依照佛陀的教法和律制来过出家的梵行生活。

佛陀在世的时候，法与律并没有任何的文字记载，在佛陀入灭大概五百年之后才开始书写成文。第一次书写成文是在斯里兰卡。我们现在所接触到的三藏圣典，是通过历代的长老们口口相传，再经过结集、整理成为文字经典，这些都是在佛陀入灭之后才进行的。公元 1954 年 5 月 17

日至 1956 年 5 月 24 日，在缅甸举行了第六次三藏圣典结集。结集就是大长老们聚集在一起背诵三藏，现在所有的经典都是经过结集而来的。我们现在来谈一谈结集。

二、第一次圣典结集

第一次结集的时间是在佛陀入灭三个月之后。佛陀入灭那一年是公元前 544 年，佛历即是以佛陀入灭那一年开始推算。例如公元 2006 年是佛历 2550 年，也就是说佛陀入灭已经 2550 年了。根据南传上座部的传统，佛陀入灭那天是阳历 5 月的月圆日，约相当于中国农历的四月十五日，也就是现在的韦萨卡节(Vesākha Day)。两个月之后，即 7 月月圆日的第二天，僧团开始入雨安居(vassa)。在雨安居的第一个月时间，僧众对房子进行修理，准备结集的工作。从雨安居的第二个月开始，在马嘎塔国(Magadha)的首都王舍城(Rājagaha)进行了圣典的结集。当时的主持人是佛陀的大弟子马哈伽沙巴尊者(Mahākassapa)，一共有五百位大阿拉汉参加。这些参加者都已经断尽烦恼，佛陀在世的时候，他们都亲闻过佛陀的教导，都具有四无碍解智：义无碍解、法无碍解、辞无碍解、辩无碍解，也就是他们通达佛陀的教法，具有高深的智慧，对佛陀所教导的法，无论是从辞、从字、从意义上都精通了解。而且这五百位大阿拉汉是经过精选的，并不是说只要你是出家人就可以

来参加。当时，先由伍巴离尊者(Upāli)诵出《律藏》，然后再由阿难尊者诵出《经藏》。

为什么在第一次结集时先诵出《律藏》呢？因为在佛陀入灭的时候，马哈伽沙巴尊者并不在场，当时他正赶往古西那喇城(Kusināra)想见佛陀，结果在半途中得知佛陀已经入灭的消息。那些还没有离欲的比库¹很伤心，但有一个老年出家人名叫苏跋达(Subhadda)，他听到佛陀入灭的消息感到很高兴，说道：“贤友们，你们不要忧愁、不要悲伤，我们已摆脱那个大沙门了，他常使我们起烦恼：‘允许你们这样，不允许这样。’现在我们想做什么就做什么，不想做什么就不做什么。”马哈伽沙巴尊者听了之后，决定在非法、非律尚未强大之前，举行法、律的结集。

到了结集的时候，马哈伽沙巴尊者先征询大家的意见：“贤友们，我们首先结集什么？是法还是律呢？”那些大阿拉汉说：“尊者，律是佛陀教法的寿命，唯有律住世时，教法才能住世！”因此大家推举持律第一的伍巴离尊者先诵出《律藏》，然后才由阿难尊者诵出《经藏》。

¹ **比库**：巴利语 bhikkhu 的音译，有行乞者、持割截衣者、见怖畏等义。即于世尊正法、律中出家并达上的男子。

汉传佛教依梵语 bhikṣu 音译为“比丘”、“苾刍”等，含有破恶、怖魔、乞士等义。其音、义皆与巴利语有所不同。

现在使用“比库”指称巴利语传承的佛世比库僧众及南传上座部比库僧众；使用“比丘”、“比丘尼”指称源自梵语系统的北传僧尼。

三、上座部

在这一次结集将要结束时，发生了一段小插曲。阿难尊者说：“尊者们，世尊在临般涅槃前曾对我说：‘阿难，假如僧团愿意的话，在我去世之后可以舍弃微细又微细的学处(khuddānukhuddakāni sikkhāpadāni,小小戒)。’”

于是长老们问阿难尊者说：“贤友，当时你有没有问世尊说：‘尊者，哪些是微细又微细的学处呢？’”

阿难尊者回答说：“尊者们，我没有问世尊说：‘尊者，哪些是微细又微细的学处呢？’”

于是与会者各抒己见，有的长老说：“除了四巴拉基咖(pārājika)之外，其他的都是微细又微细的学处。”有些长老说：“除了四巴拉基咖，还有十三僧始终之外，其他的都是微细又微细的学处。”有些长老说：“除了四巴拉基咖、十三僧始终、二不定之外，其他的都是微细又微细的学处。”有人说也应包括舍心堕，有人说也应包括巴吉帝亚(pācittiya)。大家的意见不一。

这个时候，马哈咖沙巴尊者在僧团中说：“贤友们，请僧众听我说，我们的学处与在家人有关，在家人也知道‘这个对你们沙门释迦子是允许的，这个对你们是不允许的’。假如我们废除了微细又微细的学处，他们将会说：‘沙门果德玛(Gotama)为弟子们制定的学处好像烟一样，当他们的导师在世时就学习这些学处，他们的导师一去世就不再学

习这些学处了。’ ”

当时，马哈伽沙巴尊者在僧团中作甘马(kamma, 僧团表决会议)，强调说：

“appaññattam nappaññapeyya, paññattam na samucchindeyya, yathā paññattesu sikkhāpadesu samādāya vatteyya.”

“尚未制定者，不应再制；已经制定者，不应废除；只应继续受持所制定的学处！”

这是对待佛陀所制定的戒律与教法的基本原则。其实这项基本原则是佛陀在世时曾经多数强调过的，只不过在第一次结集时再由马哈伽沙巴尊者重新提出来，并且得到所有与会的大阿拉汉们一致通过。² 因为所有参加第一次结集的比库都是大长老，都是上座，所以他们的这一项决定就称为 Theravāda。thera 意思是长老、上座。vāda 是观点、思想、学说；Theravāda 即上座部，上座们的观点、主张。上座长老们坚持以下三项原则：

1、佛陀没有制定的戒律，没有说过的法，我们不应当添加。

2、佛陀已经制定的戒律，已经说过的法，我们不应当废除，不应当随意篡改、删改。

3、只应当遵行佛陀所制定的戒律、所教导的法。

² 有人认为这只是马哈伽沙巴等上座们的意见。然而，这的确是佛陀的本意，因为佛陀不止一次地强调过这项原则。见 D.16 / A.7.3.3 / Pr.565。

也就是说，上座部佛教认为：只有佛陀才有资格制定戒律。因为佛陀具有一切知智，还有大悲智。唯有同时具足一切知智与大悲智者才有资格制定戒律，但是除了佛陀之外，没有任何人拥有这样的资格。作为佛陀忠诚的弟子，我们只有遵守的份。正因如此，坚持这三项原则的僧团就称为“上座部”。

当你们看到上座部佛教的比库直到今天仍然穿着这一套衣服，会不会觉得怪怪的？在台湾，有一位比库外出托钵，人家的小孩看到就说：“妈妈，妈妈你看，圣诞公公来了！”我们所穿的这套袈裟称为三衣，穿衣的方法都跟佛陀在世时一样。我们所穿的袈裟要根据《律藏》的规定来进行裁剪、缝制和染色，对它的尺寸、穿着方法都有规定。当比库要进入俗人住区、村镇的时候，就要包得严严实实的，只露出头、两只手和两只脚。但是在寺院、野外和山林里，就可以偏袒右肩。同时，在礼佛、礼敬长老的时候，也要偏袒右肩，我想大家在读经典的时候应该看过。当时的比库们想要请法时，先偏袒右肩，再合掌向佛，这是依照佛制的。还有受持离非时食，即正午之后至第二天黎明不再吃东西，不能够接受金钱等等，都是按照佛陀在世时所制定的戒律来行持。作为一名忠实的佛弟子，我们的责任只是遵守，而不是找借口随意发挥、取舍和篡改。

因此，凡是坚持这些观点、遵守这种传统的，就称为上座部佛教(Theravāda)，即上座长老们的观点。

四、第二次结集

第二次圣典结集是在佛灭一百年，即佛陀般涅槃后一百年，约为公元前 444 年。地点在韦沙离城(Vesālī)，发起人是亚萨·咖甘塔伽子(Yasa Kākaṇḍakaputta)，参加者是七百位阿拉汉。

是什么原因导致这一次结集呢？因为当时住在韦沙离城的瓦基族(Vajjiputtaka)比库们向在家人要钱。他们在每个月的斋戒日用铜钵装满水后，放在比库僧众中，开口向前来的在家人要钱：“朋友们，你们给僧众钱吧！僧众们需要资财。”那个时候，有一位从西方地区来的阿拉汉名叫亚萨·咖甘塔伽子见到之后，对韦沙离的居士们说：“朋友们，请不要给僧众们金钱，金银对沙门释迦子是不允许的，沙门释迦子不能使用金银，沙门释迦子不能接受金银，沙门释迦子放弃珠宝黄金、远离金银。”但那些居士听了之后，仍然将钱布施给僧众。

当时，瓦基族的比库们将所乞得的钱收齐后，再平分给所有的比库，人人有份，但亚萨尊者不肯接受。那些比库很气愤，指责亚萨尊者骂詈、诽谤有信心的居士，使他们失去信心，要他向居士们道歉，并要举他的罪。于是亚萨尊者到其他地方，邀请了许多长老、上座一起来到韦沙离城，共同裁决这件事情。据说当时前来参加裁决的一共有七百位比库。

由于人数众多，双方各选了四位长老作为代表，共同判断瓦基族比库们的行为到底符不符合佛陀的教导。当时，在僧团会议中一共讨论了十件有关瓦基族比库认为是允许的戒律问题。比如将盐贮存在器皿中，无盐时可以食用；太阳过了正午二指量还可以继续进食等，但最主要的问题还是关于接受金钱这件事。因为那个时候佛陀般涅槃才一百年，还有一位已达上³120 瓦萨(vassa)的地上僧中长老名叫萨拔伽弥(Sabbakāmi)，他还是阿难尊者的弟子，于是请他作为僧中的长老。结果，大长老们一致认为瓦基族比库所作的这十种行为是邪法、邪律，偏离导师的教导。

当时，参加集会的长老们平息了此事后，决定再结集法与律，于是花了八个月时间重新结集了三藏。

然而，瓦基族的比库们不肯接受上座僧团的如法决议，他们另外纠集了一万个出家人，说：“他们既然把这些行为说成是邪法、邪律，但是我们人数更多，我们另作表决。”于是他们另立僧团，另行编辑自己的三藏。从那时开始，佛教僧团开始有了分歧。当时，参加第二次结集的是以上座长老为主，因此称为“上座部”(Theravāda)；而瓦基族方面由于人多势众，因此称为“大众部”(Mahāsaṅghika)。

佛教僧团在之前的一百年是和合的，在教理上是一味

³ 达上：巴利语 upasampadā 的直译，由 upa (上) + sampadā (达到，获得)组成，意为达到上位，即达到称为上等状态的比库身份。

北传古律通常译作受具足戒、受大戒、近圆等。

的，到佛灭一百年开始产生分歧。上座部坚持保守佛陀的教法，维持佛陀教导的传统；大众部则认为佛法可以因时因地作一些修改，大家在原则上开始产生分歧。上座部仍然说：“我们应当坚持佛陀的教导，不得随意篡改！”而大众部则说：“佛法可以因时因地做变通和发展。”这种原则性的分歧到了后来变得一发不可收拾，大家不在一起共住，你做你的，我做我的，井水不犯河水。

五、第三次结集

佛灭二百多年，出现了一位闻名的大王，名叫阿首伽(Asoka)。他统一了整个印度，当时的版图甚至比现在印度的版图还要大，包括现在的巴基斯坦、尼泊尔、克什米尔等地方。阿首伽王早年是个暴君，到处征战，也杀害了自己的很多兄弟，最后夺得王位。但是后来他受到佛教出家人的感化，信了佛教。阿首伽王信仰佛教之后，投入很多财力和精力护持佛法和供养僧团，成为佛教史上非常有名的护法大王。

阿首伽王大力弘扬佛法、护持佛教，对比库僧团非常恭敬，每天都供养大量食物给佛教出家人。很多外道苦于生计，连吃饭都成问题，于是也剃了光头，穿上袈裟，冒充比库来接受供养。这些外道冒充比库之后，并不是想认真修学佛法，而是把原先的见解和修行方法也混杂到佛陀

的教法中来。他们用自己的观点、方式来解释佛法，仍然修行外道的那一套。由于佛陀的正法受到扰乱，当时比库们就不愿意和这些假僧人在一起诵戒、一起共住。

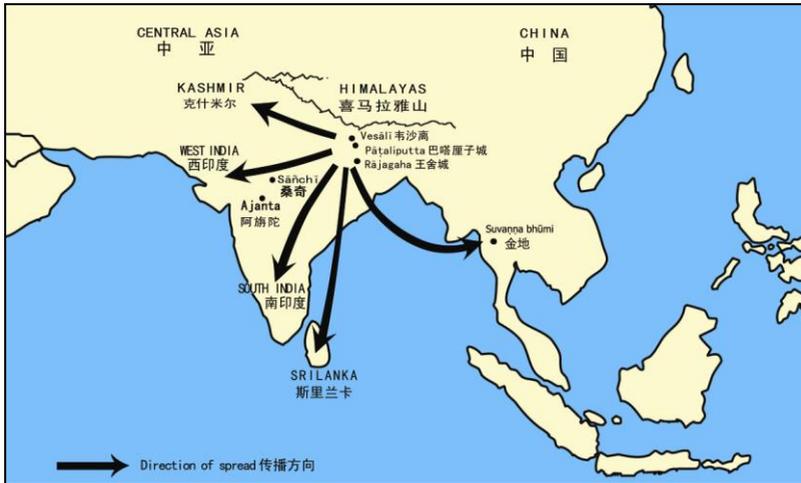
阿首伽王知道这件事情后很生气，想要从中进行调停，结果弄巧反拙。因为当时那些外道实在太多了，据说有六万人之众。由于涉及的人数众多，是一件很大的事情，没有一位大威德、大神通的长老是无法镇伏的。于是阿首伽王从阿厚冈嘎山(Ahogaṅga pabbata)中迎请了当时有名的摩嘎利子·帝思(Moggaliputta Tissa)大长老前来整顿僧团。这位阿拉汉名叫帝思(Tissa)，因为出生于姓 Moggali 的婆罗门家庭，所以叫做摩嘎利子·帝思。

在淘汰外道、整顿僧团之后，摩嘎利子·帝思长老在当时的首都巴塔厘子城(Pāṭaliputta)主持举行了第三次圣典结集，并以阿首伽王为外护。这次圣典结集一共有千位阿拉汉参加。在这一次结集中，完整地诵出了《律藏》、《经藏》和《论藏》三藏。

六、上座部佛教向南传播

第三次圣典结集之后，僧团做出决定，派了九个弘法使团到印度国内外各地去弘扬佛法。其中的第八使团由索纳尊者(Soṇa)、伍答拉尊者(Uttara)带领到了金地(Suvaṇṇabhūmi)。金地今天位于缅甸南部的达通(Thaton)至泰国中南

部的佛统府一带地区。佛统府的泰语叫 Nakorn Pathon，是巴利语 Nagara Pathama 的泰语转读，意思是第一城或最初城。泰国人相信这是泰国最古老的城市。金地一带地区自古至今都是孟族人(Mon)居住的地区，那里的佛教非常古老，孟族人相信早在阿首伽王时代，佛法就已经传到那里。这一地区的佛教后来又传遍了整个缅甸，成为缅甸佛教的发源地。其中第九使团由阿拉汉马兴德尊者(Mahinda)带领到了狮子洲(Sīhala-dīpa)，即现在的斯里兰卡(Sri Lanka)。



阿首伽王时期佛教传播图 (佛纪两百多年, 公元前 3 世纪)

这些弘法使团还到了北印度的迦湿弥罗(Kasmira)、犍陀罗(Gandhāra)、印度西海岸的阿巴兰答(Aparantaka)、南印度的马兴萨曼达喇(Mahimsamaṇḍala)、案达罗(Andhra)等地。据阿首伽石刻记载，当时阿首伽王甚至还派使团到

达波斯以及欧洲的地中海一带地区。古代波斯也叫安息国，即现在的伊朗。古代有位叫安世高的僧人曾到中国汉地传播佛教并翻译经典，他就是安息国人。古代那些地方都是佛教兴盛的地区，可惜现在都已成了伊斯兰国家。

其中，由索纳尊者、伍答拉尊者带领的第八使团到了金地，由马兴德阿拉汉带领的第九使团到了斯里兰卡。由于缅甸、泰国、斯里兰卡都位于印度的南方，因此这一系的佛教称为“南传佛教”。当时阿首伽王所护持的佛教属于上座部一系，因此传到缅甸、斯里兰卡等地并一直流传到现在的仍然还是上座部佛教。

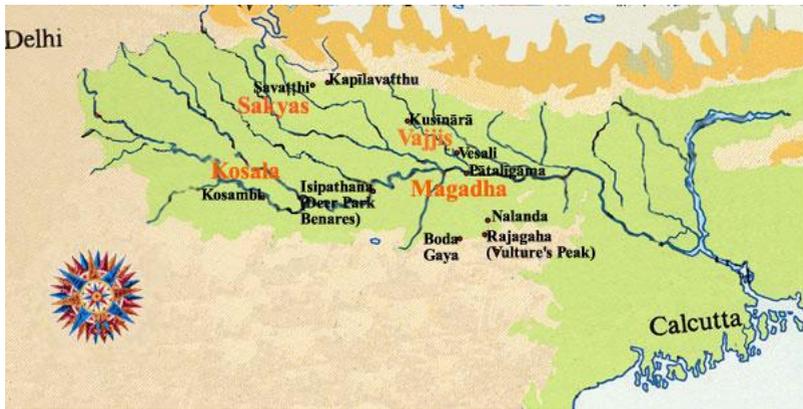
传统上属于上座部佛教的国家一共有五个，即：斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨和老挝。流传于这些国家的上座部佛教至少都有几百年乃至上千年，在斯里兰卡和缅甸更有 2300 多年的历史。除了这些国家以外，现在印度东北部和孟加拉国东部一带地区，中国云南省的西双版纳、德宏等地区，以及越南南部等，在传统上都流传着上座部佛教。

七、巴利语的来源

南传上座部佛教所使用的经典语言称为巴利语。“巴利”(Pāli)原来并不语言，而是“圣典”或“佛语”的意思。巴利语属于古印度中国(Majjhima janapada,并非现在所说

的中国)即中印度一带地区的方言。

这一带地区的中心是马嘎塔国。佛陀在世时，马嘎塔国的首都是王舍城。往北行是沙利子(Sāriputta)的出生地那唎村(Nālakagāma)，后来在其附近建造了那烂陀寺(Nālanda)，玄奘大师就曾在此留学。再往北是阿首伽王时的首都巴塔厘子城，渡过恒河则是韦沙离。往西北是佛陀圆寂之地古西那拉，还有我们菩萨的出生地伦比尼(Lumbinī)、释迦国的伽毕喇瓦土城(Kapilavattu)。佛陀一生主要行化于这一带地区，包括王舍城、沙瓦提城、布特嘎亚、巴拉纳西、高赏比等，古代称为“中国”。



古印度中国图

佛陀在世时，佛陀所说的就是马嘎塔这一带的方言。佛陀是反对讲梵语的。在《律藏·小品·小事篇》中记载，有两个婆罗门出身的兄弟比库向佛陀建议：“尊者，那些比库由不同名、不同姓、不同出身、不同家庭而出家，他们

用各自的语言污损佛语。尊者，请让我们用梵语来统一佛语。”梵语是高等种姓所说的话，比较高贵优雅，不像低种姓的人所说的方言那般粗俗。那时佛陀呵斥了这两兄弟，并制定一条学处：“诸比库，不得用梵语来统一佛语。若这样做者，犯恶作。诸比库，我允许用自己的语言来学习佛语。”从那时开始，比库们都用方言来传诵佛语。佛陀当年所说的方言是马嘎塔一带的方言，亦即现在所说的巴利语(Pāli-bhāsā)或根本语(Mūla-bhāsā)。

我们再来看看，第一次结集是在王舍城，是当时马嘎塔国的首都；第二次结集是在恒河北岸的韦沙离城，是当时瓦基国的首都；第三次结集也是在马嘎塔国的首都巴塔厘子城。在阿首伽王时期，首都虽然已经迁到了恒河南岸，但还是在马嘎塔国。当时这一带地区所使用的语言都叫马嘎底语(Māgadhī)，即马嘎塔的方言。

第三次结集之后，以马嘎底语为载体的佛教经典传到了斯里兰卡、缅甸、泰国等地。虽然这些地区原来都有自己的语言，但是为了表示对圣典的尊重，当地的长老比库们不敢随意改变佛陀的语言，于是直接用马嘎底语来传诵经典。乃至到现在，当比库们在诵经的时候，并不用自己的语言，而是用巴利语。

“巴利语”是佛灭一千多年后才开始使用的名称，古代一直都叫“马嘎底语”(Magadha bhāsā)或根本语，也叫 Buddha-vacana，即佛陀的语言。因为语言经常会随着时间

而改变，马嘎底语后来在印度失传了，但是这种语言至今仍然在斯里兰卡、缅甸、泰国等地被保留和使用着。现在上座部国家的比库们平时并不是讲巴利语，这种语言只是用来记载和传诵圣典，所以叫做“圣典语”。圣典叫“巴利”(pāli)，于是记载圣典的语言就叫“巴利语”，巴利语的名称是这样来的。我们看一看佛陀在世时的弘法区域，以及第一次结集、第二次结集和第三次结集都在这一带地区，当时所使用的语言就是我们现在所说的巴利语。

不过，也有些学者根据对阿首伽铭文等的研究，认为巴利语不是马嘎底语，而是高沙喇语，或者说是西印度的阿槃提(Avanti)语云云。巴利语也许受到前往狮子洲弘法的马兴德阿拉汉的母语之影响，因为马兴德尊者出生在阿槃提的伍揭尼(Ujjenī)，但他却是在马嘎塔国出家、达上和学习三藏的，所以巴利语略带有某些阿槃提语音是有可能的。然而，我们可以从另外一个角度来考虑，古代兰卡的长老比库们连经典中的某些地方语音影响都能保持下来，那对于保守法义的精准度就更毋庸置疑了。

无论如何，有两项事实是不容否认的：

1. 巴利语是佛世时中印度一带的方言；
2. 巴利语是迄今为止最早的佛经语言，以巴利语记载的三藏是现存最古老、最原始的佛教圣典。

不过，到了佛灭五百至八百年，婆罗门教开始复兴，特别是到了笈多(Gupta)王朝，当时的国王信仰婆罗门教，他把梵语当成国家统一的规范语言。那个时候，佛教既要与婆罗门教对抗，又受到国家王权的压力，于是，印度的僧人们开始将流传在各地各种语言版本的佛教经典逐渐改写成梵文，也就是用婆罗门的雅语来统一佛经用语。

大家若是学过梵文，又学过巴利语的话，就会发现这两种语言很相似，但它们还是有区别。巴利语是一种比较简单的语言，它属于民众语，发音简单，语法不难，而且变化也很灵活。但是梵文不同，特别讲究发音、文法、音韵和格律等，比巴利语复杂得多，读起来也比较好听，有很多连读音。

八、印度佛教 1500 年

学过佛教的人都应该知道佛教在印度的大致发展过程吧！有人将佛法分为三种：1. 正法，2. 像法，3. 末法。在座有很多人都相信现在是末法时期吧？在这里我们先不讲现在是什么时期，先来探讨一下印度的佛教。

佛教在中印度一带地区大概存在了 1500 年，但就整个印度来说，则存在了 1600 年到 1700 年，因为最后的一二百年只是在东印度一带地方苟延残喘了。

依照印度佛教的大致发展过程，可分为三个时期：

一、**正法时期**。正法(Saddhamma)，即纯正的、真正的佛法。这一时期大概是 500 年。

二、**像法时期**。像法(Saddhamma-paṭirūpaka)，即相像的、相似的佛法。这个时期，佛教中陆续出现许多似是而非的佛法。这个时期大概有 500 年。

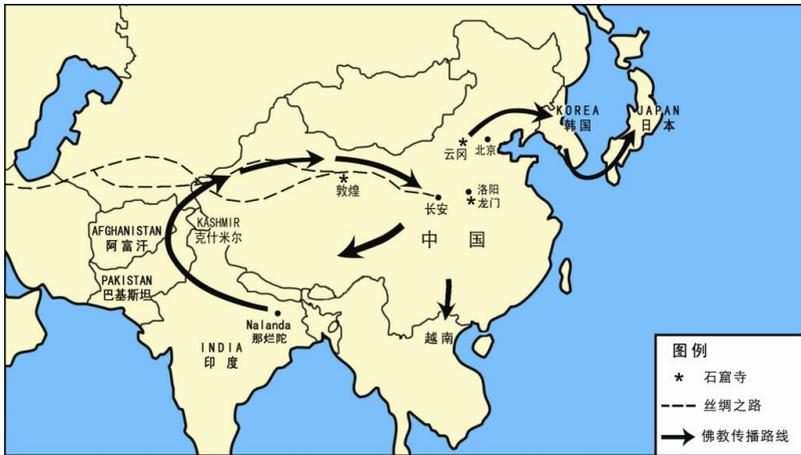
三、**末法时期**。末法，即末流的、枝末的佛法。这个时期大概也是 500 年。

这是依照三期教法来划分印度佛教的大致发展过程。

从历史学来说，正法时期相当于原始佛教和部派佛教时期，像法时期相当于大乘佛教时期，末法时期相当于大乘密教时期。印顺法师则把正法时期称为“佛法”，像法时期称为“大乘佛法”，末法时期称为“秘密大乘佛法”。

九、北传佛教

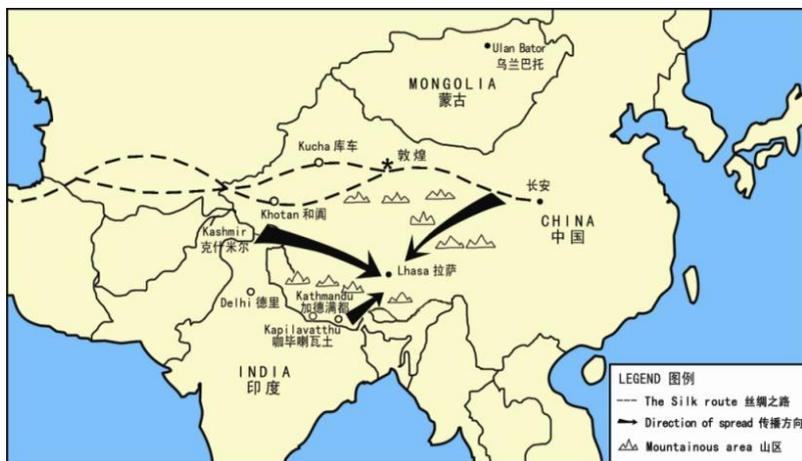
大概在佛灭 500 年到 1500 年期间，佛教逐渐从印度往北，经过北印度的迦湿弥罗、犍陀罗一带地区，传到中亚细亚，即现在的阿富汗、哈萨克斯坦一带，然后经中国的新疆，再沿着丝绸之路一直到达当时的长安，即现在的西安。长安是当时中国的文化与政治中心。因为这条路线是佛教由印度往北传播，所以称为“北传佛教”。



佛教往北传到中、韩、日等地 (佛纪 500-1500 年, 公元前 1-10 世纪)

由于大乘佛教在中国汉地发扬光大, 所以又称为“汉传佛教”。由于汉传佛教所使用的语言是以汉语为主, 故也称为“汉语系佛教”。后来, 汉传佛教又往东传到了韩国、日本, 往南传到了越南。因此, 现在汉传佛教流传地区包括了中国、韩国、日本、越南等国。

佛教传入藏地的时间是在佛灭 1100 年到 1600 年之间, 那个时候印度本土的佛教已经发展成“大乘密教”。藏传佛教带有浓厚的密教色彩, 崇尚念咒、火供等等, 这些都反映了印度佛教发展到末期阶段的情形。当时的佛教越过喜马拉雅山传到了西藏, 故称为“藏传佛教”。藏传佛教接受的是从佛灭 1100 年到 1600 年这段时期的佛法, 所以藏传佛教与汉传佛教有很大的区别, 和南传佛教则有更大的不同。



佛教传到藏地 (佛纪 1100-1600 年, 公元 7-11 世纪)

由于南传佛教接受的佛法是在阿首伽王时代的佛法，所以在教理、戒律方面都是以上座部佛教为主。上座部坚持遵守佛陀所制定的戒律和佛陀所教导的佛法，不轻易改变。因此，我们现在看到南传的出家人，他们的生活方式、修行方式都和佛陀在世时差不多。佛陀偏袒右肩，佛陀托钵，现在南传比丘也是偏袒右肩，也要托钵。

汉传佛教接受的是以“大乘”为主的佛教。大乘佛教主张行菩萨道，强调圆融、慈悲、方便，所以融合了大量的汉地文化和儒道思想，形成带有浓厚中华色彩的汉地佛教。当大乘佛教传到了韩国、日本、越南，则又再多了一些当地的文化特色。

传到了藏地的佛教也是这样。藏地原来就有一种类似原始多神崇拜的苯教(Bon)。大乘密教传到西藏之后，大量

吸收了当地的信仰因素,形成我们现在所看到的藏传佛教。比如:藏传佛教很注重供护法神;汉传佛教虽然也有祭拜鬼神的仪式(如斋天、瑜伽焰口、蒙山施食等),但比起藏传则要逊色多了;在南传佛教,比库们对诸天鬼神都不崇拜、不合掌。又如藏传佛教有庞大的神佛体系,除了诸佛、菩萨以外,还有金刚、明王、度母、空行母、各派祖师、护法神等等,多不胜数;汉传佛教虽然崇拜诸佛、菩萨、祖师等,但却没有那么多的金刚、度母、空行母之类。在南传佛教,除了我们的释迦牟尼佛以外,既没有诸多的神佛菩萨,也没有祖师,连弥勒菩萨都没有多少信徒。如果将佛教比喻为河流,那么,南传佛教犹如上游,清澈且纯朴;汉传佛教犹如中游,奔腾而多样;藏传佛教犹如下游,浩荡而庞杂。所以,三大传佛教存在着这样的区别。

汉传大乘佛教主要分布在中国、韩国、日本、越南。藏传佛教主要流传在中国西藏、尼泊尔、不丹和蒙古等地。

表 1: 印度三期佛法与当今三传佛教

佛纪	西纪	印度佛法	传播地	当今佛教
1-500	前 6-前 1	正法时期	斯里兰卡. 缅甸. 泰国	南传上座部佛教
500-1000	前 1-5	像法时期	中国汉地. 韩国. 日本	汉传大乘佛教
1000-1500	6-11	末法时期	中国藏蒙等地区	藏传密乘佛教

十、正法五千年

我们刚才讲到佛教在印度 1500 年经历了正法、像法和末法三个时期。然后又讲到现在流传在世界上，特别是亚洲地区的三大传佛教：南传上座部佛教、汉传佛教和藏传佛教。其中，汉传佛教与藏传佛教合称北传佛教，或大乘佛教。

印度佛教可以分为正法、像法及末法三期。有许多人相信现在是末法时期，是不是？不过，上座部佛教认为现在不是末法时期，而是正法时期！因为上座部佛教提到：正法住世 5000 年！

这里所说的住世正法与刚才所说的正法有所不同。刚才所指的是印度佛教的正法。那个时期，在教法、经典上几乎一致，相差不会太大。正法是从这个角度上来说的。

但是南传佛教所说的正法是从教法、修行与证果的角度上来说的：

1. 教法：南传佛教相信三藏圣典、佛陀的言教还在；
2. 修行：现在上座部佛教还有很系统、完整的禅修方法，也就是南传的止观禅修、戒定慧的传承还在；
3. 证果：在这个时期还可以证得圣道圣果。

南传上座部佛教所讲的正法是从这三个角度上来说的。

这种说法和北传佛教所说的正像末三期佛法很相似。北传佛教讲到：正法时期是有教、有行、有证；像法时期

是有教、有行、无证；末法时期是有教、无行、无证。例如唐代良贲的《仁王护国经疏》卷下说：“有教有行，有得果证，名为正法；有教有行，而无果证，名为像法；唯有其教，无行无证，名为末法。”（大正藏,33 册, p.0520b）

隋代三论宗祖师嘉祥吉藏在《法华义疏》卷五中说：“佛虽去世，法仪未改，谓正法时。佛去世久，道化讹替，谓像法时。转复微末，谓末法时。”（大正 34, p.0518a）

北宋释道诚撰的《释氏要览》卷中也说：“若正法时，有教有行有证故。若像法时，像，似也；有教有行，似正法时，则证果者鲜矣。若末法时，空有教，无修行者。”（大正 54, p.0286a）

上座部佛教是从三藏经典仍然住世，以及修行乃至证果的角度来说的。目前流传在斯里兰卡、缅甸、泰国一带地区的上座部佛教，三藏圣典仍然很完整。我们会发现一个很有趣的事情，阿首伽王是上座部佛教中非常有名的护法国王，但在巴利三藏圣典里居然找不到他的名字。这证明了现在上座部佛教传承的三藏是在阿首伽王时代或更早就定型的，连阿首伽王的名字都没有被加进去。也就是说，巴利三藏最迟是在第三次结集就定型了。所以，巴利三藏是到目前为止最古老、最原始的佛教经典。

根据上座部佛教，现在还可以修定证得禅那，可以修观提升观智，甚至在今生今世证得圣道圣果、证悟涅槃。一旦证悟圣道圣果，就不再是凡夫，而是圣人了。因此，

上座部佛教的传承说佛陀的正法能住世五千年。

在这正法五千年当中，第一个千年可以证悟四无碍解智，也就是在断除一切烦恼的同时，也证得四无碍解智。当然，这并不是说在那个时期每个证果的人都能证得四无碍解智，而是说有这样的可能。

第二个千年是六通阿拉汉的时期。如果在那个时期证悟阿拉汉果的话，有可能同时拥有六神通。

第三个千年是可以证得三明阿拉汉的时期。现在是佛灭 2500 多年，所以在这个时期，如果大家有系统地依照佛陀的教法修行的话，还有机会证悟阿拉汉果，甚至还可以成为三明阿拉汉。是哪三明呢？宿住随念明、有情死生明和漏尽明，也就是一般所说的宿命通、天眼通和漏尽通。据说近代在缅甸还出现过拥有神变通的阿拉汉，人们普遍相信他们已经证果了。他们在证果之后，曾显现过神通变化，有人看到他们在天上飞，或者从水中出来等等。不过，因为经典里记载现在已经不是六通时代了，所以即使他们拥有神变通，也被称为三明阿拉汉。

到了第四个千年，就只能证悟纯观阿拉汉。也就是说那个时候如果精进修行，还是可以断除烦恼，但是已经不可能证得神通了。

到了第五个千年，想要断尽烦恼都很难，只能够证得比较低的三个果位，即初果、第二果、第三果。

在我们果德玛(Gotama)佛陀的教法中，可以证悟圣果

的时期一共有五千年，我们是从这个角度上来说。

表 2：正法住世 5000 年

第一千年	可证四无碍解阿拉汉
第二千年	可证六通阿拉汉
第三千年	可证三明阿拉汉
第四千年	可证纯观阿拉汉
第五千年	可证三有学道果
五千年后	正法隐没

在这个五千年当中，巴利三藏一直都存在。但是到了五千年之后，三藏将慢慢地消失，乃至正法最终隐没殆尽。到那个时候，出家人只是披着袈裟，既不持戒，也没有修行，更谈不上证果了。

之所以要强调现在不是末法时期，是为了让大家建立对正法、对禅修的信心。曾有人这样鼓吹说：“现在已经是末法时期，修行戒定慧是不可能成就的！”假如一个人怀疑修行戒定慧是否能够成就、修行止观是否能够断烦恼，这是 14 种不善心所中的疑心所，也是障碍禅修的五盖中的疑盖。如果相信修行戒定慧不能断除烦恼，执持现在已经是不能再证悟道果的时期之观点，被认为是造成“法障” (Dhamma antarāyika) 的邪见。就好像一个庸医误判你身患绝症，会使你失去对生命的信心和对未来的希望。同样的，

这种邪见会使我们断送禅修成就的可能，也会使我们丧失积累种种巴拉密(pāramī)、积累未来解脱资粮的机会！

现在，大家知道佛陀的正法住世五千年，就应该生起信心，现在还可以修行，还可以断烦恼，还可以证圣果！

十一、律藏

因为三藏住世，佛陀的教法才能够住世。哪三藏呢？《律藏》、《经藏》和《论藏》。

我们现在来讲《律藏》。《律藏》(Vinaya)是世尊为诸弟子制定的戒律、教诫和生活规则。

上座部佛教的《律藏》，依缅甸的版本分为五大册。第一册叫《巴拉基咖》(Pārājika)；第二册叫《巴吉帝亚》(Pācittiya)。这两部分合称为“经分别”(Sutta-vibhaṅga)，解释比库和比库尼两部《巴帝摩卡》。这二册偏重在“止持”(vāritta)，即佛陀制定不能做的事项，比如不能杀生，不能在非时吃食物，不能接受金钱等等。第三册叫《小品》(Mahāvagga)，第四册叫《小品》(Cullavagga)，这两册一共有 22 个篇章。篇章，巴利语 khandhaka，古代依梵语 skandha 音译为“犍度”。偏重在应当作，叫“作持”(cāritta)。比如有人来请求出家，应该怎样让他出家；袈裟应当怎样裁剪，怎样缝制，怎样保护；对于钵食，哪些是允许，哪些是不允许的食物；住所应该怎样建，哪些是允许的，哪

些是不允许的；僧团要怎样进行诵戒等等。第五册叫《附随》(Parivāra)，相当于附录，一共有 19 品，以不同的方式解释前面的戒律内容。《律藏》是三藏中的第一藏，是一切比丘、比丘尼都应当认真学习、仔细研究，并切实去遵守、行持的。

十二、经藏

《经藏》是世尊以及圣弟子们的言行集。上座部的《经藏》一共有五部，即《长部》(Dīghanikāya)、《中部》(Majjhimanikāya)、《相应部》(Saṃyuttanikāya)、《增支部》(Aṅguttaranikāya)、《小部》(Khuddakanikāya)。

1、《长部》(Dīghanikāya)。因为收录的经文篇幅比较长，所以称为《长部》。共收录 34 部经。

2、《中部》(Majjhimanikāya)。因为收录的经文篇幅不长不短，中等的，所以称为《中部》。共收录 152 部经。

3、《相应部》(Saṃyuttanikāya)；相应的意思是按内容分门别类，比如把佛陀所说的“五蕴”编在一起，“六处”编在一起，“界”编在一起，“四圣谛”编在一起，“缘起”编在一起，所以称为《相应部》。一共有 56 相应，7762 部经。

4、《增支部》(Aṅguttaranikāya)。增(uttara)，是增添、更上的意思。aṅga 是部分、支。增支的编辑方法像法数。

凡是佛陀所讲的“一法”，将之編集在一起。又把“二法”编在一起，“三法”编在一起。比如说“二法”，有止、观，名、色等等。“三法”有三种受：苦受、乐受、不苦不乐受；三界：欲界、色界、无色界。由一法一直编到十一法，因此《增支部》有十一集。这是把佛陀所讲的和数目有关的经文汇编在一起，共收录 9557 经。

5、《小部》(Khuddakanikāya)。这里的“小”并不是指篇幅小，或者微不足道。其本意是内容比较庞杂，把前面四部以外的所有经典都收编在这里。比如说《法句》，如果要编在前面四部的话，不知道应该编在哪一部，于是就编在《小部》。《小部》一共有 15 部，它们是《小诵》《法句》《自说》《如是语》《经集》《天宫故事》《鬼故事》《长老偈》《长老尼偈》《本生》《义释》《无碍解道》《传记》《诸佛史》和《所行藏》。《小部》在《经藏》五部中分量最大，凡是不属于前面四部的全部都归在《小部》里。在缅甸，则再加上《弥林德问》《导论》和《藏释》，成为 18 部。

十三、论藏

《律藏》的律(vinaya)，古代音译为“毗尼”，意译为调伏，即为了调伏烦恼，使生活有规范。《经藏》(Suttapiṭaka)的经，梵文为 sutra，古音译为“修多罗”。《论藏》

(Abhidhamma- piṭaka)的论，古音译为阿毗达摩、阿毗昙。现在讲的“阿毗达摩”属于论的部分。

“阿毗达摩”是什么意思呢？阿毗(abhi)的意思是上等的、殊胜的、卓越的。达摩(dhamma)的意思是法。法有很多种含义，有时候指一切，例如说一切诸法；有时候指有为法，例如说诸法由因生；有时指法所缘、法界、法处、善法、佛陀的教法等等。因此，法在不同的场合表达的意思也不同。在这里，法是指究竟真实的教法，特指佛陀所教导的法。

《论藏》(Abhidhammapiṭaka)是对世尊的教法、要义给予精确的、系统的分类以及诠释。南传上座部佛教的《论藏》一共有七部，称为上座部七论或者南传七论，它们分别是《法集》(Dhammasaṅgaṇī)、《分别》(Vibhaṅga)、《界论》(Dhātukathā)、《人施設》(Puggalapaññatti)、《论事》(Kathāvatthu)、《双》(Yamaka)和《诸缘》(Paṭṭhāna)。

1. 《法集》(Dhammasaṅgaṇī)。dhamma 是法，saṅgaṇī 是聚集、集合在一起。此论是整个论藏的根源，极广泛地探讨了诸究竟法。

2. 《分别》(Vibhaṅga)。vibhaṅga 的意思是分别、解释。在这部论里，把蕴、处、界、根、谛等法义分为经分别(Suttanta-bhājanīya)、论分别(Abhidhamma-bhājanīya)和问分(Pañhapucchā)三种方式来讨论。“经分别”是把经藏的内容罗列出来讨论，然后又以论的方式进行分析，再用问答

来反复抉择。

3. 《界论》(Dhātukathā)。以问答的方式编排，依蕴、处、界讨论一切法。

4. 《人施設》(Puggalapaññatti)。puggala 是人；paññatti 是概念。这部论主要讨论不同种类的人。

5. 《论事》(Kathāvatthu)。这一部论是在第三次结集的时候由摩嘎利子·帝思(Moggaliputta Tissa)所著的，目的是批驳流行于阿首伽王时期的邪见。当时有很多外道假装僧人，混进僧团中来，所以摩嘎利子·帝思大长老在三藏结集时造了这部论，破斥当时的各种邪见。

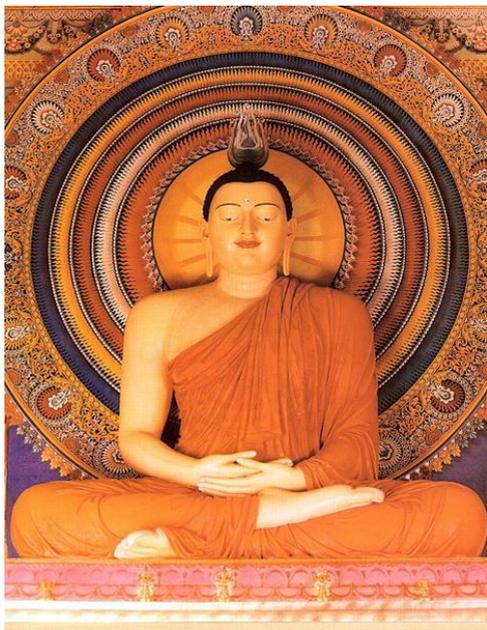
6. 《双》(Yamaka)。目的是为了了解除种种名相术语含糊不清的地方，再解释它们的正确用法。因为这部论所提出的问题都是以一对一对的方式来讨论，比如说：“是否一切善法都具有善因？是否一切善因的都是善法？”以这种方式来提问，所以称为《双》。

7. 《诸缘》(Paṭṭhāna)。此论在《论藏》里是最重要的一部论，传统上称它为《大论》(Mahāpakaraṇa)。此论和前面六部论不同。前面六部论侧重在分析诸法的名相，这一部论则用二十四缘的方法贯串一切诸法。缘的意思是条件、关系，把前面所讲的诸法都贯串在一起。如果把前面几部论所探讨的诸法比喻为珠宝，《诸缘》则是用二十四缘这条金线把所有的珠宝都串在一起，所以它的价值和意义就可贵在这里。上座部佛教的正统传承把这部论视为佛

陀具有一切知智的证明。因为这部论非常复杂，必须先熟悉前面几部论，才有可能通达这部论。它属于组织法，把前面几部论所讲的诸法整理、统合起来。

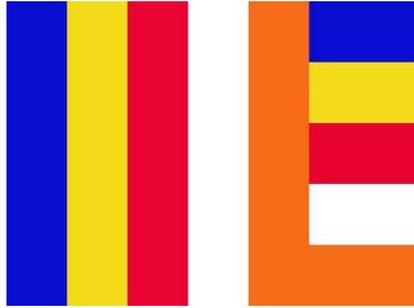
十四、论藏的来源

上座部佛教传承认为《阿毗达摩》是佛陀所说的。为什么呢？因为《阿毗达摩》并不属于弟子的范围，而是佛陀的领域。在注释《法集》的《殊胜义注》(Atthasālinī)里提到，佛陀在证悟正自觉后的第四个星期，坐在菩提树附近的宝屋(Ratana-ghara)省察“阿毗达摩”。这里所说的宝屋并非由宝石所建造的房子，而是当年佛陀省察“阿毗达摩”的地方。世尊在这里从《法集》开始省察、思维，当他在省思前面六部论的时候，身体并没有发出光芒，但省思



佛陀身上发出六色光芒

到第七部《诸缘》的时候，他的身体发出非常强烈的光芒，这些光芒一共有六种颜色，分别为蓝色、黄色、红色、白色、橙色，以及这五种颜色的混合色。因为这证明世尊当时在省思非常深奥的法，所以最能够体现佛陀所拥有的一切知智是在《诸缘》。我们现在看到有些佛像的背光所发的这些颜色光，呈现出蓝色、黄色、红色、白色、橙色和这五种颜色的混合色，以及现在佛教所使用的六色教旗，就是根据这个典故设计的。



佛教的六色教旗

上座部佛教的正统传承认为《阿毗达摩》是佛陀所教导，同时也认为佛陀并不是在人间直接向弟子们开示，而是在三十三天界(Tāvatiṃsa Devaloka)开示的。佛陀在证悟正自觉后的第七个雨安居，到了三十三天界，坐在珊瑚树(Pāricchattaka)下的黄色石座(Paṇḍukambalasilāsana)上，用[相当于人间]3个月的时间，向来自一万个轮围世界的诸天天人及梵天人开示“阿毗达摩”，当时主要的听众是佛陀已经去世而投生到喜足天(Tusita)的母亲马哈马雅(Mahāmāyā)。但她现在已经不是女人了，而是一位男性天子。

我们看这张画，佛陀坐在三十三天界珊瑚树下的黄色石座上开示“阿毗达摩”，当时来自一万个轮围世界的诸天都前来聆听。



佛陀在三十三天向诸天人开示“阿毗达摩”

当佛陀在开示“阿毗达摩”的时候，为了维持色身，也会到北古卢洲(Uttarakuru)去托钵乞食，然后坐在无热恼池(Anotattadaha)边用餐，用餐后再到旃檀林(Candanavana)作日间的住处。那时，法将沙利子长老就去那里履行弟子的义务，之后佛陀会简要地向他开示在天界所说之法，并说：“沙利子，我讲了这么多的法。”就像站在岸边用手指着海洋一样，如此，佛陀将阿毗达摩的法要教导给证得无碍解智的上首弟子沙利子长老，长老则能对世尊所开示的法要以百种、千种，乃至十万种方式来阐释。沙利子长老将每次从导师之处学到的法要，再传授给他的五百位比库

弟子们，如是建立了“阿毗达摩”的传承。

有三种不同教法的“阿毗达摩”：佛陀在三十三天开示的为详尽法，也即是最详细的教法。世尊再对沙利子长老讲的是简略法，因为长老拥有无碍解智能够了解。沙利子长老再把它传授给他的弟子们，用的是中等的方法，也就是不详不略的教法。

因为能如此精微、细致地分析诸色法、心法、心所法，以及它们之间的互相关系（诸缘），并且能用精准的语言表达出来，这并非属于弟子的范畴，而是佛陀之智的领域，所以，南传上座部佛教认为“阿毗达摩”源自佛陀。佛陀对沙利子长老开示了“阿毗达摩”的法要，而现存的《阿毗达摩藏》则是沙利子长老对此法要的进一步阐释。

佛陀在世时就已经出现了阿毗达摩的论母(Mātikā)。我们在经典中常会看到，佛陀在世的时候有几种人是专门持诵圣典的，有称为“律藏持者”是专门背诵《律藏》的，还有“经藏持者”或者是只诵持一部的“长部诵者”、“中部诵者”、“相应部诵者”等。还有一种是专门持诵论母，也就是背诵阿毗达摩纲要的“持论母者”(Mātikādhara)。在佛陀在世时，阿毗达摩主要是以论母的方式流传。在第一次结集时，将论母编在《小部》里⁴。一直到阿首伽王时

⁴ 律注《普端严》中说：“其中，《小部》名为除了四部以外的一切佛语。”律藏复注《心义灯》进一步说：在第一次结集时，《论藏》

代的第三次结集，七部论才最后定型，编辑为《法集》《分别》《界论》《人施設》《论事》《双》和《诸缘》。阿拉汉马兴德等传到狮子洲的论藏，就是我们现在看到的《阿毗达摩藏》。

是在诵出《长部》等四部之后，诵出《小部》之前诵出的，并将之归于《小部》。

第二讲 阿毗达摩概说

前面我们大家一起学习了什么是上座部佛教，围绕佛教这一个中心来讲。佛教也叫佛陀的教法、佛陀的正法律。其中的“法”包括了《经藏》与《论藏》，“律”包括了《律藏》。然后我们大致讲了三藏圣典的来源。三藏是透过结集，由亲闻佛陀声音言教的圣弟子们把佛陀一生所说的教法背诵下来，形成了第一次结集。之后又经过第二次、第三次结集。佛教在佛灭两百多年传到斯里兰卡和缅甸，形成了南传上座部佛教。在佛灭 600 年到 1500 年期间，传到了中国汉地，形成了汉传佛教。在佛灭 1100 年到 1600 年期间，又传到了藏地，形成了藏传佛教，也就是我们现在所说的三大传佛教。

对于巴利三藏圣典，可以分为《律藏》、《经藏》和《论藏》。北传佛教的三藏次第是经、律、论，但是上座部佛教的《律藏》是第一的。为什么《律藏》为先呢？这跟结集三藏的先后以及修学的次第有关。之后我们又讲到了《阿毗达摩》的来源；根据上座部的传承，《阿毗达摩》是佛陀所教导的，然而在佛世的时候是以论母的形式存在，一直到第三次结集时才最终定型，之后又传到斯里兰卡、缅甸等国家。

一、两种谛与两种教法

现在我们将讨论阿毗达摩的特点，以及学习阿毗达摩的意义。根据阿毗达摩，有两种真谛、真理：一种是世俗谛(sammuti-sacca)，也就是世俗都认定的真理，大家都认同的真理；另一种称为究竟谛(paramattha-sacca,又作胜义谛)。parama 是最高、殊胜的意思；attha 是意思、意义，sacca 是真理、真实。有这两种真理。

佛陀的教法可分为两大类：一、经教法，二、论教法。佛陀在一般情况下，根据不同的听众，不同的根机，在不同的场合，随机随缘而说的法，称为“经教法”。经教法又作“方便的法说”(pariyāya-dhamma desanā)。pariyāya 是方便的、随机的、应机的，dhamma 是法，desanā 是说、教导。方便法说的意思是譬喻式的、受到装饰的教法，以教导世俗谛为主。因为佛陀在开示佛法的时候，面对着根机差别很大的听众，往往会因人而异、因材施教地开示。为了引导听众修行，乃至通达圣谛，佛陀会采用种种不同的方法，以使听众能够了解、明白。在不同的场合，佛陀会判断听众的倾向、能力、性格来调整他的开示方式，或者采用譬喻、或者隐喻、或者教诫、或者劝告、或者鼓励。

例如在《长部·教诲新嘎喇经》中讲到，有一次佛陀外出托钵，看见一个名叫新嘎喇(Singālaka)的在家人早上起来，走到河中泡在水里，出水后头发湿淋淋地向六个方

向作礼拜。佛陀问他说：“你为什么要这样拜，你拜这六方有何意义？”那个在家人回答说：“我的父亲在临终前叮嘱我要这么礼拜东、南、西、北、下、上六方。”于是佛陀说：“在圣者的法律中也礼拜六方，不过不是这样礼拜六方。”新嘎喇很好奇，请教佛陀讲述佛教中礼拜六方的做法。于是佛陀教导说：“在我的法律中，东方是父母，西方是夫妻，南方是师徒，北方是亲友，上方是僧俗，下方是奴仆。”一个在家人要处理好这些关系：父子关系、夫妻关系、亲友关系、师徒关系、僧俗关系、主仆关系。这就是我们教法中的礼拜六方。

又如看到有些婆罗门喜欢做火供，他们修行的方法就是每天要做火供。于是佛陀说：“我们也做火供，但是我们的火和你们的火不一样。对在家人来说，他家里的父母就是圣火，是要供养的。”佛陀会采用很多的方式，根据不同人的根机来做开示，因材施教，因病施药。遇到利根的人，佛陀会直接说、简要说；遇到钝根的，佛陀会婉转说、详尽说，总之目的就是为了听众能够明白。有时候佛陀不可能直截了当地把究竟的道理说出来，于是会循循善诱，使不同阶层的人都可以听明白。正因为这样，这些经典在第一次结集的时候就收集成五部，也就是《经藏》的五部，这称为经教法。经藏是记载佛陀一生 45 年期间，在不同的地方，对不同的人，依照不同因缘所说之法的总集，或者称为言行录。

另一种教法称为“论教法”，又可称为“非方便的法说”(nippiyāya-dhamma desanā)，它的意思是直接的或者没有受到装饰的教法，以教导胜义谛为主。在《经藏》当中，我们看到佛陀会使用世俗法上大家都认定的语言，这种语言称为“世俗谛”。也就是说，我们平时所使用的话语，大家一般都认定的概念，在世俗的表达方式上并没有错的语言。佛陀也会说到男人、女人、弟子、婆罗门，会说你要礼敬佛陀，要孝敬父母等等，这些都是世俗所普遍认定的语言。我们在看经典的时候，每部经典一开始就是“如是我闻”。这个“我”字，在世俗习惯用法上并没有错，但是从胜义谛上来说，从究竟的意义上来说，有所谓的人吗？有所谓的佛陀吗？有所谓的弟子吗？有所谓的男人、女人吗？在究竟的意义上是并不存在所谓的我、人等等。这是阿毗达摩所使用的语言与所揭示的方式。

我们平时所认定的男人、女人、佛陀、弟子、老师、学生等等观念，在世俗上并没有错。但是，从阿毗达摩的究竟意义上来说，没有所谓的这些东西，这些都是概念。概念是由意识形成的一种观念，在实质上是不存在的，它们只是一堆五蕴、一堆名色法而已。阿毗达摩所要讨论、研究的，就是把我們平常所接触到的这些东西进行分解，分析到不能再分的程度。

比如佛陀在经教中经常讲到五蕴。什么是五蕴？色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。色蕴，就是我们平常所说的身

体或物质；受蕴，就是苦乐感受；想蕴，就是在心中作标记或留下印象：这是红色，这是黄色，这是人，这是某某人……；行蕴，就是心的造作，贪、瞋、痴都属于行蕴；识蕴，识是识知、了别的意思。我们可以知道这个是什么东西，那个是什么东西，这种作用称为识蕴。佛陀在经教里也会讲有情其实只是这一堆东西。

佛陀也讲名色法。名法就是我们平时所说的心理作用，色法就是我们的身体，也包括外在的物质现象。在阿毗达摩里面，会把名色法（也就是身心现象）分析得更细。经过分析之后，发现并没有所谓的人，没有所谓的我，没有所谓的他，这种方法叫论教法。换句话说就是非方便的，不用通过比喻、隐喻等等方式来教导，而是开门见山，一步到位。它揭示了一切事物现象的究竟真实，把我们平时所认定的自己的身心、他人的身心，分解到不可再分解的程度，这种方法称为论教法。论教法所探讨的真理称为胜义谛。

虽然说经教法与论教法各有不同的讨论主题，各有不同的讨论重点，但是它们之间也是有关系的。在经教中有时会涉及论教法，比如佛陀说：“应以正慧如实观照五蕴无常、苦、无我。”五蕴其实属于胜义谛。有时候佛陀会说到十二处、十八界。什么是十二处呢？就是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，这就是十二处。什么是十八界呢？眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、

味、触、法，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，这就是十八界。有时候佛陀也会说到二十二根，这些都跨入了胜义谛的范畴。

佛陀也经常会使用世俗谛的语言，特别是《律藏》。假如佛陀也使用胜义谛来教导《律藏》的话，就很容易造成混淆。例如佛陀说：“你们不能杀生！”然而你却对佛陀这样说：“佛陀啊！在究竟意义上并没有所谓的生命，为什么说不可以杀生呢？既没有能杀的人，也没有被杀的人、被杀的动物，所以您说‘不能杀生’是错的！”你能这样说吗？假如你这样说的话，你就是一个诡辩专家！

因此，佛陀为了尊重世间、保护世间，他不会使用一些是非颠倒的语言来误导众生。佛陀还会教导世俗谛，教导一般人认定的真理。佛陀会说：“诸比库，你们不要杀生！”它是什么意思呢？就是说不要断除其他生物的生命。但是从究竟意义上来说，没有所谓的比库，也没有被杀的动物。假如使用胜义谛的语言，佛陀会说：“名色们，不要杀名色！”或者说：“五蕴们啊，不要杀五蕴！”这样的话很容易让人混淆，所以佛陀不会这么教导。

但是到了高层次的禅修阶段，我们就不能再取概念来修行。例如说，我们不能观照所谓的“人无我”。本来就没有所谓的“人”，怎么能够观照“人”为无我呢？只能观照五蕴无我，或者观照名色无我。也就是说：实际上并没有所谓的人，人是可以分解的。从概念上来说，人的身

体可以分为头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤等，可以分成三十二个部分；从构造来说，身体可以分为头、胸、手、脚等，一旦把它剥开，就没有所谓的人，所以人只是一个组合的观念。佛陀也会教导我们修三十二身分，思维身体的三十二个组成部分，然而这些还是属于概念法的范畴。当佛陀在教导五蕴、名色法时，才涉入究竟法的范畴。因此，佛陀既教导世俗谛，也教导胜义谛、究竟法。在七部论当中的第四部论称为《人施設论》，就是专门讨论人的，这是论教法中专门讨论概念法、讨论世俗谛的范畴。因此，论教法与经教法有时是互相关联、互相交错的，不过是各有侧重而已。

根据上座部佛教的传统，我们在讨论法义的时候，要看它是属于经教法还是论教法，如果弄混淆的话，很容易造成混乱。当我们在学律的时候要用世俗谛；在谈论经教的时候有时候要使用两种谛。例如佛陀会说：“我忆起过去无量劫以前，当我还是菩萨的时候，我是什么什么。”他当时转生为一只狮子、一头鹿，或者是一个人、一个商人、一个国王……佛陀在经典里面经常会这样说。有时佛陀也会直接教导那些禅修者说：“没有所谓的人，只是一堆快速生灭的、无常、苦、无我的名色法而已。”

二、阿毗达摩的特点

当我们了解了经教与论教的侧重点之后，接着再来学习阿毗达摩的特点。

阿毗达摩具有以下四个特点：

第一、系统地分析诸法

阿毗达摩将诸法进行分门别类，把经藏里佛陀所讲的错综复杂的诸法很有系统地统合起来，条理很清晰。比如将诸法分为善法、不善法、无记法；乐相应法、苦相应法、舍相应法；果报法、业法、非果报非业法；有为法、无为法；世间法与出世间法等等。

第二、把一切法分析至最基本的单位

我们说到的这一副身体，依阿毗达摩来说只是一堆色法而已。这一副身体，从构造上可以分为头、躯干、手、脚，脚又可分为脚掌、脚趾、脚踝等。还有一种方法可以把身体分为头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，肌肉、筋、骨、骨髓、肾，心脏、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪、脑，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，泪、膏、唾、鼻涕、关节滑液、尿。在阿毗达摩里面就没有这些组合的概念了，阿毗达摩把所有的色法分析至最小单位——色聚。但色聚还是概念法，还可以继续再分。色聚最少有八种最基本的色法，这些我们以后会进一步说明。

比如我们讲到心，说“我现在很开心”，或者“我现在在感觉到很伤心”，这些都属于一般的语言。如果从阿毗达摩的角度上来说，在一弹指间或一眨眼间，就已经有几万亿个心生灭过去了，而且每一个心识刹那都有心和许多心所同时执行各种作用，所以并没有所谓的一种心叫开心或伤心。平时我们感觉好像能够同时看、同时听、同时想，就像现在坐在这里听课一样，感觉是看、听、想同时在起作用，但如果依照阿毗达摩的方式来分析的话，这已经涉及到不同的心路，能看的是眼门心路，执行的是看的作用；能听的是耳门心路，执行的是听的作用；能想的是意门心路，执行的是接受、分析、理解等作用。由于这些不同的心路生灭很快，我们才感觉好像它们是在同时发生一样。所以阿毗达摩把一切法、把名法和色法分析到最小单位。这个是阿毗达摩的第二个特点。

第三、整理诸经中的各种佛学术语

在经典中，佛陀是因材施教、因病施药，根据不同的人、不同的场合说法，因此佛陀会使用不同的语言、不同的方式来说同样的东西。

比如佛陀在经教中讲到“智慧”，“智”是一个名词，“慧”是一个名词，三明的“明”也是属于智慧；在四种神足中的“观”神足也是属于智慧；慧根、慧力中的“慧”也是属于智慧；在七觉支当中的“择法”觉支也是属于智

慧；八圣道里的“正见”也属于智慧。但是在阿毗达摩中，把这些相同性质的名词都统称为“慧根”(paññindriya)。

又好像经典里用各种不同方式来描述“贪”。比如说追求欲乐的叫“欲贪”(kāmachanda)；对生命的贪爱叫“有爱”(bhava taṇhā)；对断灭的追求叫“无有爱”(vibhava taṇhā)；对男女的情爱叫“爱情”(pema)；一般的贪婪叫“贪爱”(abhiḥhā)；贪染叫“爱染”(rāga)；更强的贪爱叫“执取”(upādāna)。一般的贪爱叫“爱”(taṇhā)，爱又可依其所执著的对象分为不同的爱：对于颜色的爱叫“色爱”(rūpatāṇhā)；对于声音的贪著叫“声爱”(saddatāṇhā)；对气味的黏着叫“香爱”(gandhatāṇhā)；对味道的黏着叫“味爱”(rasatāṇhā)；对舒服、柔软、温暖的黏着叫“触爱”(phoṭṭhabbatāṇhā)；对于观念、信仰的执著叫“法爱”(dhammatāṇhā)。对色界生命的贪叫“色爱”(rūpatāṇhā)；对无色界生命的贪叫“无色爱”(arūpatāṇhā)等等。所有这些在经藏里用种种不同方式表达的贪，在阿毗达摩里面只是指一个心所——“贪”(lobha)。类似的例子还很多。

因此，在《经藏》中，佛陀会在各种不同的情况下，用不同的词语来表达同样的东西，但是在阿毗达摩里把它们进行整理，并用一个精准的术语来表达。

第四、用二十四缘统摄一切法

《阿毗达摩》七论中的最后一部论《发趣论》列出了

二十四缘：因缘、所缘缘、增上缘、无间缘、等无间缘、俱生缘、相互缘等等。用这二十四缘把所有的究竟法组成一个有机的整体。阿毗达摩的第一个特点是有系统的分别诸法，把在经教里讲的诸法进行分析，而《发趣论》用的是组织法，又把这些被分解到最小单位的诸法进行组合、统摄，找出它们之间的互相关系。前面几部论主要是分析，比如把人分析成最基本的单位：名法、色法，五蕴、十二处、十八界，这属于分析法。但如果只是分析却没有统合的话，就会像一盘散沙，使人感觉它们之间是支离破碎的，《发趣论》就在已经被分析的诸法当中找出它们之间的关系。一切法包括世间法、出世间法，名法、色法，有为法、无为法，它们之间的关系一共有 24 种，即二十四缘。“缘”的意思是任何事物产生与存在的必要条件。任何事物的产生和存在不可能没有条件，它们与它们周围的任何一样东西之间的关系就形成了“缘”，这二十四缘就是《发趣论》所讨论的。法与法之间的关系非常复杂，但是无论多么复杂，它们其实还是一个整体。这就是阿毗达摩的第四个特点。

三、四种究竟法

阿毗达摩的特点之一是分析诸法。分析诸法必须遵循一定的原则，这个原则就是把一切诸法分为四大类。哪四大类呢？

第一：心法(citta)。

第二：心所法(cetasika)。

“心所”是什么意思？“心所”的意思是属于心的、伴随着心的，用我们现代的话来说就是“心的”。如果说“心”是主人的话，那么“心所”就是心的随从、部下。心与心所合称为名法(nāma dhamma)，用现代的话来说即一切心理现象或精神现象。

第三：色法(rūpa)。色法是什么呢？用我们现代的话来说就是一切的物质现象。

心法、心所法及色法构成了我们这个世间，称为“有为法”。为什么称为“有为法”呢？因为它们都是因缘和合的、经过造作的，需要很多条件才能够产生、存在的。我想问一下大家：世间上有没有一样东西是不需要条件就能产生和存在的呢？（答案：没有。）对！凡事皆必须依赖各种因缘条件而产生、存在，称为“有为法”(saṅkhata dhamma)。因为一切存在的东西都有个产生、存在的过程，然后必然会灭去。有生灭的现象称为“行法”(saṅkhāra dhamma)，所以佛陀经常说“诸行无常”(Sabbe saṅkhārā aniccā)。

有为法不外乎物质现象与心理现象，换句话说就是身心现象。如果用阿毗达摩的语言来说，就是名法跟色法。大家可不可以说出除了物质和心理现象之外，还有没有第三种现象呢？没有！因此，世间离不开这些，佛陀只着重在

说身心现象，因为我们要解脱就是解脱这副身心、这堆名色法，因此佛陀着重在讲我们的身心，讲名色法。

第四：涅槃(nibbāna)。

除了有为法之外，还有一种究竟法称为涅槃(nibbāna)，或者称为无为法(asañkhata dhamma)。无为法的意思是非因缘造作之法，它是不依赖任何条件产生和存在的，称为无为法。无为法只有一种，就是涅槃。

从下面开始一直到学完这个“阿毗达摩”课程，其实都是讨论色法，讨论心所，讨论心；但涅槃是需要证明的，不是用来讨论的。我们之所以要讨论心、心所及色法，是因为要依照佛陀的教导来分析、了解这个世间。

四、学习阿毗达摩的意义

学习阿毗达摩到底有什么意义呢？学习阿毗达摩有什么用呢？

第一、系统地了解佛陀的教法

因为阿毗达摩非常系统地组合、分析、整理佛陀的教法，学习阿毗达摩就可以达到完整、系统地了解佛陀教法的意义。在这里我可以给大家一个保证，只要大家很认真地听完整个课程，直到把整个“阿毗达摩”课程学完了，你将会对佛陀的教法很有系统、很完整地把握。当你学习完“阿毗达摩”之后，你已经对佛法有了整体的概念、严

密的思维方式，你再去看经典时，将会觉得很容易，不会觉得经典中的术语很复杂，不会给很多名相搞混淆。

第二、超越一切世间学科

如果我们学了阿毗达摩之后，会发现佛陀的教法其实超越一切的世俗学科。我在这里讲一个故事，不久前我和一位医生讨论有关基因(gene)的问题。科学家发现基因只不过是一百来年的事情，特别是最近二十来年，基因的研究得到很大的突破，我们人类的许多疾病都可以从基因结构的排列方式中找到原因。例如有些人患了骨癌、得了肺癌等，如果从传统医学来看，会说是吃的食物、生活环境、水质等等因素造成的；但是从基因学来说，其实基因的结构已经显示出这个人容易患这种疾病了。有些人的基因结构显示他可以活得很长命，有些人的基因显示他将很短命，这些也和基因有关系。和这位医生在讨论基因的时候，我想在阿毗达摩里面，基因不就是业生色嘛！因为根据阿毗达摩，色法的成因有四种：第一、由业生成的色法。第二、心生成的色法。第三、时节因素造成的色法。第四、食素，即食物的营养造成的色法，称为食生色。我们物质身体的来源有这四种原因。

其中的业生色是由我们过去生所造下的“令生业”(janaka kamma)产生的，它基本上可以决定我们的长寿、短命，容易得什么病，甚至发生意外，比如车祸等一些偶然

的事件导致他的生命中断。令生业在我们往生的那一刹那就已经决定了我们的下一生。如果用传统的科学来解释，会辩解说这些现象纯属偶然，是无法预料的，会说因果业报是迷信。但是在基因被发现的现代，可以证明佛陀在2500多年前就已经说过了，这些只不过是业生色。

一百多年来，西方的心理学、精神分析学得到很大的发展，例如弗洛伊德(Freud)学说的梦的解析、人的潜意识，还有临床心理学、心理治疗法、催眠等等，其实这些在阿毗达摩里早已经有答案了。那些心理学家、精神病医生研究出来的结果，正是支持阿毗达摩的看法，只不过是他们用现在的语言与方式来解释阿毗达摩而已。还有临终经验学，也就是有些人死了之后又复活过来，他们会描述在死后所经历的一些现象。但是当我们学习阿毗达摩，在“离心路”的那一部分将讲到，一个人临终的时候会看到哪些影像、哪些境相，体验到哪些东西，早已经有清楚的解释。

无论是物理学、心理学，或者现代的人体科学，都是最近一百多年才发展出来的科学，但是佛教对身心研究的这门学科已经有2600年的历史了。科学家们所研究的都只不过是事物的现象，但是佛陀直接指向我们身心的本质。我们甚至可以说：世间学科所分析的几乎只停留在事物的表相。不相信的话，你可以先持保留态度，等学完阿毗达摩之后再去对比，再作出结论，看到底是不是，到时你们自己心中就有答案。无论世间的科学怎样发展，它都可以

反过来证明佛学，但是佛教并不依赖世俗的科学而存在；无论世俗的科学（物理学、心理学、医学等等）怎样发展，都是围绕着物质现象转，在身心的表相上做文章。

而我们学习阿毗达摩的目的并不是为了多一份知识，不是为了增长世智辩聪，不是为了让自己变得很聪明。有些人学了太多的知识就喜欢跟这个人辩论、跟那个人辩论，自以为是。我们不要做这样的人，佛陀教导阿毗达摩的意义、目的只有一个，即：让我们超越自己的身心，断除烦恼，究竟灭苦！这个才是我们学习阿毗达摩的真正意义。因此，我们可以说“阿毗达摩”超越一切的生命学科；我们学习阿毗达摩不只是为了了解生命，更重要的是为了超越生命！

第三、明辨善恶、是非

当我们学习“阿毗达摩”之后，很自然地能够明辨善恶、明辨是非、明辨正邪。有一位北传法师学“阿毗达摩”很认真，也学得很不错，他说曾听一位有名的法师说：“所谓的善恶并没有标准，不同的时代、不同的国家、不同的民族、不同的地方，衡量善恶的标准也不同，所以善恶很难有个标准。”听起来好像真的有道理。然而，当你学了“阿毗达摩”之后，就会很清楚什么是善，什么是恶。阿毗达摩很清楚地把善恶的标准告诉你，不会似是而非。是就是是，非就是非；善就是善，恶就是恶，很清楚！“阿

毗达摩”会告诉你业果法则，也就是因果律。因果法则并不会因为不同的国家、不同的地方、不同的时代而改变，你造下的业善就是善，恶就是恶。不会在这里是善，到那边又是不善，是正是邪也是很清楚。

同样的，当你学了“阿毗达摩”之后，你会很容易辨别哪些是邪门外道，哪些是旁门左道，它们是佛陀的教导或不是佛陀的教导。阿毗达摩是直接、系统而且一步到位地研究诸法，统合佛陀的教法。假如有一人跟你说：这是某某大师、某某上师说的法，如果你已经学了“阿毗达摩”，你就有一把尺能够自己去衡量是与非。阿毗达摩并不会直接告诉你说某一种法是正法、某一种法是邪法，它只是给你一把尺，你自己去衡量。为什么呢？因为阿毗达摩直接指向我们的身心深处，就像一把利刀直接去捅你的烦恼，而且一捅就捅到烦恼的最深处。到时，那些法与非法、正法与邪法，你一目了然、清清楚楚！如果我们想要明辨善恶、明辨是非、分清正邪，学“阿毗达摩”不愧是一种简单又直接的方法。

第四、生活中的应用：去恶修善

可能有些人会认为“阿毗达摩”有很多名相、术语，会学得很头痛。不过，当我们学了“阿毗达摩”之后，会发现“阿毗达摩”其实是拿来用的。一旦我们学到心法、学到八大善心的时候，可以直接用在日常生活上。

学了“阿毗达摩”，即使不是用在禅修，只要掌握它之后，我们在平时做任何事情，乃至在工作当中、在日常生活当中都可以运用，因为“阿毗达摩”教导我们善心、不善心是如何产生的，教导我们要如理作意。你为什么会有贪心？为什么会生气？“阿毗达摩”会告诉你，贪与不贪、生气与不生气是在哪个地方转换的，然后你直接去找它的根源，善与不善心是可以转换的！学了“阿毗达摩”之后，你可以转自己的心，可以很快地将心转换。根据阿毗达摩，产生善心与不善心的关键在如理作意与不如理作意，也就是在确定心里面的作意心所。比如在开车时遇到一个十字路口，你的方向盘是摆左边还是摆右边，摆左边是不善，摆右边是善，你一学了就很明白自己的心是摆左还是摆右。我们学习了“阿毗达摩”可以直接运用在生活上，让我们的心更加清凉、更加平静，更能聚集善法，同时也帮助我们去除种种不好的情绪、不良的心理因素。

在这里让我们顺便谈一谈阿毗达摩在缅甸的普及性。当代缅甸有一位叫做马哈甘达勇西亚多(Mahāgandhayung Sayadaw Bhaddanta Janakābhivaṃsa)的大长老，他写了一系列面对不同阶层人士的有关“阿毗达摩”的书。有些“阿毗达摩”是普及性的，就算一般的老百姓都可以学“阿毗达摩”。只要你认得出字，看得懂缅文，就可以看，就能够懂。对刚刚出家的小沙马内拉(sāmaṇera)也有入门书；想

要提高的，也有这样的书。还有为那些专门在寺院里攻读教理、准备参加“阿毗达摩”会考的比库，他也写了这方面的书，这是很高深的。在缅甸，对“阿毗达摩”的学习已经非常普及了，这是他们的传统。

有一次我因事到了仰光，一天下午大概是四点多，我到世界和平塔去礼佛，世界和平塔对面就是“国际上座部佛教大学”(ITBMU)。那天正好是星期天，我看到很多年轻人手里拿着书从一栋建筑物里走出来，我问身边的净人这些人在做什么？原来他们刚上完“阿毗达摩”课。在缅甸，学习阿毗达摩非常普及，有为适应不同层次、不同阶层的人开设的学习班。我和净人聊了起来，他是一位在家人，但也参加过好几期“阿毗达摩”的课程。

我在帕奥禅林的时候，有一天到一位长老的孤邸(kuṭi)里用餐。那时有几位居士拿着食物到长老那里做供养。做完供养之后，根据上座部的传统，我们会给施主们随喜，随喜他们的功德，做一些简单的开示。之后那位长老拿了几片帕奥西亚多的开示 CD 给那些居士们。我们知道帕奥西亚多讲经会使用很多阿毗达摩的术语，因为都是直接导向禅修的。那时我问那些居士说：“你们听得懂帕奥西亚多的开示吗？”对方大多数是女的，她们回答说：“听得懂。”我感到有点惊讶，再问：“你们听得懂？这些是讲阿毗达摩的！”她们说：“听得懂。”从这个例子看来，在缅甸这个传统的上座部佛教国家，“阿毗达摩”是很普及的。

第五、培育观智，究竟灭苦

然而，阿毗达摩最主要的目的还是为了断除一切烦恼，灭除一切苦。要怎样才能灭除一切苦呢？根据阿毗达摩，唯有通过道智，也就是圣道才能够断除烦恼。要断除烦恼必须要修行，必须修维巴沙那(vipassanā)、修观培育观智。什么是观呢？就是观照一切名法和色法的无常、苦、无我，这称为“观”。阿毗达摩讲到的不外乎是心法、心所法及色法，这些属于分析法。它们的本质是什么？它们都是有为法，都是行法，它们的本质是无常、苦、无我。佛陀教导阿毗达摩，讲心法、心所法、色法，不只是让我们懂，而且要让我们去观照它。佛陀把贼指出来，还教我们如何把贼抓起来。怎样抓贼？要用智慧的绳子把它绑起来。因此，佛陀教导阿毗达摩的目的是为了教导我们修观，修观是为了断烦恼。

佛陀讲经说法是不会没有意义的。佛陀对伍巴离尊者的教导就提到这一点。有一次，伍巴离尊者来到佛陀的地方，礼敬佛陀之后，向佛陀说：“尊者，愿世尊为我略说法要，我听了世尊所说之法后，将独自远离，住于不放逸、热心、自励。”

于是佛陀对他说：“伍巴离，对于某些法，如果你知道‘这些法并非导向完全厌离、离欲、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃’，伍巴离，你就可以肯定地受持‘这是非法，这是非律，这不是导师的言教！’伍巴离，对于某些法，

如果你知道‘这些法导向完全厌离、离欲、灭尽、寂止、证智、正觉、涅槃’，伍巴离，你就可以肯定地受持：‘这是法，这是律，这是导师的言教！’”

什么意思呢？我们用简单的话来说就是：如果要知道这个是不是正法，那么就看它是否能断除烦恼，是否能灭苦。如果不能的话，它就不是佛陀的教导；如果可以断除烦恼，可以灭苦，那就是佛陀的教导！

五、三藏与三学的关系

阿毗达摩与观智又有什么关系呢？让我们回到上一节课所讲的三藏。佛陀在 45 年中教导了法、制定了律，圣弟子们把它们整理成三藏。三藏包括《律藏》、《经藏》和《论藏》。三藏其实是一部指导禅修的宝库，是指导我们修行的。

谈到修行，修什么呢？修三学。是哪三学呢？戒、定、慧，也就是增上戒学、增上心学及增上慧学。其中，《律藏》以教导培养增上戒学为主，《经藏》以教导培养增上心学为主，《论藏》以教导培养增上慧学为主。因此，三藏跟戒、定、慧有直接的关系。

我们从修行的角度上来说，要以戒、定、慧的次第来修习，上座部佛教的三藏就是根据实修的次第而分为《律藏》、《经藏》、《论藏》的。作为一名出家人，首先要

学律，学了律之后才学法。修习增上戒学能止息我们身体和语言的粗重烦恼，然后才能够谈修习增上心学，让我们的心清净。当我们的心的清净之后，才能够谈到培育智慧。因此，增上戒学直接对应持戒，增上心学直接对应修止，增上慧学直接对应修观。

表 3: 三藏与三学之关系

三藏	三学	禅修
律藏	增上戒学	持戒
经藏	增上心学	修止
论藏	增上慧学	修观

禅修离不开戒、定、慧。有一句话“勤修戒定慧，息灭贪瞋痴”，我们要断烦恼就要修戒定慧。修戒定慧是次第的，也就是说我们必须在戒清净的基础上再修定。如何修定呢？要修止才能够培育定力。“止”是什么意思呢？就是让心平静。在《殊胜义注》中对止的定义是“令诸敌对法止息，称为止”。敌对法是什么？就是我们的烦恼，修定的烦恼是五盖。让内心的烦恼、贪、瞋、痴平息下来，称为止。惟有我们的心平静才能够培育定力，之后再修观。观什么呢？观心法、心所法、观色法，也就是观名色法、观五取蕴、观十二处、观十八界，观它们都是无常、苦、无我的。唯有这样才能提升智慧。通过修观培育智慧，称为增上慧学。三藏与三学的关系是这样的。

六、概念法

阿毗达摩是以分析究竟法为主的，讨论的范畴属于胜义谛（究竟谛）。但是在讨论究竟谛之前，让我们先来了解一下概念法。

在学阿毗达摩过程当中，我们只需对概念有大概的理解就可以。因为我们平时几乎都是生活在概念当中，所以在这里先讲概念。

什么是概念法呢？概念法(*paññatti*)也叫“施設”，或者叫“假名”。概念法在究竟意义上是不存在的，但是它们却能够作为究竟法的影像而被人们所认知。

概念可以分为两种，一种称为意义概念(*atthapaññatti*)，另一种称为名字概念(*nāmapaññatti*)。意义概念是通过概念所表达的意义；名字概念是表达这个意思的名字或者名称。比如我们说：剃了光头、穿着袈裟、过出家生活的人称为“出家人”。那么，剃光头、穿袈裟、过独身无家生活的人是“出家人”的“意义概念”，因为它表达了某种意义，可以帮助我们认知和理解“出家人”。而“出家人”这个名称叫做“名字概念”。

第一、意义概念

意义概念又可依照不同的情况分为几种：

1. **形状概念**：形状概念是我们所说的方、圆、长、短、高、矮，乃至大海、大地、山、树木等等，这些称为形状

概念。因为它们是由形状或者它的名字表达了由某种形状所组成的物体或现象，称为形状概念。

2. 组合概念：比如说房屋，是由屋顶、墙壁、门、窗等等组合而成，由墙壁围成一个空间，再盖上屋顶，并由不同的部分组合而成，我们称为房屋。又如汽车，是由轮胎、座位、方向盘、底盘、车的外壳等组成的物体，我们称为汽车。比如村庄，是由若干的房子所组成的；城市，是由许许多多的街道、建筑物、树、湖等等所组合而成的，我们称为城市。因此，由若干事物组合而成的事物或现象，称为组合概念。

3. 方向概念：我们说东方、南方、西方、北方、上面、下面、前面、后面、左面、右面等等，都是方向的概念。方向概念是不固定的，我们现在说这里称是东方，可到了那里就成了西方；现在这个地方是中央，到了那边又变成了南方。方向概念是以某一个参考物所在的地方为中心所形成的方位，称为方向概念。

4. 时间概念：我们说早上、晚上、今天、一个月、两个月、明年、后年、一百年、一千年、一个世纪，这些是时间概念。乃至我们说一分钟、一秒钟，现在几点，现在九点多，这些都是时间的概念。在究竟法上并没有时间，时间是我们假定的，好像现在说 24 个小时为一天，中国古代用十二个时辰为一天，印度古代以六时为一天，都可以假定。我们依照月亮运转的一个周期为一个月，依照太

阳运转的一个周期称为一年，手表的时针转动两圈称为一天，这些都是我们人所施設的概念。

5. **空间概念**：比如说室内的空间、山洞、原野、楼上、楼下等等，这些属于空间的概念。

6. **相的概念**：由修止所获得的内心的影像，这个叫禅相(nimitta)。禅相也因修行方法的不同而分为很多种。比如专注呼吸所形成的禅相，称为入出息念禅相；修习白遍、红遍、地遍、水遍、火遍、风遍所产生的影像，称为遍相的概念。这些通过禅修，特别是修止所获得的心的影像，称为相的概念。

那么，人属于什么概念？是组合概念。因为有头、有手、有脚，拥有人的特征，称为人。它是组合概念。

第二、名字概念

名字概念可以分为以下六种：

1. **真实的概念**：真实的概念是说它虽然是概念，但是所代表的还是真实存在的。比如红色、黄色、蓝色、白色等等，颜色本身属于究竟法，但是我们对这些颜色的印象还是属于概念，称为真实的概念。

2. **不真实的概念**：比如说男人、女人、公司等等，这些属于不真实的概念，因为它们并不是拥有自性地存在的，是可以被分解的。

3. **真实的不真实概念**：比如说有智慧的人，智慧属

于一种心所，它是真实的存在，但是人属于不真实的，只是个概念。

4. **不真实的真实概念**：比如女人的声音，女人是概念，但是声音是究竟法，因此称为不真实的真实概念。

5. **真实的真实概念**：比如说眼识，眼是指眼门、眼净色，属于究竟法，依它而生的心称为眼识。

6. **不真实的不真实概念**：比如说上海人。从究竟意义上没有上海，上海属于组合概念，或者说它是一个名字概念。再加上“人”，从究竟意义上来说，没有所谓的人；比如说中国人、北京人、新加坡人、日本人、印度人等等，这些只是名字概念。两种在究竟意义上都不存在的概念组合成的词组，称为不真实的不真实概念。

为什么说概念法在究竟意义上是不存在的呢？在这里举“人”为例来说。有人会说：“你说人是不存在的，但是，我明明不是存在吗？为什么说我不存在？”好，我问你，如果你真的存在，那么，头是你，还是脚是你？还是手是你呢？所谓的人，是由若干部分所组合的，这些部分还可以继续再分。如果把皮剥掉，剩下的还可不可以称为人呢？如果再把肉剥掉，剩下的骨头还可不可以称为人呢？就好像一头猪，如果把猪宰了，把猪头、猪的前脚后脚、猪的尾巴、猪的内脏全部取下来，那么，它只是一堆猪肉、猪骨头而已，是不是？那时猪的概念还在不在？我们可不可以把碗中的猪肉称为猪呢？不能！猪已经被分解了。但是

我们还可以去分析所谓的肉，它还是可以再分解的。如果用物理学或化学的方法来分解，肉可分解成很多细胞，再分就成了分子、原子等等，而且这些还可以继续再分。所以说“人”属于世俗谛，是我们一般所认知的；如果从究竟意义上来说，人只是一堆五蕴的组合。

七、概念的产生

什么是五蕴(pañcakhandha)呢？pañca 是五，khandha 是堆、组合的意思，由色、受、想、行、识这五样东西组合称为五蕴。我们所说的人，是身心的组合。身是什么？身包括很多不同物质的组合。心是什么呢？心就是名法，它有更多的组合。它们的组合是什么？最简单的分法是心和心所。用五蕴法来分，就是受、想、行、识四种名蕴。再继续分的话，识蕴又可以分为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。如果再继续分的话，心又可以分为 89 心，心所又可以分为 52 种心所。因此我们平时所谈到的人，看到的人，其实是个概念；但是在究竟意义上来说并没有一个真实的人。好比这位叫某某法师，这是他师父所给的、被大家所共知的名字。在他刚出生的时候，他的父母给他起了另外一个名字，当时他是以另外一个名字被人们所共知；当他出家的时候，他师父又给他一个法名，一个内号。当人们提到某某法师时，自然会联想到某一个特定的人。

可是这些都只是概念。概念帮助人们认知一种影像，因此我们说概念法属于世俗谛。概念都是世俗法所施設、所安立的一个名字。之所以称为概念，是因为它们被人们依照各种各样的方式、方法进行想像、推理、表达、认知、命名，所以称为“概念”。比如说：“大家今晚 8 点来这里上课。”“大家”属于组合概念，一旦每个人离开了就没有所谓的“大家”。“今晚 8 点”属于时间概念，“这里”属于空间概念，所以这些表达是一种概念。

概念是怎么产生的呢？是由于耳识或者耳门心路听到了声音之后，通过随后生起的意门心路所领受的概念而了知它的意思、意义。当然，我们也可以通过眼门来产生概念。

我们说看到一个人、一个物体、一行字，听到一句话、一种声音，是这些颜色、声音或者物体的信息撞击到我们的眼门或耳门，紧接着在心里就会进行接受、加工，再通过记忆、理解、想像、推理等等，给它们进行分门别类，然后才会知道这些概念所表达的是什么。比如说：“每天晚上 8:00-9:00 在大礼堂上阿毗达摩课。”无论大家看到这一行字，或者听到这一句话时，在心里接受之后再经过加工、认知、推断，然后知道：在“大礼堂”这个地方学习“阿毗达摩”课程，时间是每天晚上的 8 点到 9 点，为时一小时。这些都属于概念，这些概念可以被我们认知，使我们对所表达的意思变得具体，如具体的时间、具体的地点，

做具体的事情。但是，从究竟意义上来说，只是一堆名色（人）坐在一堆时节生色（建筑物）里；而所谓的时间，也只是一堆名色法不断生灭的过程而已。

在平时的语言表达当中，我们必须借着概念法，才能形成我们可以理解、想像、推理、表达的具体东西。我们赋予这些概念法一个名字，使它们都有一个具体的符号、标记、标志。这些符号代表着特定的物体和现象而被人们所认定、所共知，并且通过不同的语言来表达，这就形成了概念。比如说“人”，“人”是概念，华语叫 *rén*，巴利语叫 *manussa*，梵语叫 *manuṣya*，英语叫 *human*，缅甸语叫 *lur*，广东话叫 *yǎn*，潮州话叫 *nang*，各种不同的语言所表达的都是同样的东西。

不同的人所形成的概念是可以变化的。对于同一件事情，不同的人都有不同的认知方式。好比一个人，有人说他是好人，有人说他是坏人。这其实属于概念，而且我们就是生活在概念当中。如果了解了概念之后，会发现我们人其实很可笑，我们起烦恼的不外乎是这些概念。我们因为概念而起烦恼，所有的烦恼都是因为把概念当成真实的关系。“他骂我”、“他对我不好”、“他曾经伤害过我”、“以前他怎样整我”、“刚才他瞪了我一眼”、“你、我、他”这些都属于概念。因为这些概念，我们产生了很多痛苦。比如我们要赚钱，但，钱是什么？为了要吃好吃的食物、要听音乐、要享乐，这些都属于概念。我们生活在这

些概念里，就给这些概念绑住，绑住了我们就不自在，就自己制造很多痛苦来折磨自己。

我们学阿毗达摩就要破除这些概念，从究竟意义上破除。举一个例子：你认为“他骂我，他用很难听的话骂我，他诅咒我”。然而，你并不是亲耳听到他骂你，只是别人告诉你说他在背后骂你，你知道之后就很不生气、讨厌他，见到他就不共戴天。于是，由于听到这样的话，你制造了许多痛苦。让我们来分析所谓的“骂”。所谓的“骂”不过是一种声音，在当时一说完之后就已经不存在了，是不是？然而你的心却给它绑住了，给早已消失了的的声音绑住。例如，他骂你“某某人不得好死！”试问什么叫某某人？那只是你的父母或师父给的一个概念而已，这些概念并不代表真正的你。如果我们的心给这些概念套住了，很多烦恼、很多痛苦接着就生起了。我们平时生活在概念当中，为了概念而制造了很多的痛苦，而且因为概念又再生起概念，再制造痛苦。

要如何才能破除这些概念呢？我们要学法，要修行。修行的第一步是让我们看清所执著的这些你、我、他、人我、是非、邪正、黑白，我们先要有正确的了解。用阿毗达摩来分析这些东西，让我们知道事实上并没有所谓的你我他，没有所谓的你我他就没有所谓的得失，放下得失就不会痛苦！

因此，我们学习了阿毗达摩，在生活上可以培养如理

作意，让我们生起善行，真正地看清概念的真相，看到究竟法，然后还要再观照究竟法本身也是无常、苦、无我的。任何的究竟法都没有称为“我”的东西，没有可以被执取的“我”，没有所谓的“灵魂”，这些都不存在。那个时候我们的心就能慢慢地把这些放下，不去执著。这是一个次第的、慢慢熏习、熏陶、磨练的过程。让我们从烦恼当中、从诸苦当中、从你我他的是非纠缠当中、从概念的圈套当中解脱出来，这就是我们学习阿毗达摩的意义。

第三讲 色法（一）

这里先讲几点。我们学“阿毗达摩”不要被一些名相吓到，不要觉得“阿毗达摩”是非常难学、非常难懂的哲学。上一节课讲到，“阿毗达摩”是殊胜的法、上等的法，但并不是说“阿毗达摩”里讲的东西比经教法更殊胜、更上等，而是说“阿毗达摩”用严密、系统的方法来分析和组织诸法。法还是法，只不过“阿毗达摩”是用一种殊胜的、系统的方法把诸法进行归纳统合而已。所以我们可以把“阿毗达摩”的“阿毗”理解成方法论上的殊胜，但是在内容上“达摩”还是一样，都是佛陀的教法。

要学好“阿毗达摩”，窍门主要是弄懂那几个名词。名词弄懂了，其他的都好懂。如果弄不懂，或者有一两个名词不清楚、有点误解，问题就来了。

在“阿毗达摩”中，有些名词、术语的定义可能和我们一般的概念不同。例如，阿毗达摩说的“名”并不是名字的名，不是出名的名，也不是名闻利养的名，而是指“心理现象”，相当于我们日常用语所说的“心”。

“色”也是这样。颜色的色与物质色法的色，在巴利语里写法是一样的，都是 rūpa，因此古代翻译成“色”。但是阿毗达摩里所说的色，和颜色的色是不同的，不要把它们混在一起。但是在阿毗达摩里也提到有两种“色”：

一种是我们眼睛所看到的颜色；另一种是名色法的色，即“物质现象”，包括我们看到、听到、嗅到、尝到、感触到的，都是色法。只是它们的巴利语是同一个词。

只要我们把这些名相弄清楚了，阿毗达摩就不是那么难懂。我们学一样东西要找到窍门，学其要点；只要把要点攻下来，其他的都好解决。

我们在上一讲学习了阿毗达摩的特点。阿毗达摩的特点是用严密系统的方法来分析和组织诸法。法还是佛陀所教导的法，只不过阿毗达摩是用一种和经教不同的方式来讨论、研究、探讨它而已。在经教中，佛陀因听众根机的不同，而将同一样东西，以不同的角度、不同的方式、不同的名相来阐述。但是在阿毗达摩里面，把所有的法进行整理，整理成四大类，即四种究竟法：心法、心所法、色法、涅槃。心法、心所法、色法三种也称为有为法、行法；涅槃称为无为法。之后我们又讲了学习阿毗达摩的意义，学习阿毗达摩可以系统地了解佛陀的教法，如果我们透彻地了解阿毗达摩的话，容易理解世间上的学说、学问，甚至拥有超越世间的眼光和视野。同时也容易分清世间的学说：什么是善恶，什么是正邪，什么是是非，什么是黑白。还有，我们可以把从阿毗达摩学到的东西运用在生活上。佛陀教导“阿毗达摩”的目的并不是为了让我们生活更美好。佛陀不是为了生活而教导，而是为了生死而教导，为了我们能解脱生死。因为“阿毗达摩”也是解脱之学，所

以佛陀才教导“阿毗达摩”。

之后我们又讨论了概念。概念可以分为意义概念和名字概念两种，我们讨论了时间、空间、处所、组合等等概念。我们平时几乎都生活在概念当中，被概念所捆绑，为概念而痛苦，为概念而快乐。

一、色法

佛陀在经教里也用了很多分析的方法，比如说五蕴是指三种有为究竟法。五蕴是色、受、想、行、识。其中的色蕴就是第三种究竟法——色法。识蕴就是心。受想行三蕴属于心所。有时候又讲到了眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法这十二处。随着课程的深入，我们都将会探讨这些内容。还有一种究竟法是无为法。无为法是非造作的、无因缘的、非生灭的，即涅槃。涅槃是我们修行的目标，在四圣谛中，它是第三圣谛。

我们现在来讨论四种究竟法当中的有为法。有为法是我们平时可以感受到、感触到的。在我们生活中的事物与现象，哪一类比较容易感受到？是物质还是心比较容易感受到呢？答案是物质。

我们讲“阿毗达摩”的时候，将按由粗到细的次第来学习。色法是物质，比心法粗，心法更细，心比物质更难察觉到。因此我们先由色法开始入手。同时，阿毗达摩是

指向禅修的，我们在学“阿毗达摩”的时候将会紧扣禅修，依照禅修的次第来讲。这样的话，我们不会只是谈理论，不是在谈学问，而是在谈禅修的指导。禅修必须以经论作为基础，以理论作为指导，要不然的话就是盲修瞎练。在禅修的时候，通常是先修色法，再修名法。所以，如果大家懂得了阿毗达摩，以后有机会修习色业处与名业处时，将会有“轻车熟路”的感觉。

我们现在先来谈第三种究竟法——色法(rūpa)。为什么称为色呢？色源于巴利语 ruppatti。ruppati 的意思是变坏、破坏、压迫、逼迫、干扰。我们先看佛陀是如何定义色法。

佛陀在《相应部·第22相应·第8品·第7经》中说：

“诸比库！什么是色呢？诸比库，变坏故，称为色。因什么变坏呢？因冷变坏，因热变坏，因饥变坏，因渴变坏，因风吹、日晒、爬虫而变坏。诸比库，变坏故，称为色。”

也就是说，物质为什么称为色呢？因为变坏，变坏的巴利语是 ruppatti。也就是说物质会受到内外在因素的干扰，必然会破坏。简单地说，毁坏义谓之色。一切物质会毁坏、变坏，会受到内外界种种因素的干扰，称为色法。

色法的意义是毁坏的、受到干扰的，那我们为什么要学习色、了知色呢？佛陀说：“若不知色，此比库不能于此

法、律中成长、提升、成就。”也就是说，如果一位禅修者不能够透彻地了知色法，那么他就不能够在佛陀的教法中有所成长、有所提升，不能够达成任何的成就。

佛陀把我们的世间分成两大类：色法与名法。色法就是物质现象，包括我们的色身；名法就是心理现象。这是我们必须要了解的。我们可以说：整个修观的过程无非是两种业处，也就是两大修行方法：第一是色业处，第二是名业处。禅修者在修维巴沙那的时候，必须观照色法、观照名法，无论如何观都离不开这两样。如果要观过去世，过去世就不是名色法了吗？过去世还是名色法，还是五蕴！因此在修止的阶段，并不要求我们要见到究竟色法；但是在修观的时候，必须见到究竟色法，要了知它们。唯有了解了知色法，才能对它修行。

要如何了解色法呢？我们可以从最基本、最粗浅的方式来说。我们现在所感知到的其实都是物质，我们生活在物质的世界，要吃饭，要有房子住，出门要坐车，生活要用钱，这些都离不开物质，甚至说绝大部分人所追求的也是物质，追求物质的欲乐、物质的享受。一切欲界的有情，连猫、狗、蚂蚁、蚊子等等都要为食物奔波，所以说我们是生活在物质的世界中。我们也可以从化学或者物理学的分析法来分析。用物理学的方法来分解所有的物质，可以将人、动物和植物进行分解，将会发现它们是由很多的细胞所组成，再进一步分解，将发现细胞是由很多分子构成，

再分解分子，还有原子，再分解原子，还有核子、质子、中子、电子、亚元子、粒子，据说现在科学家们又发现最小的物质单位叫“夸克(quark)”。但是无论科学家们怎么样分，都属于世俗谛的范畴，世俗谛属于概念。

那佛教是怎么分的呢？依照阿毗达摩的分析法，包括我们身体在内的一切物质现象，都是由许许多多的色聚所组成的。色聚(rūpakalāpa)是物质最小的单位。不过，不要以为色聚是最小的物质单位，以为有些禅修者能够见到色聚就觉得很了不起，其实色聚还是概念法。为什么这样说呢？色聚的“聚”是“组合”的意思；如此，色聚也就是色法的组合。只要有组合就还是概念，还不是最究竟的，还是可以被分析的。如果有定力的话，我们可以用定力来分析平时所接触到的色法，将能够见到色聚。色聚有透明与不透明的，而且它们生灭得非常快，所以需要拥有定力才能见到。见到色聚后，再依照佛陀的教导去分析，将会发现色聚还可以再分为很多的究竟色法。任何一粒色聚，最基本都有八种色法。这八种色法是地界、水界、火界、风界、颜色、香气、味道、食素。所有色聚里面的色法都有一个共同的特点——同生同灭，也就是它们产生的时候是同时产生，灭去的时候是同时灭去。

二、四界

在我们身体里面、身体外面，有情、无情，只要是物质都是由色聚所构成的。色聚包括两类色法，第一类是四界，第二类是四大所造色。佛陀在《相应部》中说：“诸比丘，哪些是色法呢？四界以及四大所造色。诸比丘，这称为色。”

四界的“界”(dhātu)，也叫大种(mahābhūta)。mahā是大，bhūta是已经存在的意思。一共有4种，即地、水、火、风。四大所造色(catunaṃ mahābhūta upādāya rūpa)包括颜色、气味等等，一共有24种。

四界以及四大所造色之间的关系，就好像是大地和依靠大地而生长的花草树木一样。我们所生活的这个物质世界，所能感知到的一切物质现象，大到整个宇宙、银河系、太阳系、地球、山河大地，小到细菌、极微细的粒子，无不是色法。所有这些都属于四界和四大所造色，只是它们之间的组合不同而已。我们所看到的世界好像五花八门、千姿万彩，其实都离不开四界和四大所造色。四界和四大所造色构成我们所接触的物质世界。

我们就先来讨论四界？四界(catasso dhātuyo)，又称为四大种(cattāri mahābhūtāni)，或简称四大。它们分别是地界(paṭhavīdhātu)、水界(āpodhātu)、火界(tejodhātu)、风界(vāyodhātu)。不过，这里所说的四界并不是我们平时所认

知的地水火风，“地”并不是土地、大地；“水”并不是海水、河水、湖水，或者所喝的水；“火”也不是熊熊燃烧的火或者灯火；“风”也不是吹来的风，我们不能够用这些物质现象来理解。依照佛陀的教法，四界属于究竟法的范畴。但我们平时所踩的地，所喝的水，照明的火，吹来的风，都是属于概念法的范畴。

在讲到每一种究竟法的时候，我们将会采用四种鉴别的方法来探讨。依照阿毗达摩，每分析一种究竟法，都会用四种方法来分析：

1、特相(lakkhaṇa)，直译为相，即特点。每一种究竟法都有它的特点，有了特点才能区别于其他之法。如果没有自己的特点，就很容易混淆。

2、作用(rasa)，直译为味，即究竟法的作用。一种究竟法在其他究竟法中所能起到的作用。比如会计在一家公司里能起到什么样的作用，一个经理在这家公司里能够起到什么作用。

3、现起(paccu-paṭṭhāna)，就是一种究竟法表现为什么，我们怎样能够去体验它，它是以怎样的方式被我们所认知的。例如我们怎样知道这个东西叫地、这个叫水、这个叫火、这个是风。

4、近因(padaṭṭhāna)，直译为足处，即一种究竟法的产生或存在所直接依靠的原因。根据佛陀的教法，任何一种法的产生和存在都必须有许多其他的原因助成。在这些

原因当中，最直接的原因是什么？好比一个小孩子有很多的关系，有小朋友，有哥哥，有老师，有同学，但是最亲密的是他的母亲。

我们在讲每一个究竟法时用这四种方法来区别，它们的定义就很明确。探讨每一个究竟法的时候，都会用这四种方法，当然偶尔也会把近因省略掉，只用前面三种来理解。我们在学习“阿毗达摩”时，不要给这些名相绊倒。

第一、地界。地界的特相是硬；作用是俱生色法的立足处，也就是说任何的色法必须依地而存在。表现为能够接受俱生法。俱生法就是和它一起存在的其他色法。近因是水火风三界。

我们不能把地界理解成大地。任何的物质，只要我们可以感受到的、听到的，这些现象都有地界。比如我们现在所处的空间，里面的空气其实都有很多的地界。无论是大地也好，水也好，熊熊燃烧的火也好，乃至呼吸的空气也好，都有很多的地界。如果用阿毗达摩的分析法来说，色法是由许许多多非常细，细到我们肉眼看不到的色聚所组成。每一个色聚里都有地界。色聚里的地界就是我们现在所讲的地，而不是大地的地。

第二、水界。这里的水并不是平时我们所喝的水、洗澡的水、大海水、湖水等等。水的特相是流动；作用是增长俱生色法；现起是把俱生色法黏着在一起；近因是其余

的三界：地界、火界、风界。水界能够把物质黏在一起，不会散掉。因为物质之间必定会有一种凝聚力，如果没有这种凝聚力就会破碎掉，这种凝聚力就是水界的作用，它表现为把所有的色法聚在一起。

第三、火界。火界的特相是热或冷，换言之就是温度。比如我们现在感知到这个东西的温度，温度就是火界。任何的物质，只要有温度，这就是火界，火界的特点是温度。作用是使俱生色法成熟，也就是在同一粒色聚里，它能使其他的色法成熟。现起是不断地提供柔软。近因是其余的三界。因此，一切物质的温度属于火界。

第四、风界。风界的特相是支持；作用是使其他色法移动或者活动；表现为使色法由一个地方移到另外一个地方；近因是其余的三界。换言之，任何色法能够支撑，能够维持，这个就是风界。同时，任何物质的运动都是风界的作用。

地、水、火、风四大种互相作用，互相依存。四大种立足于地界，地界支撑着它们，由水界黏在一起，由火界来维持，由风界来支持。我们以这个杯子为例来说明，我们所看到的这个杯子的形状，其实是以地界为主；它之所以能够黏在一起不会散掉，这是水界的作用；它的温度是火界，同时也可以维持其寿命；还有支持，这是风界的作用；或者说我们移动这个杯子，之所以会移动也是风界的作用。

三、四界差别——简略法

我们更进一步来了解四界，了解佛陀教导四界的目的。佛陀教导四界并不是为了让我们多懂一门学科。佛陀不是物理学家，佛陀教导我们修行四界、了解色法，是为了让我们破除对身体的执著，这才是佛陀教导四界的目的。但是我们现在看到身体还是身体呀，怎么办呢？我们要修行。怎么修呢？佛陀在很多经典中教导过修行四界的方法，归纳起来有两类，一类是简略法，一类是详尽法。

我们先讲简略法。简略法在《长部·大念处经》、《中部·念处经》、《中部·身至念经》等经典里都有教导。在这些经典里，佛陀说：“诸比库，比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’”佛陀是这样教导修四界的。

要如何来观察这色身有地、水、火、风四界呢？根据《阿毗达摩》的第一部论《法集》(Dhammasaṅgāṇī)，四界可以分为十二特相，也就是地、水、火、风呈现为 12 个特点。其中，地界有 6 个特相，它们是硬、软、粗、滑、重与轻，一共有三对。水界是流动和黏结。火界是热和冷。风界是支持和推动。

四界的特相就是：硬、粗、重、软、滑、轻，流动、黏结，热、冷，支持、推动。这就是四界的十二特相。我们身体里面有没有这些四界呢？我们可不可以感受到这些

四界呢？可以！哪一样最明显，我们就从那一样开始着手。

在四界的所有这些特相当中，最容易被感受到的是动。我们身体的动作，说话、走路、眨眼睛都属于动，只要身体有动作，就是风界“推动”的特相。如果要修行的话，我们可以先从推动开始。怎样修呢？在禅坐的时候，先闭上眼睛，然后感受我们的呼吸。当我们吸一口气的时候，会感觉到一股气由鼻腔往里面冲，这种冲力就是推动。当吸进的气推到我们体内的时候，推到肺部的时候，这也是推动。如果你不喜欢用这种方法，也可以去感受自己的心跳，或者感觉自己的身体因呼吸而膨胀收缩、膨胀收缩，只要能感觉到身体的动，这就属于推动。如果还不行的话，可以动动你的手，这也是推动。只要细心去感受我们身体的任何一个动作，这就是风界。当你坐着的时候，随着呼吸你的身体在动，这个就是推动，然后把这种动感扩展到全身。当你能在全身都辨识到推动，你就可以辨识到风界了。走路的时候，专注脚步的移动，或者手的摆动，这也是属于风界。因此，我们修行不需要装模作样或者弄到怪模怪样的。只要用心去体会身体的推动，这就是风界。

能够辨识全身的推动之后，再来辨识第二个比较容易的特相“硬”。我们可以用舌头推一推牙齿，是不是硬？大家尝试一下，是不是感觉到硬？也可以稍微咬一咬牙，这也是硬。再不行的话，捏一捏关节或骨头，会不会感受到硬？我们的身体都有硬，只要能感受到身体的硬，这是

属于地界。

之后再感受“粗”。我们摸头发可感到粗，或者摸摸手，特别是老人，更容易感受到粗。再不行的话，可以用舌头摩擦牙齿，也可以感受到粗。粗糙的感觉叫粗，我们摸身体表皮的地方有粗糙的感觉，在身体里面也有。可以辨识到局部的粗，再扩展到全身辨识粗。

之后再辨识“重”。坐着时感受身体往下坠的感觉，或者感受身体的重量，可以感受到，这个就属于重。硬、粗、重三个特相都属于地界的特相，这就是佛陀所说的“于此身中有地界”。

辨识到重之后，再尝试让我们的身体坐直起来，这时“支持”就变明显。我们的身体之所以能够支撑而不会倒下是风界的作用。风界第一个特相是支持。当我们的身体歪斜的时候，如果不用手撑住的话就会跌倒。支持就好比是支撑着一栋老房子不会倒下去的柱子。我们的身体也是一样，能起到支持作用的是风界。身体里面的脊椎骨支撑着使我们可以直立行走，但其他的动物就不能直立，它们是用脚来支持的。我们人用脚和脊椎骨来支持，这种支持就属于风界的作用。

我们再感受一下“软”。尝试用舌头顶一顶嘴唇内侧，是不是有软绵绵的感觉呢？或者感觉我们身体任何一个柔软的地方，这是属于软，然后再把它扩展到全身去辨识软。

“滑”，我们可以用舌头沾点口水来摩擦嘴唇，或者

直接摩擦口腔内侧，是不是很滑，这个就是滑，然后我们再把它扩展到全身，辨识全身的滑。

“轻”是轻巧、轻盈。尝试轻轻地把一根手指上下弯动，这就是轻，轻是不沉重。如果可以辨识到轻，就把它扩展到全身。

之后，我们可以感受一下身体的温度，感受体温；或者将手放在胸口上，就会有暖暖的感觉，这是属于火界的“热”。尝试做一下深吸吸，会感觉到有一股凉凉的空气冲进鼻腔，这属于“冷”。我们身体的温度属于热，外在的空气使我们感觉到比较凉，这个就是冷。我们可以这样来辨识身体的火界。

然后再辨识水界。水界在四界当中是相对比较难辨识的。我们可以从辨识“黏结”着手，用手捏一捏手臂，向内凝聚成形而不会散掉，这就是黏结。人有其形状，有人高，有人矮，有人胖，有人瘦，维持种种形状而不会散掉，这属于水界的作用。举个例子：如果一堆泥是干的，要把它弄成一个形状可不可以？不可以。但是若加一点水呢？可以。我们知道一堆干的面粉是不能够包成形的，但若加入水，揉一揉，它就变得随心所欲了，要包面包就包面包，要包饺子就包饺子，要炸油条就炸油条。所以，任何一个物质之所以能够成形，能够黏结在一起，就是水界的作用。我们尝试去感受身体的向心力，这就是“黏结”，属于水界的作用。

然后辨识“流动”。尝试吞一口水，感觉口水由嘴巴咽入口腔，流入喉咙，再到了腹腔里面去，这就是流动。我们体内血液的循环，呼吸时空气流入鼻腔，再流入肺部，再流出鼻腔，这些都是属于流动。

如此，四界好理解吗？好修行吗？我们修行四界可以先用简略法，可以从最明显的到最不明显的特相次第地辨识，它们的次序是：推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻，热、冷，黏结以及流动。如果可以这样逐一辨识之后，再一遍又一遍地辨识全身的推动、硬、粗、重、支持、软、滑、轻，热、冷，黏结、流动。可以如此辨识一遍又一遍，变得愈来愈纯熟，愈来愈快，然后再把这十二特相依照四界的本来次第，重新调整它们的顺序，即：硬、粗、重、软、滑、轻，流动、黏结，热、冷，支持、推动。用这样的次第来辨识，同样地辨识无数遍之后，再把四界进行组合：在辨识硬、粗、重、软、滑、轻的时候，知道这是地界；辨识流动、黏结的时候，知道这是水界；辨识热、冷的时候，知道这是火界；辨识支持、推动的时候，知道这是风界。我们用这种方法不断重复地修行，一遍又一遍、十遍、百遍、千遍、万遍。如此持续地修行，将会发现我们的身体只是四界，只是地、水、火、风而已。

用这种方法修行之后，可以将地界简化，只是辨识硬和粗，把软滑等都省略掉，这样身体里的地界会更明显，

水界很明显，火界很明显，风界很明显。用这种方法持续地辨识，我们将会发现平时所感受到的“身体”的概念已经不见了，只有四界而已，只有地、水、火、风而已，没有所谓的身体。

如果这样继续修下去，你的心会变得很稳定，将能体验到不同的光。刚开始的时候，光是灰蒙蒙的，犹如烟一般。若继续辨识灰光中的四界，光会变得越来越亮。这时，你会发现身体已经不像平常那样了，它倒像是一个发光体。但这个时候你不要去管光体，因为这光是你的定力提升而自然呈现的，还是持续地辨识光中的地水火风。持续这样辨识的话，你会发现身体愈来愈明亮，明亮到后来变成一个透明体。你还是在透明体里面持续地辨识四界，你会发现你的身体像一块水晶、像一块冰块一样。这个时候，你的定力已经达到了近行定(*upacāra-samādhi*)。

不过，修四界是不能够证得禅那的。为什么呢？因为我们所取的是究竟法，所缘很快地变化，所以我们的定力无法达到禅那。如果你一遍又一遍持续地辨识，修到身体像一块水晶、冰块或玻璃一样，这时候如果你想要见到色聚的话，应尝试去看冰块或水晶之间的空间。当你这样观的话，你会发现这些冰块已经碎成一颗颗的小粒子，这些小粒子很快速地生灭，一生起立即灭去，一生起立即灭去。由于过去所培育的巴拉密(*pāramī*)，有些禅修者可以很快见到色聚，但是有些人修到身体很透明仍然看不到色聚。这

时他应当决意，当他看到一些小微粒之后，应尝试去破它，不断尝试去破，一直到见到色聚为止。当他见到色聚之后，再继续辨识色聚里面的究竟色法，从而转入修色业处的阶段。

用简略法来修四界，一直修到身体变成像冰块般透明后，有两种修行方法可以选择，一种是转修其他止业处以培育定力，另一种是转修色业处以培育观智。

修习四界所培育起来的定力叫近行定，而且修四界的定力只能达到近行定，不能进入禅那(jhāna)。在此，近行定的近是接近，行是行走。其意思是心已走近、接近禅那，但是它的定力只能维持在那里，不能证得色界禅那。如果他想继续培育定力，可以转修其他的止业处。他可以修三十二身分，之后再修白骨想，再修白遍。修三十二身分和白骨想可以证得初禅，然后再取白骨的白色修白遍，修白遍可以证得色界的第四禅。这是由四界转修其他止业处以培育定力的方法。

还有另外一种方法是通过四界转修观业处。当他见到身体如水晶般时，可以尝试寻找冰块的空隙去破除组合，于是将会见到色聚。然后再去破除色聚的组合，他将能够见到究竟法。当他见到色聚后，再去分析每一粒色聚至少有八种色法，它们分别是：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。有些色聚还有命根，有些还有眼净色等，这些

以后再讲。见到这些究竟法之后，继续修习色业处。然后再修名业处，依照六门心路的方法来辨识心与心所。当他能够透彻辨识色法和名法之后，再去追查名色法之因，尝试去查他的过去世，看这一堆名色法在过去世造了什么善业，今生才投生为人的。他还是用辨识过去名色的方法去追查过去世，找到过去世与今生之间的因果关系，用这种方法来修缘起。当他能够辨识色法、名法以及它们之因后，还要观照它们都是无常、苦、无我的。用这种方法来修维巴沙那(vipassanā)、修观。

四、四界差别——详尽法

《清净道论》中讲到，无论是纯观行者还是止行者，都要用简略法或详尽法来修行四界。如何修详尽法呢？修行四界详尽法的方法，佛陀在《中部》的《界分别经》、《大教诲拉胡喇经》、《大象迹喻经》等经典里都有教导。详尽法与简略法稍有不同，但是目标还是一样，也就是在这身体里辨识四界。

在我们身体里面，“地界”最明显的有 20 个部分。这 20 个部分可以分为 4 组，每组有 5 个。

第一组：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。

第二组：肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾脏。

第三组：心脏、肝、膜、脾、肺。

第四组：肠、肠间膜、胃中物、(体内准备排出的)粪便、脑。

这是在体内地界最明显的 20 个部分。在体内“水界”最明显的有 12 个部分，共有两组，每一组有 6 个部分。它们分别是：

第一组：胆汁、痰(包含胃酸和消化液)、脓、血、汗、脂肪。

第二组：泪、油膏(脸上发光的油)、唾液、鼻涕、关节滑液、尿。

这是在体内水界最明显的 12 个部分。体内“火界”最明显的一共有 4 个部分，它们分别是体温、成熟与变老之火、发烧之火、消化之火。这是在体内火界最明显的部分。当然发烧时才有第三种火，平时只有其余三种。

体内“风界”最明显的一共有 6 个部分：

第一、上行风：上行风是往上的风，如打嗝、咳嗽、打喷嚏，称为上行风。

第二、下行风：导致大小便、放屁，这是下行风。

第三、腹内大小肠以外移动的风。

第四、大小肠内移动之风。肠内的风能推动所吃的食物从小肠往大肠再往肛门移动。这种风假如不调的话，会造成肚子生风、肚子痛。有时第三种风也会造成肚子痛。

第五、在各肢体间循环、移动的风。

第六、呼吸，入息与出息。

应当如何来修习这种详尽法呢？在经典里讲到，先辨识在体内地界最明显的 20 个部分，水界的 12 个部分，火界的 4 个部分，风界的 6 个部分。然后作意地界，有坚硬性为地；有流动、黏结性质的为水；有温度、有热冷的是火；有推动、支持性质的是风。

还有一种更详细的方法：禅修者在修色业处的时候，如果能够辨识到身体里面的色聚，再辨识到色聚里面的究竟色法，再去辨识头发有 44 种色法，体毛也有 44 种色法等等。这 44 种色法是：身十法聚、性根十法聚、时节生八法聚、心生八法聚、食素生八法聚，加起来一共有 44 种色法。这种修法属于色业处的其中一种修法。因为佛陀教导我们要了解一切色法，所以除了要辨识六依处（眼、耳、鼻、舌、身、心所依处）的色法之外，还要依照详尽法来辨识 42 种身分。42 身分就是：地界的 20 种、水界的 12 种、火界的 4 种、风界的 6 种。我们的身体一共有 42 个部分，辨识每一身体部分里的究竟色法。

这就是我们无始生死轮回以来紧紧抓着不放的身体，每天还为它化妆、为它打扮。如果我们用观智来观照的话，其实只是一堆地界、水界、火界、风界，而且每一部分都很肮脏。让我们来看地界最明显的部分：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤。所有爱美的女士们所打扮的都是这五种东西，是不是？有没有超出这五种东西？当我们看到色法的本质时，是否能醒悟到平时费心打扮很好笑？！

五、十八种真实色法

大概地讲了如何依照四界的方法来辨识色法之后，我们继续来探讨所造色(upādārūpa)。

色法一共有 28 种，包括四界和四大所造色。四界是地水火风，还有 24 种是四大所造色。在 28 种色法当中，有 18 种是真实色，又称为完成色，另外 10 种是非真实色，又称为未完成色。什么是真实色呢？可以真实感知到的，属于真实色。而 10 种非真实色只是色法的属性、色法的表现，称为非真实色法。

我们先讲 18 种真实色法。

第一、四大种，即地、水、火、风。

第二、五种净色。“净”是透明的意思。哪五种净色呢？眼、耳、鼻、舌、身，大家都有，这些是四大所造。

第三、四种境色。这里的境是外境的境，它们是颜色、声音、香、味。我们说到六门对六所缘，其中的五门是眼、耳、鼻、舌、身，所对的五个所缘是色、声、香、味、触。眼睛所看的是什么？是颜色。或者说颜色是眼所看的对象；声音是耳朵所听的对象；气味是鼻子所嗅的对象；味道是舌头所尝的对象；触是身体碰触的对象，能感触到的对象。

为何没有“触”这种境色呢？有没有单独的触呢？没有。当我们碰触到一样东西，硬、软是地界；碰触到冷、热、凉、暖是火界；有人推你一把，这是风界。我们身体

所感受到的、所对应的触所缘，就是地、火、风三界。水界是意识才能感受到的，不是身能感觉到的，好像黏结，要用心去感觉。我们的身体能感触到硬、粗、重、软、滑、轻，这是地界；我们坐在这里感觉有空调，这是火界，是我们身体所能感受到的。说到风，例如手被刀割到、肚子胀痛等，这些是风界撞击身净色，使我们感觉到疼痛。触所缘不外乎是地、火、风三界，我们应该用刚刚讲到地界的特相、火界的特相和风界的特相来理解触所缘，我们身体感受到的就是这些。

第四、两种性色：女性根色与男性根色。因为有了女性根色和男性根色，所以才表现为女性为女的，男性为男的。

第五、心所依处色。在五蕴世间里，所有的心识活动都必须有个依处。如我们的眼识能够看，必须依眼依处而生起；耳识能够听，必须依耳依处而生起；鼻识能够嗅到气味，必须依照鼻依处而生起；舌识能尝味道，必须依舌依处而生起；身识可以感触到凉、暖、舒服、柔软，必须依身净色或者身依处而生起。此外的一切心识活动都必须依靠心所依处色而生起。我们所处的这个世间称为五蕴有，包括欲界与色界。在五蕴有世间的众生，所有的心都不能离开物质，不能离开色身，它们是互相依存的；只要有生命就会有心识，心识必须依靠色身而存在，不可能有离开物质独存的心识。

第六、命根色。所有的业生色法，包括所有的人和动物体内都有命根。假如命根断绝的话，就宣告这个人或动物的生命已经结束。

第七、食素。食素就是营养素，能够维持并滋养色法。

这 18 种真实色法是在修行维巴沙那的时候观照的所缘，要观色法就是观照这些，所有色法只是它们之间的不同组合而已。它们怎样组合呢？我们刚才讲到，如果要分析一切物质的话，分析到不可再分的时候就能见到色聚，色聚就是色法的组合。再透过观智来观察，在一粒色聚里至少有 8 种色法，这 8 种色法是：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素。其中的坚硬性就是地界；黏结的力量就是水界；温度就是火界；能够支持色法的是风界，或者能运动的是风界。色法本身所呈现的颜色是颜色。任何的物质都有气味以及味道。食素是任何一个色法的营养素。这 8 种称为“八不离色”，它们是不能分开的。

六、四境色

我们现在来讲 4 种境色。这里的境是对象、所缘的意思。所缘是什么意思呢？所缘就是我们所说的对象，心识知的对象、目标。由于它们可以被我们的眼、耳、鼻、舌所识知，所以称为境色。这些境色与根识是相对应的。

一、颜色(rūpa)。眼识所识知的是颜色，是眼识的所

缘，即我们眼睛所看到的是颜色。颜色的特相是撞击眼净色。用一种不是很准确、但容易理解的话来说，就是颜色可以冲击我们的眼睛。作用是作为眼识的所缘，即作为眼睛所看的对象。表现为作为眼识所对应的外境。近因是同一粒色聚里面的四界，也就是地、水、火、风。因为颜色不会单独存在，它必须依色聚里的四界而存在。

对于色聚里的究竟色法，我们不能理解为这一部分叫地，这一部分叫水，这一部分叫火，这一部分叫风，不能这样的理解！例如一块石头，坚硬属于地界，能够黏结成形是水界，它的温度是火界，支持是风界，它本身的颜色属于颜色，它的气味属于香，它的味道属于味，它的营养素属于食素。假如我们把这块石头破成两半，还是这么样。我们一直再分，分到不能再分为止，但它的坚硬还是地界，黏结在一起的还是水界，温度还是火界，支持是风界，它的颜色属于颜色，对于色聚里面的究竟色法是这样理解的。我们不能够说，这一粒色聚里面的这一部分是我的，那一部分是你的，我不干涉你，你也不要干涉我。不是这样的！

二、声音(sadda)。特相是能够撞击耳净色，即可以冲击我们的耳朵，使耳朵能够听到声音。作用是作为耳识的对象，即耳朵听的目标。表现为耳识所对应之境，即耳朵所听到的对象。近因是四界。

三、香(gandha)。也叫气味。香包括好闻的香气(sugandha)，也包括臭气(duggandha)。特相是能够撞击鼻净

色。作用是作为鼻识的所缘。表现为作为鼻识之境。近因是四界。

四、味(rasa)。即味道，有酸、甜、苦、辣、甘、咸等。味道的特相是能够撞击舌净色，也就是我们舌头能够尝到的、辨识到的是味道。作用是作为舌识的所缘，作为被我们舌头认知的对象。表现为舌识之境，即舌识所尝的对象。近因是地、水、火、风四界。

除了四种境色之外，我们再来讲食素。**食素(ojā)**的特相是食物里面的营养。作用是维持色法。表现为能滋养色法，起到维持色法存在的作用。

地、水、火、风四界和颜色、香、味、食素，这8种究竟色法构成了一切色聚的最基本要素——八不离色。

七、五净色

我们讲了颜色、声音、香(气味)、味道之后，再讲5种净色(pasādarūpa)。

“净”(pasāda)是透明、明净的意思，它是一种敏感物质。我们体内的色聚有两类：一类是透明的，称为明净色聚；另一类是不透明的，称为非明净色聚。透明的色聚能够对外界的撞击敏感。

一、眼净色(cakkhupasāda)。在我们的眼球里面，有

一类色聚是透明的，这种透明色聚里的眼净色对外界的颜色有反应，有点类似于现在医学所说的视网膜里的视觉细胞。当然，视觉细胞还是由无数的色聚所成的。这种透明的色聚里面可以取颜色为所缘、对颜色的撞击敏感的叫眼净色。眼净色的特相是准备让颜色所缘撞击的大种之净。这里的“净”是敏感的意思。作用是能够取颜色为目标。眼净色是位于视网膜里面的净色，它对颜色与光敏感。表现为眼净色作为眼识生起的依处、根门。我们能够看、能够了知颜色的心称为眼识。眼识之所以能够生起，必须有物质的基础作为依处，这种物质就是眼净色。刚才讲到，在五蕴有的世间，一切心识生起都必须以色法为依处。眼识的生起不是依靠皮肤，不是靠身体，而是靠我们眼睛里的眼净色。近因是缘生于色爱（对颜色的贪著）的业生四界。

这里的业生四界是什么意思呢？凡是有生命的众生，之所以拥有生命是由于过去所造之业的关系。过去所造之业成熟了的话，就能组合成五蕴。业是因，由业组合成的五蕴是果报。我们的眼睛属于果报五蕴的一种，眼里面的眼净色也属于果报五蕴的色蕴。眼睛里有许许多多的色法，包括眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生色、时节生色以及食生色。其中的眼十法聚能够执行看的作用，它是由我们过去所造的业所产生的。为什么有些人的视力很好，有些人的视力不好，原因是跟业有关系。为什么有些人天

生瞎眼？这也跟业有关。就好像猫一样，猫在晚上能够看到东西，人在晚上没光亮就看不到东西；猫头鹰白天看不到东西，但是夜晚却能看得很清楚，为什么呢？业！所以说依靠眼净色能看到东西，跟我们过去所造的业有关。说到近因是缘生于色爱的业生四界，如果我们过去没有渴爱，对于诸色不执著的话，就不会造业，不造业就不会产生果报，这个以后我们讲到缘起时再讲。

现在我们来讲眼十法聚，也就是说拥有眼净色的色聚是怎样组合的。刚刚提到所有的色聚里面都有若干的色法，而任何的色法都是以聚的方式呈现出来，它们不能单独存在。不能够说地界只是单独以地的方式存在，它必须和其他的色法组合在一起，这种组合称为“聚”。在我们的眼睛里面，有一类透明的色聚能够对颜色的撞击敏感，这种透明的色聚称为眼色聚。由于这种色聚是由十种究竟色法所组成，因此称为“眼十法聚”。眼十法聚包含哪十种法呢？它们是：地界、水界、火界、风界、颜色、气味、味道、食素，这8种称为“八不离色”，是一切色聚都有的。第九种是命根，因为眼十法聚属于业生色，因此有命根。外界物质是没有命根的，唯有拥有生命的有情众生里的业生色法才会有命根。第十种就是眼净色，眼净色能够使这一粒色聚呈现为透明。然而，并不是说离开了这些色法另外有一种透明，而是这粒色聚本身的透明。

我们举一个例子：这是一张白纸，这张白纸的白色必

须依靠这张纸而存在，才能有所谓的白，如果离开了纸，有没有所谓的白色呢？没有！同样的，我们说到的眼净色，这里的净是透明的意思，离开地、水、火、风四界，离开了这粒色聚，就没有所谓的透明。在这一粒色聚的透明能够接受光和颜色的撞击，当光或颜色撞击了眼净色之后，生起的眼识就能辨别外境。这就是佛陀在经典中说的：缘于眼、颜色、眼识三法的接触，有触而产生受，受有苦受、乐受、不苦不乐受。

二、**耳净色(sotapasāda)**。sota 是耳朵；pasāda 是透明、明净的意思。耳净色是位于耳洞内的净色，它能够对声音敏感。眼净色只存在于眼睛之内，身体的其他部位都没有眼净色。耳净色也是，只有存在于耳洞内。耳净色的特相是准备让声音撞击的大种之净。作用是能够取声音为对象。现起是作为耳识的依处与根门。也就是说，能够听声音的耳识必须依靠耳净色才能够生起，所以这种色法称为依处。我们之所以能够听，耳识能够取声音为目标，是通过这个门，声音才能够进来，心才能对外界做出反应，所以称为门。近因是缘生于声爱的业生四界。同样的，耳十法聚包括地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根、耳净色。耳十法聚与眼十法聚的组合是相似的。

三、**鼻净色(ghānapasāda)**。ghāna 是鼻。它是位于鼻孔内的净色，对气味敏感。我们能够嗅到香气、臭气、腥膻、烧焦等等气味，是由于鼻净色对这些气味敏感，依此

生起的鼻识在起作用。其特相是准备让气味撞击的大种之净。作用是取气味为目标。现起是作为鼻识的依处、根门。近因是缘于香爱（对气味的贪著）的业生四界。鼻净色也和前面的色法一样，组合为鼻十法聚。

四、舌净色(jivhāpasāda)。jivhā 是舌头。舌净色是位于舌头上的净色，对酸、甜、苦、辣、咸等味道敏感。特相是准备让味道撞击的大种之净。作用是能取味道为对象。现起是作为舌识的依处与门。近因是缘生于味爱的业生四界。舌十法聚分别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根、舌净色。

五、身净色(kāyapasāda)。kāya 是身体。身净色是遍布全身的净色，对作为触所缘的地、火、风三界敏感。这有点类似遍布全身的神经细胞，神经细胞对触觉敏感。神经细胞其实只是概念，里面还有许许多多的色法，假如我们取一粒神经细胞进行分析，将能发现有 44 种色法，其中有一种就是身净色，这种身净色能够对外界的触所缘，包括硬、粗、重、冷、热等等敏感。身净色的特相是准备让触所缘撞击的大种之净。作用是取触所缘为目标。现起是作为身识的依处与门。近因是缘生于触爱的业生四界。身十法聚分别是：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根、身净色。

所以，色法可分为两大类。第一大类是四界，第二类

是四大所造色。四大所造色一共有 24 种，包括颜色、声音、香、味四种境色，眼、耳、鼻、舌、身五种净色，还讲了食素。这些都是我们平时可以感受到的色法。这些色法都有一个共同的特征，就是它们会变化、受到破坏，故称为色法。其他的色法后面再讲。

第四讲 色法（二）

前面我们已经学习了什么是色法。佛陀说色法可以分为两大类，第一类是四界，第二类是四大所造色。其中四界就是地、水、火、风；四大所造色包括 24 种，其中 14 种称为真实色，另外 10 种称为非真实色。什么是所造色？就是我们平时所接触过的、包括身体内外都存在的颜色、声音、气味、味道等，以及眼、耳、鼻、舌、身，这些都属于所造色。

然后又探讨了修习四界的方法。根据佛陀的教导，有两种修行方法，第一种是在《大念处经》里所教导的简略法。根据《法集论》，把四界分为 12 个特相，其中地界有六个特相，它们分别是硬、粗、重、软、滑、轻。水界有黏结、流动两个特相。火界有热、冷两个特相。风界有支持与推动两个特相。四界有这 12 个特相。我们很有次第地一个接一个辨识在这身体当中的 12 个特相。可以分辨明了之后，再将这 12 个特相分为四组继续辨识。诚如佛陀所教导的：“于此身中，有地界、水界、火界、风界。”如果可以在身体里面辨识到四界之后，可任选两种方法之一。第一种方法是修四界达到近行定之后，再转修其他止业处以培育定力，因为在《清净道论》里很清楚地提到修四界所取的所缘是自性法（究竟法），不能证得禅那，只

能达到近行定。有些禅修者为了培养强有力的定力，也可以继续修其他的止业处。他可以依照由修四界培育起来的近行定作为根本定，然后转修三十二身分和白骨，再转修白遍，通过这些业处来达到禅那。有了禅那之后，再重新修一次四界，作为修观之门，进入维巴沙那的阶段。

第二种方法是当他修四界达到近行定之后，尝试打破身体的组合，直接通过辨识四界来见到色聚，然后辨识色聚里的究竟色法，由此开始修色业处。色业处的意思是取色法为对象来修行，由此进入修维巴沙那、培育观智之门。

一、三种密集

第一种方法是以四界差别为根本业处转修止业处，我们在这里就不再详细讲，因为“阿毗达摩”和修观有关系。我们现在就从第二种方法开始讲起。当我们修四界直到身体变得透明，变得像水晶、玻璃或冰块那样，之后再破除色法的聚合，见到色聚。见到色聚之后，再逐一地辨识色聚里的究竟色法。任何的色聚都有八个最基本的成分，它们分别是地、水、火、风四界，颜色、香、味、食素这四个所造色。

为什么必须辨识究竟色法呢？佛陀在《中部·大牧牛经》说：

“诸比库，具足十一法的比库不可能在此法律中得到

增长、成长、增广。哪十一种呢？诸比库，于此，比库不知色……。诸比库，比库如何不知色呢？诸比库，于此，比库对无论任何色，一切色皆是四大界与四大界所造不如实知。诸比库，这是比库不知色。”

我们平时所看到的物质现象往往是概念，我们经常被这些概念法所欺骗，我们需要见到究竟色法。要见到究竟色法，就要破除概念。即使一名禅修者已经见到了色聚，他见到的还是概念，因为色聚还有密集。我们修色业处，就是为了破除密集。密集，巴利语 *ghana*，有时也译成“坚厚”。我们平时所见到的这些物质是有形体，好像是真实存在的。为什么会有这样的错觉呢？因为还没有破除它们的密集。色法一共有三种密集：

第一、相续密集(*santati ghana*)：我们看到的这些物质好像能够存在一段很长的时间。例如人的身体，可以随着寿命的长短存活到 60 岁乃至 100 岁。为何一样东西好像可以存在很长的一段时间呢？如果我们破除了色法的密集，所看到的色法都是刹那刹那生灭的，它不是永恒的。但是在生灭的过程中，旧的色法灭去了，又有新的色法生起。当我们破除了相续密集之后，所看到的色法都是在生灭，而不是永恒的了。

第二、组合密集(*samūha ghana*)：例如眼十法聚，之所以称为聚，是由于它们由若干的色法组合而成，如果没有破除它的话，我们看到的还是一堆东西。色聚是由若干

的色法所组成的。为了破除这种组合，必须看到聚本身也是组合的，因此我们要破除第二种密集，叫组合密集。

第三、作用密集(kicca ghana): 每一个究竟色法都有它的作用。例如水可以喝，火可以取暖，车可以开，地可以让我们走，每一样物质都有它各自的作用，其实是给作用密集所蒙蔽。如果我们见到了究竟色法，将会见到地界有地界的作用，水界有水界的作用，火界有火界的作用，风界有风界的作用，而不是呈现出组合来产生它的作用。如此就破除了色法的作用密集。

通过破除密集，才能够见到究竟色法。所以佛陀开示我们为什么要修行色业处，要了知色，原因就在这里。由于了知色法，我们就不会给眼睛所看的、耳朵所听的、鼻子所嗅的、舌头尝到的、身体触到的这些物质现象所蒙蔽、所欺骗。正因如此，佛陀强调要了知色！

二、眼十法聚

我们前面讲到了眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色。同时也讲到了颜色、声音、气味、味道。然而，在实修的时候应当如何来辨识这些色法呢？当我们在讲到修四界的时候，用 12 个特相来修。随着定力的提升，将会发现身体越来越明亮。继续在这个明亮的光体里辨识四界，这个时候身体的概念将消失，看到的只是四界。如此

继续观照光体里面的四界，会发现光亮变得非常晶莹透明。这个时候，应尝试破除这一堆水晶体或透明体的密集（它的组合）。我们尝试去看这个透明体里面的空间，看到了这些空间之后，会发现这个透明体将破碎成许许多多数不清的微小粒子。继续用这种方法决意见到色聚，见到色聚之后，再分辨身体里的两类色聚，第一类色聚是透明，另一类是不透明的。透明的称为明净色聚，我们说眼净色的“净”就是透明的意思；不透明的称为非明净色聚。能够这样分辨之后，就可以尝试辨识色聚里的究竟色法。

我们在这里举“眼十法聚”为例。应如何辨识眼十法聚呢？如果大家有禅那的话，应先入禅，最好进入色界的第四禅。我们可以次第地进入第一禅、第二禅、第三禅、第四禅，在第四禅大概 2-3 分钟，或者 5 分钟也可以。刚从禅那出定的时候，我们的心是非常强有力的，心是非常明亮的。我们就直接用这种禅那之光对眼睛修习四界，辨识眼睛的地、水、火、风。可能不到一分钟的时间，眼睛将变得非常透明。这个时候我们就尝试破透明体里的空间，一直见到色聚为止。我们的眼睛里面有两种色聚是透明的，我们取其中一种透明的色聚，看看这种色聚会不会受到旁边其他色聚的颜色的撞击。如果发现它对颜色有反应，那么它就属于眼十法聚。然后我们再辨识这一粒色聚的四界，辨识它的硬、粗、重或者软、滑、轻，如果可以辨识的话，这是属于地界。再辨识它的黏结和流动，这是属于水界，

再辨识它的温度，这是属于火界。再辨识它的支持和推动，这是属于风界。这一粒透明色聚本身的颜色属于颜色，然后再辨识它的气味，再辨识它的味道，辨识它的食素，再辨识它的命根。之后，我们再看这一粒色聚是透明的，这粒色聚的透明能够对外在其他色聚的颜色或光的撞击有反应，对颜色有反应的透明称为眼净色。就这样逐一地在一粒眼十法聚（即含有眼净色的色聚）里辨识究竟色法。

三、身十法聚

当我们可以用这种方法逐一地辨识眼十法聚里的究竟色法之后，可以再去辨识其他的色聚。在我们的眼睛里面还有另外一种透明的色聚，称为身十法聚。身十法聚也有十种色法，身净色即包含在身十法聚里面。身十法聚有哪十法呢？它们是地、水、火、风、颜色、香(气味)、味(味道)、食素、命根和身净色。我们用同样的方法再辨识这一粒透明色聚里面的四界，辨识它的硬、粗、重或者软、滑、轻，这是属于地界，它的流动与黏结属于水界，它的温度属于火界，它的支持与推动属于风界。色聚本身的颜色属于颜色，它的气味属于香，它的味道属于味，它的营养素属于食素。能维持这粒色聚生命的属于命根，也就是说这种色聚是有生命力的。之后我们再看身净色，身净色可以接受其他色聚的撞击，可以感受到其他色法的硬、软、温

度等。如果这一粒色聚的透明对外在地、火、风的撞击有反应，它就属于身十法聚，也就是说身净色是包含在这一类的色聚里面。于是我们就可以在眼睛里面辨识到两种透明的色聚：眼十法聚和身十法聚。

同样的，我们对耳处门修习四界，见到色聚之后再找其中透明的色聚，然后尝试去感受一下外界的声音，比如风声、鸟声、人的说话声，任何声音都可以，看看哪一种透明的色聚对外在的声音有反应。对声音敏感的色聚就是耳十法聚。同样的，我们逐一地辨识这一粒色聚的地、水、火、风、颜色、香(气味)、味(味道)、食素、命根、耳净色。耳净色就是这一粒色聚的透明，它对外在声音的撞击有反应，它包含在耳十法聚里面。然后同样地在耳处门里面辨识身十法聚，于是，我们就在鼻处门里面辨识了鼻十法聚和身十法聚。然后再在舌处门里面辨识舌十法聚和身十法聚。

我们的眼睛、耳朵、鼻子、舌头里面都有两种透明的色聚，但是，在身体里面只有一种是透明的色聚，这种透明的色聚就是身十法聚。身十法聚遍布全身，在体内体表都有，它对地界、火界、风界的撞击敏感。正因如此，我们会感受到沉重、轻盈、舒服、冷、热、暖等等。我们有时候会感觉到肚子痛、皮肤痒等等，其实是身净色对外在地界或者风界等的撞击作出的反应。如果身净色受到破坏，身体就会感觉麻痹，没有反应。

可以逐一地辨识眼门里的两种透明色聚、耳门、鼻门、舌门里的两种透明色聚、身门里的一种透明色聚之后，应当继续辨识其他的色法。

四、性根色

在我们的身体里面还有一种色法称为性色，或称为性根色(bhāvarūpa)。有两种性根色，一种是女性根，另外一种为男性根。在女性的身上只有女性根，在男性的身上只有男性根。

一、**女性根(itthī-indriya)**。indriya 就是根。为何称为根？因为它能起到支配的作用，可以让我们识别这个是男的，这个是女的。女性根的特相是女性；它的作用是可以显示出这个是女性；现起为通过女性的身体、特征、动作、方式而表现出来；近因是同一粒色聚中的业生四界。女性根也是遍布全身各处。男的与女的体形不同，特征、性征也不同，甚至连动作、声音、工作方式、表达方式也都有不同。我们现在很容易就看出来，如果向这边望过去，这边是男性，一看就知道是男的；向那边望过去，一看就知道是女的。为什么会这么样呢？因为在我们的身体里面都有性根色，因为性根色，使我们身体呈现出性别的差异。只有在生命体内才有性根色。

二、**男性根(purisa-indriya)**。男性根的特相是男性。作用是可以显示这个是男性。现起是通过男性的身体、特征、动作与方式而表现出来。它也是遍布全身各处。虽然同样是人，如果是女性的话，她的柔软相对会比较明显；如果是男性的话，他的刚强相对会比较明显。为什么会有这种差别呢？这是由于性根色的关系。由于性根色遍布全身，所以我们很容易辨识出这个是男人，这个是女人。如果是动物的话也容易辨识出这是雄性、这是雌性，有时对人来说也许不容易辨识它们的性别，但是动物就很容易辨认出同类是异性还是同性。

拥有这两种性色的色聚称为性根十法聚。其中，拥有女性根的是女性根十法聚，拥有男性根的是男性根十法聚。性根十法聚也和身体里的其他业生色一样，含有十种究竟色法。女性根十法聚分别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根以及女性根。男性根十法聚分别是地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根及男性根。其中的性根色可以显现出这一类色聚表现为女性还是男性的特征。

辨识性根色聚也是用同样的方法。我们先对身体修习四界，见到色聚之后，再分辨透明与不透明的色聚。拥有性根色的色聚是不透明的。在我们的身体里有三类业生色聚是不透明的：第一种是性根十法聚，第二种是心所依处

十法聚，第三种是命根九法聚。心所依处十法聚只存在于心脏里面，身体的其他部分没有，只要不在心脏里面辨识，我们就可以先将这类色聚排除掉。如此，在身体的其他地方只有两种不透明的业生色。什么叫业生色呢？就是我们过去生所造的业所带来的果报色法，这种由业所产生的色法都有一个特点：这类色聚是有生命的，因此里面有命根。我们可以取一粒不透明的色聚，依次辨识里面的地、水、火、风、颜色、香、味、食素，之后再看它有没有命根，如果有的话，它就不可能是心生色、时节生色或食生色。业生色聚是有生命的，只要我们用智慧之光来辨识，有生命与无生命就很容易区分，拥有命根色的色聚可以明显地感觉到它拥有生命。

要如何分辨身体里这两种都有命根的非明净色聚呢？可以任意取一粒这样的色聚，如果是女性根色聚的话，你会发现它能表现出女性特有的特征；如果是命根九法聚的话，它只是有生命而已，并不能呈现出女性的特征。于是我们知道：在这种色聚里面，能呈现出“这个是女性”的、其地界稍微偏柔软一点的、就连气味都能显示出女人所特有的那种气味的色法，就是女性根色。拥有女性根色的色聚就是女性根十法聚。对于男性根也是如此。

在男性身上只有男性根十法聚，没有女性根十法聚。在女性身上也只有女性根十法聚，没有男性根十法聚。如果想要辨识异性性根色的话，只能辨识外在的。当然，在

定力不强时不鼓励去辨识异性。曾经有一位男性禅修者在修到色业处的时候，想去辨识女性根色，于是取外在一个女性的，当他一取相的时候，立刻察觉到贪欲生起。所以，在定力还不强的时候，不鼓励取异性的性根色作为辨识的目标。但是到了修维巴沙那的阶段，不仅要辨识男性根，连女性根也要辨识，因为那个时候定力已经平稳了。

五、心所依处色

我们再讲另外一种究竟色法——心所依处色(hadaya-vatthu)。hadaya 是心，在这里特别是指肉团心，即心脏；vatthu 有好几种意思，一种意思是故事、事情、事物、理由、根据，另一种意思是地方，或是土地、地基、基础。心依靠生起的地方称为 hadayavatthu，译为“心所依处”。它的特点是提供眼界及意识界依止或支持的色法。眼界和意识界是依十八界来分的。十八界分别是眼、耳、鼻、舌、身、意，色、声、香、味、触、法，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识。除了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识之外的所有心，都是依靠心所依处而生起。这里的依处是指心必须依靠的物质基础。前一讲提到，在五蕴世间，也就是除了无色界梵天人和无想有情天之外，所有的欲界和色界的有情众生，他们的心都必须以色法为基础，以色法为依处，其中的意识就是依靠心所依处而产生的。心所依

处的作用是作为除了五根识以外的所有心识的依处。五根识是哪五种呢？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识。眼识看的是颜色，耳识听的是声音，鼻识嗅的是气味，舌识尝的是味道，身识感受的是触所缘——地、火、风。除了看听嗅尝触之外，我们还经常在想这个、想那个，一闭上眼睛，甚至处于睡眠状态或在做梦，还是在想，这些心识依靠的就是心所依处。它的现起是支持这些名法，也就是支持这些心理的活动。这些心理活动受心所依处的支持，或者说心所依处色就好像是心的家。

在《清静道论》里提到，心所依处是位于心脏里的血。在这里我们要注意的，在阿毗达摩里说到的意识活动和医学所说的不同。现代医学说我们平常是用大脑来思维；但是根据阿毗达摩，心识的依处是在心脏，不是在大脑。不过也很有趣，中国古代哲学也把意识说成心，也是在这边（心脏）；印度古代的宗教、哲学也把意识说成心。就连西方古代文化也是这样，例如英语说到 *heartache* (伤心), *heartbreak* (心碎), *kind heart* (好心), *learn it by heart* (铭记于心) 等等。这到底是怎么回事呢？如果拥有禅那之后，就可以来比较、证实。我们可以对大脑修四界，见到色聚之后，再辨识依大脑能够生起什么的心？结果我们会发现到，大脑作为一种依处，只有一种心识能够生起，那就是身识。然后我们再在心脏这个地方辨识心所依处色，将会发现其他的意识都是依此而生起的。

也许我们借助一般的知识来解释可能会更好理解一点。我正好看到一篇 2005 年的报导，这篇报导讲到在美国有个人做了心脏移植手术之后，性格完全变了，爱好也变了，甚至能感觉到捐献心脏者的存在，可以认出捐献者曾经认识的人，换心之后就好像变成了另外一个人。随着心脏移植手术越来越发达，发现这类的例子也越来越多。还有许多被宣布为脑死亡的人，他们的脑已完全死亡了，但是还是会吃东西，会笑，会眨眼睛。据说还有一个无脑人，脑已经坏死了，但是他却比一般的人还要聪明。我们所受的教育认为人是用大脑思维的，当然这是从西医分析得来的结果，如果医学和其他科学技术继续发展，这些问题迟早能够找到答案。但是我们不用去找答案，答案早已经有了，等到医学发达以后有更新的答案，或许最终还是支持阿毗达摩的观点。

根据阿毗达摩，在五蕴世间所有的心识都必须有一个依处，意识也不例外。所有的意识只依一个依处而生起，这就是心所依处。心所依处属于色法，它位于我们的心脏，也有十种究竟色法，也是以聚的方式组成。要辨识心所依处色，可以先进入禅那，从禅那出定之后，可以对心脏这个地方修习四界，直至见到色聚。但是心脏里有四种业生色聚是有命根的，它们分别是心所依处十法聚、身十法聚、性根十法聚和命根九法聚。心脏里只有一种透明的色聚，即身十法聚，因此我们可以将之排除。我们已经懂得如何

辨识性根十法聚了，也可以将它排除。于是剩下命根九法和心所依处色，它们之间应如何来分辨呢？我们可以这样来辨识：先稍微动一动手指，紧接着看想要动手指的心是从哪里生起的？我们将会发现这种心在心脏这个地方生起。我们再看这些心识是依哪一类色法生起？结果我们会发现有一类有命根的色聚能够支持这些心，心是从这边生起的。能够支持这些心识生起的色法就是心所依处色。我们之所以能够动手，是因为在心所依处这个地方生起了想要动手的心识，这些心识会产生许许多多的心生色法，这些心生色法扩散到手里，于是就有动作的发生。我们在实修的时候，用这种方法来辨识心所依处色。

六、命根色

命根色(jīvitindriya)。jīvita 意思是生命；indriya 是根。根的意思是指在各自的范围内有控制力(indra)。也即是说，一种法在执行自己作用的同时也能控制与它一起生起的其他法，所以称为根。例如五根：信根、精进根、念根、定根、慧根。为什么称它们为根呢？因为它们能在我们修行当中执行支配的作用，所以称为根。在我们的身体里面，由于生命对维持色法的存在发挥了支配的作用，故称为命根。命根的特相是维持达到住时的业生俱生色法。所有的色法都有生、住、灭三个阶段，命根可以维持它的存在。

命根色只存在于业生色里面，心生色、时节生色、食生色就没有命根。我们刚才说到，由于过去造作之业所产生的色法是有生命的，这种有生命的色法就是靠这里所说的命根来维持的。命根可以支持与它同时存在的其他色法，如地、水、火、风、颜色、香、味、食素，使这些色法都拥有生命。它的作用是使它们发生。表现为维持俱生色法的存在，它是维持俱生色法存在的生命力。俱生色法是在一粒色聚里，与命根同时存在的其他色法，称为俱生色。俱生色就是一起生、一起灭的意思。如果在一粒色聚里面有命根，这种色聚就是有生命的；没有命根就没有生命，就像一般的物品一样。命根只维持眼、耳、鼻、舌、身、心所依处、性根这些业生色聚的寿命，身体里面的心生色、时节生色、食生色等色聚是没有命根的。

拥有命根色的色聚一共有 9 种，但是在我们每个人的身体里面最多只有 8 种。为什么呢？因为男人没有女性根，女人没有男性根，如此就少了一种。在九种拥有命根的色聚当中，有八种是以十法的组合呈现，它们是眼、耳、鼻、舌、身共 5 种十法聚，还有男性根或者女性根十法聚、心所依处十法聚。另外一种称为命根九法聚，因为这种色聚并不像其他色聚般拥有净色等色法，只有 9 种究竟色法。这九种究竟色法分别是：地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素、命根，称为命根九法聚。

表 4: 二十八色法

18 种完成色		10 种未完成色	
大种色	1.地界	限制色	19.空界
	2.水界	表色	20.身表
	3.火界		21.语表
	4.风界	变化色	22.色轻快性
净色	5.眼净色		23.色柔软性
	6.耳净色		24.色适业性
	7.鼻净色		*加两种表色
	8.舌净色	相色	25.色积集
	9.身净色		26.色相续
境色	10.颜色		27.色老性
	11.声		28.色无常性
	12.香		
	13.味 *触=地火风三界		
性根色	14.女性根色		
	15.男性根色		
心色	16.心所依处		
命色	17.命根色		
食色	18.食素/营养		

我们已经讲完 18 种真实色，又称为完成色（见表 4）它们是：元素色，即大种色：地、水、火、风四界；五种净色，依次是眼净色、耳净色、鼻净色、舌净色、身净色；7 种境色，7 种境色其实只有 4 种，分别为颜色、声音、气味与味道，但是说有 7 种是因为还有作为境色的触，即四界里面的地、火、风三界；两种性根色是女性根色与男性根色；心色是心所依处色；命根、食素(属于一切色法里的营养素)这 18 种色法。

这 18 种真实色法又称为“有自性色”(sabhāvarūpa)。因为这些色法都有各自的特性，比如地界的硬，水界的流动，火界的暖，风界的支持等。此处所说的自性，是指它能够表现出和其他色法不同的地方，因此称为有自性。因为这些色法都是无常、苦、无我的，它们都具有无常相、苦相与无我相，因此称为“有相色”(salakkhaṇarūpa)。这些色法又称为“完成色”(nipphannarūpa)，因为它们都是由业，或者由心、时节等诸缘所产生的，所以称为完成色。

它们也称为“思维色”(sammasanarūpa)，因为这些色法是修维巴沙那、培育观智的对象。这里的思维是观智的意思，而色法是观智观照的目标。在修维巴沙那的阶段，需要观照这 18 种色法，观照它们的无常、苦、无我三相。而我们接着将会讲到的 10 种不完成色或者非真实色，在修维巴沙那的时候就不用观照它们，因为它们并不具有无常相、苦相、无我相。但是它们仍然是色法的表现或属性，

因此在修色业处的时候还是要辨识，但到真正修维巴沙那的时候就不用去观照它们，因为它们只是色法的属性而已，我们不能够取它为所缘来观照。

七、十种非真实色

真实色法是修观的所缘，又可以称为有自性色、有相色、完成色或思维色。接下来要讲的是“非真实色”。为什么称为非真实色呢？因为它们虽然是完成色的形态或属性，但是并不包括在究竟真实法之中，而且它们并非直接由色法的四种生起之因而产生。非真实色法一共有 10 种，分别是：空界(也称为限制色)；2 种表色：身表和语表；3 种变化色：色轻快性、色柔软性、色适业性；还有 4 种相色：色积集、色相续、色老性与色无常性。

第一、空界

我们在这里先讲空界(ākāśadhātu)。阿毗达摩所说的空界并不是指空间，而是指色聚与色聚之间的空隙。由于有了空界，使人可以辨识出色聚和色聚为不同的个体。空界的特相是划定色聚的界限。作用是显示色聚的边际。表现为色聚的界限或空隙。在两个不同的色聚中间的空隙、空间，就称为空界。我们能够看到色聚与色聚是不同的个体而不会黏在一起，是由于有空界的关系，它能使色聚呈现

为一个一个不同的个体。在修习四界的时候，如果想要见到色聚，必须先找到透明体里的空间，也就是它们的空界。犹如我们看手臂上的皮肤，它好像是个整体；但如果细心一点，就能看到皮肤上面有很多小毛孔。在修习四界时，当身体变得透明后，我们也是用同样的方法，尝试去看透明体里面的空间，尝试去看色聚与色聚之间的空隙，这就是空界。一旦能够看到色聚之间的空隙，就能够见到色聚。

第二、表色

接着我们再看两种表色。意思是使人知道，让人能够了知，也就是把自己的思想、想法、感受、态度表达给别人知道，所以称为“表”(viññatti)。有 2 种表，一种是通过身体来表达，称为身表；另外一种是通过语言来表达，称为语表。

一、身表(kāyaviññatti)

kāya 是身体，viññatti 源自巴利语 viññāpeti。身表的特相是由于心生风界的特别作用，使身体移动以表达自己的意念。它的作用是表达意志。现起是身体的动作、姿势。近因是心生风界。大家看我的动作（招手），知道是什么意思吗？即使我不用说话，只是通过身体动作，大家都可以知道我想要表达什么。同样地，如果我们起立，表示恭敬；顶礼表示礼敬。起立、合掌乃至五体投地顶礼，都是我们用身体来表达敬意的方式。我们不用说：“我要表达对

您的恭敬。”只要照着这样做，人家就知道你在礼敬。不喜欢或者不同意的时候就摆手或者摇头，这也是用身体动作来表达自己的意志。

为什么会有这些动作的发生呢？由于心生风界。我们在讲到风界的时候，知道风界的特相是动，任何一个色法之所以会动是由于风界的作用。如果没有意识，我们的身体也不会动，就好像一具死尸一样。当我们想要动身体的时候，在心所依处生起了想动的心念，这种心念能产生许多心生色法，这些心生色法里的风界是很强的，它可很快扩散到全身，然后带动身体发生相应的动作。这些动作产生可以表达我们想要表达的意志，即使身体不动，但脸上的表情也可以表达我们的感情，所以说“喜形于色，眉开眼笑”。通过身体的动作、姿势，就可知道心处于何种状态，想要表达或想要做什么，这是身表。

二、语表(vacīviññatti)

vacī 是言语，用言语来表达。由于心生地界的特别作用，以发出音声来表达自己的意志。它的作用是表达意志。现起是言语之音。近因是心生地界。举个例子：“大家请起立！”大家知道这句话是什么意思吧？“请坐下”、“请合掌”、“请过来”、“快点走”、“你滚开”等等，这些都属于语言，通过语言来表达心里所想的意思。现在大家在这边上课，我在这边讲，用我知道的知识、禅修方法跟

大家一起讨论，大家在这边听，可以通过我说的话而知道我想要表达的是什么。大家听到我的声音就是语表，如果没有语表的话，大家就听不懂了。

语表是怎样产生的？语表也是心生色法所产生的。什么是心生色法？例如我现在讲课，把我想要讲的知识通过言语表达出来，必须先有心的生起，如果没有心的生起，就谈不上把想法表达出来。所以想要说话的时候，是先有心念，然后才有语言的表达。

佛陀在《法句》第 1-2 颂中说：

“诸法意先行，意主意生成；
若以邪恶意，或说或行动，
如此苦随彼，如轮随兽足。”

“诸法意先行，意主意生成；
若以清净意，或说或行动，
如此乐随彼，如影随于形。”

这是什么意思呢？就是说所有的动作、语言必须要由心生起；心是主导，有心才会有这些造作和语言。生起了善心就会有相应的善行、善语；生起不好的心就会有不好的行为与不好的语言。如果我们生起的是不善心，是恶的心念，是损人不利己的或者是损人利己的心念，然后付诸实践，有身体的行为，有语言的表达。由于造作了身、语、意方面的不善业，这种不善业在因缘成熟时将会带来苦的果报，就好像轮子跟随着拉车的牛的脚步走一样。如果我

们生起的心念是清净、是善的，那么行为和语言也是善的。造下的善业在因缘成熟时能带来乐的果报，就好像一个人走路的时候，影子总是跟随着他。

身体的行为要有心念的生起才能发生，语言也是要有心念的生起才能发生，因此身表、语表属于心生的。如果在心生色法里的地界是最明显的，就可以表达出一个人的声音。

要怎样来辨识语表呢？我们可以先对身体修习四界，见到色聚之后，再对心脏这个地方修习四界，直至见到心所依处色，以及在心脏里的 63 种色；然后也对喉咙这边修习四界，再辨识喉咙里的 53 种色。这时我们尝试发出声音说“过来”、“啊”等，当这种心念生起的时候，会发现它是依靠心所依处色而生起的。这种心念生起时又会生起很多的心生色法，这些心生色法很快扩散到喉咙这边。这些心生色法的地界和在喉咙声带那里的业生地界发生碰撞，由于地界与地界的碰撞，结果声音就出来，就好像用手敲桌子发出“扣扣”的声音。有些业生色是很殊胜的，因为它是由好的业产生的，于是他所发出的声音就会很好听。比如歌星，是由于他们的业生色比较殊胜，所以唱的歌很好听。有些人的业生色比较差，所以讲的话很难听。每个人说话的音质或声域不同，决定于他的业生色。心念想要表达什么，就会产生不同强度、不同频率的心生色，这些心生色扩散到喉咙的时候，其地界与喉咙里的业生地

界发生碰撞，于是形成了各种各样的语音，让其他人知道想表达什么。人在忿怒的时候会有粗恶的语言；奸诈的时候，会用有欺骗的语言；喜欢的时候会有柔和的语言，这些都由他的心念表达出来的，称为语表。语言的表达必定伴随着声音，但是声音并非都是语表。我们用手敲门发出“扣扣”声，这是不是语表呢？不是语表！平常我们听到汽车的声音、走路的声音、CD 的音乐声音等，都只是时节生色里的地界与地界碰撞所产生的声音，不是语表。

第三、变化色

变化色(vikārarūpa)包括了上面的两种表色，以及色轻快性、色柔软性和色适业性三种色法，这些色法都是真实色法的呈现方式。

一、色轻快性(rūpassa lahutā)

rūpassa 的意思是属于色的；lahu 是轻，tā 表示状态、性质。色轻快性是色法轻盈、轻巧、灵活的性质。它的特相是不迟钝。作用是去除色法的沉重。现起是色法轻快地生起及变异。近因是轻快的色。轻快性的生起必定伴随着下面两种性质一起生起。

二、色柔软性(rūpassa mudutā)

mudu 是柔和、柔软，tā 是属性。它的特相是不僵硬。作用是去除色法的僵硬性。现起是不对抗身体的一切作业，近因是柔软的色。

三、色适业性(rūpassa kammaññatā)

kamma 是工作、业，kammañña 是适合工作，tā 是性质。色适业性是色法具有适合工作的性质。它的特相是适合身体作业，即适合身体的任何动作、工作。作用是去除色法的不适业性。现起是色法不软弱。近因是适业的色。

这些色法可以生起在心生色、时节生色、食生色，但是业生色就没有这三种属性。色法的轻快性、柔软性、适业性是一个生起就一起生起的，它们只是色法的不同属性而已。比如打造黄金，如果还是生金，想要打造出精美的妆饰品并不容易。如果把黄金加热，直到熔成金液时，再将这些液体倒在特制的模具中，于是，想要打造戒指就打造成戒指，要打造耳环就打造成耳环，想要做项链就成项链，想要做成什么样的首饰都可以。为什么呢？因为经过冶炼的黄金有柔软性，有了柔软性，想要它变成什么形状就可以变成什么形状。色法也是这样，有了柔软性就有轻快性，同时也有适业性。适业性的意思是适合做任何的事情。如果我们心里很高兴，由这种心生起的心生色法就有色轻快性、色柔软性、色适业性，这时候我们就会感觉很轻松、很愉快、很愉悦，毫无造作，这属于心生色。又如当我们吃了很有营养或者高质量的食物，这些食物所产生的食生色法遍布全身，让我们的身体感觉很有力量，很有精神，很适合工作。如果是好的时节生色也有这三种属性。

第四、相色

接下来我们看四种相色。

一、色积集(rūpassa upacaya)

rūpassa 是色的；upacaya 是积集。色积集是指色相续流最初生起的刹那，也就是生命刚开始的那一刹那；又或者是从结生直到诸根具足的初生阶段。色法就好像河流一样持续地流下去，一直流到寿命的终结，所以称为“色相续流”。在这个过程中，色法不断地生起又灭去、生起又灭去，在生命刚开始那一刹那称为“色积集”。在这里我们来讲一讲人的结生。按照生理学来说，结生发生在母卵刚受精的那一刹那，而不是在出世的时候才有生命。只要卵子一受精就有了生命，生命是从那一刹那开始的。在受精那一刹那的色法就是属于色积集的阶段。

还有一种说法是从结生一直到诸根具足这段期间称为色积集。如果是人的话，一个胎儿在母胎中已经长有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴，不再是一团小肉球，这个时候称为诸根具足。诸根是指眼根、耳根、鼻根、舌根，身根。当然，在结生那一刹那就已经有了身根，但眼、耳、鼻等则要在几个月后才能长出来。从刚开始有生命一直到诸根具足这一个阶段，称为色积集。它的特相是色法的开始生起。作用是让色法开始生起。现起是开始的状态。近因是生起的色法。

二、色相续(rūpassa santati)

rūpassa 是色的，santati 是持续不断、继续，所以称为相续。色积集与色相续都属于色法的生时。色相续流持续不断地生起，称为色相续。它的特相是色法持续不断地生起。作用是连续地结合，就是生了即灭，灭了又生，生灭不会中断，这称为结合。现起就是不会中断、不会间断；色法灭了立刻就生起，不会灭了很久都没有生起。近因是被连结的色法。一个紧接着一个不会中断地生起称为被连结的色法。

色法的生灭是如何进行的呢？每一个色法的存在都有三时：生时、住时、灭时。“生时”是刚刚产生那一刹那。产生之后会存在一段时间，称为“住时”。存在之后最终会消失、会毁坏，在毁灭的那一刹那称为“灭时”。任何的色法，包括一切人、事、物、现象，必定会有产生、存在、毁灭的过程，欲要生者不灭，此不可得。世间就是这样，一切都在生灭中。

在这里我想讲一讲色法生灭的速度。当一位禅修者修四界修到身体变得透明之后，他应尝试去破除身体里的密集，然后会见到色聚，色聚是非常快速地生灭的。色法的生灭速度快到怎么样呢？我们举一个例子来帮助理解：假如现在我想打电话到美国，或者打到西半球去，总之要绕地球半圈。当电话一接通之后，我们在这边说话，那边是不是可以立刻听到？那边说话，我们这边是不是可以立刻

听到？它们中间有没有时间间隔？当我们说了“Hello”之后，对方是否要等半个小时才回话过来？不是。那么，我们现在来看电话是如何转送的呢？这边说话的声波在电话里面转为电磁波后，即发送到电信局的电话接收站，通过电话接收站发射到卫星，卫星接收后又再转到对方的电话接收站，对方的电话接收站又转为电磁波的方式，传到你想要找的那个人的手机里面，然后那个人说话的声波又转为电磁波过来。这里所说的声波和电磁波都是色法。色法是不会从一个地方移到另外一个地方的。色法之所以好像能够移动，是由于在这里生起之后立刻灭去，但是在另一个地方又生起新的色法，此色法灭去后又在另外一个地方生起又灭去。色法生灭的速度快到它还来不及从一个地方移到另外一个地方就坏灭了。我们说光波也好，电磁波也好，速度都是极快的。即使它们极快地生灭，其实还是属于色法的生灭速度。色法生灭的速度比电磁波还快得多。作为电磁波的色法就这样从这里一直生灭生灭到卫星，再到对方，然后再从对方那边生灭生灭过来！

这个就是色法生灭的速度，快不快？色法生灭的速度这么快，那它们是怎样运动的呢？大家见过倒骨牌没有？一个紧接一个倒。色聚就好像这样，一粒粒快速地生灭过去。任何的物体都是如此，如我们开汽车、发射火箭等都一样，还不是色法一个接一个地生灭，只是一堆色法在这边生起灭去，然后另外一堆色法在那边生起又灭去。

然而，即使色法生灭得再快，佛陀却这样说：“我不见有任何一法比心生灭得更快！”佛陀的意思是说：不见有任何一法比心更加无常！佛陀曾经在一部经典中说过，一个人的色法或许可以存在几十年，但心却是刹那刹那生灭。因此，要在这个刹那刹那生灭当中找到一个恒常的心、常住的心是不可能的事情！为什么呢？因为心比色法还更加无常，心的生灭比色法还要快 17 倍。也就是说，即使色聚的生灭速度再快也好，但是在色法由生到灭的期间，心识已经生灭了 17 次，所以心的生灭比物质更快。

义注里提到，在一弹指或一眨眼间，心识刹那已经生灭了几万亿次。心识刹那的生灭速度快不快？我们要知道佛陀说：一切世间法必定是生、住、灭的。有生必有灭，不可能是永恒、恒常的，这是无常的规律。所以佛陀说：“**诸行无常，诸行是苦，诸法无我。**”(Sabbe saṅkhārā aniccā, Sabbe saṅkhārā dukkhā, Sabbe dhammā anattā'ti.)

在色法的生、住、灭过程中，生时称为“色积集”。之后色法持续不断地生起，称为“色相续”。老的色聚灭去了，还有新的色聚不断生起，所以称为色相续。色法一生起立刻就变老，不会持久。那怕你希望色法再持久一个心识刹那都不可能！因为色法的存在过程其实就是变老的过程，所以色法的住时称为色老性，灭时称为色无常性。

我们以生时来理解色积集和色相续。以天人为例，天人是化生的，在天人化生的那一刹那，他们已经六根俱全，

不像人一样需要经过 9 个月才出胎。天人在诞生的那一刹那就完全具足了天人的样貌，如果天人的寿命是一亿年的话，他永远还是这么样，不会像人一样变老。人一老，头发又白，皮又皱，天人就不会。天人在刚诞生那一刹那称为色积集，之后则可称为色相续。但人呢？在胎儿期间称为色积集。有些动物像狗、猫也有胎儿期，像鸡、鸭、鸟等由蛋孵出来，这也是色积集。等它们成形后，在生命期间的色法存续阶段，称为色相续。

三、色老性(rūpassa jaratā)

rūpassa 是色法的；jara 是老、衰老、苍老；tā 是属性。它的特相是色法的成熟与变老。作用是导致坏灭。现起是失去新性，没有常新的性质。近因是正在衰老的色法，或者说达到了住时的色法。色法变老的本质，就是色老性。

四、色无常性(rūpassa aniccatā)

rūpassa 是色法的；nicca 是永恒、恒久，再加表示否定的 a，就成了无常；tā 是性质、本质。其特相是色法的完全坏灭。作用是令色法消失。现起是色法的灭尽。近因是灭尽的色法。色法和名法都一样，都不断地生、住、灭，生、住、灭，没有任何一刻停留。

第五讲 色法（三）

到这里我们已经讲完了 28 种色法。在这 28 种色法之中，有 18 种是完成色，10 种是不完成色。

一、色法产生的原因

这些色法是怎样来的呢？我们这个物质的世界到底是由什么原因而来的呢？色法的产生原因一共有四种：第一种是业生色，即有一类色法是由我们所造作的业带来的果报，这种色法称为业生色。第二种是心生色，是由我们的心所造作的。第三种是时节生色。时节生色的时节(utu)是指火界，有时也可指气候、季节等。第四种是食生色，即由吃进去的食物所产生的色法。

第一、业生色

我们在这里先讲业生色。业生色是由我们过去生所造之业产生的。哪些业能够产生色法呢？一共有 25 种过去所造的业能够产生色法，而这些业其实也是由心所造的。心是造业的主导——一共有 25 种过去的心——在速行里面的思心所所造作的业，在成熟的时候能够带来果报。这些业都属于过去的心，它们是：12 不善心、8 大善心，还

有 5 色界善心，一共有 25 种。在这 25 种当中，如果一个人还没有达到禅那，就应该排除掉五种色界善心。对一般人来说，能带来果报的都是善心和不善心，这些基本上都是过去生所造的业。今生造的业也有可能在今生成熟，这叫“现法受业”，但是比例相对比较小。我们现在的这副身体，是由过去所造的善与不善之业的结果。我们现在之所以能够投生为人，人是属于善趣，因此可以肯定令我们投生为人的业是过去所造的善业，过去所造的善业成熟了才能投生为人。造成我们现在这一副业生身的业，必然属于能令我们投生为人的八大善心的其中一种。然而，并不是说因为善业投生为人，我们的生命就能够一帆风顺、一路平安、快乐无比，在我们生命期间还有很多不如意的、沮丧的、伤心的事情，这些都是由于我们过去所造的不善业不断成熟的关系。

业生色法也是以色聚的方式呈现的。一共有 9 类业生色聚，请看表 5：第一是眼十法聚，它们是地、水、火、风、颜色、香、味、食素、命根、眼净色。第二是耳十法聚，第三是鼻十法聚，第四是舌十法聚，第五是身十法聚，第六是女性十法聚，第七是男性十法聚，第八是心所依处十法聚，第九是命根九法聚。这九类都在有情的身中。我们刚才讲到究竟色法的时候，不仅仅讲到这九类业生色聚里所包含的色法，同时也讲到如何在实修的时候辨识它们。

表 5: 二十一种色聚

	色聚名称	所包含的色法
业生	1 眼十法聚	八不离色、命根色与眼净色
	2 耳十法聚	八不离色、命根色与耳净色
	3 鼻十法聚	八不离色、命根色与鼻净色
	4 舌十法聚	八不离色、命根色与舌净色
	5 身十法聚	八不离色、命根色与身净色
	6 女性十法聚	八不离色、命根色与女根色
	7 男性十法聚	八不离色、命根色与男根色
	8 心所依处十法聚	八不离色、命根色与心色
	9 命根九法聚	八不离色与命根色
心生	10 纯八法聚	八不离色
	11 身表九法聚	八不离色与身表
	12 轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性
	13 身表轻快性等十二法聚	八不离色、身表、轻快等三性
	14 语表十法聚	八不离色、语表与声音
	15 语表声轻快性等十三法聚	八不离色、语表、声音、轻快等三性
时节生	16 纯八法聚	八不离色
	17 声九法聚	八不离色与声音
	18 轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性
	19 声轻快性等十二法聚	八不离色、声音、轻快等三性
食生	20 纯八法聚	八不离色
	21 轻快性等十一法聚	八不离色、轻快等三性

我们这一副拥有眼、耳、鼻、舌、身的身体是由过去的业所造成的，所以称为业生身、果报身。果报身是由过去的业所造成的，没有业就没有所谓的果报，果报必定是由业所产生的，这是业果法则。过去造的业是因，现在的这一堆色法是果报，它们是因果的关系。在生命刚开始的那一刹那业生色是怎样生起的呢？在第一期生命中，刚开始的第一个刹那称为结生，对于人和动物来说是卵子受精，对于天人来说是化生的那一刹那，业生色与结生心同时产生。结生心有生、住、灭三个小刹那，业生色是在结生心的生时产生的。之后，在结生心的住时、灭时以及有分，业都会持续地产生色法。包括欲界和色界的五蕴有众生，色身是从结生那一刹那就有了，因为它们是由过去造作之业所产生的色法，所以称为业生色。

第二、心生色

接着我们讲色法生起的第二种原因——心生色。有一类的色法是由心产生的，除了 4 种无色界果报心以及双五识以外的 75 种心都能产生心生色。当有情投生到无色界天，他们的结生心、有分心和死心就是无色界果报心。这种果报心只产生在无色界。由于无色界没有色法，所以无色界果报心不会产生色法。什么是双五识？眼识、耳识、鼻识、舌识、身识称为五识。每一种识都可以分为善果报与不善果报，因此有五双共 10 种识。我们在《中集》讲

心法的时候会讲到。

心生色法是从有分心的生时开始生起的。我们在讲业生色的时候，说到业生色是生命在结生那一刹那就开始产生。但是心生色与业生色不同，心生色稍后一点，在结生那一刹那没有心生色，但是等结生心灭去之后，接着生起的有分心在生时就产生了色法，这种色法是由心产生的，所以称为心生色法。非真实色法里的身表和语表就是心生色法的呈现。我们现在能够保持一定的姿势，能行走，能说话等等，都是由于心生色法的缘故。心的活动、心的运作、心的思念可以产生很多的色法，这些色法让我们有所表现，我们的动作、姿势，脸部或身体表情，还有语言表达等等，都是属于心生色法。一个人在禅修的时候，即使连禅那心也可以产生保持姿势不动的色法，这也属于心生色法。心生色法的最主要表现为我们身体的行为、语言、姿势等等。如果没有心生色法，就不可能有动作发生，我们的心就好像脱离了物质。正因为有了心生色法，我们的身体才有动作，动作就是心生色法的表现。

要辨识心生色法，可以先进入禅那，从禅那出定之后，再看心所依处这个地方，辨识心所依处里的 63 种色。然后尝试动一动手指。当你生起心念“我要动手指”，会发现想要动手指的心念是从心所依处那边生起。这些想要动手指的心念会产生很多代的心生色法，这些心生色法很快就扩散到手这个地方，然后带动手指在动。在走路或经行

的时候，同样可以先辨识心所依处这里的色法，然后生起一个念头“我现在要走路”，当这种心念一产生，它会生起很多的色法，这些心生色法很快就扩散到我们的脚部，脚部就开始移动，行走的动作就发生。在心生色法里面，风界是最强的。风界的作用是移动、推动，或者说物质的运动是由于风界的作用。

在修维巴沙那的时候，当我们用观智来观照，其实身体只是一堆很快生灭的色法，这些色法也包括心生色法，它的风界最强，能带动其他的业生色法、时节生色和食生色，所以我们说有所谓的人在走动。《大念处经》的义注解释“在前进时保持正知”这句话时，讲到应当如何在行走的时候修维巴沙那。义注举了一个例子，好比一头牛拉着车，在车上坐着一个驾车的人。这个驾车的人比喻心，牛比喻心生色法，那辆车比喻成身体。当驾车的人打那头牛，牛就会走动，走动时就拉动整辆车。因为这种关系，就产生了“牛车”的概念。“人在行走”的概念也是这样生起的：由于有了心，心能产生心生色法，心生色法又带动了一堆色法在走路，然后我们说“人在行走”。

第三、时节生色

还有一种色法是时节生色。时节即是火界(tejodhātu)。每一粒色聚都有生时、住时及灭时三个时，即产生、存在和灭去三个阶段。名法在生时是最强的，色法则在住时是

最强的。在一粒色聚里，有一种色法称为火界，火界是这一粒色聚的温度、冷暖，也可以称为时节。当这一粒色聚在达到住时，它的火界就生起一粒新的色聚，这一粒新色聚因为是由前面一粒色聚的火界产生，所以属于由火界产生的色聚，我们称为时节生色聚。当色聚达到住时，其称为时节的火界就开始产生新一代的色聚，这一粒时节生色聚里只有八法，称为“纯八法聚”，即地界、水界、火界、风界、颜色、香、味、食素。当这粒新的时节生色聚达到住时，里面的火界又能产生新一代的色法，它就是第二代的时节生色聚。当第二代的时节生色聚达到住时，里面的火界又能够产生新一代的色聚，这是第三代的时节生色聚。我们看到的物质，包括身体，之所以能够维持一段很长的时间，好像是永恒的、不变的，就是因为这些色聚一代接一代地不断生灭。我们看到一个物体很快地运动，其实是一堆色聚从这里生起，灭去之后在另外一个地方又生起新的色聚，然后灭去之后又在另一个地方生起新的色聚，所以我们看到一个物体在运动、在移动，就是这么样。色法生起又灭，生起又灭，就这么样一代接一代地相续着。

在我们身体里面有时节生色，在身体的外面也是。所有没有生命的物质，包括太阳、月亮、星星、云、山、河、大海、岛、树木、花草、建筑物、桌子、杯子、汽车、手机等等，都是时节生色。为什么呢？因为如果我们去辨识它们的色法的话，会发现里面只是纯八法聚而已，它们只

是地、水、火、风、颜色、香味、味道、食素，有些至多再加上声音。由于这些色聚以不同的方式组合，所以我们会看到这个物质的世界千变万化，千姿万彩。从究竟意义上来说，它们都是由火界生起，都是时节生色。

一般业生色里的火界可以产生 4 到 5 代的时节生色；普通欲界心的火界可以产生 2 代的时节生色，而止观的心可以产生许多代；食生色可以产生 10 到 12 代的时节生色。

佛陀在《增支部》第 4 集里提到有 4 种光：第一、月亮光(Candābhā)；第二、太阳光(Suriyābhā)；第三、火光(aggābhā)，包括蜡烛光、灯光等等；第四、智慧之光(paññābhā)。

我们在禅修的时候能体验到光，这种光称为智慧之光。智慧之光是在禅修的时候产生的，特别是在修维巴沙那的阶段，这种光显得特别重要。一个禅修者在两种情况下可以体验到光，第一是修止，当心平静的时候可以体验到光，第二是修维巴沙那，在培育观智的时候也可以体验到光。

这些光是怎样产生的呢？是由修止观时的心生色法和时节生色法产生的。心生色聚有八种色法，它们是地、水、火、风、色、香、味、食素。修止观的心是很殊胜的心。比如说禅那心，是一种强有力、很殊胜的心，它可以产生很多的色法。这些色法是由禅那心产生的，所以称为心生色法。这些心生色法达到住时，里面的火界可以产生时节

生色法。于是在禅修的时候所体验到的光，是由心生色法与时节生色法这两类色法产生的。无论是心生色法或时节生色法，里面都有一种称为颜色的究竟色法，这两类色聚里的颜色是很明亮的。为什么呢？因为我们在禅修的时候，心是平静且强有力的，强有力的心产生的色法也是强有力的，所以这些心生色法里面的颜色也很明亮，于是我们看到这些心生色法就很明亮。同时，由这些色聚所产生的时节生色里面的颜色也是很明亮的。随着定力的提升，心就越强；心越强越有力，所产生的心生色法也越明亮，由之产生的时节生色也是很明亮。于是我们体验到在禅修时随着定力的增强，光也越来越强。在禅修者的体内有两种色法，它们是心生色与时节生色。体内的心生色与时节生色会遍布到全身，其中有一部分时节生色一代接一代地生起，然后扩散到身体外面。所以禅修者在禅修的时候，会体验到前面有光，那是属于时节生色。其实他所看到的是这些明亮的色聚，被他感受为光。

如果一个人的心越强，或者福德越大，散播到体外的时节生色的范围也会越大。有一位过去的佛陀名叫吉祥佛(Maṅgala Buddha)，他身体的光可以散播到一万个轮围世界去；而我们的果德玛(Gotama)佛陀的身光只能散播到80腕尺那么大的范围。有些天人也是，因为他们的业生色很强，于是身体也会很明亮。譬如在《大吉祥经》讲到，有一位天人的光明照亮了整座揭德林给孤独园，这是由于他

的业生色很强。由于佛陀的业生色和心生色都很强，这些色法所产生的时节生色散播到体外，所以说佛陀会发光。如果禅修者的定力很强，有些人也可以看到他的有分很明亮，有时候也会看到他的身体周围散发出一些光明。当然，这种光和佛陀的比起来，那真的是天壤之别。

修行止观时，比如入出息念，当我们持续地专注呼吸，会感觉呼吸慢慢地变成光。为什么呢？因为呼吸属于心生色法，当我们的定力提升到某一个阶段时，这些心生色法所产生的光就越来越亮，同时这些心生色法里面的火界又产生了时节生色，里面的颜色也是很明亮。所以，随着定力的增强，光也越来越明亮。

有一位禅修者在禅修的时候，由于过去生的巴拉密，他很快体验到很强的光，于是问西亚多(Sayadaw)说：“我感觉鼻头的光就像太阳光一样，非常耀眼，这种光会不会刺伤眼睛呢？”西亚多回答说：“不要担心，你的眼睛不会有事的，只管把你的心投入光中就可以了。”为什么会体验到这种光呢？因为他的心强，所产生的色法也很强，所以能体验到很耀眼的光，甚至担心会刺伤眼睛。

由培育禅那与观智所产生的光和外面的光是不同的。禅修的光感觉是有生命力的；外面的光只是物体发出的光，例如太阳光、灯光是没有生命的光，这两种光是不同的。修维巴沙那时，特别是在生灭随观智的阶段，禅修者可以体验到很明亮的光，这种殊胜的光甚至会让禅修者误以为

就是涅槃。假如他执著那种光，认为那就是涅槃体验的话，他将会误入歧途。这些光是由止观的心产生的，只属于心生色法与时节生色法而已。因此，在禅修的时候，无论修正或修观，所体验到的光是这样来的。

第四、食生色

下面我们再讲由第四种原因产生的色法——食生色。当食物吞下时，在受到消化之火与外来食素的支助，体内的食素即能产生食生色。这种色法是由吃下去的食物所产生的色法，所以称为食生色。当我们饥饿的时候，会感到浑身无力，但是一旦吃了一点点东西，饥饿很快就消失，体力也很快恢复了。为什么呢？因为当食物吃进胃之后，立刻被食素和消化之火所包围，在食素和消化之火的支助下，它会产生许许多多的食生色，这些食生色很快扩散到全身，所以我们感觉到体力很快就恢复。

食生色是怎样产生的呢？当吃下去的食物进到胃中时，这些食物还属于时节生色，它们由许许多多的八法聚组成。这些色聚中的食素在受到胃中的消化之火——命根九法聚中的火界——的支助，就能够产生许许多多的色聚。由于这些色聚是由食物里的食素产生的，所以称为食生色聚。食生色聚也是纯八法聚：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。当食物被吃下去之后，很快就让胃中的消化液消化了，然后产生许许多多的食生色聚，这些食生色聚一

代又一代地生起，并扩散到全身。在这里，我们举食生色聚扩散到眼睛为例来说明：扩散到眼睛的食生色聚里有八种色法，其中的食素能支助其他的业生色聚，业生色聚里也有食素，这种食素可以产生新一代的食生色聚，称为第一代食生色聚。第一代食生色聚又受到其他食生色聚里的食生食素与消化之火的支助，产生第二代食生色聚；第二代又受到消化之火和其他食生食素的支助，产生第三代、第四代，一直产生 4-5 代。

二、二十一种色聚

物质是由四种原因产生的：第一种是业；第二种是心；第三种是时节，即火界；第四种是食物。所以在我们的身体里面有业生色、心生色、时节生色以及食生色。外在没有生命的物质世界只有一种色法，一种原因，即时节生色。西方宗教认为任何东西都需要有创造者，这个世界是上帝创造的，人也是上帝创造的，没有创造者就没有世界。曾经有一位西方人问帕奥西亚多说：“既然人是由业产生的，那么这些物质到底是谁创造的？”帕奥西亚多回答说：“是由火界创造的。”

从究竟的角度来看，所谓的物质只是一堆快速生灭的时节生色聚而已。由于有了时节生色聚里的火界，就不断地产生新一代的色聚，然后老一代的灭去，新一代色聚里

的火界又产生新的一代，然后又灭去，又产生新的一代。所以，在佛陀的教法当中，并没有所谓的世界或者所谓的人被创造，造物主在佛陀的教法中是不成立的。如果一定要问生命是由谁创造的，那就是由业创造；外界的世界是由谁创造的，那就是由火界创造。假如真的有所谓创造世界的上帝，那也不过是火界而已！

学习了色法生起的四种缘之后，请大家看表 5。所有的色法都是以聚（即组合）的方式呈现的，所以称为色聚。一共有 21 种色聚。我们前面已经讲了九类业生色聚，现在再看心生色聚，心生色聚一共有 6 类，或者 7 类。

一、心生纯八法聚，即八不离色：地、水、火、风、颜色、香、味、食素。

二、身表九法聚，身表就是身体的动作，由于它属于心生色法，所以八不离色再加上身表，一共有 9 种。

三、轻快性十一法聚，轻快性必定和柔软性、适业性一起生起。当我们的心情愉悦的时候，所产生的心生色法就有这种。有句话说“人逢喜事精神爽”，就是指这种心生色法的表现。他不用说话，不用动作，我们都能看出他诸根愉悦，气色很好。

四、身表轻快性十二法聚，这也可以通过动作看出来。

五、语表十法聚，即八不离色再加上语表以及声音，因为语表必定和声音一起产生。

六、语表轻快性十三法聚，有些人高兴的时候说的话

都很轻快、很愉悦，这是语表轻快性。这种色聚有十三种色法，所以称为十三法聚。

这6种再加上呼吸的话，成了7种。呼吸也是心生色聚，一共有九种色法，即八不离色再加上声音。

接着是时节生色聚。有四种时节生色聚，包括我们体内的和外在一切无情的物体。

一、时节生纯八法聚，只有八种色法。

二、风声、汽车的声音、敲打的声音、装修器械的声音等都是时节生色，因为这种时节生色聚有声音，所以再加上一个声音，称为声九法聚。

三、轻快性等十一法聚，即八不离色再加上柔软性、轻快性、适业性。

四、若再加上声音，则称为声轻快性十二法聚。比如听音乐或者敲击乐，感到很轻松、愉悦，这是声轻快性十二法聚。

我们再看食生色聚，食生色聚只有两种：

一、纯八法聚，只有地、水、火、风、色、香、味、食素这八法。

二、轻快性十一法聚，即八不离色再加上柔软性、轻快性、适业性。这是由高质量的食物所产生的色法。

三、色法的转起

我们继续来学习色法的转起，这里先来讲一个佛教常识。生命诞生的方式有四种：卵生、胎生、湿生、化生。**卵生**是母亲在生产的时候并未成形，而只是卵，像鸡、鸭等等，它们生的都是蛋。**胎生**的意思是生命从母胎而来，需要经过母亲怀孕若干时候才诞生，经母胎而出生称为胎生。**湿生**是一些低等动物，例如在田头、洼地只要有水，不久就会长出田螺来，这些田螺就属于湿生。还有一种是**化生**，化生就是没有父母亲的，由于业报成熟而突然出现。

人是胎生，马、牛、羊也是胎生。鸡、鸭、鹅是卵生。一些低等的生物，如水沟、粪坑里的虫属于湿生。化生包括高等的天人，所有的梵天人，一部分的鬼，所有地狱的众生。我们的肉眼一般可以看到的是胎生、卵生、一部分的湿生，有些湿生的身体很微小，我们也看不到，如水中的微生物。我们的肉眼一般看不到化生的有情，但是用天眼就可以看得到，多数的鬼与天人都属于化生类。

生命有这四种诞生方式，他们的色法是怎样转起的呢？也就是说色法在这几类有情中是怎样出现的呢？在欲界地里，这四种生都有。欲界包括地狱、畜生、鬼、阿苏罗、人、六欲天人。我们先讨论化生有情。化生有情包含了天人、鬼、阿苏罗、地狱有情。这一类有情的生命一开始就已经具足了眼、耳、鼻、舌、身、性根与心所依处这

7类十法聚，他们是一下子成形的，不像人类，需要经过9个月在母胎中成形，诸根才能够具备。天人的化生是由于他们的业，业一旦成熟，这些色法就一起生起。如果是男天人，他们的性根色是男性根；如果是女天人，她们的性根色是女性根。

胎生有情包括人类和一部分畜生，如马牛羊等哺乳动物。劫初的人类是化生的，但是现在的人类都属于胎生。胎生有情在结生的那一刹那只有3种十法聚，即身十法聚、性根十法聚及心所依处。身十法聚是卵子在受精的那一刹那就已经具备了，是男的是女的也在此时已经决定了。执行结生的是结生心，结生心所依的色法是心所依处色。因此在生命开始那一刹那，胎生有情同时具备这30种色。之后，在生命期间，眼十法聚、耳十法聚、舌十法聚、鼻十法聚在母胎中慢慢形成。

湿生有情在结生时最多只有7种十法聚，即眼、耳、鼻、舌、身、性根、心所依处这7种。最少的时候只有舌、身与心所依处3种十法聚。有些很低等的动物只有舌头，因为需要吃东西；只有身体，没有眼睛，没有耳朵，也没有鼻子，甚至没有性别，这是很低等的湿生有情。

我们以人为例子，在结生那一刹那，就有了30种色法，这30种色是身十法聚、性根十法聚以及心所依处十法聚，这些都属于业生色。业生色是在结生的第一刹那就有了，等结生心灭去之后，业生色还是持续不断地生起。

结生心灭去之后，接着生起的是有分心，在有分心的生时就生起了心生色。而时节生色是在结生心达到住时就开始生起。作为食生色，唯有母亲所吃下去的食物输送到胎儿那个地方，胎儿体内才开始有了食生色。这四类色法是这样生起的。在生命期间，业生色、时节生色、心生色和食生色这四类色法如河流一般持续不断地流下去，一直到寿命的终结。

一个人的业会随着年龄的增长而逐渐变弱。当我们还是在孩童的时期，眼睛很明亮，听力、记忆力等各种方面都很好，因为强的业正支助着我们。但是到了年老的时候，业会慢慢消减、变弱，这个时候，眼睛蒙了，耳朵聋了，牙齿掉了，头发白了，身体也不听使唤了。为什么呢？业慢慢地在衰减。当一个人即将要临终的时候，在死亡前的第 17 个心识刹那的住时开始，业生色就不再生起。因为色法的寿命是心的 17 倍，所以在死亡前第 17 个心识刹那生起的色法能维持到死心的生起，并与人的寿命一起结束。随后，心生色和食生色也灭尽。所以，一旦人死了之后，所剩下的尸体只是一堆时节生色而已。

医学上判断一个人的死亡，有些人说是脑死亡，有些人说是心脏停止跳动等，这在医学界有不同的判断方法。但是按照佛教的判断方法，一个人的死亡发生在死心生起与命根断绝。佛经有时候说：“寿、暖、识离散。”寿是命根，暖是业生火界，识是心。换句话说，一个人的死是死

心生起，命根断绝，在色法里命根已经完全没有。因为没有心，所以也没有心生色法。灌再多的食物进去，因为没有消化之火——命根九法聚——不能消化了，也不会再产生食生色。所以塞进再多的食物给死人吃，还是时节生色，不会转化成食生色。尸体只是一堆时节生色而已，那个时候你打他、割他、烧他，他都不会痛。不过，中国人的习俗喜欢在死人身上做功夫，例如秦始皇为了保护他的尸体就花了不少功夫；古代埃及的法老也是企图用木乃伊的方法保全其尸体常存不腐。但是按照佛教的说法，一个人死后，他的身体就好像木材、石头一样，而且木材与石头还不会那么快腐烂，人的尸体却很快就腐烂、变臭。

色法在人的生命中就是这样产生与灭去的。最初产生的是业生色，生命结束时最先灭去的也是业生色。在人的生命最初，时节生色是第二产生的，但是唯有到身体完全腐烂、消尽，时节生色才宣告完全消尽。心生色是在第一个有分的生时开始生起，直到死心之后才消尽。食生色在人的生命初始阶段是最后生起的，但也是在死亡的时候结束。这是人身体里的业生色、心生色、时节生色、食生色在生命存在期间的次第转起与次第坏灭。

接着再来讲一讲色界梵天人的色法。欲界的天人也有眼、耳、鼻、舌、身、意。因为有眼，所以天人可以看到漂亮的东西；因为有耳，所以可以经常欣赏美妙的天乐；

因为有鼻，所以可以闻美妙的香气；因为有舌头，所以可以品尝天食；因为有身体，可以享受舒适的温度，穿柔软漂亮的天衣，身体洁净明亮等等。但是，梵天人的业生色法只有眼十法聚、耳十法聚、心所依处十法聚以及命根九法聚。梵天人有眼睛可以看到东西，也有耳朵能够听到声音，但是梵天人有鼻子却嗅不到东西，有嘴巴却不用吃东西，也不知道酸、甜、苦、辣，有身体却不能够感受到触觉，不会感到冷热，也不会感到痛。对于梵天人来说，鼻子、舌头和身体只有外形而已，并没有相应的净色。

梵天人的果报很强，由于过去所造的业是禅那善业，所以才能投生为梵天人。梵天人有眼睛，如果人间有佛陀出世的话，他们可以来谒见佛陀。梵天人有耳朵，如果有佛陀出世的话，他们可以下来人间听闻佛陀开示。佛陀在巴拉纳西(Bārāṇasī)鹿野苑讲《转法轮经》的时候，来自一万个轮围世界的许多天人和梵天人都来听闻佛陀说法。在人间只有一个人，即安雅·袞丹雅(Añña Koṇḍañña)证得了初果，但却有无数的天人和梵天人证得不同的果位。无色界梵天人就不能来，所以投生到无色界属于“八难”⁵之一，因为他们见不到佛陀。但是色界梵天人可以见到佛陀，而且梵天人的寿命非常长。以第四禅广果天的梵天人为例，

⁵ 八难：巴利语 *aṭṭha akkhaṇā*，又作“八非时”。分别为：1.生于地狱，2.生为畜生，3.生为饿鬼，4.生为长寿天，5.生于边地，6.邪见，7.愚蠢，8.无佛出世。(A.8.29)

他们的寿命是 500 大劫。一个大劫有多长时间？一个大劫相当于一个地球由产生到毁灭，或者说包括日月在内的一个轮围世界由产生到毁灭的漫长时间。那里梵天人的寿命是 500 大劫，假如他们想看看我们这个世间的话，将能看到太阳、月亮、我们所居住的大地生灭、生灭 500 次。然而，若他们想见佛陀，也要好好地把握时机。好像我们的果德玛(Gotama)佛陀出世时，假如有梵天人想见他，但只要他们想稍微等一下，可能佛陀已经入灭了。他们的寿命非常长，时间观念跟我们人类也不一样。

还有一种特殊的梵天是无想有情天。无想有情天人是由一些修无想定的外道死后投生的。在没有佛法的时期，有些外道的定力非常深，可以一坐好几天，甚至更长时间。这些外道认为：因为有了心想，身体才会感觉痛等，心想是一切痛苦的根源，所以他们对心想怀着极强的厌离感，于是怀着想要断除这些想的心培育第四禅，并决意让心想中断，处于一种完全空无、虚无的状态，那个时候他进入了无想定。他们以为这是解脱的境界——其实还不是解脱。等这种人死后，就投生到无想有情天。无想有情天人并没有完全断除烦恼，只是镇伏烦恼，他们没有心，也不会动，只是在那边熬过 500 个大劫。当他们投生的时候，只有命根九法聚生起。在生命期间，除了声音之外，也有其他的时节生色。这是无想有情天。

还有无色界的梵天人。无色界地称为无色，是因为其

地没有任何的色法。

佛教将世间分为三界，即欲界、色界、无色界。其中的欲界与色界有情称为“五蕴有”。五蕴是色、受、想、行、识；“有”是生命。即欲界与色界的有情同时拥有五蕴。但是色界的无想有情天人是“一蕴有”。一蕴是指色蕴，他们的生命只是物质而已，没有其他四种名蕴。对于无色界梵天人，因为没有色蕴，只有受、想、行、识四种名蕴，所以称为“四蕴有”。

四、六处门色法

我们讲了色法在三界有情的转起之后，现在再对所有的色法依照修习色业处的方法，简单地谈一下应当如何实修。在修习四界的时候，可依照地水火风四界的 12 特相来修习，培育定力一直达到近行定之后，再尝试去破色法，见到色聚之后，应尝试去辨识色聚里的究竟色法。这里就以眼处门，即眼睛为例。我们的眼球里一共有 63 种色，可分为七类色聚。其中有两类色聚是透明的，即眼十法聚和身十法聚，其他五类是不透明的色聚。

要如何辨识眼十法聚呢？我们可以尝试取一粒透明色聚，再取旁边一粒色聚的颜色，然后再看这一粒透明色聚对颜色的撞击是否有反应？如果有，它就是眼净色。我们接着来辨识这粒眼十法聚里面的地水火风。辨识地界的硬粗重或软滑轻；它能黏结成形，这是水界；它的温度是火

界；它的支持或推动是风界。色聚本身的颜色是色；气味是香；味道是味；营养素是食素；因为这一粒色聚是业生的，再辨识它的命根。这粒色聚是透明，这种透明能对颜色有反应，属于眼净色。于是我们在眼处门这里依次辨识眼十法聚的十种究竟色法，如果大家曾经修行过的话就很容易明白。

辨识到眼十法聚之后，再去辨识另一种称为身十法聚的透明色聚，看它对颜色的撞击有反应还是对其他色聚的硬、软、温度等的撞击有反应。对颜色的撞击有反应的是眼十法聚，对硬、软、温度等撞击有反应的是身十法聚。因为我们的眼睛里面有这两种色聚，所以我们的眼睛不仅能够看，而且当沙入眼或者胡椒粉飘入眼时，眼睛会觉得酸痛，能感觉到痛就是身净色的反应。

再举一个更容易理解的例子：当我们吃食物的时候，舌头能够尝到味道：这个很香，这个很甜。如果吃到刚煮熟的就会觉得很烫。为什么舌头也能感觉到烫呢？舌头不是只品尝味道吗？会感到烫是舌头里面的身净色在起作用。当我们吃冰淇淋的时候感到很冷，舌头会感觉到冷是因为舌头也有身净色。

还有一种遍布全身的业生色法是性根色。在女人的眼睛里有女性根；在男人的眼睛里有男性根。

另外一种是心生八法聚，只有八种究竟色法：地、水、火、风、颜色、香、味、食素，故称为纯八法聚。时节生

也是八法聚、食生也是八法聚。因此在眼处里面可以发现有四类的色聚，即业生色、心生色、时节生色以及食生色。

其中，业生色聚有四类：眼十法聚、身十法聚和性根十法聚和命根九法聚。还有心生八法聚、时节生八法聚和食生八法聚。前面业生色有 39，后面三种八法聚有 24，一共是 63 法，所以说眼处有 63 色。有些论典也把命根九法聚省略掉，那么眼处就有 54 色。

耳处门也有 63 色，分别是耳十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。鼻处门也有 63 色：鼻十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。舌处门也有 63 色：舌十法聚、身十法聚、性根十法聚、命根九法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚。

眼、耳、鼻、舌这四处门的每一处门都有两类透明色聚，但是身处门只有 53 种色，因为只有一种明净色，即身净色。眼、耳、鼻、舌四种净色只存在于特定的处门，不会出现在其他地方，所以在身处门里面只有一类透明色聚，即身十法聚。其他的性根十法聚、心生八法聚、时节生八法聚及食生八法聚都是不透明的。

我们再看心所依处的 63 色。在心所依处的七类色聚中，只有一种透明的色聚，即遍布全身的身十法聚。包括心所依处十法聚在内的其他六类色聚都是不透明的。

表 6: 六处门色法

一、眼处门 63 色

眼十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
眼净色	身净色	性根色				
业生, 明净	业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

二、耳处门 63 色

耳十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
耳净色	身净色	性根色				
业生, 明净	业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

三、鼻处门 63 色

鼻十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
鼻净色	身净色	性根色				
业生, 明净	业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

四、舌处门 63 色

舌十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
舌净色	身净色	性根色				
业生, 明净	业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

五、身处门 53 色

身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根			
身净色	性根色				
业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

六、心所依处 63 色

心色十法聚	身十法聚	性根十法聚	命根九法聚	心生八法聚	时节生八法聚	食生八法聚
八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色	八不离色
命根	命根	命根	命根			
心色	身净色	性根色				
业生, 非明净	业生, 明净	业生, 非明净	业生, 非明净	心生, 非明净	时节生, 非明净	食生, 非明净

五、辨识色法的必要性

为什么要辨识这六门色法呢？因为佛陀教导我们必须观照五蕴。五蕴的第一种就是“色蕴”，色蕴是我们这副色身。眼、耳、鼻、舌、身以及心所依处构成了我们所说的色身。同时，在辨识眼门心路的时候，先要辨识眼处门里的 63 色。在这些色法里面的眼净色是眼识生起的依处，即物质基础。因为有了以眼净色为主的眼处门 63 色作为依处，眼识便能执行看的作用，能产生一连串的心路识知那颜色，然后进行加工、给予概念，于是知道这是黄色，这是红色；知道这是某某人，那是某某人。因此，我们在修名法的时候，先要以色法为基础来观照，同时观照色法本身也是修行其中的一种。

同样的，能够听到声音的是耳识，耳识的依处是耳处门 63 色，特别是里面的耳净色。能够嗅到香的是鼻识，鼻识的依处是鼻处门 63 色，特别是里面的鼻净色。能够尝到酸、甜、苦、辣的是舌识，舌识的依处是舌处门 63 色，特别是舌净色。我们能够感受到舒服、柔软、痛、麻、酸，体验到各种各样的病痛，这都是身识的作用。我们平时追求住得豪华、坐得舒服、坐车要有空调，这些都是为我们的身识服务，追求这些来满足身识。身识的依处是身处门 53 色，特别是身净色。

除了眼识、耳识、鼻识、舌识、身识这五识依照各别

的眼处、耳处、鼻处、舌处、身处的色法生起之外，其他所有的心识都依靠心所依处而生起，所以我们要特别辨识心所依处的 63 色。在禅修的时候，我们经常要在心所依处里面辨识。例如一位禅修者能够进入初禅，初禅有五禅支，这五禅支的整体称为初禅。要怎样鉴定是否已证得初禅呢？他必须查到禅支！初禅的五禅支分别是寻、伺、喜、乐、一境性。因为禅那心并不是依眼睛生起，不是依耳朵、鼻子、舌头、身体生起，而是依心所依处生起，所以我们要在心所依处里面查禅支。在修名法的阶段，往往要先辨识色法再修名法，因为色法是名法生起的物质基础。《清净道论》第十八品在教导应当如何修习见清净时，即讲到要辨识六门的名色法。如果学了阿毗达摩，再依《清净道论》实修就很容易理解。

第六讲 遍一切心心所

前面讲了四种生起之缘的色法，它们分别是业生色、心生色、时节生色和食生色。有生命的有情这四类色法都有，外界没有生命的无情之物就只有一类色法，即时节生色，因为一切无情之物都是由色聚里的火界产生的。之后我们又讲了三界、四生诸有情色法的生起。三界就是欲界、色界、无色界；四生就是卵生、胎生、湿生、化生，其中无色界并没有色法。欲界有情四种生都有；色界有情只有化生。我们又以人为例子，讲了在人的一生当中，哪些色法最先生起，哪些色法最后灭尽。

一、名法与心所

现在我们再讲另外一种究竟法——心所(cetasika)。

根据阿毗达摩，有四种究竟法，它们是色法、心法、心所法及涅槃。涅槃又称为无为法，只有一种；色法共有 28 种，我们已经学过了；心法有 89 种或 121 种；心所法有 52 种。我们能体验到所有这 52 心所，它们是我们平时都可能产生的心理作用。

这个世间不外乎物质现象和心理现象。物质现象称为色法，在修色业处的时候，要辨识我们自己的五蕴色身，同时也要辨识他人的色身。辨识自己的色身是为了破除对自己身体的贪爱，辨识他人的色身是为了破除对他人身体的贪爱。同时也要辨识无情的色法，比如钞票、珠宝、财物等等，我们将会明白平时所苦苦追求的其实只是一堆时节生色而已。这就是为什么要修色法的原因。同时也要辨识之所以会对那些物质生起贪爱，是由于“心”在起作用。如果只是物质、只是色法，它们不会痛苦，因为色法本身没有感受，你踩它、打它、拿刀砍它、拿枪射它，它都不会感到痛苦，它们没有情识、没有感觉。有感觉的是心理现象，能够起贪爱甚至能够解脱的是名法。因此我们在修维巴沙那的时候，既要观色法，从对色法的执著当中解脱出来，也要观名法，从名法中解脱出来。

名法可以分为两大类：一类是心法，一类是心所法。心法，古代也翻为“心王”，这只是比喻。心不会单独生起，它的生起必定伴随着若干的心理作用一起生起。换句话说，心在对外界作出任何反应的时候，并不是单一个的心理在起作用，而是有很多的心理同时在运作。其中执行识知对象作用的称为“心”，伴随着起作用的其他心理称为“心所”，意思是“属于心的”。

我们平时所接触的各种不同的人、事、物，在阿毗达摩里可以归纳为最简单的关系——名法与所缘的关系。名

法包括心与心所，所缘就是心认知的对象。为了让大家更容易了解，就说名法是我们平时所说的心，心认知的任何对象，也包括我们自己，都称为所缘。所缘就是我们平时看到的颜色、听到的声音、嗅到的气味、尝到的味道、触到的冷暖硬等感觉，还有所想到的任何东西。我们能够想到、能够知道、能够感觉到的都称为所缘，也就是心的对象、心的目标。在讨论名法的时候，一定要记住这种最基本的关系。同时，只要有名法，必定会有所缘；或者说只要有心，必定会有心的对象；不存在有心而没有对象的。

称为心，是因为心能识知所缘；称为名法，是因为能朝向所缘。作为名法，有知道、识别所缘的作用。例如眼识能看，耳识能听，意识能想各种东西，概念的产生就是意识的作用。比如大家坐在这里听我讲课，你们看着我，我就是你们的所缘，我的声音就是大家的所缘，你们看着黑板，黑板就是你们看的所缘。我们能看、能听的是心，是名法。理解了这一层关系，以后讲的就好理解。

心所的巴利语为 *cetasika*，由 *cetas* (心) 再加 *ika* (的) 组成，可以将之理解为“属于心所有的”。其英文为 *mental factor*。*mental* 是精神、意识、心；*factor* 是因素、要素。

心所与心都称为名法。心所的生起有一定的规律，当心生起时，必定伴随着心所生起。好像说：国王来了。国王必然不会单独一个人来，他会有若干的随从伴随着来。国

王如同心，那些随从、大臣如同心所。当所缘出现的时候，心会执行识别的作用，与此同时，也会有各种的心理在一起对所缘执行各自不同的作用，这些心理就称为心所。

心所有四个特点：

1. 心所必定与心一起生起(ekuppāda)；
2. 心所必定与心一同灭去(ekanirodha)。色法可以和心同时生起，但是却不同时灭。心所法肯定与心同时灭。
3. 心所与心都取同一个对象(ekālambana)。
4. 心所与心拥有同一个依处(ekavatthuka)。

举眼识为例，在看的那一刹那，有 8 种名法同时在起作用，其中眼识属于心，另外 7 种属于心所。这 8 种心理同时产生，同时执行看对象的作用，然后又同时灭尽，不会有先后，而且这八种名法都依靠眼处门为依处生起。

二、五十二心所

心所法一共有 52 种，可以分为 4 组：

1. 七遍一切心心所：遍一切心心所就是在所有的心里都有这七个心所。

2. 六杂心所：杂心所的意思是说，有的时候会有，有的时候没有，它们不一定会生起，而且生起的时候不一定一起生起，可能这个生起但那个没有生起，那个生起但这个没有生起。1 和 2 两组心所又合称为十三通一切心所。

表 7: 五十二心所

十三通一切心所	七遍一切心	(1) 触	二十五美心所	十九通一切美心	(28) 信
		(2) 受			(29) 念
		(3) 想			(30) 惭
		(4) 思			(31) 愧
		(5) 一境性			(32) 无贪
		(6) 名命根			(33) 无瞋
		(7) 作意			(34) 中舍性
	六杂	(8) 寻			(35) 身轻安
		(9) 伺			(36) 心轻安
		(10) 胜解			(37) 身轻快性
		(11) 精进			(38) 心轻快性
		(12) 喜			(39) 身柔软性
		(13) 欲			(40) 心柔软性
十四不善心所	四通一切不善心	(14) 痴			(41) 身适业性
		(15) 无惭			(42) 心适业性
		(16) 无愧			(43) 身练达性
		(17) 掉举			(44) 心练达性
	三贪因	(18) 贪			(45) 身正直性
		(19) 邪见			(46) 心正直性
		(20) 慢		三离	
	(21) 瞋	(47) 正语			
	(22) 嫉	(48) 正业			
	四瞋因	(23) 慳		(49) 正命	
		(24) 恶作		二无量	
		(25) 昏沉			(50) 悲悯
	二有行	(26) 睡眠		(51) 随喜	
		一痴因		(27) 疑	(52) 慧根

3. 十四不善心所：不善心所就是当我们生起恶的、不好的心念时，这些心所就在起作用。贪、瞋、痴就属于这些心所。

4. 二十五美心所：美心所的美，巴利语 *sobhana*，意思是美好的、庄严的、善美的、清净的。美心所包括了善心所，但是之所以称为美心所而不称为善心所，是因为美的含义比善还要广。

三、七遍一切心心所

我们先来学习 7 个遍一切心的心所(*sabbacitta-sādhāraṇa*)。一切心就是所有的心、任何的心，即 89 种心，遍(*sādhāraṇa*)的意思是全部都有。这 7 种心所是所有 89 种心都拥有的，它们是心理的最基本作用，是心所在执行认知对象的过程中重要的作用，如果缺乏了这 7 种心所中的任何一种，心就不可能认知对象。所以我们称为遍一切心心所，即一切心里都拥有的心所。

第一、触

我们先讲第一种——触(*phassa*)。巴利语 *phassa* 是去碰、碰触、碰到的意思，但是不应当认为只是色法在碰撞身根。当心缘取任何目标的时候，必须通过它，心才得以接触到目标，从而启动整个心路、心理的活动。这种心与

所缘接触的作用就称为触；换言之，就是心接触目标。所以，我们在讲心所的时候，第一个就是触。也就是说，心跟目标接触，其他的名法才能够起作用；如果连接触都没有，就谈不上其他的了。

触的特相是接触。作用是撞击，即导致心与对象撞击和接触，使之连在一起。表现为识、依处与所缘集合生起。近因是出现于诸门之境。

第二、受

第二个心所——受(vedanā)，即感受。我们平时所说的感情、情绪，只是世俗语言的表达，从阿毗达摩的角度上来说，感情包括了许多心理作用，在这些心理作用当中，感受在起着主导的作用。这里所说的“受”是纯粹对某种体验的感受。

受的特相是感受。作用是享受或体验对象的味。现起是让相应名法愉悦，也就是使跟它一起产生的那些心理作用有感受。近因是轻安，这特别是对乐受来说。

佛陀有时候将受分为三种，有时候分为五种。我们先讲三种受。每一种心必定与某一种受相应；只要有心，必定会有感受。

1、苦受(dukkha vedanā)，是体验所缘的不可喜之处。

2、乐受(sukha vedanā)，乐受是体验或者享受对象的不可喜之处，即快乐的感受，欢喜的感受。

3、不苦不乐受(adukkhamasukhu vedanā),也称为“舍受”。舍是中等、平等的意思。对所缘体验为中性,好坏并不明显,也就是对对象没有感觉特别好或特别不好的感受,称为“舍受”。

当我们接触到不好的对象时,比如丑陋的东西,难听的噪音,或者有人骂你、诅咒你、批评你,吃到难吃的食物,闻到很臭的气味,这个时候“苦受”很容易生起。在当你想到伤心的事情,受到委屈,心爱的东西坏了,亲爱的人离开了,这个时候内心会感到痛苦、伤心、悲哀,这种感受就是“苦受”。如果所看的、听的、尝的是可意的话,我们会喜欢,这种喜欢的感受称为“乐受”。当我们面对中性的、没有好坏之分的对象,内心感觉平平淡淡,就好像跟一个经常见面的老朋友谈话,没有特别明显的感受,不会特别喜欢,也不会特别讨厌,这种受称为“不苦不乐受”。

还有一种分法为五种受。五种受是依身心来分的:第一是“乐受”;第二是“苦受”;第三“悦受”;第四“忧受”;第五“舍受”。这里所提到的五种受与前面的三种受,有些名词虽然一样,但内容却有所区别。它们有什么区别呢?

1、乐受(sukha vedanā)。和三受中的乐受名字一样,但内容略有不同。这里的“乐受”是指身体体验到可意所

缘时生起的舒适感受，属于身体的感受、肉体的感受。这种受的所缘是触所缘。唯有可喜、可意的触所缘碰触到身体，比如说有人按摩我们的身体等，使身体感觉舒适，这种受就属于“乐受”。

2、苦受(dukkha vedanā)，也和三种受的苦受名字一样，但内容不同。这里的苦是指肉体的苦，诸如肚子痛、头痛、脚痛、牙痛等，发生在身体上的痛苦。

3、悦受(somanassa vedanā)，有时候也称为喜受。悦(somanassa)是由 su + manas 构成；su 的意思是好的、善的；manas 是意、心意；vedanā 是感受。心中感到快乐，称为“悦受”或“喜受”。

4、忧受(domanassa vedanā)。忧(domanassa)是由 du + manas 构成；du 的意思是不好的、坏的；manas 是意，vedanā 是受。内心感到痛苦、悲哀，称为“忧受”。

5、舍受(upekkhā vedanā)。舍(upekkhā)是中等、平等的意思；没有苦也没有乐、不偏于任何一边之受，称为“舍受”。

在这五种受当中，苦受和忧受相当于三种受当中的苦受，乐受和悦受相当于三种受中的乐受。舍受则和三种受当中的不苦不乐受是一样的意思。

身受与心受之间有没有必然的联系呢？一般上来说是有联系的；但是对修行人，特别是对圣者来说，身受与心

受是可以分离的。我们先讲一般的人，那些没有修行、没有调伏心的人，他们的反应是这样的：身体碰触到舒适的对象时，心会黏着、喜欢，内心会感到快乐。这时身体产生乐受，心也会有乐受。另外，当我们的身体体验到不可喜的触所缘时，比如头痛、肚子痛、牙痛，或者被刀割伤，被火烫伤，或其他外伤、内伤，这个时候我们会感到疼痛。当身体经验到苦受的时候，心会不开心，有时候会埋怨、抗拒、排斥，于是产生心的苦受。身有乐受，心也有乐受；身有苦受，心也有苦受，这是一般人普遍的反应——如果大家学习了“受”之后，平时可以好好去体验一下——当身体体验到乐受时，你的心会不会也有快乐的感受？当身体体验到苦受时，你的心会不会排斥、抗拒，会不会有不愉快的情绪？

表 8：三受与五受关系表

	三种受	五种受
身受	乐受	乐受
	苦受	苦受
心受	乐受	悦受
	苦受	忧受
	不苦不乐受	舍受

对修行人来说，必须学会身受与心受分离。怎么说呢？当我们的身体体验到快乐的感受，这是由于善果报的成熟；

善果报成熟，我们的身体会体验到好的感受。身体的感受是没办法避免的，但是心却可以对这些所缘保持中舍、平淡、如如不动，即使有些外来的诱惑，他也有抵抗的能力，产生舍受。身体体验苦受也是无法避免的，因为这是不善果报；当不善果报成熟的时候，我们要学会承受，并通过如理作意而不使忧受产生。因此，我们作为一名禅修者，一名佛教徒，要学会一句话：“身苦心不苦。”

身体的苦是无法避免，就连佛陀在世时也会生病。在《律藏·衣篇》里记载：有一次佛陀的身体充满病素(kāyo dosābhisanno)，当时的名医基瓦咖(Jīvaka)就给他开了一帖泻药。因为这种泻药太厉害了，他不敢直接给佛陀服用，就将药粉撒在三枝莲花柄里叫佛陀嗅，结果佛陀嗅了一次莲花柄就泻了10次，一共泻了30次才痊愈。在《长部·大般涅槃经》里讲到，佛陀的最后一次雨安居是在韦沙离城度过的。在那个雨安居期间，他患了重病，身体剧痛得几乎接近死亡。那时佛陀保持正念正知忍受着病苦，并通过精进克服疾病来保住生命。

佛陀为什么会遭受这种病痛呢？在过去很久以前，我们的菩萨曾经是一个摔跤师，他的摔跤技术很好。有一次，他的对手为了赢他，说：“你就输给我吧，我将会报答你。”结果一连两次对手都赖账。在第三次的时候，那个摔跤师没有再听信对手，结果把对手的腰像折甘蔗一样折断了。因为这种不善业，佛陀在他的最后一世还是要遭受这样的

果报，这是身的苦受。又如佛陀在般涅槃那一天也痢疾腹泻。迭瓦达答(Devadatta)企图推大石块压死佛陀，结果石块在滚下山时被卡住了，但是佛陀还是被一块小石片砸伤脚趾，血流不止。这是佛教史上恶意出佛身血的唯一例子。

佛陀有这个身体，有这堆五蕴，就还要遭受身体的苦受。但是佛陀不会生起第四种受——忧受。忧受必定伴随着瞋心一起生起。佛陀不会伤心，不会悲伤，因此只有身体的苦受，不会有心的忧受。如果我们通过如理作意的话，仍然可以做到。例如当我们的身体遭受病痛或伤害的时候，平常的反应是怨天尤人，或者怪其他的原因；如果如理作意，明白这是我们的果报，应该承受的就要承受。当我们受到别人不好的待遇时，平常的反应是排斥或跟他作对。如果我们如理作意的话，虽然遭受不平的待遇，但是内心仍然能够向对方散发慈爱，用包容、同情，或者用忍耐来承受这些待遇，心中就不会跟着一起受苦。

因此，对凡夫来说，这五种受都有；但是对第三果和第四果阿拉汉圣者来说，第四种受就不可能产生。只要有这个身体，必然就有乐受和苦受。心的悦受也是有，连佛陀也会笑，笑通常伴随着悦受。内心感受平平，那是舍受。

因此在五种受当中，第一和第二种属于果报的受，我们不能说它们是善是恶，它们的本质只是果报。由于善业成熟，一个人可以经验到乐受，这是身体的受；由于不善业成熟，一个人要承受苦受，这属于果报。但是第三种悦

受，它可以是善的也可以是不善的。善的是：例如我们欢喜地做功德善业，欢喜地布施，欢喜地禅修，这个时候的受属于悦受。但是悦受也可以是不好的，例如我们贪著一样东西，欢喜金钱、财物，欢喜自己的爱人，这时也有悦受，这种悦受是不善的。忧受必定是不善的，忧受没有善的，因为它必定伴随着瞋心。

舍受可以是善的，也可以是不善的。好像我们中舍地做善事，这是善的舍受。例如现在大家在这里听课，没有什么特别的感觉，这是舍受。舍受也可以是一种高级的受，好像第四禅的受就属于舍受。如果禅修者修到高级的观智阶段，此时的受也是舍受。舍受也可以是不善的，例如两种痴根心都属于舍受。有些贪心也是舍受。一般人会认为贪心应该是欢喜的，为什么可能是舍受呢？如果自己喜欢一件衣服，你穿了它就会高兴；如果这件衣服穿旧了，虽然还是喜欢，但是受可能是舍受。大家回到家见到自己的爱人，那个时候可能是舍受；但是在谈恋爱的时候就不同了，是悦受。为什么呢？舍受和悦受可以通过心的造作产生，但也可以跟对象有关系。如果是新的东西，心更容易黏着，更容易起贪爱；如果经常见到，那种新鲜感会渐渐消退，但是内心还是会黏着，还是有贪爱，那时候的感受属于舍受。因此，我们应当培育善的悦受和舍受，不应当培育不善的。至于乐受和苦受，那不是我们可以培育的，但是我们要学习承受这两种感受。

第三、想

讲了受之后，再来讲想(sañña)。想的特相是体会对象的质量。作用是对对象作标记或印记，以便再次体验相同对象时，知道“这是一样的”，即能认出以前曾体验过的对象。现起是用已经领会过的特征理解对象，好比一个木匠在自己工作的木头上作标记，所以说“想”可以给体验过的对象作标记。想是一种很普遍的心理现象，我们可以记得一样东西就是想的作用。大家为什么知道每天来这里上课？这就是想的作用。因为你在这里作了标记：这里是净名佛学社，它在哪条路，它的大门是怎样的。因为我们经验过了之后，就可以再从经验中提取出来。所以，想也有点类似于“经验”。

但是，这里的想跟我们平时说的“我想……”是不一样的。平时说我想的“想”涉及很复杂的心理过程，特别是“寻”心所。寻就是思考、思维，这个我们在讲杂心所的时候会讲到。但是这里的想有两个作用，第一个作用是给第一次体验到的东西作标记，以便知道这是什么，好像我们记住一样东西。第二个作用是：再次体验相同所缘的时候，可以把以前的经验、标记翻出来。因此，记得看过的东西，认得体验过的事物，就是这种心理在起作用。

因为“想”非常重要，所以有些人把它当成是永恒的。我们可以记得很小的时候、记得很久以前的事情，其实是“想”在起作用，于是也容易让人误认为心是永恒的。正

因如此，佛陀教导五蕴时特别把想蕴提出来。佛陀教导五蕴的意趣之一，是要破除当时很多外道的邪见。当时有人执著“受”是永恒的，有的人执著“想”是永恒的，有些人执著“心”是永恒的、自我的。有些修定外道在入定时，内心体验到非常强的喜受，出定之后，他们会说“入定时的受是我”。有些外道能够记起过去世很久远以前的经历，于是执著能回忆的想是“自我”。所以，佛陀为了破除当时那些外道执著“想是我”，执著能回忆的是我，于是特别将想蕴提出来，强调要观照“想蕴无我”。

第四、思

五蕴中的“行蕴”包括了 52 种心所当中的 50 种心所，其中最显著的心所是思心所(cetanā)。因为思心所能够实现心认知目标的目的，所以是很重要的心所。思心所的特相是意愿。作用是积累业。现起是集合、组织、配合、敦促俱生名法对对象进行造业。我们平时所说的意志，就是思心所在起主导作用。

思心所同时执行两项工作，它在完成自己造业的同时（与善或不善心一起生起时，思心所能够造业），也敦促相应名法完成它们的工作。就好像一间公司的经理，不仅要做好他自己的工作，同时也要管好下属做好工作，他既要管好自己，也要管好他人。思心所除了自己造业，同时也敦促其他心所一起作用。因此佛陀在《增支部》中说：

“诸比库，我说思是业。由于思而造作身、语、意之业。”
在一个心识刹那里虽然有很多心所，但是只有思心所在执行造业的作用。无论造善的或造不善的业，能够造业的就是思心所。因此我们说思是意愿，是造业的最主要因素，由于思心所，才会有身、语、意方面的或善或恶的业。

第五、一境性

一境性，巴利语 *ekaggatā*，英文 *one pointness*，意即心只取一个目标的状态。心一境性是把心固定于所缘，是心跟对象结合的状态。它的特相是不散乱。作用是统一相应名法。表现为平静。在一切心里都有这种心所，由于这种心所，心才能成功地取得所缘、认知对象。心一境性能够令心专一，执行把心专注于对象的作用。

在禅那当中，心一境性会变得很强，戒定慧的定就是指这种心所。初禅有五禅支：寻、伺、喜、乐、心一境性，其中的一境性就是这种心所。第二禅有三个禅支，第三禅有两个禅支，第四禅有两个禅支，任何的禅那必定有这种心所。虽然这种心所出现在一切心中，但它对禅那所起的作用非常强，可以使心固定在目标上维持不动。

了解一境性的作用对修行非常有帮助。从“一境性”的字面来解释：*ekaggatā* 的 *eka* 是一个、单独的、单一的。“境”是所缘、对象。“性”是状态。我们培育定力很重要的是心要单纯，取的所缘也要单纯。为什么现代人，特

别是社会经验越丰富的人要培育定力会越难呢？因为培育定力就是要让心单纯地固定在一个目标上，只要心稳固地定在一个目标上就称为定。说起来简单，做起来就要看大家的功夫了！什么功夫？定的功夫。在修观的阶段要观照很多的所缘，心会比较复杂，但是修定要非常简单，简单到什么东西都不用想，什么东西都不用管，只是专注自己的禅修业处就可以。修定只需取一个目标，比如呼吸，呼吸是再简单不过的，我们专注呼吸，不用任何的造作，只是知道呼吸就可以。是不是？够不够简单？如果心只是持续地觉知呼吸，不再想其他东西，这就是一境性。不想其他东西，只知道呼吸半个小时、一个小时，这个就是定。同时，修定也叫修止。止是什么？《殊胜义注》中说：“**令敌对法止息为止。**”修止就是把心平静下来。用什么平静呢？取一个修行的目标——例如呼吸——心就定在那里，使心平静下来。心平静下来，这就是修止。心持续地专注在呼吸上，专注在修行目标上，这就是定力，定力就是这样培育起来的。我们甚至可以说，修定没有其他的窍门，窍门就是“单纯”，什么东西都不想，什么东西都放下，只需持续不断地觉知禅修的业处，这就是定力。

如果心一境性越强，定力就越强，心也越强，在平时做事情也越稳，不会浮躁。当他想要专注一样东西，用心做一件事情的时候，他的成功率会更高。这个道理大家应该知道，一个人处事越沉稳、越不浮躁，他做事就越定；

做事越定，成功的把握就越大。修行更是如此。正因如此，我们禅修先要修定，然后才修观。要断除烦恼就要修观，要修观就要先修定。虽然我们不是只为了禅定而禅修，但是修定是一个很重要的阶段，它的目的是为了修观。在修观的时候，我们要观照五蕴、名色法的无常、苦、无我三相，心要强有力；假如心没有力，不能专注，观照的所缘就不清楚。所以我们把智慧比喻成一把宝剑，这把宝剑锋不锋利关键在于定力，就是这个道理。

八圣道的最后一个圣道是什么？正定！正定的定也是这一境性心所。另外，五根中的定根，五力中的定力，七觉支中的定觉支，也都是这种心所。可以看出，在佛陀的教法里，定是多么的重要。修行的三大支柱——戒定慧——就有一个是定，就是心一境性。因此，我们在培育定力的时候，要记得保持心一境性。心一境性就是心单纯地专注一个所缘不散乱，这就是培育定力的窍门。掌握这个窍门，可以少走很多冤枉路。

第六、名命根

下面讲另外一个心所——命根(jīvitindriya)。jīvita 是生命，indriya 是根。色法中也有一种命根，那是色命根；这里讲到心所的时候也有命根，称为“名命根”。名命根是维持心与心所的生命力，以使它们可以在其生命期间存在。假如没有命根，名法将在尚未完成执取所缘与认知所缘之

前就灭去了，所以命根的作用是维持名法的生命，或者说名法的生命本身就是命根。它的特相是维持相应名法，即维持跟它一同生起的那些心理作用。作用是使它们发生，使它们拥有生命。表现是维持它们的存在。心与心所能够执行各自的作用，是因为有命根在促成。

第七、作意

现在来讲另外一个心所——作意。“作意”由巴利语 *manasikāra* 直接翻译过来。*manas* 是意；*kāra* 是作、造作。英文翻为 *intention*。作意的特相是指引相应名法朝向所缘，即带领其他心所一起面向目标。作用是把相应名法和所缘连接起来。现起是面对所缘。作意是能令心转向目标的心所，通过作意，目标才得以呈现在心中。作意类似汽车的方向盘，类似船的方向舵或者舵手。

作意直接影响心的质量。作意分为两种——如理作意 (*yoniso manasikāra*) 和不如理作意 (*ayoniso manasikāra*)。正确的作意可以产生善心，错误的作意可以产生不善心。它们之间的关系是怎样的呢？以意门心路为例：我们平时的生活、日常作息，就是心与对象之间的互动关系。当我们接触所缘的时候，心通常会作出反应，表现在道德方面则称为善业或不善业。那善业或不善业是如何生起的呢？当我们接触到所缘的时候，首先生起一个心叫做意门转向，让心流从有分拉向所缘，于是带动整个心路的生起。意门

转向心里有个心所叫作意。如果意门转向里的作意心所是如理作意的话，紧接着生起的七个速行心就是善心。为什么呢？因为意门转向心能把心流拉向对象。如果它拉向正确的地方，接着一系列心都是正确的。作意好比是开着一辆车的司机，这辆车比喻名法，车的主人比喻心。如果司机将方向盘摆向正确的方向，汽车接着走的路都是对的；如果司机把方向盘打错了，汽车接着走的路都是错。同样的，如果作意心所是如理的话，接着的速行就是善的；如果作意心所是不如理的话，接着速行都是不善的。

如理作意与不如理作意是怎样运作的呢？我们举一个例子，假如你遇到一个不喜欢的人，并且不得不要跟他在一起，不是冤家不碰头。当你跟他在一起的时候，他即使没有对你作任何事情，你的心也会排斥他。因为你一见到他，就很自然地联想到他过去曾经跟你过不去，曾经骗你、中伤你。当你这样想的时候，就是不如理作意；接着你的心会对他产生排斥、抗拒，你讨厌他。由于不如理作意，我们认为这个人是不好的，于是很多不善心接连产生。假如遇到同样的这个人，但是我们转念想一想：其实这个人也很可怜，他整天都想着向上爬，自私自利，尽是在造不善业，由于不善业，他必定将在生死轮回中受无数的苦。假如我们这样想的话，将能生起怜悯的心、同情的心，这时抗拒、讨厌的情绪很快会消失。或者可以思维业果法则：我为什么会跟他在一起呢？这不是缘分吗？缘有顺缘，也

有逆缘；有好的缘，也有坏缘；有善缘，也有恶缘，但这些都是缘啊。既然是逆缘，我们就承受吧！为什么会遇到这些缘呢？没有任何的事情、现象或人与人之间的关系是没有原因的，这些因皆是我们在过去生造下的。既然是过去生造作的，现在遇到因缘成熟，我们就要承担啊！要敢做敢当啊！现在所承受的果报还不是由我们自己造下的？既然是自己造的，为什么不敢承受呢？当我们这样思维的话，就会明了它们之间的因果关系，这是业果思维，也是一种善心。如果这样想的话，速行将属于善心，因为我们知道因果，接受因果。如果排拒他、讨厌他，想跟他作对，这时候我们的心充满了不好的心念，生起的是瞋恚心。甚至别人根本没有对你怎样，只是你看他不顺眼而已，或者别人说话声音大一点，你就认为他在跟你过不去，人家根本没有这么想，只是你在自作多心。所以，如理作意与不如理作意是可以改变的。由于不如理作意，接着生起的是恶的；由于如理作意，接着生起的是善的。

在这里想讲一个《列子》里的故事，这个故事可以让我们反省一下自己的心理。古时候有一个人，一天，他的斧头不小心丢了，他想：“这两天有谁来过我的家？对，邻居那个小孩曾经来玩过。自从斧头不见之后，这个小孩就没有再来我家玩，会不会是他偷的呢？”于是他去观察那个小孩，发现那小孩走路也鬼鬼祟祟，说话也鬼鬼祟祟，

斧头肯定是他偷的。假如不是他偷的，那他走路、讲话怎么鬼鬼祟祟呢？他以前一直都来我家玩的，怎么现在就不敢再来呢？于是他肯定斧头是那个小孩偷的。后来，丢斧子的人在山谷里挖地时，挖出了那把斧子。于是他又回去观察那个小孩，结果怎么看都不像是小偷的样子。这个就是人的心理在作怪。

如果不如理作意，很多东西都看不顺眼，很多事情都想不开；但是如理作意的话，很多事情都好解决。不知大家有没有这样的心理？早上刚起来就遇到一件不如意的事情，比如睡过头了上班迟到，或者回公司迟到正好被经理看到，结果在那一天整天都不开心，看什么东西都不顺眼，做什么事情都不开心。为什么会这样？其实我们遇到的只是一件很小的事情，但是由于不如理作意，你的心对这件小事产生排斥，于是影响到你看其他东西、做其他事情都带着瞋恨心。如果我们遇到了一件好事，比如遇到一位很久不见的老朋友，或者他突然打电话给你，或者中了彩票，或者老板加薪水，于是感觉做什么事都很顺心、很高兴。为什么会有这些心理呢？这就是如理作意与不如理作意。如果想东西是往好处想，接着很多东西都是好的；如果想东西是往坏处想，接着很多东西都是不好的。

在究竟意义上来说，不如理作意就是作意对象是永恒的、是快乐的、是自我的或者是圆满的，即“常乐我净”，

接着生起的是不善心；或者认为有我、我的，这是不如理作意，接着生起的都是不善心。如果作意对象为无常、苦、无我，或者生起业果智，这种作意是如理作意，接着生起的速行都是善心。

正因如此，佛陀在《如是语》说到：

“诸比库，对于尚未达到而希望住于无上解缚安稳处的有学比库，我不见有其他一种内在的因素能如一种因素如此多的帮助。诸比库，此即是如理作意。诸比库，如理作意的比库，能舍断不善，培育善。”

佛陀这一句话说到的是“有学比库”。比库是佛陀说法对象；没有完成禅修的目标，还在修行的人，称为有学(sakkha)。对于还没有达到最终目标而希望安住于无上解缚安稳处(意思是完全断除烦恼、证悟涅槃)的有学，也就是说还没有证悟涅槃而想要证悟涅槃，还有烦恼而想要断除烦恼的修行人，在种种内在的因素当中，佛陀说他没有见到任何其他因素能够像如理作意一样那么有帮助。对于外在因素，佛陀说是善友(kalyāṇamitta)，善友是一个想要修行的人最好的外在因素。内在的因素就是心理的因素，最好的、对修行最有帮助的就是如理作意。正因如此，佛陀说：“如理作意的比库，能舍断不善，培育善。”如理作意就像方向舵，可以把整个心路带向好的地方；若作意是错误的，后面整个心路都是错误的，都是恶的。

因此，在培育善法的时候，或平时生活的时候，要清楚如理作意与不如理作意，要培育如理作意。也就是说：任何事情要往好的地方想，要依照佛陀的教法去思维、注意。当我们遇到善的果报、好的事情时，不要得意忘形，要知道这只是我们的善业果报；经受诱惑的时候，要加强自己的免疫能力、抵抗能力。我们所处的世间是不可能圆满的，由于过去的不善业随时都会成熟，因此我们经常都会遇到逆境、恶缘，做事情很难一帆风顺，做人也很难每天都开心。但是，我们可以通过如理作意而做到每天都开心。遇到的事情可能是不好的，甚至是倒霉，但是若拥有一颗善良的心，很多事情都往好的方面想，多培养业果智；如果有修行的话，多专注自己的业处；有观智的话，经常观照任何事物都是无常、苦、无我。这样的话，他虽然遭遇不好，但是内心却仍然在造善业。

还有一点，业与果经常是绞结在一起的。现在遇到的果报和过去的业有关系，但是现在是造善业或不善业，却决定在我们自己。我们不能改变果报，要来的就必须承受，好的要承受，不好的也要承受，无论顺缘、逆缘，都要学会接受。但是没有修行的人的心理习惯是：好的生贪，不好的生瞋。好的就执著，不好的就排斥、抗拒，这是心的自然反应。如此，贪是不善，瞋也是不善。也就是说，你一天到晚都很难生起善心。由于善的果报成熟，你会遇到

好的所缘，然而你却因此而生贪，造了新的不善业；遇到不好的所缘，心里生起瞋，又造了新的不善业，结果始终都在贪、瞋、痴里打滚。现在遭遇不好的果报，又再造新的不善业，这些新的不善业在以后遇到因缘，你还会继续遭遇到更不好的果报。因此，我们的生活、这个世间是个因果网，这个因果网就好像打了死结一样，越打越紧，越结越牢。

我们听闻了佛法，明了佛陀的教导，就应当尝试去改变。改变的不是果报，对果报我们要学习承受，当你学会了承受就会有改变。当我们遇到好的果报时，比如现在有了钱，有钱是好的果报，然后用这些财富去做供养，或者印佛法书籍，用自己的财富去做功德。如此，你既承受了自己善的果报，又用它来造更好的善因。无论遭遇到好的、不好的，知道这都是过去所造的善、不善业的成熟，这是业果智，生起业果智也是在造新的善业。纵使遇到不好的缘、不喜欢的人、不如意的事，我们也可以造新的善业。例如遭人恶意伤害，我们应对他生起同情心：他在整我，我虽可怜，他更可怜，因为我只是在承受，他却在造新的恶业。如此，你在承受不善果报的同时却能生起同情心，也叫做悲心，悲的意思就是怜悯，悲悯心是一种善心。如果遭遇不好的所缘时，我们可以思维：其实这是对我的一种磨练。佛陀在行菩萨道的时候，遭受的磨练更多，我们这些算得了什么？既然我要学佛、要解脱、要证悟正觉、

证悟菩提，就要向菩萨学习。我们要学习忍耐，菩萨应圆满的一种巴拉密就是忍耐，这是在积累菩提资粮，何乐而不为？我们要向菩萨学习，就要依法而行。当你生起这样的心念，那么无论对那些再难忍受的东西，你都能够承受下来，这也是一种善心。

所以，如果我们习惯性地让心追随着自己的习性，不管我们的果报是善或不善，生起的都是不善心，因为这是不如理作意。如果如理作意，无论遇到善的或不善的果报，我们都在积累善业。所以，如理作意与不如理作意的区别就在这里。

如理作意重不重要呢？正因为如此，佛陀说：“**如理作意的比库能够舍断不善，培育善。**”学阿毗达摩有一句话很重要：“果报如此，速行可变。”这句话是说：我们每天所承受的果报是这么样，很难去改变，但是速行却可以改变。怎么改变呢？关键在于如理作意。果报是善的也好，不善的也好，我们要学习承受。但是在承受果报的同时，心黏着或排斥，生起的就是不善。如果我们能跳出这一个框框，认清所缘的本质，认清身心的本质，认清世间的本质，认清业果之间的关系，这样如理作意，接着的速行心都是善的。如此我们每一天都可以积累善业，每一天都可以修善。

第七讲 杂心所

我们在前一讲学习了七种遍一切心的心所，这七种遍一切心的心所分别是触、受、想、思、一境性、名命根、作意。在学习名法的时候，要记得一个最基本的关系：心始终都跟心的对象（所缘）发生关系。心与心所称为名法，它们的共同作用是朝向对象。如果理解了这种关系，再讲心和心所就容易明白。“触”是心跟所缘的接触。“受”是心体验所缘，或者说对所缘的感受。“思”是意愿、行动，心对所缘采取行动。“想”是心对所缘作标记或者认出所缘。“一境性”是心持续地固定在所缘上，对所缘保持平静、稳固。“名法命根”是心认知所缘时的生命。“作意”是心转向所缘。只要理解好这种关系，即名法跟所缘的关系，所有的心和心所变得都好理解。我们将要讲到的“寻” (vitakka)是把心投入对象。“伺” (vicāra)是心持续地审察对象，或者维持心持续地投注于对象。我们以后所讲的所有心所都是这么样，心也都是这么样，都离不开这种关系。

我们接触到外境的时候，不管是眼睛看、耳朵听、鼻子嗅、舌头尝、身体接触、心里想都好，其实都不过是我们的心和外界这一种关系而已。然而，当心在执行看、听、尝、觉知、想等的时候，其作用并非单一的，心不会单独

生起，而是很多作用同时发生，这些名法与所缘发生关系的时候，分别执行不同的作用。这些心理作用就称为“心所”。

一、寻

我们现在来讲六个杂心所(*pakiṇṇaka cetasika*)。这里的“杂”并非杂乱的杂，而是指这些心所只生起于有些心，有些则不会生起，因此称为杂。同时它们也不是一生起就一起生起，有些生起，有些则不会生起，因此称为杂。这六种心所是寻(*vitakka*)、伺(*vicāra*)、胜解(*adhimokkha*)、精进(*vīriya*)、喜(*pīti*)、欲(*chanda*)。

我们先讲第一个——寻心所(*vitakka*)。寻的特点是把心投向所缘。作用是全面地撞击所缘。现起是把心导向所缘。寻心所能够使心投入对象，或者把心安放在对象上。

寻心所也可以翻译成“思维”。八圣道中的第二圣道叫“正思维”，就是这个心所。我们平时所说的想、思考、考虑、推理、逻辑，也是这种心所在起作用。在修行当中，这种心所也是我们所说的“妄想”。掉举和这种心所有所不同，在禅修的时候，如果心很有条理地思维着一些事情，追寻着一些事情，思考这个，思考那个，这就是寻心所；而掉举心所是心在胡思乱想，想这个，想那个，但却没有条理，妄想纷飞，漂浮不定，这是掉举心所。

寻心所以对修行也非常重要。当我们在培育定力时，要把心投入所缘。对修入出息念的禅修者，寻心所就是让心持续地投入到呼吸上。投入并将心安放在呼吸上，这就是寻心所的作用。正因为寻心所不断地带动心投入呼吸，久而久之就能证得禅那。证得初禅有五种禅支，第一禅支就是这种寻心所。寻心所在我们平常生活当中起的作用太重要了，它既可以将心固定在一个目标上，也可以拉走心到其他地方去。

有两种寻心所，一种是好的寻，一种是不好的寻，也就是正思维与邪思维。哪些是正思维呢？佛陀在经典里面讲到有三种：一、出离思维，二、无瞋思维，三、无害思维。出离思维就是出离恶法，出离不善法，出离欲乐。把心从欲乐中抽离出来，投入于善法，这种寻称为出离思维。第二种寻是让心从瞋恚中抽离出来，把心导向于修慈，祝愿一切众生快乐，称为无瞋思维。第三种寻是让心从对自他的伤害中抽离出来，称为无害思维。邪思维是把心投入欲乐目标。把心投入自己不喜欢的目标，投入瞋恨，这种寻称为瞋恚思维。经常想着要伤害、要报复，这种寻称为恼害思维。这三种寻称为邪思维。

我们要多培育正思维：让我们的心离染，少去追求欲乐的目标；让我们的心尽量少排斥，少抗拒，不讨厌，不厌烦；让我们的心不伤害，不对自他有任何的中伤，不要让别人受苦。我们不应当培育追求欲乐的思维，不应当培

育瞋恚的思维，不应当去培育恼害的思维。

在修行过程中，寻是很重要的，它能够把心完全地投入目标。如果一位禅修者的禅相出现了的话，他应当更加善巧地运用和把握这种心所。亦即，当他还是处在专注呼吸的阶段，由于心还不是很强有力，这时只是平静地觉知呼吸就行；然而，当他的禅相出现的时候，就应当把心投入或者完全地融进光里去。将心融进禅相就是寻心所的作用，这是我们入禅的技巧之一，因为在初禅当中必定有寻心所。

二、伺

我们再讲伺(vicāra)。伺的特点是重复地审察对象。作用是维持相应名法置于所缘。表现为把相应名法勾住所缘。当寻把心投入所缘之后，伺则继续维持，使心能够停留在那个地方一段时间。在《清净道论》里打了几个比喻，分析寻与伺之间的关系。寻把心投入所缘，而伺持续地审察目标，犹如一只鸟想要飞的时候，拍打了翅膀之后就能持续地在天空翱翔。拍打翅膀比喻寻；在天空中翱翔比喻伺。又如敲钟，刚敲的那一下比喻寻；余音仍然在缭绕比喻为伺。或者如一只蜜蜂飞向一朵花朵采蜜，在冲向花朵的时候比喻为寻，在花朵上盘旋比喻为伺。

对于修入出息念的禅修者，当呼吸已经变成了光，这

个叫做禅相。当禅相稳固之后，应当把心投入到光中，投入到禅相中。当他把心投入到光中，这个称为寻；之后将心维持在光中，这个称为伺。对于有经验的禅修者就很容易理解。

三、胜解

再讲另外一个心所——胜解。“胜解”是 *adhimokkha* 的直译。*adhi* 的意思是殊胜的、增上的、更好的；*mokkha* 是解放、放开。这里的“解”并非理解的意思，而是解放。*adhimokkha* 的意思是“把心放开，让它进入目标”。胜解的特点是确定目标，使心摆脱摇摆的状态，作出“就是这个”的结论。它的作用是不犹豫。现起是决定，好比石柱般不动摇地决定所缘。当我们认出一个所缘的时候，肯定就是这个，这是胜解的作用。我们平时所说的决定、发愿、下决心，也是胜解的作用。

这种作用对我们达到世俗的成就，乃至对禅修都很重要。例如在禅修的时候，心老是摇摆不定，始终受妄想干扰，这时候就要决意让心平静下来！这种决意就是胜解，决定让心确定目标，像石柱般不动摇。当禅修者的心可以平静地专注禅相一段长的时间，他应当下决心：“让我专注禅相 2 个小时或 3 小时。”这样决意之后，就让心完全地投入禅相，他将可以实现。如果没有胜解在起作用，没有

决意在起作用，他的心可能会有一些晃动、干扰。证得禅那之后，要练习入定自在、住定自在与出定自在，这时决意显得很重要。想要进入禅那时，心里先下决意说：“我要入禅2个小时或3个小时。”决意之后就让心完全地投入禅相。在安住于禅那的过程中，心将稳固地融进禅相2个小时或3个小时。到了预定的时间，自然就会出定，这就是决意的作用。

修行也要决意，比如决意证悟涅槃。好像我们的菩萨悉达多修了6年的苦行，后来发现苦行是没有意义的，只是在折磨自己。那个时候他回忆起在小时候，有一次和父亲净饭王参加一个农耕节，他走到一棵瞻部树(Jambu)下，坐在树阴下专注呼吸，结果证入初禅，体验到殊胜、平静的快乐。他在想：这是否就是觉悟之道？结果他知道：“这应该就是觉悟之道！我为什么要害怕这种快乐呢？这种快乐并没有夹杂欲染，没有夹杂不善法呀！”于是他接受了牧女苏迦达(Sujātā)供养的奶粥，喝了之后恢复体力，在内兰加拉河(Nerañjarā)边洗澡后，走到嘎亚(Gāya)的菩提树下。菩萨面向东方坐下后，决意道：如不成佛，即使血肉干枯，也决不起座！当菩萨下了这个决心之后，就开始专注呼吸，修入出息念，次第证得了初禅、第二禅、第三禅、第四禅。在初夜时分，他证得宿住随念智，亦即平时所说的宿命通，见到他在无量劫以来的过去世——在这里死了投生到那里，在那里死了又投生到那里。在中夜时分，他

证得有情死生智，亦即是天眼通。他见到一切众生都各随其业，如果造的是善业，身行善，语行善，意行善，不谤圣贤，具足正见，由这个地方死后，投生到天界或人界善趣。如果造作身恶行，语恶行，意恶行，毁谤圣贤，有邪见之业，在这个地方死后，堕落苦处、恶趣、苦界、地狱。他了解到众生随着业果差别的种种情形。在后夜时分，菩萨的观智达到圆满，他如实了知：“这是苦，这是苦的原因，这是苦的完全灭尽，这是导至苦完全灭尽之道。”他又了知：“这个是烦恼(漏)，这是烦恼的原因，这是烦恼的完全灭尽，这是导至烦恼完全灭尽的道路。”因此证得漏尽智(āsavānaṃ khayañāṇa)。āsava 就是漏、烦恼；khaya 是断尽；ñāṇa 就是智。在后夜时分，菩萨见到了四圣谛，依次证悟入流道、入流果、一来道、一来果、不来道、不来果、阿拉汉道、阿拉汉果。当他在证悟阿拉汉道时，其阿拉汉道与一切知智(sabbaññuta-ñāṇa)的佛陀，称为正自觉者(sammā-sambuddha)。所以菩萨证悟正自觉，也是通过决意之后才证悟的。

在禅修时如果能善用决意，对修行很有帮助。一旦下了决意之后，就不要动摇，不要轻易改变，要不然的话决意会变得无效。如果禅修时很多妄想，心不能平静，你就要决意：“让我坐半个小时不动！”然后就一定要达到半个小时坐着不动。有时候坐到半个小时脚就会痛，那你就

要决意：“我要坐 40 分钟保持姿势不动！”你下了决心之后就不要动。假如还不到 40 分钟就忍不住又动了，以后你的决意就不准。也就是说，当你下了决心之后就要做到。能够做到，你的决意就会准，就能随你所愿达成愿望。所以说决意要如石柱般不动摇地决定所缘。

四、精进

接着再讲另外一个也是很重要的心所——精进(viriya)。精进源自 vīra，是英雄的意思。精进的特点是努力、支持与奋斗。作用是支持相应名法，犹如一间老房子受到新柱子的支持不会倒塌。现起是不放弃，对目标锲(qiè)而不舍。近因是悚惧感，或者能激起精进之事。

精进是对一个目标作出努力。一般人努力地赚钱，这属于精进；一个人努力地追求名利，这也是精进。总之，为了得到一样东西而付出努力与奋斗，就是精进。不过我们不讲这种世俗的精进，我们讲的精进是要为了禅修、为了断除烦恼、为了证悟正觉所付出的努力与奋斗。有一句话说：“只要有正确的方法，精进被视为是获得一切成就的根本。”正因如此，我们所说的精进称为正精进(sammā viriya)。正精进是什么呢？是正确的精进。相反的，错误的精进就是邪精进。错误的精进与正确的精进之间有什么区别呢？在于方法正不正确！

大家有没有听过“南辕北辙”（典出《战国策》）的故事呢？我们先讲这个故事，然后再来比喻精进不要用错地方。2300多年前，战国时代的某一天，有个魏国人想要到楚国去，于是他带足了盘缠，雇了辆好车，请了技术精湛的车夫，驾上骏马上路了。楚国在魏国的南方，但他却不分青红皂白地往北方走。他走到半路时遇到一个朋友，问他要去哪里，他说：“我要去楚国。”“你要去楚国怎么往北去呢？你应该往南走才对！”他说：“不用怕，我的马跑得很快。”“你的马跑得很快，但是朝这个方向走是到不了楚国的啊！”他说：“不用怕，我带的盘缠多。”“你的盘缠多，方向错误只会花冤枉钱啊！”他说：“不要紧，我的车夫驾车技术很好。”他的方向走错了，他能不能够走到目的地呢？不能！无论他的马跑得再快，盘缠再多，车子再好，驾车技术再高明，自身条件再优越，只要方向错误，其结果只是离目标越来越远。

我们修行也要找对正确的目标。有了正确的目标，同时也要有正确的方法。什么是正确的方法呢？佛陀在80岁般涅槃之前，躺在古西那拉城的沙喇双树间，当时他已经非常疲累了。那天傍晚来了一个名字叫苏跋达(Subhadda)的出家人。苏跋达是一个到处游方寻找真理、寻找解脱方法的人，他见过许多大师，当他听说佛陀来到古西那拉城，于是赶去拜谒。佛陀的侍者阿难尊者阻止不让他见佛陀。

苏跋达说：“我听说如来出世稀有难得，但今夜就将要般涅槃了。我有疑问想请教沙门果德玛，请带我去见他。”阿难尊者说：“请不要打扰如来，世尊很疲倦。”他们争执的声音让佛陀听见了，佛陀说：“阿难，不要阻止他来见如来，他是真的有问题来问的，不是为了打扰我。”于是苏跋达走到佛陀面前，问道：“朋友果德玛，现在有各种各样的沙门婆罗门，他们是僧团的领袖，有很多的随从，受到很多人的尊敬，也教导修行的方法。他们所有人皆已证悟呢？还是都没有证悟？或者有些人已证悟，有些人没有证悟呢？”

世尊回答说：“够了，苏跋达，且不管他们所有人是皆已证悟，还是都没有证悟，或者有些人已证悟，有些人没有证悟。苏跋达，我将要说法，你要好好地听，善作意之！苏跋达，凡是在一种教法中(dhammavinaye, 法与律中)没有八支圣道的话，那里就不可能有沙门，第二沙门，第三沙门，第四沙门！”这里的沙门是出家人的意思，沙门所追求的目标是解脱，即四种圣道与圣果。如果一种修行体系离开了八圣道，就不可能出现圣者。圣者分为四个阶段，即佛陀所说的四种沙门。

佛陀接着又说：“凡是一种教法中有八支圣道，那里就有沙门，第二沙门，第三沙门，第四沙门。苏跋达，在此教法中有八支圣道。苏跋达，唯有这里才有沙门，第二沙门，第三沙门，第四沙门；其他外道则无沙门。”

佛陀肯定地说了一句话：“苏跋达！在此，只要比库们正确地安住，则世间将不空缺阿拉汉！”

佛陀又说：“苏跋达，为了寻求什么是善法，我 29 岁出家。自从出家到现在，已经超过 50 年了。”超过 50 年就是 45 年的弘法生涯，再加上 6 年的苦行，一共有 51 年。

“除了如理法之地以外，并没有沙门！”

所以我们知道修行的核心是八支圣道。八支圣道是通往圣者、圣谛之道的八种要素。我们要精进，就要通过八圣道来修行；如果离开了八圣道，就谈不上断除烦恼、解脱生死、证悟涅槃。精进有正精进、邪精进，跟目标也有关系。目标就是我们追求的是什么？如果你追求的是世俗的成就，那么你的精进也可以得到世俗的成就。世俗人都很辛苦，他们也是在精进，但是精进的目标是为了得到名利、钱财、色。我们的精进是为了远离烦恼，为了息灭贪瞋痴，我们为了修行所付出的努力称为正精进。

在修行的过程中有时难免会懈怠，或者觉得心没有力，或者不想修行，或者借口忙碌抽不出时间，这时应该怎么办呢？佛陀教导我们八种能够激发悚惧感的事情。悚惧感 (samvega) 是说假如一个人不怕死，认为来日方长，或者沉湎于欲乐美梦，对生死不会感到害怕，就不会想修行。如果一个人对生死、对世间感到害怕，就会激起精进来修行。佛陀教导了哪八种事情？

第一、生苦。我想对于生苦，在座有做过母亲的就深有体会，是不是？但是这里所说的生苦是每一个人都经历过的，而且经历过无数次的，即入胎之苦、住胎之苦、出胎之苦。住胎之苦，你想想，要一个小婴孩待在那么狭小、那么肮脏的子宫里，而且要在那边待 9 个月，如果现在要求大家再进去里面待一天，想不想？一个小孩要在那里头待 9 个月，你看有多么辛苦？我们不是出生在莲花中，也不是从金银、宝石当中生出来的，是从母胎里生出来的！母胎干净吗？母胎很香，还是很臭？能够投生到人胎还算很幸运，假如投生到鬼胎，投生到狗胎岂不是更倒霉？住胎也苦，出胎也苦！小婴孩刚出生的时候，犹如一个娇嫩的小肉球，外面的热冷、食物的热冷都刺激着他，这也是苦。他的生命还很脆弱，极容易受感染，容易得病，要尽心呵护，所以无论入胎、住胎、出胎都是苦。我们想一想，只要今生没有解脱，没有断除烦恼，这种苦肯定还要不断地承受下去！

第二、老苦。上了年纪的居士们对此应该更有体会。什么是老苦呢？大家都喜欢青春，即使已经五、六十岁了，人家赞美你仍然年轻，你还是会感觉到心花怒放，是不是？因为大家都不喜欢老！年老了做很多事情都不方便，头发又白，脸又皱，牙齿掉落，身体又多病，行动又不方便，记忆力又衰退，是不是？大家喜欢老吗？所以我们要思维衰老之苦，要感到害怕。

第三、病苦。大家都喜欢健康，不喜欢生病。在健康的时候也许不会有很深的体会，但是一到生病的时候，头又痛，牙又痛，眼睛又痛，这里痛，那里痛。只要拥有这个身体，什么样的病都有可能发生在我们身体上。而且有时候病来得真快，甚至会收我们的命！疾病就是苦！

第四、死苦。每个众生都怕死，假如死亡是美好的话，大家都想死，问题是大家都不想死。死宣告我们生命的终结，命根的断绝，跟家人、儿女、亲戚朋友，还有辛辛苦苦赚来的财产分离。即使一个人再怕死，再不想死，可是死也必定会到来。如果想要长生不老，那是绝对不可能的事。有句话叫“人无百年寿，常怀千岁忧”，人生虽然很少能够活到百岁，但是却愁这些、愁那些，一千年都愁不完。当我们想到死的必然性时，要感到怕，要精进！

第五、堕落恶趣之苦。在什么情况下才决定不会堕落恶趣呢？唯有已经证得初果的圣者才不会堕恶趣。所以佛陀说初果圣者是“不退堕法”(avinipātadhammo)，即是不可能再堕落恶趣。

菩萨会不会堕恶趣？会！大家看过《本生》否？《本生》讲的是我们的佛陀在过去生行菩萨道的时候是如何圆满种种巴拉密的。如果要行菩萨道，一定要向佛陀的过去生学习。即使菩萨投生为动物，投生为狮子、鹿、猿猴等，都会帮助其他众生。为什么菩萨也会投生到恶趣呢？因为还没有断除烦恼，还是会造恶业，当所造恶业成熟时，就

必须受报。但是菩萨有很强的决心想要成佛，所以无论他的生命境界是升是沉，是堕落到畜生道、饿鬼道，或者由于善业成熟而投生为人，甚至投生为转轮圣王，他都是在累积巴拉密。因此要行菩萨道就要看《本生》，因为我们的菩萨已经成佛了，这是最好的榜样，最好的例子。想要做菩萨，就要学会忍所难忍、行所难行。但是只要我们还 没有证得初果，还不是圣者，堕恶道是不可避免的。就像菩萨那么伟大的众生，一样也会堕落恶道，其他的凡夫就更不用说了。

大家喜欢堕落恶道吗？有哪些恶道呢？最苦的是地狱。菩萨会不会堕地狱？在《本生》里讲到，我们的菩萨有一次投生为德米亚王子(Temiyakumāra)，他的前两世就堕落地狱。当时王子还很小，坐在他父亲的膝盖上，看到他那当国王的父亲下令处死犯人的时候，就记起了他之前也曾做过国王，也处死犯人。因为这种恶业成熟，他堕到地狱。由于想起堕地狱之苦，菩萨当时思维：“如果我长大了也必定要做国王，也要判人死刑，还要造这样的恶业。”于是菩萨感到很害怕，想要出离那个像监牢一样的王宫。他前一世的母亲投生为一位天女，就在他卧床的宝盖上告诉他：“如果你想要脱离这个王宫，从现在开始就装残废，装聋装哑，装成瘫痪。”于是从那个时候开始，菩萨就伪装成瘫痪，一直到 16 岁，经受了各种各样的考验和诱惑，后来他的父王认为他是废人，下令把他送出王宫丢掉，结

果我们的菩萨就自由了。就连菩萨都不想堕恶趣，可见堕落恶趣是没有一个人想要的。

动物都是很可怜的。即使富裕家庭养的宠物狗很幸福，但你们想不想投生为宠物？例如鸡，鸡在缅甸帕奥禅林算是很快乐的，因为没有人用笼子关它，没有人会宰它，但是它们随时都会给狗咬死，因为没有人喂狗，狗就要抓鸡吃。还有那些虫子，只要稍微不小心，就变成其他动物的美餐。动物就是这么样的，时时刻刻都有生命的危险。投生为饿鬼也是，经年累月遭受饥饿、疾病、痛苦的折磨，偶尔得到一点点可怜的食物，还没送进口就变成了火炭；有些稍微有点福报的鬼，可以吃到脓血、粪便、死尸、垃圾，你们喜欢吗？所以，当我们思维堕恶趣之苦，就应当生起悚惧感，应当提升精进，因为只要我们还没有解脱轮回，就必定还有机会堕落恶趣！

第六、思维以过去轮回为根基之苦。也就是基于过去的轮回所遭受的苦。过去到现在有多少位佛陀曾经出现于世间呢？无数的佛陀已经出世。为什么我们还会轮回到现在？佛陀出世的时候，我们在做什么？那时可能还在糊里糊涂地追求名利、追求财富。我们到现在还在轮回，就是因为我们一直都在造业。在无始的轮回当中，我们什么都做过，什么生命状态都经历过，在三界当中，我们哪一界都去过。特别是恶趣，更是我们轮回的家。这并不是危言耸听，也不是在吓人！有一次，佛陀和比库们外出，他抓

起一把土，问比库们说：“诸比库！你们说我手中的土多，还是大地的土多？”那些比库说：“尊者，您手中的土少，大地的土多，甚至您手中的土根本不能和大地的土相提并论。”于是佛陀说：“是的，能够得人身的众生就像我手中的土一样，没有获得人身的众生就像大地的土一样。”

我们试想一下动物的数量和人的比例。例如帕奥禅林那座山，我想光是整座山的蚂蚁就比我们地球的人还多，成千上万的，白蚁也是。整个地球上的昆虫可以数一数：蟑螂、蚂蚁、苍蝇、蚊子、蜘蛛，还有爬虫、飞蛾，有多少？数不清！这些都是生命啊！我们不用幸灾乐祸，其实我们过去也都做过动物，而且这些生命还只是属于六道当中的一道——畜生道。鬼道众生也不会少到哪里去，如果大家有天眼通的话，会看到树林里住满了密密麻麻的无形众生，大大小小、各种颜色、各种形态。经典形容地狱里的众生也很拥挤，如果和人的数量相比，人真的是太少了，众生的数量是无数的。我们想到这些恶趣的众生就可以知道，它们的数量与人的数量之比，其实就是堕落恶趣与投生为人的机会之比。

第七、思维以未来的轮回为根基之苦。我们想一想，只要还没有解脱，没有证悟涅槃，我们未来的轮回就必然还要受苦。大家想不想知道下一生会投生到哪里呢？我想这应该不用问我，应该问问自己！我们相信因果，相信业果法则，造善业能够使我们投生到善趣，造恶业能够使我

们投生到恶趣。我们所造的身业、语业、意业当中，以意业为最重，有了意业，才会有语业和身业。现在我想问一问大家：大家平时生起的贪、瞋、痴多，还是生起的善心多？想到布施、持戒、禅修，这些属于善心；忆念佛、法、僧是善心；入定是善心；观照诸行法为无常、苦、无我、不净，这是善心。平时想到这个是我的女儿，这个是我的妻子，这是我的钱，这是我的家，这些都是不善心；或者讨厌这个，排斥那个，这都是不善心。大家生起善心多，还是不善心多？如果生起的不善心比较多的话，那大家知道下一生会投生到哪里了吗？按照比例来说，如果我们平时能够生起越多的善心，投生到善趣的几率就越大。令我们投生到善趣或恶趣的一个很重要的因素是“惯行业”，即经常造作的那种业。因为一个人的性格会影响他造的业。为什么会有性格的形成呢？因为经常造作某些行为就会养成习惯，并形成了他的思维模式，一旦这种思维模式已经定型，就称为习气。如果一个人的行为、思维模式形成习气，会影响他造业的模式。每当习气又来的时候，造作的都是那一类型的业。当他在临终的时候想要摆脱这种习气，容易吗？不容易！如果造的是善业，就会随着善业投生到善趣；造的是不善业，就跟随着不善业投生到不善趣，这是很自然的事。

佛陀在《如是语·邪恶心经》中说：“诸比库，在此，有些人的心邪恶，我以心查知其心：‘若此人在这时死去，

就如[被自己的恶业]运载般扔到地狱中。’那是什么原因呢？诸比库，心邪恶故。乃是因为心的嗔恶，诸比库，如是在此有些众生身坏命终后，投生到苦界、恶趣、堕处、地狱。”

假如我们在生起贪、瞋、痴的那一刻死去的话，就好像一块丢向空中的石头必然会掉下来一样，必然将堕落到恶趣去。如果大家经常不如理作意，经常生起不善心的话，那么不善心会成为习惯。因为我们讲到过不如理作意——见到好的就生起贪，见到不好的就生起瞋，这样就形成了心的惯性反应，这是不善心。无论善心或不善心，每一个心里的思心所都在造业，这些业可以决定我们是投生到善趣还是恶趣，以及平时遭遇的好或不好，这就是业果法则。业果法则并不是由佛陀来主宰的，佛陀只是把它说出来而已。我们可以对比一下获得人身的与没有获得人身的比例，就知道获得人身是多么难得，我们能听闻到佛法更加难得。正因如此，我们对轮回要怕，会怕才会精进。

第八、以觅食为根基之苦。觅食就是为了生计、谋生。现代的年轻人都很忙。忙什么？忙生活、忙生计。在许多发展中国家、贫穷国家，劳动力都很廉价，风吹日晒都要做工，辛苦做工才能得到一点点报酬，这是以觅食为根基的苦。大家要上班，去公司有时候会遭到上司的批评，要忍受上司的刻薄，要忍受下属的刁难，要忍受顾客的刁蛮，要忍受工作的压力。我们要风雨无阻、起早摸黑地去上班，

这些都是苦。如果在贫穷国家，人们更能体会到这些苦，他们很辛苦地工作，但所赚得的却很少，仅仅可以糊口，一旦生病或有什么意外，很可能就倾家荡产。但是只要他们要生活，要养家活口，就必须承受这些苦。投生到人道算是善趣，都要经受这些苦，如果投生到恶趣，鸡、鸭、狗，它们也要觅食，也要吃东西。所以古人说：“人为财死，鸟为食亡。”

我们讲了激起精进的八种事情，那应当如何精进呢？精进到底有哪些具体做法呢？佛陀在《大念处经》里说：

“诸比库，什么是正精进呢？诸比库，于此，比库为了未生之恶、不善法的不生起，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了已生之恶、不善法的断除，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了未生之善法的生起，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤；为了已生之善法的住立、不忘、增长、广大、修习、圆满，生起意欲、努力、激发精进，策励心、精勤。诸比库，这称为正精进。”

正精进有四项内容：

第一、提防未生之恶。对于还没有生起的不善念头、不善心、不善行为，我们要预防它，不让他生起。如果我们有某种坏习气，就要提防它，不要让它滋长，不要让它再控制我们，不要让我们的心被它所左右。

第二、去除已生之恶。自己经常会生起的身语意之恶，要努力改正，要使我们身语意清净。

第三、使未生之善生起。哪些是未生之善呢？还没有培育的戒，应当培育直到圆满；还没有培育的定力，要培育使它圆满；还没有培育的观智，要培育直到圆满。所以，还没有培育的戒定慧要培育起来。培育善行、善心、善念，这是使未生之善生起。

第四、培育已经生起之善乃至圆满。如果现在正在持戒，要很好地持戒，使戒清净圆满。如果正在培育定力，要使定力越来越强，越来越有力，越来越圆满。如果还没有证得禅那，要精进努力以证得禅那。对于拥有禅那的禅修者，应当培育其他的业处，使禅那既强有力，又快捷敏锐。要培育观智，对世间无常、苦、无我的观智。我们要培育的智慧不仅仅是世间的智慧，更要培育出世间的智慧，因为出世间的智慧（道智）能够断烦恼。因此，在这里所说的善是戒定慧，是八圣道，是佛陀教导的法。

因此，正精进有这四样内容，我们必须付出努力做到这四样内容。要谨慎提防还没有生起的贪瞋痴，身语意的恶行、不善行。对于已经生起的贪瞋痴，已经造作的恶行，已经形成坏习惯，要努力去除它，这称为精进。对于还没有生起的善行，如果没有布施，现在应当布施；还没有持戒，现在应当持戒；如果没有定力，现在要培育定力；没有证得禅那，现在应当证得禅那；还没有培育观智，现在

应当培育观智。为了圆满戒定慧、修习止观所付出的努力称为精进，这种精进称为正精进。对于拥有禅那的禅修者，不要贪著禅那；假如贪著禅那的快乐，则没有做到第四点。他应当使禅那越来越强有力，越来越稳定，然后再以禅那的定力为基进一步修观。修观也不是目的，修观的目的是为了生起道智、断尽烦恼。道智属于出世间智，唯有用出世间智完全把所有的烦恼断尽，才可以称为圆满。圆满的意思是三学圆满、戒定慧圆满。什么叫三学圆满？你不用再修了，不用再学了，这时叫无学，这个时候才叫圆满，已经圆满了戒定慧。如果还没有圆满，那就是有学。如果连一样都没有圆满，那叫凡夫，连有学都沾不上边。

在培育精进的时候要注意一点：精进必须是正精进。什么是正精进？恰当的正精进，正确的精进，才叫正精进。这里精进的意思是：不要过度，也不要不足。我们要的精进是中道的精进，精进不能够偏离中道。“中道”就是离开极端，也就是说在修行的时候一定要五根平衡。哪五根呢？信根、精进根、念根、定根、慧根。

在这五根当中，精进根和定根要达到平衡。精进根是指努力，定根是指心保持平静。因此，精进根属于动的，定根属于静的。过度的精进会使一个人躁动不安，心没办法平静。大家在修入出息念的时候，如果精进过度会头晕、头胀，或妄想很多、烦躁不安。定根太强而精进不够，人

会懒洋洋、懈怠、无精打采，心沉滞不前，也就是过度平静，静到不会动，定过头了。因此定根与精进根要平衡，定根与精进根平衡就是在稳中求进。定根偏于稳的、平静的；精进根是动力。动过度而不稳是轻浮；只是稳而不前进是停滞。所以修行一定要诸根达到平衡。

信根和慧根也要达到平衡，这无论是对学佛还是对修行都很重要。信根过强容易迷信。有哪位大师、上师来了，听说他会加持、会念咒，很灵验，大家一窝蜂涌过去；哪一尊神很灵，大家一窝蜂涌过去拜；就连听说符咒很灵，烧成灰喝了什么病都能除掉这都有人相信！这些是迷信，是信根过度而慧根不足。慧根过强也不行。好像有些学者，懂得的佛学知识很多，但就是不信，你叫他做，他就是不做；但你叫他品头论足，他可以评论整一个晚上，好像什么都知道，什么都能讲给你听，但就是做不到，这就是慧根过强而信根不足。信根和慧根要达到平衡，我们的信——对佛法僧的信、对导师的信要建立在智慧上，这种信才叫正信，才叫智信，而不是人云亦云的迷信。不探究原由就盲目地信，叫做迷信。

《清净道论》中说：“信强而慧弱则成迷信，信于不当之事。慧强而信弱则偏于虚伪一边，犹如由药引起的病般不可救药。唯有两者平等，才能信于正当之事。”

信根过强，人偏于感性，感性太强容易误事，容易冲动。慧根太强的人偏于理性，喜欢品头论足，爱批评，甚

至虚伪，就像一个人吃了过量的药一般难以治疗。我们学佛修行要感性与理性两者达到平衡，不要盲目，但是也不要世智辩聪太强。我们接受一种观点、一种修行方法，先要考虑它符不符合佛陀的教导，若符合佛陀的教导，就应当相信、接受、依教奉行，不要犹豫不决。好像你明明知道自己已经进入了宝山，人家都在捡宝，你却拿着放大镜在研究“这个是什么？它的成分是什么？”没有用！信根过强也不行，慧根过强也不行，要达到平衡，平衡就是中道。中道，用现代的话来说就是平衡，不要走极端。修行一定要行于中道，不落两边。

同样的，培育七觉支也要达到平衡。是哪七觉支呢？念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支、舍觉支。

“念觉支”是把心完全沉入所缘，不会忘失禅修的对象，这是念觉支。

“择法觉支”是智慧，知道什么是善？什么是不善？什么是对？什么是错？什么是好？什么是不好？在修行时候要有择法觉支。择法觉支就是不迷信，做事情要先择法，以正见为前导。我们知道这样的修行是好的、是对的，这样的修行、这样的心态不会偏于一边，不会过度用力，这是择法觉支。

“精进觉支”是为达成目标而付出的努力、奋斗，这是精进觉支。

“喜觉支”是内心对所缘有兴趣，对修行的目标有兴趣，也就是喜欢禅修。

“轻安觉支”是身心的轻快、轻安、舒适，不会修出一大堆问题，身心要轻安。

“定觉支”是定，是平静、心一境性，心的单纯。

“舍觉支”是身心的平等、中舍，不偏于任何一边，不会极端，不会过度，修行恰到好处，这是舍觉支。

这些都称为觉支(sambojjhaṅga)。觉支，又称正觉支，由巴利语 sambodhi + aṅga 组成。sambodhi 是正觉，即完全的觉悟、正确的觉悟；aṅga 是因素、成分。因此，sambojjhaṅga 就是导向完全觉悟的要素，导向正觉的条件。导向正觉的要素有七种，只要想觉悟，就要培育这七觉支。七觉支可以分为三组：

第一组是念觉支。念觉支在任何时候都需要。

第二组是择法觉支、精进觉支、喜觉支。这些是偏于动的，与精进根相似。

第三组轻安觉支、定觉支、舍觉支。这些是偏于静的，与定根相似。

佛陀在《相应部》中举了一个比喻：如果一个人想要让火熊熊燃烧起来，但是却往火中加湿的草、湿的柴、洒水、撒泥沙等，火能烧起来吗？不能！同样的，如果禅修者的心偏于沉滞，反而去培育轻安觉支、定觉支、舍觉支，他的心会越来越沉滞，越来越钝。如果说一个人想要让火

烧起来，往火中加些干的草、干的柴，火会不会烧起来？会的！同样的，如果禅修者的心没有力的时候，应当培育择法觉支、精进觉支、喜觉支。如果一个人想把火熄灭，但是却往火中加干的草、干的柴、干的牛粪，那么火会不会灭呢？不会！同样的，如果禅修者的心躁动不安，他想要让心平静下来，却去培育择法觉支、精进觉支、喜觉支是不适合的。他应当培育轻安觉支、定觉支、舍觉支。如果一个人想要把火熄灭，然后往火里洒水、撒泥沙，火可不可以灭呢？可以！同样的，如果禅修者的心躁动不安，很亢奋、很兴奋，这个时候他应当培育轻安觉支、定觉支、舍觉支。

运用在禅修也是这样，禅坐时如果妄念纷飞、心很烦躁，应当培育轻安觉支、定觉支、舍觉支，让我们的身心平静，保持中舍。让身心轻松、放松，这是轻安觉支；让心平静、单纯，这是定觉支；不要执取其他的外缘、对象，这是舍觉支。如果一个人的精进力不够，心力不足，就应当用择法觉支，思维佛陀的教导，应当精进努力，提升对禅修的兴趣，这就是择法觉支、精进觉支、喜觉支。无论在任何时候，他都应当把心投入禅修当中，不要忘失禅修的目标，这是念觉支。

精进是这样运用的，达到平衡的精进是中道的精进。如果大家真的去修行的话，中道精进一定很管用；然而如果大家只是听却没有去修行，这些话也只是隔靴搔痒。

五、喜

接着再讲喜(pīti)。喜的特点是心喜欢所缘，对对象有兴趣或者满意。作用是令身与心清新或轻安，充满喜悦。现起是身心的喜悦。

喜也是修行的一个重要的要素。在七觉支当中有一个是喜觉支，就是这里讲到的喜(pīti)。为什么喜也是一种觉支、一种导向正觉的要素呢？如果大家对修行没有兴趣，会去修行吗？那现在知道为什么佛陀把喜也视为是导向正觉的一种要素吗？如果你根本就不喜欢禅修，心对禅修的目标没有兴趣，即使有人逼你去修行，你坐在那边也会打瞌睡。因为心对于所缘没有兴趣，感到枯燥、无聊，心就变成钝钝的，变得很软弱，一软弱就容易昏沉。因此我们在禅修的时候要将这种喜提升起来。

在实践当中应该如何提升喜呢？在《清净道论》中说：“有十一种方法可导致生起喜觉支：佛随念、法、僧、戒、舍、天随念、寂止随念，避开粗俗之人，亲近柔和之人，省思信乐的经文，对彼胜解。”在这里让我们简单地讲一讲修习六随念的方法：

第一、佛随念。佛随念可以提升喜。只要大家是佛陀的弟子，是皈依三宝的弟子，以佛、法、僧三宝为信仰，那么我相信大家对佛陀都有一份恭敬。只要对佛陀有恭敬心，当我们看到佛像，取佛陀为所缘的时候，喜就能够生

起，因此修佛随念很容易生起欢喜心。在修佛随念之前，我们可以选一张很庄严、清静、平静的佛像，或者自己很喜欢的佛像，然后看着他，忆念着佛陀是多么的清静，多么的庄严，这也是修佛随念的方法。为什么看着佛陀的相好庄严也属于修佛随念呢？因为佛陀有种德号叫 Bhagavā。Bhagavā，古代意译为世尊，古音译为婆伽梵，正确读音是“跋格瓦”。bhagavā 就是具足各种祥瑞、福德的意思。这些祥瑞也包括佛陀身体的三十二相、八十种好，这也是佛陀的素质、福德。我们只是看着佛陀的像，内心生起欢喜，这也是培育喜觉支的一种方法，很容易做到！这样大家可以将佛像戴在胸前，随时随地都可以拿出来看，看佛像修佛随念。当然，如果想要进一步修佛随念的话，应该坐下来，培育很强的恭敬、欢喜与平静。

第二、法随念。法随念也可以提升喜。我们思维佛陀的教法，佛陀的教法是导向清静、导向清凉、导向觉悟、导向烦恼的完全止息、导向苦的灭尽，这种法是非常难闻难得的。我们生起稀有想、难得想，就会有欢喜心。我们思维：这种法是佛陀在行菩萨道的时候曾用了多么漫长的时间圆满巴拉密才证悟的，佛陀的教法是很难闻的，但难闻之法现在已经听闻了。我们再想一想：没有佛法的时期是多么的漫长，有佛法的时期是多么的短暂。佛陀经常用“漫漫长夜、电光一闪”或“昙花一现”来形容有佛法时期的短暂与难得。在没有佛法的时期，大家想要解脱是不

可能。在漫长的生死轮回中通常都是空劫，空劫就是在漫长的世界周期当中都没有佛陀出现。当我们再思维到现在是有佛法的时期而生起欢喜心，这也是培育喜觉支的方法。

第三、僧随念。僧是佛陀的弟子，是依照佛陀的教法、传承佛陀的教法、实践佛陀的教法，以及证悟佛陀教法的弟子，特别是圣弟子。佛陀的教法之所以能够流传到现在，是因为这些僧团、长老、上座们一代接一代地把佛陀的教法传承下来，我们现在才能听闻到佛法，我们应当心怀感恩。同时，僧团里的出家众要持守很多的戒律，要修止观，要培育戒、定、慧，而且还要度化有缘的众生，肩负化世导俗的义务，所以僧团是可敬的，僧宝是非常可贵的。我们看到他们，就看到了佛陀的形象，因为他们是依照佛陀的教导实践的人，他们的形象是剃光头、穿袈裟，这就是佛陀的形象。佛陀必定是现出家相的，佛陀不可能现在家相。当我们随念僧宝，随念这些传承、实践乃至证悟佛法的弟子们，我们内心得遇良师善友、得遇世间福田的喜悦就很容易生起。

第四、戒随念。如果大家有持戒，还可以忆念戒行清净：我没有杀生，没有偷盗，没有不正当的性行为，没有说虚妄语，没有服用任何的麻醉品。当我们省思自己戒行圆满，没有斑点、没有缺陷、没有污点，内心感到欢喜，这是戒随念。

第五、舍随念。舍的意思是布施、施舍。如果我们经

常布施，欢喜布施，当省思到布施的功德时，就会感到很欢喜。有很多禅修者在观过去世的时候，发现在过去世因为造了布施的善业，今生才投生为人的。这种善业占了很大的比例。由于他们过去曾经供养过僧众，或者曾经用鲜花供佛陀，或者拿食物布施其他的人，这种善业在临终的时候成熟，导致今生投生为人。当思维自己有布施的品德、有布施的习惯，心中应该生起欢喜。

第六、天随念。思维诸天的功德。这里并不是叫我们思维诸天的欲乐，而是思维天人的福报后，知道这些天人的过去世对佛法僧三宝有信心，他们有戒行，他们听闻佛法、行布施，同时有智慧。因为他们具足信、戒、闻、舍、慧的功德，以这些善业才投生到天界。我们自己也对佛法僧三宝有信心，也有戒行，也听闻佛法，也行布施，也有智慧，那么我们就不用担心未来世。我们思维到诸天的品德和我们的品德是一样的，就应该生起欢喜心。

在这些培育喜觉支的方法中，戒随念、舍随念及天随念都是思维我们自己的功德，所以要经常思维自己造的善业。如果我们感到不高兴、沉闷，或者不想修行的时候，要想一想自己所作的善业、善行，我们要对所作的这些善业善行感到欢喜、感到高兴，这也是培育喜的方法。我相信在座都是佛弟子，都有行善积累功德的习惯，我们经常要省思这些功德、善行，想到我们拥有的善行，并对这些感到欢喜。假如你在思维自己的善行、功德的那一刻去世

的话，你将会投生到天界或人界，会投生到善趣。只要你喜欢这些善行，这就是善业。

我们讲了喜以及培育它的方法之后，现在我想问一下大家：喜和乐是不是一样的呢？不一样！喜属于五蕴当中的行蕴，乐属于五蕴当中的受蕴。喜是高兴，乐是心的快乐感受。喜和乐在五禅支当中属于两种禅支。我们可以用一个比喻来形容它们之间的不同之处：好像一个长途跋涉的旅人，走在茫茫无边的沙漠中，烈日当空，却没有水。突然他发现前面有一片绿洲，那个时候他的心怎么样？很高兴！这种高兴、兴奋就属于喜。等他到了绿洲之后，尽情地喝水、洗澡，洗完澡之后躺在树阴下休息、享受，这叫做乐。所以喜和乐之间的区别在这里，有喜必定有乐，但是有乐不一定有喜。第三禅就有乐没有喜，因为喜是心的兴奋、高兴，到了第三禅的时候，这种喜消失了，只有平静的乐。

六、欲

我们再看下面一个心所——欲(chanda)。欲的特相是想要行动，也就是想要做某一件事情，或者想要获得某种成就、想要追求某样东西。它的作用是寻找所缘，追求目标。现起是需要所缘。欲就好像把手伸向目标。

欲是好的还是不好？欲望本身并没有好或不好，我们

不要冤枉它，它只是追求东西，是中性的。但是如果欲望和贪心所在一起，它就变成贪欲。贪欲就是为了追求欲乐，为了得到和拥有可以执著的目标，称为贪欲。想要得到世俗的、物质的快乐、物欲，称为“贪欲”。欲本身是中性的，它只是采取行动。由于和贪在一起，欲就变成助纣为虐，做了帮凶。如果想要行善，这种欲叫做“善欲”或“善法欲”。我们要看它所追求的目标是什么？如果和贪瞋痴在一起，它追求的就是不好的；如果追求的目标是好的，比如想要布施，想要持戒，想要禅修，想要断除烦恼，这些想要都是欲。所以我们应当培育善法欲，但是对欲乐目标的追求、贪欲要放下。如果懂得善用的话，欲可以使我们一直都保持冲劲，都有那一份对法的追求，对善法的追求，对解脱的追求，对出世间法的追求，这些是善法欲。我们应当培育善法欲，而应当克服贪欲。

6个杂心所就讲到这里。我们再总结一下这6个杂心所，第一寻(vitakka)是把心投入对象。第二伺(vicāra)是心持续地审察对象。第三胜解(abhimokkha)是心决定对象。第四精进(viriya)是心为了得到目标的努力，或者是心持续地对目标努力、奋斗。第五喜(pīti)是心喜欢对象，对所缘有兴趣。第六欲(chanda)是心追求对象。只要我们把握好心跟所缘这一种关系，这些心所就很好理解。

第八讲 不善心所（一）

前一讲学习了6个杂心所，这些心所在有些心里会有，有些心里没有，有的时候不一定全部有，但也可能所有都生起，因此称为杂心所。7种遍一切心的心所和6种杂心所共计13种，称为“通一切心的心所”；也就是说，在善心、不善心、果报心和唯作心里，这些心所都有可能生起。它们既通于善，也通于不善，也通于果报和唯作的心所。

下面我们将讲两组不同种类的心。我们先讲只会生起于不善心当中的不善心所。不善心所有14种，它们伴随着不善心一起生起。在美心、果报心和唯作心里并不存在不善心所。

先讲“不善”两个字。不善，巴利语 *akusala*。kusala 是善，*akusala* 是不善，相当于“恶”。为什么称为不善呢？因为这些心在品质上、在道德上是应当受斥责的，同时这些心被造作之后，将会带来不好的、苦的果报，所以称为不善。

不善心所有14种，包括4种通一切不善心的心所和10种杂不善心的心所。通一切不善心心所是所有的不善心都有的4种心所。10种杂不善心心所里的“杂”和前面的一样，它们在某种情况下会产生，但在某种情况下不会产生。

不善心可以分为三大类：贪根心、瞋根心、痴根心。在贪、瞋、痴三类不善心里，必定拥有四种不善心所，即通一切不善心所。这四个不善心所分别是痴、无惭、无愧、掉举。十种杂不善心的心所又可分为四类：第一、在贪根心里才会生起的心所为：贪、邪见、慢。第二、在瞋根心里才会出现的心所为：瞋、嫉、慳、恶作。第三、昏沉与睡眠只有被动地造作不善的心里才会有，只出现在“有行”的不善心里。第四、疑只出现在痴根心里。我们现在逐一地来学习这些不善心心所。

一、痴、无惭、无愧

第一个是痴(moha)，痴在缘起支里称为无明(avijjā)。明是智慧，无明是没有智慧。它的特点是心的盲目或愚昧。这里所说的愚昧或痴，和一般所说的痴不一样。我们平时所说的痴是指呆傻或极度着迷，比如痴迷、痴心、痴恋等。这里的痴是指不明白究竟法，没有智慧，而不是痴呆的痴。其作用是遮蔽所缘的真实性，不能够看到对象的本质。表现为没有正见，或者说心的昏昧。近因是不如理作意。不如理作意什么呢？认为对象是永恒的、乐的、有我的、圆满的、净的，也就是作意对象为“常、乐、我、净”，这称为不如理作意。

痴是一切不善的根本，所有的不善心包括贪根心和瞋

根心都有痴。所以佛陀说：“无始生死轮回，无明是其根本。”无明与渴爱是生死轮回的根本。

接着再来看一对心所，这一对心所是无惭和无愧。无惭(ahirika)：hirika 是惭，ahirika 是无惭。它的特点是不厌恶身、语的恶行。作用是无耻地作恶，对恶行不会感到羞耻。表现为不退避恶行，不避开作恶。近因是不尊重自己。无愧(anottappa)：ottappa 是愧，anottappa 是无愧。它的特相是不害怕身、语的恶行——无惭是不厌恶，无愧是不害怕。作用是不害怕作恶，作了恶行不会感到害怕——无惭是不会感到羞耻，无愧是不会感到害怕。现起也是一样，不回避作恶。近因是不尊重他人。

一个人有惭有愧，他就既能尊重自己又能尊重他人。感到惭的时候，就是对得起自己；感到愧的时候，就是对得起他人。佛陀说惭与愧这两种法能保护世间。

佛陀在《增支部·第2集第1品·第9经·行为经》(Cariyasuttam)中说：

“诸比库，有两种法保护世间。哪两种呢？惭与愧。诸比库，若此两种白法不保护世间，则不知这是母亲、母亲的姊妹、叔伯的妻子、师母及师长之妻，世间将走向混乱，犹如羊、鸡、猪、狗、豺狼。诸比库，正因为有此两种法保护世间，所以知道这是母亲、母亲的姊妹、叔伯的妻子、师母及师长之妻。”

一个人有惭、有愧，才知道礼义廉耻，才知道羞耻。如果一个人没有惭愧，就没有羞耻感。我们人和动物的区别在于什么呢？在于人有羞耻感，人有惭愧心，而动物没有惭愧心，所以动物可以光着屁股到处跑；人不行，因为人有惭愧心。

我们说人有良心，就是说惭愧心，知道什么不能做，如果做了会受到良心的谴责。所以我们说惭愧心就是良心。有自知之明属于惭；知道有些事情会伤到别人而不去作，属于愧。因为有惭愧心，有良知，有道德的底线，所以知道哪些事情不能作，哪些事情可以作。正是因为人有了惭愧心，所以这个世间才能维持秩序，不会乱伦，不会乱来。如果一个人不尊重自己，甚至连脸皮都可以扯下来，就能在光天化日之下为非作歹。人只要尊重自己，就不会为非作歹，知道这样有损形象、名誉，自己的良心过不去。如果一个人不尊重他人的话，就容易伤害他人。如果有惭、有愧，就不会做出对不起自己的事情，也不会做出对不起他人的事情，这样的话，社会就能安定、和谐，世间的法律、秩序就能维持下去。

人是人，动物是动物，动物没有惭愧心，所以它们可以乱来。人和动物的区别是人有惭愧心。人如果没有惭愧心，他就是衣冠禽兽，甚至禽兽不如！

二、掉举

我们再看另外一种心所——掉举(uddhacca)。掉举是心的散乱、不稳定。我们看中文“掉举”这两个字，它是双向的，掉是指心的下沉，举是指心的上浮，也就是心的晃动不安，纷纷扰扰。掉举的特点是心的不平静或不安，犹如风吹而起水波。作用是不稳定，犹如风吹旗幡般飘扬。表现为心的散动、散乱，犹如尘堆被投入石块般飞扬。近因是对散乱的心起不如理作意。

掉举是五盖之一。五盖的巴利语为 pañca nīvaraṇāni。nīvaraṇa 是障盖、障碍。在禅修的时候，掉举就是妄念纷飞，心散乱，躁动不安。有时禅修所说的掉举也可以指在上一节课讲到的寻(vitaka)。《中部》有一篇经文叫《除寻经》，或叫《止息妄想经》，佛陀教导那些还没有证得禅那的人如何克服妄念纷飞的方法。寻和掉举之间的区别是，寻是比较有系统地思维一些事情，它也可以表现为心的散乱，但是掉举是胡思乱想，比较杂乱无章，没有系统。为什么这样说呢？因为在 12 种不善心当中，只有掉举相应心不会带来结生。也就是说，掉举也会造不善业，但它造的不善业相对较轻微，轻微到一个人临终不会因为掉举的不善业而投生到恶趣去。其他的 11 种不善心在造业的时候，都有可能带来投生到恶道的果报，但是掉举心不会。虽然掉举所造的业很轻，但是它可以参与其他的不善心一起运

作。因此，它既可以参与造很强的不善业，也可以独立运作。在痴根心里的掉举相应心是唯一不会带来结生的不善业。

无明、无惭、无愧以及掉举这四种心所是一切的不善心都有的心所，它们一生起就一起生起。

三、贪

现在来讲另外一个心所——贪(lobha)。贪的特点是执著对象。作用是黏住对象，好像肉黏着锅一样，很难拔出来。表现为心不肯放弃对象。近因是认为导致束缚的对象有乐味。随着对欲乐与生命之渴爱的膨胀，贪欲或渴爱被视为是导致众生生死轮回的根本原因。佛陀有时候会说：“生死轮回的起点是不可知的，由于无明与爱，众生不断地流转于生死。”因此无明与贪爱是导致众生轮回的元凶、最根本的原因。

为什么会有贪呢？在十二缘起里提到：贪是由于有受，认为对象有快乐。为什么认为对象有快乐？因为有接触。为什么会有触？因为眼睛会看外面的颜色，耳朵会听声音等。

我们再以阿毗达摩来分析贪是怎样生起的？举眼睛看一件好东西来分析，一个人之所以遇到好的东西，如见到一个漂亮的人，穿漂亮的衣服，住豪华的住所等等，这些

属于善的果报。由于善果报成熟，他体验到这些好的对象。体验这些东西的时候是果报，它只属于过去善业的结果，并没有善恶之分。再者，受用、享用本身也没有什么错，譬如佛陀也会接受很多的供养，接受很好的住所，佛陀也享用它们，所以享用本身没有错。那么错在什么地方呢？我们用心路来分析就容易了解。当眼睛看所缘的时候，眼识属于果报心，果报心不会造业；接着的领受心领受所缘，也没有什么过失，推度也不会有过失；接着的确定心确定对象是好的或坏的，关键在于确定心中的作意心所是如理作意还是不如理作意。如果认为这个东西是好的，认为这个东西是属于我的，或者是我想要得到的，那么接着生起的速行心的受可能是乐受，他会喜欢对象，因为喜欢，心容易黏着这些所缘。刚开始的时候，它不一定强有力。但你会继续认为这是个好东西，可以给我带来快乐、幸福，或者纯粹只是想要得到、想要占有、想要拥有，那么心就不断地造作，不善业就一次又一次地在心流里重复、加重，对这样东西的黏着就越来越紧、越来越重。

心对所缘的贪爱通常会不断地加重：首先只是一般的喜欢(rati)、喜爱(piya)，之后会有亲爱(pema)，想跟它在一起；亲爱之后会有贪爱(taṇha)，想要拥有；之后会有爱染(rāga)，不肯放弃；之后会执著；最后会痴迷(upādāna)，不断地加重，对所缘的黏着越来越紧，越来越迷恋。刚刚接触所缘的时候，反应只是一般的喜欢不喜欢、好或不好，

但是对喜欢的对象起不如理作意之后，于是贪爱会越来越深，甚至痴恋、迷恋，不可自拔。贪生起的时候往往无声无息，不疾不缓，给我们的感觉是柔软的，它不像瞋会刺伤我们或者可以很快知道。贪是软绵绵的，慢慢地腐蚀我们的心，心就给它黏着，给所缘抓住了。

贪的对象有很多种，对有生命的，我们也贪；对无生命的，我们也贪；对纯粹概念的，我们也贪。第一、有生命的贪是什么？贪著自己的身体、贪著自己的生命，这是贪。贪恋自己，爱漂亮，这是贪。此外还贪什么？贪丈夫，贪妻子，贪自己的儿女，贪自己的亲属，贪著一切和你有关系的人，如果养宠物就贪自己的小猫小狗，这也是贪，这是对有生命的贪。第二、对无生命的贪。贪自己的钱财、财物；贪著自己的房子、车子，贪珠宝、戒指、项链，贪自己所拥有的任何的物品，这个是对没有生命的贪。第三、对于纯粹概念的贪，就是贪求名声、爱慕虚荣。别人赞叹你，你觉得飘飘然。因为贪，人的心就给这些东西黏着。这些东西操控着你，你为了得到它，就不断地造各种各样的业。我们平时到底在做些什么？我们一天到晚忙的到底是什么？是不是在服务一个“贪”字！

因此，贪是心想要得到所缘、黏着对象。贪是因为喜欢对象，进而想要得到对象；得到之后想要占有，占有之后还想要长期占有、想要得到更多；占有对象之后还不愿意失去它。佛陀在《中部·大苦蕴经》中讲到，人们辛苦

地赚钱，当他赚钱的时候，又忙着收藏、保护，害怕失去；当他辛苦赚来的钱财由于王难、贼、火、水、不肖子孙等等败落时，他又感到痛苦。所以，有了贪爱，很多的苦因此而产生。

所以说“贪”是轮回的主因，因为贪所以我们造作很多的业。用一句容易理解的话来说，就是因为你有欲望，就会有喜欢；因为喜欢，就会追求；因为追求，你就会有得失；因为患得患失，你就会痛苦。所以，佛陀并不是从外在找原因，是从我们心里面找原因。例如：我们的苦是怎样来的？我们的生命是怎样产生的？是怎样开始流转的？我们不是从外在找原因，而是从缘起法里去找，从因果律里去找！有贪心就必定有痛苦，有痛苦只能怪自己，不要怪别人！

四、邪见

接着我们讲另外一个不善心所——邪见(*diṭṭhi*)。巴利语 *diṭṭhi* 是见。见是什么意思呢？见是观点、思想、学说、见解、信仰等。一般上来说，如果前面加个 *sammā*，称为正见(*sammādiṭṭhi*)；如果没有加 *sammā*，是指邪见(*micchādiṭṭhi*)。这里的邪(*micchā*)不是邪恶的邪，而是错误的意见。所以邪见并不是指邪恶的观点，而是错见、错误的见解。如果是恶见，巴利语是 *pāpa-diṭṭhi*，即邪恶的观点。*micchā-*

ditthi 是指见解的不正确、错误。邪见的特相是错误地分析事物。作用是错误地推断或者执著诸行法为“常、乐、我、净”。表现为错误的见解或信仰。近因是不愿见圣者等。

邪见与无明很相像，无明也是认为对象是“常、乐、我、净”。无明和邪见有什么关系呢？两者都认为世间法是永恒的、快乐的、有我的、净的，如果只是认为则还是无明，但如果认定它、相信它、坚信它，则这种错信就是邪见。初果入流圣者、第二果一来圣者、第三果不来圣者都还有无明，唯有阿拉汉道才断除无明。但是，一切圣者都不可能还有邪见，因为邪见在证初道的时候已经被入流道断除了！所以一切圣者都没有邪见，但除了阿拉汉之外的圣者都还有无明。邪见是导致众生堕落四恶道的元凶，因为邪见，一切众生都还有可能堕入四恶道。无明则是轮回的元凶，因为无明，所以众生还会轮回，还会继续投生。即使是一位三果圣者，由于还没有断除无明，死后还是要继续投生。虽然三果圣者没有任何对于欲乐的贪爱，也没有瞋恨心，但是由于还没有断无明，所以还要继续轮回，只不过他会投生到色界或无色界梵天。因为一位初果圣者已经断除了邪见，所以即使还有贪心，但是其贪心没有与邪见相应。由于没有得到邪见的滋养、资助，即使造作了贪业，也不会使他堕落到四恶道里，不会堕入地狱、畜生、鬼和阿苏罗。所以佛陀说一位初果圣者绝对不会再堕落四恶道(avinipāta-dhamma)，就是因为已经断除了邪见。

为什么凡夫还会堕落到四恶道里呢？因为凡夫没有断邪见。如果一位禅修者修观修到缘摄受智的阶段，下一生就不会堕落到四恶道。为什么呢？因为到了缘摄受智的阶段，他的观智暂时地镇伏了邪见，所以他下一生不会堕落到四恶道。但是，如果他怠惰、放逸，或者并不想很快证悟涅槃的话，那么在他以后的轮回当中还是有可能堕落到四恶道中。

就好像我们的菩萨，在被燃灯佛授记那一世叫善慧 (Sumedha)，他是一位隐士，没有成为佛教的出家人。他那时已经拥有八定（四种色界定与四种无色界定），还有五种神通，他的观智已修到行舍智，也就是说菩萨在那一世的戒定慧已经达到了凡夫的最高点。正因如此，燃灯佛授记他在未来很久远之后将要成佛。他在那一世修到了行舍智，接着的下一世不会堕落四恶道。但是在漫长的轮回当中，由于他并没有断除邪见，即使已经得到了燃灯佛的授记，还是会随着业在轮回中上升、下沉，还会投生为畜生，或者人等。这是定法！

一、有身见

邪见可分为很多种类，第一种是执著有“我”的邪见，称为“有身见”。

有身见的巴利语为 *sakkāya-diṭṭhi*，古代音译为“萨迦耶见”。*sa* 的意思是有、拥有、持有；*kāya* 的原意是身

体，在这里也指“我”；*ditthi* 是邪见。佛陀在讲到这种邪见的时候，特别针对当时古印度的各种各样宗教、六师外道，以及一般人的错见。

有身见又可以再分为三种：

第一、执取五蕴为我。一般没有宗教信仰的人都会认为五蕴、身心是我：这是我的身体，我的头，我的眼睛，我的心，这是最普遍的人都会有的，连动物也会这样执著于我。

第二、执著心识为我。执著心识为我是认为有个灵魂我。认为有个灵魂存在，或者说神识、心识是轮回的主体。这种邪见在婆罗门教（后来发展为印度教）是很明显的。他们认为人可分为身体和灵魂，或者身和心两大类。心和身是可以分开的，心是主人，身体是客人。犹如人可以不断地换衣服，衣服旧了可以丢掉。同样的，如果身体不堪使用会死掉，灵魂就投生到另外一个身体里面。他们也把身体比喻成房子，把灵魂比喻成主人，房子坏了可以换另一间房子。这是婆罗门教的灵魂说，或者心识说。

这种邪见在佛教中也存在。在《中部·大爱尽经》里说到：佛陀在世的时候，有一个人叫沙帝(*Sāti*)，他出生于一个渔夫家庭，后来出家成为比库。他生起了这样的一种恶见：“我知道世尊所说的法，也就是这个心识在轮回当中始终保持不变。”他的意思是说：在轮回当中，身体会不断地变换，但这个心识是一样的。当时很多比库听到了都去

劝他：“贤友沙帝，不要这样说，不要这样毁谤世尊，毁谤世尊确实不好，世尊的确不可能这样说。贤友沙帝，世尊用各种方法说有因缘才有心识，离开了缘起，就不会有心识的产生。”但是这个沙帝不放弃他的恶见，很多人去劝他都劝不了，于是他们报告世尊。佛陀知道后就把沙帝叫过来，问道：“沙帝，你是不是真的生起了这样的恶见，认为心识在轮回当中始终保持不变。”沙帝说：“是的，尊者，我认为是这样的。”佛陀又问：“你认为什么叫心识？”他回答说：“尊者，心识就是能感受者，能在这里那里体验所造作的善或不善业的果报。”他的理由似乎很充分，认为假如没有一个不变的心识，没有一个轮回主体，那谁造善恶业，又是谁来承受果报呢？于是佛陀严厉地训斥他：“愚痴人，你怎样知道我是这样说法的呢！愚痴人，难道我不是用各种方法说有因缘才有心识，离开了缘起就不会有心识的产生吗？愚痴人，你自己误解了还要毁谤我！你自作损害，多作非福！愚痴人，你将得到长久的不利与痛苦！”

然后佛陀就用问答的方式对其他的比库说：缘于眼以及颜色产生的识，叫做眼识；缘于耳以及声音产生的识，叫做耳识；缘于鼻以及气味产生的识，叫做鼻识；缘于舌以及味道产生的识，叫做舌识；缘于身以及触产生的识，叫做身识；缘于意以及法产生的识，叫做意识。好像比用草薪烧的火，称为薪火；用柴烧的火，称为柴火；用油灯点的火，称为灯火等。同样的，缘于眼、耳、鼻、舌、身、

意所产生的心识，称为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。这些心识由因缘而生，没有因缘就没有这些心识的产生，哪里还有一个所谓永恒的心识存在呢？所以，如果认为有灵魂在轮回，认为有一个不变的心识在投胎，这是邪见，一种恶见！

除此之外，当时古印度还有许多不同的邪见。有人执著身体，认为身体是我，我一旦没有了，所有的心识也都没有了。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“色蕴无我”。

有些修定外道入禅定能够维持非常久，在禅定当中他们体会到清静、殊胜的妙乐，他们执著这种妙乐是我，这才是永恒、真正的我。因为执著受是我，那种微妙、寂静的禅定妙乐为我，佛陀为了破除这种邪见，所以教导“受无我”。

因为人有过去、有记忆，能记起小时候的一些事情，因此认为如果没有我的话，怎么能记忆。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“想无我”。

有人认为我能够造作这个、造作那个，能够造善业与不善业，之后我能够体验。佛陀为了破能够造作的我，所以教导“诸行无我”。

认为有个永恒存在的灵魂，有个轮回主体。佛陀为了破除这种邪见，所以教导“心识无我”。

所以，无论是执著五蕴的总体是我，或者几个，或者一个，或者身和心，佛陀说这些都是邪见。

第三、执取离蕴我。这里所说的“离蕴我”是指本体、本体我，这也是一种邪见。如婆罗门教-印度教认为有所谓的“宇宙本体”或者“万法本体”，即一切都是由梵所创造，“梵”(Brahman)是世界的根源，是无形无相、无所不在、遍一切处的，正因为梵，才有世间万物，世间万物都是梵的显现。从究竟来说，“梵”是终极我、本体我，而轮回的灵魂是小我。因此执著宇宙的本体，认为宇宙有自性、真我、大我，这也是一种邪见。

婆罗门教认为：宇宙的本体称为梵我(梵 Brahman)，或真我(梵 Atman)、大我，众生的灵魂称为小我。大我与小我之间的关系在印度教的吠檀多学说被发挥得淋漓尽致。吠檀多(梵 Vedānta)的意思是吠陀(Veda)的终极(anta)。吠陀是婆罗门教的根本经典，有四种吠陀：《梨俱吠陀》(梵 R̥g Veda)、《娑摩吠陀》(梵 Sāma Veda)、《夜柔吠陀》(梵 Yajur Veda)、《阿闳婆吠陀》(梵 Atharva Veda)。婆罗门教在公元前 1 世纪到 5、6 世纪不断地发展，形成印度教。印度教一共有六大流派：胜论派、数论派、瑜伽派、吠檀多派、弥曼沙派、正理派，称为印度教的六种正统学说。其中的吠檀多派为印度六派哲学中最正统、有力的学派。

著名的吠檀多派哲学家商羯罗(Śaṅkara)认为：现实世界皆为幻相(梵 māyā)，而非真实，唯有宇宙之究竟我(梵 Paramātaman)和个人之我(梵 jīvātman)才是同一不二的真实存在。究竟我又称为梵，它是世界的本源。梵是真实而唯

一的，但由于各人智慧不同，所体现之梵亦有上梵、下梵之分。上梵(梵 Parabrahman)为一绝对实存之本体，其特性为无德、无形、无差别、无属性，很难用任何语言来描述它，因为它是非常微妙、至高的存在。正因为有了梵，所以才有世间万法的显现。下梵(梵 Aparabrahman)为表现无明“下智”之梵，其特性是有德、有意志、人格性，此时有无数的有情存在。每个众生都有一个我，这个我称为下梵，或者称为个我、命我(梵 jīvātman)。由于无明(梵 avidya)，众生脱离了梵，不断地轮回。若能除去无明，就能知见上梵，这种智慧称为上智；若有无明，只能见到下梵。上智上梵为真谛门，下智下梵为俗谛门。从真谛门的角度，并无众生、世间的存在，一切皆是虚妄幻有；从俗谛门的角度，还有众生，还有轮回，世界是实有的。从胜义谛上来说，大我与小我、上梵与下梵是“不二”的。不二(梵 advaita)是吠檀多派的终极思想。dvai 是二、分别，advaita 是不二、无分别。从真谛门来说，上梵常住、真实、清静、光明，不假修行，本来具足，这是真实的解脱，即无身解脱(梵 videha mukti)。但是从俗谛门来说，要证得大我就要经过修行，包括祭祀、读诵吠陀经典、苦行、禁欲、克制等等，通过这些修行，最终能够回归本体。

为了阐发个体我与宇宙本体我的“不二”之理，在吠檀多经典《Māṇḍūkya-kārikā》第三章中用瓶子里的虚空比喻小我，用瓶子外面的大虚空比喻大我。瓶子里的虚空来

自大虚空，为大空的属性，瓶子里的虚空与瓶子外面的虚空本质全同，没有任何区别的。但是为什么还有瓶子的局限呢？因为众生还有无明，所以瓶子里的空间不能与瓶子外面的虚空融合在一起，小我不能归于大我，但是在本质上它们是一样的。这种吠檀多哲学是与婆罗门教一脉相承的。所以我见也包括“离蕴我”，执著离蕴我也是一种邪见。

总之，邪见包括对五蕴整体的执著，也包括对个别五蕴的执著，或者认为离开五蕴之外还有一种我存在。执著五蕴或者执著身心为我，这是一般凡夫和任何动物都有的执著。执著心识或执著灵魂，这是一般宗教的执著。执著本体我，这是更高级的宗教邪见，因为他们已经关注到世界的本源、宇宙的本体。

二、常见

接着我们再讲第二种邪见——常见(niccatā ditṭhi)。常见包括以下几种：

第一、宿命论。宿命论认为我们的命运是由上天主宰的，认为人的吉凶祸福都是由上天注定的，或者认为“万般皆是命，半点不由人”，因此称为命定论。古代有些人认为：一生的贫富贵贱为命，某段时期的吉凶祸福为运。比如今年的运程是怎样，你的生肖、太岁决定今年会有什么运。他们认为命运是上天早已安排的，你不用太计较，不要过分追求，命里有时终须有，命中无时莫强求。

第二、神创说。这种邪见认为神、主或上帝创造了世界和人，所以这个世界和人是上帝所安排，人要称颂上帝，听上帝的安排。

第三、灵魂说。这种邪见认为灵魂是生死的主体，这跟刚才讲到的有身见是一样的，即认为人的身体有生死，但灵魂是永恒的。

第一种宿命论认为人的命运已经由天注定，人的吉凶祸福已经由天定的，这是恒常的，你不可能改变。第二种神创说认为神是永恒的，上帝是永恒的。第三种灵魂说认为灵魂是永恒的。

三、断灭见

另外一种邪见是断灭见(ucchedadit̥ṭhi)。uccheda 是断，dit̥ṭhi 是邪见，称为断灭见。断灭见又可分为三种：

第一、无因论(ahetuka dit̥ṭhi)。认为人的苦乐并没有原因，也就是说有人享福、有人受苦，这些都是偶然的，都没有原因。他们并不认为人们的生活、境遇由业产生，他们认为它们都是无条件的，你偶然得到享福，生命也是偶然产生的，世界也是偶然才存在的，一切都是偶然的存在，因为没有因果的关系，或者纯粹只是物质上的机械因果关系。

第二、无作用见(akiriya dit̥ṭhi)。这种邪见认为所造的行为是善也好，恶也好，都不会带来果报，因为本来就没

有生死轮回，没有因果法则。即使你行善、布施、持戒、修行，也不会有什么好的果报；你杀人、偷盗、吃喝嫖赌，也不会有什么不好的果报。他们不相信因果，不相信行为与结果之间的因果关系，所以称为无作用论。无作用就是说：作任何的善恶行为都不会带来果报，不会产生效果。

第三、虚无论(natthika diṭṭhi)。这种邪见认为人死了一了百了，什么都没有了。人死如灯灭，死了变成尘土一堆，哪里还有未来世，哪里还会投胎。他们拨无因果，否定业果法则，否定三世轮回。

现在这种断灭见在许多国家都很流行，且特别表现为物质主义。物质主义认为：“没有过去世，没有未来世，人们的贫富贵贱是没有原因的，人造善造恶也不会带来果报。”由于否定业果法则，他们认为人的行为与结果是没有必然联系的。我们知道，任何的事物与现象都必须依赖条件而产生与存在，并不是没有原因的。如果否定它的产生与存在的条件，认为没有原因，那就落于断灭见。断灭见是一种危害性极大的邪见，这种邪见可以造成社会混乱，可以造成道德沦丧、人心退堕、世风日下。为什么现在的世风越来越堕落呢？就是跟这种邪见的蔓延有关系。

断灭见在所有的邪见当中是最严重的，严重到可以成为极重的恶业。假如一个人造作了极重恶业的其中之一，他在下一世必定堕入四恶道。重恶业一共有 6 种，其中 5 种是五无间业：杀母、杀父、杀阿拉汉、恶心出佛身血、

破和合僧。还有一种是定邪见——决定性的邪见。一个人到临终的时候都还坚信没有因果、没有轮回，至死都不肯放弃，就成了定邪见。每一个众生在临死的时候都会看到一些相，看到他将投生的相，或者是他以前造作的相。但是这种人顽固到在临终的时候见到将要堕地狱的相，或者见到将要堕饿鬼的相，他都不肯放弃邪见，这就成了定邪见，即顽固的邪见。

佛陀在世的时候，有一位女士的父亲是一名将军，执著断灭见，认为没有因果，人死了一了百了，什么都没有。结果她的父亲死后堕落到鬼道。这位女士是一位初果圣者，她知道像她父亲这样有顽固的邪见不可能投生到善道，于是以她父亲的名义供养以佛陀为首的僧团，之后再把功德回向给她的父亲。她父亲在随喜这份功德之后，过了几个月像天人一般快乐的生活。但是即使这样，他仍然没有放弃邪见，结果在饿鬼道的业报结束后，就堕到地狱去。

所以，如果认为没有因果、没有过去世未来世，这是一种危害性很大的邪见！我们不能因为没有见到过去世、未来世，就说没有。很多东西我们都没见过，但是却不能够否定。只要大家依照正确的方法禅修，也是能见到过去和未来世的。而且观照过去世和未来世是禅修的一个必经阶段。因为在禅修次第中，有一个阶段称为缘摄受智；缘摄受智就是要亲见我们的过去世，看我们到底造作了哪些善业，今生才能投生为人。然后再看前二世造了什么样的

业，才投生为前一世的生命状态。这些我们都应当去观照、辨识，之后才能在这基础上修缘起。要知道因果关系，就要修行缘起！如果不知道因果法则，怎么修行缘起？我们要知道过去世的因，要知道过去世是怎样的生命状态，过去世是人是鬼；这些在修缘起的时候都要如实地知见，如实地观照。如果不懂得缘起，就不能够证悟圣道、圣果。因此缘起是我们修行的一个必经阶段。

有些人没有修行缘起，但是有宿命通，也可以知道自己的过去世，有天眼通也可以看到自己的未来世。这些有神通的人可以看到自己的过去和未来世，有观智的人也可以知道。我们不能因为一直以来都在色、声、香、味、触上打滚，在物欲上打滚，对自己没有能力见到的就一概否定，这样非常武断。很多人可以通过实修，透过修定，透过修观，知道自己的过去世和未来世。为什么自己没有去尝试、实践，就断然否定呢？问题是很多人不肯去尝试，却武断地说没有。这是很严重的邪见！我们作为佛弟子，要相信因果，相信缘起，不应有这种邪见。

四、因果错见

还有另外一种邪见是对因果的邪见，对因果的邪见跟我们刚才所说的断灭见很相像。

第一、无因无果。这属于虚无见。

第二、有因无果。这种邪见也承认人有善有恶，但是

认为善恶不会带来任何的果报，这属于无作用见。

第三、无因有果。这种邪见也承认人有吉凶、富贵、贫贱、长寿、短命、智慧、愚痴、美丽、丑陋等，但却是无因的，这属于无因见。

第四、邪因邪果。邪因邪果是把本来不是因果关系的硬套在一起解释。好像我们生病了，去问那些巫婆、神棍，他们会说：“你中邪了，你家的风水不好等等。”所谓的命数、风水等，虽然不是完全没有道理，但却不一定跟我们的遭遇完全挂钩。如果我们的居家稍微注意一下风水，对我们的心理与生理也是有帮助的，但是你把吉凶祸福都赖在风水上，赖在命数上，这就是邪因邪果。好比过年时人们都喜欢听好话，都喜欢听“恭喜发财”，然而人家对你说“恭喜发财”，你就真的能够发财吗？在大年初一的时候，听到别人说你一句坏话，你就相信今年真的会倒霉吗？因果并不是靠运气，或者靠说好话，或者命相，或者画符念咒等，都不在这些！人的福报、灾祸都是过去所造的业的结果。因果法则很复杂，如果什么东西都赖在风水、脸相、八字、紫薇斗数等这些东西，这是错解因果！好比说最近做事特别不顺利，是你祖坟的方向不好；最近老是破财，是因为你的门向开错了。华人特别多这样的解释，这些是错因错果。我们说“邪因邪果”的意思就是错因错果，把不是因果关系的东西说成是；把现有的结果归结为错误的原因造成的。

表 9：种种邪见

有身见——执我邪见	执取五蕴(身心)为我
	执取心识(灵魂)为我
	执取离蕴(本体)为我
常见	宿命论：命运由上天主宰
	神创说：神、上帝创造世界
	灵魂说：灵魂是生死的主体
断灭见	无因见：苦乐无因，偶然论
	无作用见：作善恶无果报
	虚无见：人死归灭，无因果
因果错见	无因无果：虚无见
	有因无果：无作用见
	无因有果：无因见
	邪因邪果：占相、术数等
戒禁取见	执取苦行：自我折磨
	执取仪式：祭祀、祈祷、经咒等
	修定解脱论：禅定即涅槃

五、戒禁取见

另外一种是有关修行的邪见，佛陀把它称为戒禁取(sīlabbata-parāmāsa)。sīla 的意思是行为，直译为戒；vata 是仪轨、行为；parāmāsa 是执著、执取。也就是执取、遵

守一定的行为、仪式，认为可以带来解脱，可以导向清净。戒禁取见是一种邪见，佛陀在世时的古印度就流行着各种各样错误的修行方法。

第一、苦行。苦行是佛陀在世时如尼干陀(Nigantha)等耆那教外道所遵行的修行方法。苦行就是折磨自己、摧残自己。在《长部》、《中部》等经典里记载有很多当时那些外道、苦行僧如何折磨自己的情形：他们拔头发、拔胡子，在太阳下烤自己的身体，把身体泡在水里，他们只吃树叶、吃草根、吃粪便，或者一天只吃很少的食物，甚至绝食；他们不穿衣服，学狗一样爬，学牛一样吃草等等。他们为什么要这样折磨自己呢？因为他们认为灵魂在过去生造了很多恶业，这些恶业一定会带来苦的果报。但是现在他们想要解脱，所以通过折磨自己，让这些业报尽快受完；当苦受尽了就能够解脱。为什么他们要选择这样做呢？因为他们认为在轮回中一直执著欲乐，所以灵魂受到污染；现在通过折磨自己，让自己的体液干枯，灵魂才能够从身体得到解脱。所以他们用各种各样的方法来折磨自己。

苦行到底有没有用呢？苦行得到的结果到底是怎么样的呢？在《中部·狗行者经》讲到，当时有两个外道，一个是学牛的牛行者，名叫本那(Puṇṇa)，一个是学狗的狗行者，名叫谢尼亚(Seniya)；他们都去见佛陀。牛行者问佛陀：

“尊者，这位裸体狗行者谢尼亚是行难行者，他只吃放在地上的食物，他遵行这样的狗行已经很久了。他将投生哪

里，未来如何？”佛陀说：“够了，本那，不要管这个，不要这样问我。”但他还是坚持再三追问，于是佛陀直接回答说：“本那，如果有人修习狗行圆满、充分，修习狗戒圆满、充分，修习狗心圆满、充分，修习狗仪圆满、充分，在他身坏命终后将投生为狗类。假如他有这样的邪见：‘我通过这些戒行、苦行、梵行，将生天或某类天。’这是邪见！本那，我说邪见者将会投生两种趣的其中一种：地狱或者畜生！本那，若成就狗行者将投生为狗类，失败则堕地狱。”狗行者谢尼亚听了之后，痛哭流涕，于是也问及牛行者的未来命运，而佛陀也是给予同样的回答。所以，佛陀一针见血地说苦行是没有用的。菩萨——也就是我们的佛陀——在证得无上佛果之前也修了6年的苦行，最后菩萨得出的结论是“苦行无效”！

佛陀在讲第一部经《转法轮经》时，开章明义地说：

“诸比库，有两种极端是出家人所不应实行的。哪两种呢？凡沉湎欲乐享受者，乃卑劣、粗俗、凡庸、非圣、无意义；凡从事自我折磨者，乃苦、非圣、无意义。诸比库，不近于此两种极端，有中道为如来所证正觉，引生眼，引生智，转向寂止、证智、正觉、涅槃。”

什么是中道呢？中道就是八支圣道。所以佛陀在他所讲的第一部经里就否定了苦行，苦行是没有意义的。因此在修行当中，我们不能够有“折磨自己就是修行”的邪见，这是戒禁取见。

第二、执取仪式。如婆罗门教认为祭祀可以生天，或者认为祈祷、念经、念咒等可以解脱。婆罗门教有三大纲要，即婆罗门至上，吠陀天启，祭祀万能。他们认为祭祀是万能的，任何的愿望都可以通过祭祀、火供或念经达到目的。同时，婆罗门教认为梵我是宇宙世界的本体，灵魂是小我，小我要回归大我必须祭祀，要举行各种仪式。因此，凡是婆罗门教徒的家中都有一盆火，叫圣火，他们每天都要丢很多食物进去作火供(梵 *agnihoma*)。他们要作火供，要念很多经咒，要读诵吠陀经典，要邀请各种神，要赞颂神，然后把祭品丢到火里面。他们认为火神(梵 *agni*)会把这些供物带到神那边去。印度教有各种各样的神，教徒们有什么愿可以向神祈愿，同时要念各种咒语。四吠陀经典里有两部是专门讲咒语的，它们是《夜柔吠陀》(梵 *Yajur-veda*)和《阿闳婆吠陀》(梵 *Atharva-veda*)。作为一个婆罗门，从小就要学习各种咒语，熟习各种祭祀，所以婆罗门也可称作祭司或咒师。他们的主要职业是帮人举行祭祀，帮人祈福、消灾、消业障。佛陀说婆罗门教的这些仪式并不是修行的方法，不是导向解脱的方法。如果想投生到梵天，要修禅定，而不是透过祭祀，祭祀是无用的，是戒禁取。

第三、修定解脱论。这也是一种外道邪见。佛陀在世时，有一部分婆罗门和很多苦行僧拥有很强的定力，他们在入定之后体验到非常微妙殊胜的快乐，于是认为禅那就

是最终的解脱。现在印度还有许多苦行僧，据说他们的定力很强，可以一坐几个月不动。在印度教的六大派中，有一派叫瑜伽派，认为禅定是最高的解脱。该派有一部《瑜伽经》，把印度古代传承下来的修定方法进行整理，很详细地讨论了如何修定，如何通过修定达到最终解脱的过程。在修定之前要自制，要持戒、净身、净心，要如何调姿势、调心、调呼吸，要如何入定，最终证得解脱。他们认为最高的解脱就是禅那，禅定就是涅槃。好像我们的菩萨在修苦行之前，曾参访了两位当时的禅定大师阿腊拉·咖喇马(Ālāra Kālāma)和伍达咖·拉马子(Udaka Rāmaputta)，这两位禅定大师就是持修定解脱论者。

这是关于修行的邪见，叫做戒禁取，用一句话来说就是“非因计因，非道计道”。不是生天之因，执著为生天之因；不是解脱之道，执著为解脱之道，这称为戒禁取，即错误的修行方法。如果大家想进一步了解佛陀在世时的那些邪见，《长部》第一经《梵网经》里列举了62种邪见，这些邪见就包括了常见和断见。该经同时也提到了当时的沙门、婆罗门执著于祭祀、祭火、念咒、看相、算命等等。在《长部·戒蕴品》里还有好几部经都讲到了佛陀在世时那些形形色色的外道修行理论和修行方式。在《中部》里也有提到很多修苦行的方法。如果有兴趣看巴利三藏的话，将发现古代印度外道的修行方法真是五花八门、千姿百态。

第九讲 不善心所（二）

我们在前一讲一起学习了不善心所的部分。不善心所可以分为 4 种遍一切不善心的心所，以及 10 种杂不善心所。大家已经学习了 4 种遍一切不善心的心所，它们分别是无明、无惭、无愧以及掉举。之后又学习了 2 种属于贪因的心所，第一种是贪心所，第二种是邪见。

一、慢

我们现在将继续来学习另外一个也是属于贪因的心所——慢(māna)。这里的慢并不是快慢的慢，而是傲慢的慢。我们可以用很多形容词来表述慢，例如：傲慢、骄傲、自满、自大、自负、我慢等。慢的特点是骄傲。作用是高举自己，或抬高自己。表现为自负，自以为是。慢就好比是发了疯，属于贪根心。

慢是只看到自己的优点，放大自己的优点。慢往往表现为抬高自己，看不起别人，鄙视别人，轻视别人，看低别人。当自己与他人对比时，只看到自己的长处和优点，这是慢；或者看到自己不如别人，这也是慢。慢一般是由对比而生，但有时候也会对自己所拥有的东西感到傲慢。

如果从慢所执著的对象来说，可以分为几种：

1、对出身感到骄傲。比如在古印度，婆罗门为自己的出身感到骄傲，他们自称是梵天之子，从梵天的口中所生，天生要高人一等，是高等的种姓。他们为自己的出身感到骄傲。在现代社会，虽然种族或阶级在有些国家已经不是很明显，但是大家也会对自己的出身、自己的家庭背景感到骄傲，这也属于对出身的骄傲。比如有人认为我出生在文明的国家，我出生在受过教育的家庭，我出生在富裕的地区，看不起那些比较贫穷的、比较低等出身的人，这就是对出身或对家庭感到骄傲。有时候孩子上学读书也会对比：我的爸爸妈妈开名牌车来接我，你的家里只有普通车，或者你家里连车都没有等等。这也是对出身的优越感到骄傲，也属于慢。

2、对财富感到骄傲。有钱人会对自己所拥有的财富感到骄傲，说话都大声一点。没有钱的人往往比较自卑，在某些场合甚至会感到羞耻。

3、对容貌感到骄傲。漂亮的人会对自己感到很骄傲，看不起那些丑陋的人；长得高的人看不起长得矮的人，长得白的人看不起长得黑的人，这就是对容貌感到骄傲。比如有些明星、歌星就对自己的容貌感到自豪，感到骄傲。

4、对学识感到骄傲。读过书的人会看不起没有读书的人，有才华的人看不起没有才华的人，有智慧的人看不起没有智慧的人，这种是对于学识的骄傲。

因为骄傲，所以看不起别人，看轻别人，看低别人。这种心会把自己抬高，把别人贬低。所以慢的果报就是以后给人看不起。

慢还有很多表现，例如我慢、胜慢、过慢、卑慢、狂慢、增上慢等等。“**我慢**”就是执著于自我——我的出身、我的财富、我的容貌、我的才华、我的学识等方面，或者执著自己，对自己感到骄傲。

“**胜慢**”是即使别人跟你同等，你也会盯住别人的不是，而只看到自己的优点。许多人都有这样的习气，喜欢用放大镜去看别人的缺点，而用柔光镜来看自己的缺点。别人的一点点过失、缺点，我们很容易放大它，然后对自己产生自我满足感。对自己的缺点却喜欢原谅自己，认为这个没有什么，用柔光镜看自己的缺点，用放大镜看自己的优点。一般人很容易对自己感到骄傲，喜欢自己抬高自己。如果大家水平相当，大家都差不多，但是我们却习惯性地去看别人的缺点，也习惯性地看自己的优点，这是胜慢。

还有一种是“**卑慢**”，卑慢也是慢。当我们与别人对比的时候，认为自己优于别人，比别人好，比别人优胜，这是属于慢；认为我跟其他人同等，这也是慢；认为我不如别人，这也是慢，这种慢称为卑慢，自卑、卑下的卑。比如出身不如别人，或者财富不如别人，或者容貌不如别人，或者学识不如别人，对自己的出身、财富、容貌、学

识会感到自卑。在自卑的反面，一个人往往会表现为自尊心特别的强，我们跟这种人讲话要特别小心，要不然很容易伤害到他。比如那些出身低贱的人，他们在公众场合说话常常会特别大声，因为他们想要表现自己。那些读书少的人，他们在公众场合反而喜欢表现自己，显示出自己懂得很多。为什么呢？因为他们怕给别人看到自己的不足处，所以会有这种反常的表现。这种人的自卑心非常强，如果我们稍微说错了话，甚至只是无意，他们都会记仇。所以我们要对他们表示尊重，因为他们的自卑心很强，反过来慢心也很强。

傲慢通常会造自我膨胀，往往会使一个人看不清自己的真实面目。他看到的只是自己的优点，而看不清自己的缺点，或者会掩饰自己的缺点。傲慢往往会表现为好胜心特别强，喜欢跟人比，怕输人一等，什么东西都要好胜，什么东西都想要出人头地。喜欢表现出自己受人尊重，表现出自己有教养，表现出自己有才华，不甘人后。如此，人的傲慢在无形中就越来越膨胀，越来越严重。

慢心很容易生起。一旦跟人家对比，看到我们比别人好就生起慢心，看到比我们好又生起慢心。人与人之间的对比往往是慢心在作怪，由于不如理作意，喜欢以自我为中心，紧紧地抓住一个“我”，所以说慢是属于贪，跟贪相应，因为它牢牢地抓住一个我。因为有我，所以有我跟

他人对比，我比人胜，我跟他人平等，我不如人，慢心就这样生起。慢心也很容易转为瞋恨，慢心重的人，瞋恨心也重。为什么呢？因为这个看不惯，那个看不惯。慢心强的人也很爱批评，这个人不对，那个人不对，只有“老子天下第一”。

二、瞋

我们讲了慢心之后，再来讲另外一个不善心所——瞋(dosa)。瞋包括内心各种程度的对抗，它可以强烈到盛怒之下拿刀拿枪杀一个人，或者毁灭一个家庭、一个民族、一个国家。轻微的包括烦躁、担心、紧张、忧愁，都属于瞋。因此我们不能理解为生气或愤怒才是瞋，只要心对所缘有厌恶感、有排斥、有抗拒，这就叫做瞋。瞋的巴利语叫 *paṭigha*，就是排斥的意思。它的特相是厌恶、憎恨、愤怒、烦躁与生气。作用是烧毁依处，这里所说的依处是它们生起的名色法。

瞋心一起，有如毒药般扩散，伤害自己的身心。生气首先受害的是谁？是自己！因为情绪低落，它会伤害我们的身体。经常生气、发怒的人容易得各种各样的病。在 1995 年有篇医学刊物上报导说：有人曾经对生气之后对人体免疫系统的影响作调查，发现那些被调查的人只是生气五分钟，他们的免疫系统下降达到 6 个小时之久。所以生气对

我们身心的杀伤力是很强的。从一般医学上来说，当人生气的时候，身体的内脏会分泌出一种毒素，是对我们身体有害的分泌液。如果从阿毗达摩的角度来说，瞋心是一种很低劣的心，它会产生很多的心生色法，这些心生色法可以烧毁我们的身心，可以伤害我们的依处，使身体容易得病，免疫力下降。

瞋心不但会伤害自己的身心，也会伤害到他人，既损害自己的利益，也损害他人的利益。如果你在家里发脾气、摔东西，自己毁了自己的东西，是不是？当你在骂别人的时候，别人还没有受你影响，你自己已经在伤害自己了。世间上的仇恨、凶杀、斗争、战争，都是由于瞋而生起的。瞋是心对所缘的粗暴反应，是伤害自己与伤害他人的破坏性因素。因此，瞋几乎是百害而无一利的。不管是强烈的生气、愤怒、憎恨，还是紧张、担心、忧愁，这些都没有用。当这些心生起的时候，它必定是不善的，而且伴随着的受一定是忧受。

瞋与贪是相对的。贪是心黏着对象，想要执著、得到、拥有对象。瞋正好相反，是心排斥对象，不要对象，抗拒对象，甚至想要毁掉对象。产生瞋的所缘非常普遍，我们可以对任何一样东西生气。从一般情况来说，生起瞋的所缘通常是不可喜所缘，但是当一个人心生排斥时，对任何的所缘，即使是可喜、极可喜所缘，都可以产生排斥。我们平时所见到的、听到的、闻到的、尝到的、觉知到的都

是外界的所缘。我们能够接触到这些外在所缘的好和坏，与我们过去的业有关系。如果不善业成熟，接触到的是不好的所缘；如果善业成熟，接触到的是好的对象。虽然我们很幸运因为善业能够投生为人，但是我们过去所造的那些不善业在生命期间也可以不断成熟，所以我们每天都可能会遇到不如意的、不满意的事情。也正因如此，这个世界是不圆满的。我们每天都会遇到各种各样的对象，如果不好的东西碰触到身体的时候，我们的反应往往是觉得它不好，是不可意、不可喜所缘，由于不如理作意，认为这个是不好的、坏的，速行心就生起排斥、抗拒。比如看到丑陋的人、低贱的人，或者自己不喜欢的人、讨厌的人、冤家、仇敌，或者听到噪音、难听的声音，别人骂你、批评你、诅咒你、中伤你等这些声音，或者手割伤、碰伤、撞伤，或者头痛、肚子痛各种病痛，这些都是我们的眼、耳、鼻、舌、身所体验的不善果报。当它们碰撞我们的根门时，心排斥与抗拒这些所缘，瞋心就这么生起。

即使体验到极好的所缘，假如不如理作意，心也会排斥、抗拒。如果一个基督徒见到佛像，他是喜欢还是讨厌？缅甸的仰光大金塔是我们佛弟子的圣地，但是在缅甸有很多穆斯林，他们看到大金塔就恨不得把它炸掉。又如在2001年，阿富汗的塔利班政权把巴米扬大佛炸掉了。因此，对好的所缘与不好的所缘，如果如理作意的话，我们都能够生起善心。但是不如理作意，我们都会生起不善心。只

要我们的心排斥所缘，那么生起的就是瞋心，就会感到厌恶、讨厌、烦躁、厌烦。瞋心还可以不断地纠缠下去，不断地加深。当我们遭人伤害、冤枉、委屈时，很容易引发仇恨，跟他过不去，以牙还牙；结果对方又跟我们过不去，于是形成恶性循环，现在你整他，之后他又来整你。即使你现在把他杀死，下一世他还是会来杀你，冤冤相报何时了？仇恨就是这样来的，了无尽期！

在这里我们讲一个冤仇的故事。这个故事发生在很久很久以前，一直到佛陀在世的时候才把它解决。从前，有一个家庭主妇养了一只母鸡，这母鸡每天下了蛋后，妇女就把蛋拿去吃掉。母鸡很生气，但是又没办法，于是发誓说：“你吃掉我的孩子，如果以后我有机会的话一定要报复，也要吃掉你！”结果这只鸡下一生投生为一只猫，那个家庭主妇由于不善业投生为一只鸡，那鸡在还没长大的时候就给那只猫吃掉了。再下一生，那只被吃的鸡投生为一只豹，而那猫投生为一头鹿，豹又把鹿吃了。就这么样，这一世你吃我，下一世我吃你，吃来吃去，这么样轮回了据说有五百世。到了佛陀在世的时候，那个女人投生为一个女人，那只鸡投生为母亚卡(yakkha)，这时她们之间的冤仇已经积到很深了，一旦她们碰面的时候，必定不是你死就是我活。有一天，这个女人抱着孩子到河边去洗澡，突然发现了母亚卡，就抱着孩子拼命地跑，冲进佛陀所住的

揭德林给孤独园。她见到佛陀之后，上气不接下气地将孩子放在佛陀的面前请求说：“尊者，请您救救我的孩子！”那个母亚卡也追赶到给孤独园里，结果进不了，因为她是亚卡。佛陀知道她们之间的冤仇，如果再不把它平息下来的话，她们还将会继续纠缠下去，而且没完没了。于是佛陀就让那个母亚卡进来。那个女人见到母亚卡来了，感到很害怕，就把她的孩子抱起来。佛陀说：“你们两个一直以来都是你吃我，我吃你，争斗了很久，现在应该是把它平息下来的时候了。这种冤仇已经深如大海，如果再继续用仇恨对待仇恨，用瞋恨对待瞋恨的话，它永远也不会了结；唯有用不瞋恨的心来对待瞋恨，才能够了结。”佛陀讲完了之后，那个妇女的心稍为平静。佛陀说：“你把小孩交给那个母亚卡！”那个做母亲的还是很担心，但是出于对佛陀的信心，还是把她的孩子交给母亚卡。那个母亚卡一抱过小孩子，就亲他、爱抚他。从此以后，她们两人的冤仇就这样消解了。因此，佛陀这样说：“**在此，怨恨确实不能平息怨恨。用无怨恨来平息，这才是亘古的法则！**”

因此我们应当用慈爱、理解、尊重、包容来平息人与人之间的怨恨。当别人对你不好的时候，如果你以牙还牙、以毒攻毒，只会增加对方对你的不满与仇恨。不要认为对方永远是不对的，自己始终都是有理的，都是对的。即使真的是这么样，那你也只是着眼于现在，如果我们放眼过

去，其实很多东西都是有因缘的。

例如：我们知道佛陀是无辜的，但为什么还是有很多人来中伤他呢？好像金佳马那维伽(Ciñcamāṇavikā)假装大肚子，在大众面前公开诬陷佛陀说：“大沙门，你只顾为众人说法，说得倒挺动听。但自从我怀孕以来，你却只知道自己快活，从来不曾照顾过胎儿！”

还有一个女人叫做马甘迪亚(Māgandiyā)，她的父亲看上佛陀，认为只有佛陀才能够配得上他的女儿，因为他的女儿长得非常漂亮。结果佛陀没有理会她，说：“连那些魔女都诱惑不了我，我甚至连脚都不想去碰这一堆臭皮囊。”结果马甘迪亚就仇恨佛陀，她认为：“我长得这么漂亮，你竟然说连脚都不想碰我一下，你不要我就算了，为什么还要污辱我。”于是她发誓要跟佛陀作对。后来她嫁给了高赏比国的伍达亚那王(Udayana)，当佛陀去到那里的时候，她就雇人到处散布谣言，中伤、辱骂、毁谤佛陀。

又如臭名昭著的迭瓦达答，大家知道为什么迭瓦达答老是跟我们的佛陀作对吗？迭瓦达答原来也是个修行人，他也曾积累了很多世的巴拉密。故事发生在距离现在五个大劫以前，我们的菩萨投生为收古董的人，当时的迭瓦达答也投生为收古董的人。他们两人都住在同一城市，每天随身携带着首饰、妆饰品等，穿街走巷到处叫卖：“要妆饰品的来呀！要买珠宝的来呀！”如果客户家里有古董、珍

宝，他们就进行收购。他们是做这样的生意，同行生意往往容易成为冤家死对头。

话说那个时候，有一个曾经是非常有钱的富贵家庭，后来由于家门败落，现在只剩下祖孙两人相依为命。她们贫穷得只能受雇于人，做人家的奴婢。当时的迭瓦达答在那边叫卖时，被那个孙女听到了，就吵着她的祖母说：“奶奶、奶奶，我要妆饰品。”奶奶说：“乖孙女啊，我们很穷，哪里有钱买得起妆饰品呢？”那个孙女说：“我们的房间里不是有一个茶碗吗？”于是那个祖母就叫当时的迭瓦达答进来，拿出那个茶碗。由于迭瓦达答专门做古董这一行的，识货，他拿过那个茶碗，觉得有点像个金碗，再仔细端详，发现碗底有个印章，知道这的确是个非常值钱的黄金碗。但是当时他起了一个不好的念头：“我要不费分文得到这个金碗。”于是装腔作势说：“这个破茶碗根本就不值钱！”然后把那个金碗往地上一丢，扬长而去，他希望那个奶奶会说：“来来来，很便宜地卖给你。”

迭瓦达答假装出去之后，正好我们的菩萨过来了，当时他也是个商人。那个做孙女的对奶奶说：“刚才那个商人态度很恶劣，但这个人看起来很优雅，言语柔和，也许这个碗能卖上好价钱。”于是请菩萨进去。菩萨坐下来，一看这个茶碗，知道它是个非常昂贵的金碗，必定是以前家里富有时留下来的。当时我们的菩萨说：“你这个茶碗价值十万金，但现在把我身边所有的东西给你，都不足以收购

你这个金碗！”这个时候老奶奶说：“刚才那一个货郎说我这个茶碗根本不值钱，还丢在地上扬长而去。”菩萨说：“不是，不是，你这个金碗确实很值钱，我真的不敢收购。”当时老奶奶见到他真的老实，于是说：“我愿将这个金碗送给你，随你给我任何东西都可以。”于是菩萨把他身上的五百钱以及价值五百金的物品全部给了她们祖孙俩，只留下八文钱以及一把秤——自己谋生的家当，然后急急忙忙地跑到河边。因为他要渡过一条河，坐渡船需要八文钱，他对船夫说：“你赶快把我载到河那边去。”于是他就拿着那个金碗和秤过了河。

话说那个时候迭瓦达答又不死心，他还想那个老太婆能不能再压压价。当回去时，那个女孩指着他说：“你这个人真不老实，我的金碗很值钱，你竟然说它一文不值。”他问：“那个金碗在哪里？”“刚刚有个正直的商人以千金收购走了。”这时迭瓦达答简直气得要发疯了，他开始神志不清，衣服从身上掉落下来，他拿着秤子当棍棒，一路追到河边。那时菩萨已经到了河中央，迭瓦达答站在岸边大叫：“船夫，你给我回来！”菩萨说：“不要理他，你赶快走！”迭瓦达答看到菩萨的船逐渐远去，悲愤交加，结果就在河边口吐鲜血，心脏爆裂，一命呜呼。

从那个时候开始，他就生生世世都与我们的菩萨作对，一直到我们的菩萨最后一世已经成佛了，迭瓦达答的仇恨还没有完了。现在迭瓦达答在哪里呢？在无间地狱！

所以，瞋恚心不仅能使一个人偏离正道，而且经常横生痛苦。对方已经不再有烦恼了，不会再有痛苦了，你还是满腔的怒火与仇恨。伤害的是不是你自己呢？所以瞋恨心真的很可怕，真的不可取！

要解决瞋恨有很多种方法。

第一、忍。佛陀在《教诫巴帝摩卡》中教导说：

“忍耐是最高苦行，诸佛说涅槃最上；

恼他实非出家人，害他者不是沙门。”（法句 184）

因此，我们不要伤害，要忍耐。忍是作为菩萨要修习的巴拉密的一种——忍耐巴拉密(khantī pāramī)。忍是什么意思呢？忍，有人错误地理解成“忍辱”。如果只是别人污辱我们才忍，这是一种很高的忍。但是，不仅仅处于逆境时要忍耐，顺境也要忍耐。好的与不好的我们都要承受，承受就叫做忍。khantī 是安忍、接受、容受、容纳。对于好的，对于不好的，我们都敞开心怀去接受、容纳，这叫做容忍，或叫做包容。

当别人对我们不好的时候、遇到不好所缘的时候，我们要容忍。佛陀在《中部·锯喻经》中说：

“诸比库，即使有盗贼、劣行者用双柄的锯子锯截[你的]肢体，若对此生瞋恚意者，他就没有遵行我的教导。”

我们看了《本生》菩萨积累忍耐巴拉密的故事，真的令人感动。我们的菩萨对别人的中伤、伤害、残酷、无情，

都能坦然容忍。但是我们现在却为了一点点人际关系的紧张就耿耿于怀，跟人家过不去，跟自己也过不去，那怎么自称学佛？要行菩萨道，就要好好地向菩萨学习！

《本生》讲了很多容忍的故事。在这里讲一个“大猿本生”的故事。大猿本生是讲我们的菩萨有一世投生为一只大猿猴，它在森林里很快乐地生活。有一天，它见到一个人掉落悬崖，生起了怜悯心，就把那个人救起来。当它把人救起来的时候已经精疲力尽，由于累得不得了，就倒在那个人的怀中睡着了。那个人就是迭瓦达答的前生，他醒来之后，看见自己已经脱离了危险，并知道是这只大猿猴救了自己。但是那时他的肚子已经很饿了，于是拿起一块很尖的石头往大猿猴的头上猛砸下去。大猿猴感到剧痛，醒过来时它的头已经破了，鲜血直流。大猿猴对忘恩负义的迭瓦达答说：“我救了你的命，你却这样伤害我。你这样对待我，对你有什么好处呢？”大猿猴不仅没有计较它对它的伤害，还爬到树上，用它的血一滴一滴地开出一条路，让他平安走出森林。这就是大猿本生，我们的菩萨圆满巴拉密的事迹。我们的菩萨是怎样对待中伤他、伤害他的人，这样的事迹很多。因此我们要用忍来解决仇恨。

第二、慈爱。在《增支部·美奇亚经》(Meghiyasutta)中佛陀说过：“要断除瞋恨，应修习慈心。”慈爱就是祝愿他人快乐，祝愿他人幸福。慈爱是一种非常好的、高尚的

心态。当我们瞋恨的时候，当心烦躁的时候，应当修习慈心、培育慈爱。当我们培育慈爱的时候，瞋恨就能够消失。在《增支部》中，佛陀教导沙利子尊者，当我们看到别人优点的时候，也可以止息瞋恨心。平常要多看别人的优点：如果别人的身体行为不好的话，那我们要发现他在语言方面的优点；如果别人的身、语都不好，那我们要发现他的心地还好。总之，只要别人有那么一点点的优点，我们就注意他的优点。通过作意别人的优点，不作意缺点，这样也可止息厌恨，止息对别人的讨厌。

第三、思维业果法则。别人为什么会加害我、中伤我？为什么我会无端端受到委屈？我们要学习培养业果智：有这样的结果不可能没有原因，其实这也是自己过去造下的，现在只是在承受而已。如果这样思维的话，就能打开心胸、敞开胸怀承受逆境。任何业的果报终有消尽的一天，即使一个十恶不赦的人堕落地狱受苦，也终有消尽的一天；我们受人中伤，也终有一天会终结。最可怕的是受到别人中伤时，我们又再跟他过不去，这样的话只会加重彼此之间的怨恨。即使现在的果报受完了，但是你又重新造作新的不善业，以后还是要继续受的。

第四、维巴沙那。在修维巴沙那的阶段，我们可以观照瞋恨心，然后再看是谁在生气。并没有一个所谓的我在

生气，也没有一个所谓的心在生气，它只是刹那刹那生灭而已，一生起很快就灭去了。只是因为你经常不如理作意，不断地重复、重复，所以你会对一个人总是耿耿于怀。你排斥、讨厌、憎恨他，对他生气，对他发怒。你再看对方，其实对方也只是一堆名色法而已。你对他的头发生气？还是对他的体毛生气？还是对他的指甲生气？还是对他的牙齿生气？是对他的头生气？还是对他的手生气？

在修观的阶段，我们也可以用究竟法来分析所谓的瞋恚。如果见到了究竟法，你就见不到骂的人，见不到被骂的人，骂的声音其实只是吹过的一阵风而已，哪里有所谓的骂人。但如果我们给概念法套住，就有你我他，有在骂的他，有被骂的我；因为你被人骂，所以生气，这就给那些声音套住。拥有了观智，我们可以用分析法来分析，直接观照那个“在骂的人”其实只是一堆名色法而已；名色法极快速地生灭，一秒钟之前在骂的人，和一秒钟之后在骂的人已经完全不同了，他只是一堆名色法。如果你一直抓着过去的那一些话语，当然就生气。如果这时候你也观照自己作为“生气的人”的瞋恨心，它也是很快地生灭的，你将会发现所生起的瞋恨心能够烧毁自己的依处，而且一直都在生灭，它们也是无常、苦、无我的。

同时，也可以分析伤害的方式也不能成立。例如：问你为什么生气？因为他骂我！他什么时候骂你？他骂你的时候只是语表和声音。假如他只骂你一分钟，但你却可能

生他的气一天、一个月、一年，甚至一辈子。我们用观智的方法来观照，就会觉得生气其实真的很可笑的。当你已经跳出是非的圈子，再用智慧来看你过去的所作所为，你会觉得自己很好笑！所以我们可以用观智来镇伏瞋恚，用如理作意的话来镇伏瞋恚。

第五、不来道。平息瞋恨的方法很多，最好的方法当然是证得第三道——不来道(anāgāmi magga)。证得第三道之后就没有一切的瞋恨心，那时你将不再会悲伤，不会哭泣，不会紧张，不会害怕，不会担心，不会忧愁。就像佛陀般涅槃的时候，那些已经证得三果或四果的圣者面对恩师的去世，他们只是在想：“诸行无常，会合必定有离。存在的要让它们永恒常住，那是不可能的事。”即使圣者面对自己的恩师去世，他们也会作无常想，而那些流泪、哭泣者，都是凡夫、初果和二果圣者，三果与四果圣者的心是平静的。因此，如果大家想要完全去除瞋恨，要努力禅修直到证得第三果。

三、嫉

我们接着再讲另外一个心所——嫉(issā)。嫉是嫉妒。嫉也是属于瞋因的一个心所。它的特相是嫉妒他人的成就或所得。作用是不喜欢他人的成就。表现为厌恶他人的成

就。近因是他人的成就。

见到别人得到东西，自己没有，就酸溜溜的；见到了别人得到的东西多，而自己少就酸溜溜的，这叫嫉妒，也就是一般所说的吃醋。见到自己喜欢的人对别人好，感觉不是滋味，这是嫉妒。嫉妒首先伤害的是自己，同时也会伤害自己的对手。正是因为有嫉妒，才有所谓的争风吃醋，有所谓的情杀。由于嫉妒，就会去整一个人，踩一个人，暗地里伤害一个人，暗箭伤人。好像在一家公司里，如果别人比你有才华，比你有才干，或者得到上司的赏识，那么你会因为嫉妒，想方设法把他拉下来，甚至为了达到目的而不择手段。虽然他从来没有得罪过你，只是由于他比你优秀，比你强，你就一定要把他搞下来。

因嫉妒而引发的争斗在远古以来就已经存在了。只要有人，就会有斗争；只要有对比，就会有斗争。见到别人得到，你妒嫉；见到别人得到比自己多，你妒嫉；见到他对别人好，你嫉妒。嫉妒会使人造出很强的不善业，嫉妒会中伤一个人，甚至还有可能杀害人，所以妒嫉也是杀伤力很强的心所。

四、慳

慳(macchariya)。慳，是慳吝、吝啬。特相是隐藏自己的成就或所得。作用是不能容忍与他人分享。表现为回避

与他人分享自己的所得，也就是吝啬。近因是自己的成就。

有人可能会说：不是经常说悭贪、悭贪，悭应该属于贪才对，为什么会属于瞋呢？我们来分析一下就知道。比如说这件东西是属于你所有的，你舍不得给别人，这是贪。当别人向你要这件东西的时候，你不想和他分享，讨厌他，这是属于瞋。贪就是你对这件物品的贪著，唯有别人想要和你分享，或想要得到这件东西的时候，你对此感到厌恶，这时的心理就是悭。所以悭和贪还是有区别的。

好比你正在享受美食的时候，有个乞丐走过来。你喜欢自己的美食，这是贪；但是他来向你要食物，你对他也想分享你的食物感到厌恶，这是悭。唯有别人想要得到自己的东西，你不想和他分享，不能容忍与他人分享自己的所有，这才是悭。如果自己希望拥有或占有对象，这属于贪。悭和贪之间的区别是这样的。因此，悭在阿毗达摩里属于瞋因的心所。

五、恶作

还有另外一个心所是恶作(kukkucca)，恶作有时候也称为追悔或后悔。它的特相是后悔。作用是追悔已经做了的事情，或者还没有做的事情。表现为当他想起的时候感到悔恨。近因是已经做了的事情，或者还没有做的事情。

恶作是对自己做了不应该做的事情，在想起来时感到

悔恨、后悔；或者应该做的没有做，应该说的没有说，之后想起来感到很后悔，心里对过去的事情感到悔恨，悔恨当时自己为什么不这样做？当时为什么不这样说？当时自己为什么要这样做？当时为什么要这样说？

后悔也是一种不善业，这种业会把原先所做的不善业不断地重复、不断地加强，甚至后悔所造下的不善业比所悔恨的行为本身还更强。例如你刚才不小心说错了一句话，其实说过了就算，但是你想到一次就悔恨一次，再想到一次就又会悔恨一次，这样就会不断地重复，不断地加重。如果你的心中老是惦记着后悔的事情，每想一次心里就悔恨一次，再想一次心里又再悔恨一次，这样你就一次又一次地造作瞋恨心。特别是一个人在临终的时候，如果想起了自己曾对不起别人，或者曾经做过一件不好的事情，往往会堕落到恶道，甚至堕落到地狱。

佛陀在世的时候，玛莉伽(Mallika)夫人是高沙喇国的王妃，她的丈夫叫巴谢那地(Pasenadi)。玛莉伽夫人是一位很有智慧又善良的女人，她使巴谢那地王成为佛陀的弟子，而她自己也是一位很虔诚的佛弟子，一位乐善好施的善女人。每一位佛陀住世期间都会有一次无比的布施，在我们佛陀时代的无比布施是玛莉伽夫人出的主意，她使巴谢那地王成功地举办了。当时沙瓦提城里的人民在争相供养佛陀，巴谢那地王也动用皇家的钱财与能力来供养佛陀。于

是沙瓦提城的人民与皇家在比赛供养，最后玛莉咖夫人出了个主意，成功地举办了一次即使全国人民集资也没办法比的大布施。她吩咐把五百头大象全部妆饰起来，然后让每一位比库都坐在一头大象上，在大象上方撑着一把大白伞盖，然后叫一位宫女站在后面搵扇子，这是只有皇家才有能力办到，其他的平民百姓是无能为力的。因此，在我们的佛陀住世时期，仅有的一次无比布施就给巴谢那地王和玛莉咖夫人赢得了。我们可以推测玛莉咖夫人做了很多的善事。

但是有一次她做错了。有一天，玛莉咖夫人在她的浴室里洗澡，当她洗完澡在擦脚的时候，她的爱犬跑进了浴室，趴在她的身上，那时玛莉咖夫人也没有阻止它。结果这一幕给巴谢那地王在浴室旁边的窗口看到了。等玛莉咖夫人出来之后，巴谢那地王恶狠狠地指责她：“你怎么可以和你的狗做那样的事情？”她说：“我做了什么事情？”“你怎么和你的狗做那样的事情？”她说：“我没有！”“我亲眼从这窗口看到的！”“窗口？这个窗口怪怪的！不信的话，你进来。”她假装让巴谢那地王进去，她在窗口看，之后她说：“你怎么可以和一只母羊在做那种事情？”巴谢那地王说：“我没有！”“我亲眼从这窗口看到的！”于是巴谢那地王想：“看来这个窗口的确怪怪的。”就没有再追究这件事情。因为巴谢那地王和玛莉咖夫人两人都没有证得初果，都是凡夫。正是由于凡夫，玛莉咖夫人还会说谎，

还会做这样的事情。如果她是圣者，就不可能做出这些事情来。因为玛莉咖夫人与狗做了那样的事情，又欺瞒了她的丈夫，她为这件事情耿耿于怀，一直挂在心里，一想到就感觉到后悔，但又羞于启齿。到了巴谢那地王晚年的时候，玛莉咖夫人去世了。死后她投生到哪里去了？投生到地狱里去！为什么会投生到地狱呢？因为她在临终之前想起了这件事情，她感觉到很后悔。因为她临终时生起的是不善心，所以堕落到地狱中去。

巴谢那地王很爱他的玛莉咖夫人。当玛莉咖夫人去世之后，他就没有心思再去处理朝政。他跑到给孤独园，想问世尊他的爱妃玛莉咖夫人投生到哪去了。佛陀知道他会问，但是一旦把真相说出来，他会对佛教完全失去信心，因为他还是凡夫。于是佛陀用神通让他忘了问，只是向他说法，说得很高兴。但是等他一回到皇宫的时候，他才想起来：“我要去问佛陀我的夫人投生到哪里，我怎么没有问呢？”第二天他又决定去问，佛陀又用神通让他忘了，使他想不起来，佛陀向他说法，说得很高兴，等回到皇宫才想起来：“我明明要去问，怎么又忘了问？”就这样连续七天想去问，结果都忘了。到了第八天，由于玛莉咖夫人在生前做了很多善事，当她这种不善业的果报已经消尽了，于是投生到喜足天(Tusita)。这时，当巴谢那地王去谒见佛陀的时候，佛陀没有再用神通让他忘了问。巴谢那地王问：“尊者！我的爱妃玛莉咖夫人投生到哪里去了？”佛

陀说：“她现在已经投生到喜足天，成为天人了。”巴谢那地王心安理得地说：“是啊，像我的爱妃这么善良的女人，不投生到天界，还会投生到哪里去呢！”

这是在临终时后悔而堕到地狱的故事。但是因为玛莉咖夫人曾做了很多善事，所以她堕落到地狱就好像弹球一样，把球一拍很快就反弹上来。

因此，如果我们做了不好的事情，对不起别人的就道歉，道歉后就不要再把它记在心里。我们经常要想好的事情，特别是要忆念善事。

中国有一种传统的做法和佛陀的教法有点不同，也就是当你做了不好的事情要把它记下来，然后慢慢将之改正。它的目的虽然是好的，但是假如处理欠妥的话，会变成一直在惦记着所做的那些不善事。当你在惦记着所做的恶事时，你的心里又再造作一番。所以当我们做了不好的事情，应该赶快用如理作意去改正它，然后下决心不再做。如果我们经常想自己曾做过的善事，并且为这些善事感到高兴，感到欢喜，感到满意，那么你就有如把这些善事再造作一番。从业果法则上来说，我们要对自己所做的善事感到满意，对自己所做的不善事要速速改正，改正后就不要再惦记着它。在临终的时候，如果我们想着自己的善业，或者亲戚朋友在身边提醒我们曾做过很多善事，甚至把所做的善事列成表格来宣读。如果那个时候你对自己所做的善

事感到满意，记挂着曾做过的善事，你生起的心就是善心，而且是欢喜的心，临终时生起善心能使你投生到善趣。对我们的亲戚也是一样，如果在临终的时候赞美他的善行，赞美他的善德，让他记起做过的善事。我们要提醒他，让他因回忆这些善业而投生到善趣。临终的时候，不要惦记自己曾做过的不好事情，特别是耿耿于怀的不善事。因为临终一念阴差阳错，结果却是天壤之别，会使我们堕落到恶趣。一旦投生到苦趣，很多不善业会跟着成熟；如果投生到善趣的话，很多善业也会跟着成熟。所以临终的时候千万不要惦记不好的事情，一定要惦记着好的事情。

六、昏沉与睡眠

我们再讲一对心所——昏沉与睡眠。昏沉(thīna)是心的软弱或者沉重。它的特相是缺乏动力，缺乏精进。作用是能够去除精进，与精进相反。表现为心的消沉。近因是对疲倦、懒惰等不如理作意。睡眠(middha)是心所沉滞的状态。特相是不适合工作。作用是闭塞诸门，闭塞意识之门。现起为昏昏欲睡。近因是对疲倦、懒惰等不如理作意。

昏沉与睡眠必定在一起生起，而且与精进对立。昏沉有如心的病，睡眠则有如心所的病。在修行的时候，昏沉与睡眠是修行的五种障碍之一。在五盖当中，它只属于一种，但包括了两种心所：昏沉与睡眠两种心所。是哪五盖？

第一是欲贪：对欲乐的贪求、贪爱；第二是瞋恨；第三是昏沉、睡眠；第四是掉举与追悔；第五是疑。这五盖是障碍证得禅那、培育智慧的五种因素，七种不善心所。在禅修中，昏沉与睡眠表现为打瞌睡。要对治昏沉与睡眠，可以用寻(vitakka)和精进来去除。

然而，根据阿毗达摩，昏沉与睡眠还有另外一种作用。在贪根心与瞋根心里，只要是被动的、受别人怂恿而生起的不善心，就会有昏沉与睡眠这两种心所。什么意思呢？什么是受怂恿生起的贪根心呢？好比大家去逛时装店，有一个销售员对你说：“你的身材这么好，这件衣服很适合你，你穿上去会更加漂亮，更加亮丽照人。”你给她说得飘飘然，于是买了这件衣服，你也觉得穿上这件衣服很合身、很漂亮、很时髦。本来你只是逛逛街，并没有意图买衣服，或者你只是觉得那件衣服好看而已，并不想买。由于那个店员的游说，你就觉得那件衣服真的很漂亮、很合身，对它产生贪爱、贪著。由于别人在旁边怂恿、催促、提醒、暗示，你生起了贪心，这种贪心里就有昏沉、睡眠两种心所。也就是说，你不会主动地去追求、贪著一个对象，但经过别人的游说、鼓吹，你自己也觉得是这么样，这时产生的贪心就有昏沉与睡眠。

或者你和某某人本来是朋友，但是有人在旁边挑拨离间说：“他在说你怎样怎样。”“他怎么这样对待你？”“你怎么可以这样容忍他？”结果你也在想：“是啊，他怎么可

以这样对我！”然后你也开始讨厌他、排斥他。你本来并不会讨厌那个人，不会排斥、抗拒那个人，但由于别人在旁边怂恿、煽风，于是你也讨厌那个人，感觉那个人真的不好。你的讨厌是被动的，不是自己生起的，所以这种瞋根心里也有昏沉与睡眠。

七、疑

我们再讲最后一个不善的心所——疑(vicikicchā)。疑的特点是怀疑。作用是摇摆不定。表现为犹豫不决。近因是不如理作意。

根据阿毗达摩，疑并不是平时我们所说的疑。平时我们所说到的“这个是什么东西？”“你叫什么名字？”“这条路该怎么走？”不是这里所说的疑。这里所说的疑是指对信仰、对宗教方面的疑。在论典里提到一共有八种疑，或者八种疑的对象。

第一、疑师，对导师的疑。这里的导师是指佛陀。在经典里，我们经常会看到用导师(Satthar)一词来尊称佛陀。在上座部佛教传统里，一直都把佛陀当成导师，佛陀的九种功德里，就有一种是人天导师(Satthā devamanussānaṃ)。所以在八种疑中，第一个是疑师，对佛陀的疑。如何怀疑对佛陀呢？怀疑佛陀是不是真的觉悟了？佛陀是不是真的觉者？佛陀是不是阿拉汉？佛陀是否具足三十二相？佛陀

是不是真的圆满巴拉密才成佛？甚至现在还有些历史学家怀疑佛陀只是传说中的人物。这是对导师的疑。

第二、疑法，对法的疑。怀疑佛陀的教法是不是真的能够导向解脱？佛陀的教法是不是真的可以断除烦恼？这个时代是不是真的还可以证得禅那？是不是还可以断除烦恼？现代这个时代是不是还可以证得圣道、圣果？这是对法的疑，对于佛陀所教导的法怀疑不信。

第三、疑僧，对僧的疑。怀疑佛陀的弟子是不是已经断除烦恼？是不是佛陀的弟子也可以证悟？这是对佛陀弟子的疑，对僧的疑。

第四、疑学，对学的疑。学指三学：增上戒学(adhisīla sikkhā)、增上心学(adhicitta sikkhā)、增上慧学(adhipaññā sikkhā)，即戒、定、慧。即怀疑修行方法：依照戒定慧是不是可以断除烦恼？修行戒定慧是不是可以达到解脱？这是不是真的戒定慧？对禅修方法怀疑不信，称为疑学。

第五、前际疑，对过去世的疑。也就是说不相信有过去世，或者怀疑我过去世是怎样的状态？我是怎样来的？这是对过去世的疑。

第六、后际疑，对于未来世的疑。也就是不信未来世：到底有没有未来世？我死了还会不会再投生？未来世我会怎样？这个是对未来世的疑。

第七、前后际疑，对过去未来世的疑，也就是对过去未来世都不相信。

第八、疑缘起，也就是对因果法则的疑。因果法则是贯穿过去、现在、未来三世的规律。对因果法则半信半疑，说他相信他又不相信，叫他否定他又不完全否定，摇摆不定，这个叫做疑。疑是处于一种摇摆不定的状态。如果坚信没有过去世、没有未来世，这叫断灭见。不相信因果法则，拨无因果，这是邪见。其实很大部分的人都是这样，对过去世、未来世半信半疑。要到哪个阶段才能完全地断除疑？证得初道那一刹那才能完全断除疑。

初道入流道(sotāpatti)能断三种烦恼：第一是邪见，特别是指有身见(sakkāya diṭṭhi)；第二是戒禁取见，是执著错误的修行方法；第三是疑(vicikicchā)。也就是说，任何圣者都不会执取任何的邪见。为什么呢？因为他已经如实了知五取蕴、如实了知苦圣谛。苦圣谛就是五取蕴，都是无常、苦、无我的。那么，在无常、苦、无我的五取蕴当中，他还会不会执取有所谓的“我”或有所谓的自体、离蕴我，或五蕴我呢？他不会有这些执取！因此，初果圣者没有对“我”的邪见。由于初果圣者已经了知苦集圣谛，已经知道此五蕴身是由因缘而生的，是由过去所造的业带来的果报。为什么有业，因为有烦恼。因此，他已经知道了过去、现在、未来三世的因果法则，自然就不会对过去世、未来世、现在世有怀疑，对因果法则、缘起法有疑。因为对过去未来世没有疑，自然不会有常见、断见。所以，初果圣者断了对这八种事的疑，他对佛陀拥有绝对的信心，对法

也有绝对不动摇的信心，对僧也有绝对不动摇的信心，他具备了称为“四不坏净”的前面三种，第四种是他的戒很清净。因为初果圣者已经通过修习戒定慧证悟涅槃，知道证得圣道圣果的道路，他还会不会去修习错误的方法呢？不会！初果圣者已经证明了自己是通过这条道路过来的，他还会不会认为有其他道路可以通达涅槃？不会！所以，初果圣者断除了戒禁取见，他只会依照佛陀的教导修行。因此，初果圣者断除了邪见，断除了戒禁取见，断除了疑。

初果圣者才能完全断除疑，但是修到缘摄受智的阶段能镇伏疑，因为那时我们亲见了过去、现在、未来的五蕴，知道它们之间的关系。因为见到过去世、未来世之间的因果关系，就不会怀疑有没有过去世、未来世。

这是对这八种事的疑。

以上所有这 14 种不善的心所只会生起在三类不善心当中，即贪根心、瞋根心和痴根心。我们平时所说的“断烦恼”，断的就是这些不善心所。现在大家已经学习了这些不善心所，我想问一问：除了这 14 种不善心所，还有其他的烦恼吗？没有！所以说断烦恼，断除的就是这些不良心理、负面情绪。所谓的证悟圣果，并不是得到什么东西，而是这些不善心所在他的心中永远不再生起。如果大家也想要断除烦恼的话，应该认真地修行，把这些不善心所永远从我们的内心中去除掉，不让它们再生起。

第十讲 美心所

美心所(sobhanacetasika)，美(sobhana)，是好的、美丽的、漂亮的、庄严的意思。美心所和善心所有点相像。那为什么不叫善心所，而叫美心所呢？“美”比“善”涵盖的范围更广。因为善心和善心所是能够造业的，但是由善业带来的善果报心属于美心，而不是善心。美心既包括善心，也包括由善心所产生的善果报心。同时，虽然阿拉汉圣者已经断除了任何的烦恼，但是他们的心依然还会生起，还能够生起相当于凡夫和有学圣者的善心，不过这些心只是执行其作用而已，已经没有什么所谓的善或不善，也不会留下任何业力，所以称为唯作心，这些唯作心也是美心。美心的涵盖面比善心更广，包括了善心、善果报心，和相当于善的唯作心这三类心。因此不能将美心等同于善心。

一共有 25 种美心所，其中有 19 种称为通一切美心心所(sobhana-sādhāraṇa)，在任何的美心当中都有这 19 种心所。这 19 种心所一生起就一起生起，是成组成组地生起，而不会个别地生起，它们和杂心所以及 14 种不善心所不同。

一、信

第一个美心所是信(saddhā)。信的意思是有信心、信仰。它的特相是信心，对应当相信的事情有信心。作用是净化，犹如净水珠，能使混浊的水变得清澈。表现为不会迷茫，即能去除心的不净。近因是八种应当相信之事，或者由于听闻正法而生起信心。

信心的对象是八种应当信之事。哪八种呢？第一、导师(Satthar)，我们的佛陀(Buddha)。第二、法(Dhamma)。第三、僧(Saṅgha)。佛、法、僧称为三宝。第四、三学(tisso sikkhā)：戒学(sīlasikkhā)、定学(samādhisikkhā)、慧学(paññā-sikkhā)。第五、前际，就是过去世。第六、后际，就是未来世。第七、前后际，就是相信过去、未来世。第八、此缘性、诸缘生法，即因果法则。

这八种是值得相信、应当相信的事情。这八种也是一切圣者所坚定相信的对象，因此圣者的信心称为不坏信或不坏净。即使一名在家居士证得了初果，他对这八样事情也拥有毫不动摇的信心。他相信佛陀，对佛陀有很强的信心，不会相信除了我们果德玛佛陀以外的其他导师、天神等。他对佛陀的教法有很强的信心。他很恭敬圣者僧，对僧团有很强的信心。他们已经实践了戒定慧三学，通过实践证悟了圣道圣果，因此对三学很有信心。他们也修了缘起，照见过去、未来世，清楚过去、未来和现在三世之间

是缘起。他们对三世、对因果法则有坚定不移的信心。

二、念

第二个心所是念(sati)。念的意思是忆念。不过“念”作为心所，是心能够在当下清楚地觉知对象，而不只是纯粹回忆过去。念是心于当下对目标保持清楚的知道、觉知。

念的特相是对所缘念念分明，或者不忘失、不流失。念犹如一块石头沉入水中，而不会像浮萍一样在水面随波逐流、漂来漂去。我们平时说到修行要有正念，就是要把心沉入所缘。修行入出息念，把心沉入呼吸就是正念。因此，入出息念就是把心完全地投入呼吸。佛随念也一样，把心完全地投入于佛陀的功德，取佛陀的功德为心的对象，这是修佛随念。修法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念都一样。它的作用是不迷惑、不忘失，不会忘了所缘。表现为面对所缘的状态，或者守护心与对象。近因是强有力的想(thirasaññā)，或者四念处。

念在修行当中是很重要的。对禅修者来说，有三样东西非常重要：

第一、如理作意。作意是生起善心或不善心的关键转折点，禅修者通过如理作意，接着生起的速行必定是善心。

第二、正念。禅修者要有正念，要保持正念，意思是：要时时记取禅修的目标，心不晃动，不动摇，不随风飘扬。

第三、正知。正知就是智慧，是对禅修的目标保持了分明，清楚地觉知对象。如理作意，保持正念正知对禅修是必不可少的。

正念有四个目标，称为四念处。四念处是四种念的住处，或者四种念的住立。念处，巴利语 *satipaṭṭhāna*。*sati* 是念，*paṭṭhāna* 是建立、住立、安住、稳固地建立起来。正念的住立(*sati patitṭhāti*)，称为念住。另一种解释是“念的现起处”(*sati upaṭṭhānaṭṭha*)，*upaṭṭhāna* 是建立起来，*ṭha* 是地方。念的现起之处称为念处。什么是念的现起之处？即正念的四种目标：身、受、心、法。

第一、身是身体、群体。在《无碍解道》里提到有两种身：

1、名身(*nāma kāya*)，包括受、想、思、触、作意等名及名身，又称心行(*cittasaṅkhārā*)。

2、色身(*rūpa kāya*)，包括四大种及四大种所造色、入息、出息等，又称为身行(*kāyasaṅkhārā*)。身念处的身是指色身。如果是修入出息念的话，则是指呼吸身(*assāsapassāsakāya*)。

第二、受(*vedanā*)，即受心所。第三、心(*citta*)，即五蕴中的识蕴。第四、法(*dhamma*)，包括其他的心所。这四种是我们培育正念的对象。

四念处是正念与观智的完整修法。四念处的唯一要义是：正念地观照诸法。经典讲到四念处的时候说：“以身

随观身而住，以受随观受而住，以心随观心而住，以法随观法而住。”所以正念地观照诸法，它们的差别只在于正念所观照的四种对象而已。对于身、受、心、法四种所缘，身在阿毗达摩里叫色法，受是受心所，心是心法，而法是指其他的心所。因此正念的四种对象还是离不开名色法。

为什么说它是观智的完整修法呢？且让我们一起简要地探讨一下佛陀教导禅修的一部重要经典——《大念处经》(Mahāsatipatṭhāna suttam)。

一、身念处

在《大念处经》里，佛陀一共教导了 21 种禅修业处。其中身念处有 14 种业处。哪 14 种？

第一、入出息念(ānāpānassati)。入出息是呼吸，念是正念。正念于呼吸，称为入出息念。

第二、威仪路(iriyaṭṭha)。哪些威仪路呢？就是对行、立、坐、卧这四种身体姿势保持正念，如实地了知在行走、站立、坐着和躺卧。

第三、正知(sampajāna)。如何保持正知呢？无论是在做任何的事情：往前走、往回走、往前看、往旁看、伸手、放下、穿衣服、吃饭、喝水、咬东西、尝东西、吞下去、大便、小便、行走、站着、坐着、躺卧、醒来、说话、沉默等，都保持清楚的觉知，这就是正知，即对我们当下所做的事情保持了了分明。在义注中解释有四种正知：

1、有益正知(sāthaka sampajañña)。在做任何事情的时候，不要一想到就立刻去做，先要考虑做这件事情有没有利益。这个利益是指对善法有利益，而不是指可不可以赚钱、获得名利的利益。对培育善法有益的就去做，这是一种正知。

2、适宜正知(sappāya sampajañña)。即使是有益的，还要知道适不适合，要看时间、地点。即使有利益，但这个时候不适合去做，那我们也不应当做，这叫适宜正知。

3、行处正知(gocara sampajañña)。行处是指禅修业处。在禅修时，无论行走或做任何事情，都要把自己的禅修业处放在第一位。如果大家是修入出息念，那么在任何时候都正念自己的呼吸。如果在修四界差别，那么在做任何事情的时候，都观照身体的四界。如果大家在培育慈爱，那么做任何的事情都对一切众生散播慈爱。如果是修佛随念的话，一切时候都随念佛陀的功德。这叫行处正知。

4、无痴正知(asammoha sampajañña)。在做任何事情的时候都修维巴沙那，观照一切名法与色法都是无常、苦、无我，这是无痴正知。有这四种正知。

第四、厌恶作意(paṭikūla manasikāra)。厌恶作意也就是三十一身分，观照三十一个身体部分的厌恶、不净。哪三十一身分呢？它们是：头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，肉、筋、骨、骨髓、肾，心脏、肝、膜、脾、肺，肠、肠间膜、胃中物、粪便，胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪，

泪、膏、唾、鼻涕、关节滑液、尿。⁶佛陀教导我们观照身体的这些部分为厌恶、不净的，称为厌恶作意。

第五、界作意(dhātu manasikāra)。界作意即四界分别。佛陀在这部经典中教导：“比库如其住立，如其所处，以界观察此身：‘于此身中，有地界、水界、火界、风界。’”辨识身体里的地、水、火、风四界，称为界作意。

第六、九种墓地观(navasivathika)。九种墓地观是分别去观察一具尸体被抛弃在坟场，从死后两、三天，尸体开始肿胀、青瘀，一直到腐烂成剩下一堆白骨，到最后连骨也风化成粉末的九个过程。

以上 5 种业处再加上 9 种墓地观，一共是 14 种。

这 14 种业处都有一个特点，都是以身体为所缘，都是色法，因此称为身念处。入出息属于色法；威仪路和正知也是以身体的动作为主；厌恶作意是身体的部分；界作意是身体里的四界；9 种墓地观是外在的尸体——在观外在尸体为不净的同时，还要对比自身，思维自己的身体也会有这样的结果，也会有这样的下场，这种下场是无法避免的。所以佛陀在这里教导的是身念处。

二、受念处

接着是受念处一种。佛陀一共讲到九种受，基本上都

⁶ 根据《清净道论》等义注，以及禅修的教学实践，通常在此三十一身分再加上“脑”而成三十二身分。

是乐受、苦受及不苦不乐受三种。每一种受又可再分为两种：有物染的(sāmisā)和无物染的(nirāmisā)。有物染之受就是贪著物欲的、受到五欲污染的眼、耳、鼻等六种世俗感受；无物染之受就是依出离而生起的六种感受。这六种受加上前三种受，共计 9 种。因为观受也是一种业处，所以称为受念处。

三、心念处

心念处一种。经典中提到一共有 8 对 16 种心：

- 1、有贪心，离贪心；
- 2、有瞋心、离瞋心；
- 3、有痴心、离痴心；
- 4、昏昧心、散乱心；
- 5、广大心、不广大心；
- 6、有上心、无上心；
- 7、得定心、无定心；
- 8、解脱心、未解脱心。

心是五取蕴中的识蕴，观照心也是一种修观业处。

四、法念处

对于法念处，佛陀教导了 5 种业处：

- 第一、观照五盖。**哪五盖呢？1、欲贪盖，2、瞋恚盖，3、昏沉睡眠盖，4、掉举追悔盖，5、疑盖。为什么称为

盖呢？因为它们能够障碍禅修，障碍培育定力，障碍培育智慧。如何观照五盖呢？当内心存在欲贪时，了知有欲贪。内心不存在欲贪时，了知没有欲贪。他了知未生起的欲贪如何生起，了知己生起的欲贪如何舍断，也了知己舍断的欲贪在未来如何不再生起。对于瞋恚、昏沉睡眠、掉举追悔和疑盖也是这样。

第二、观照五取蕴：了知色、受、想、行、识五取蕴，及其生起与坏灭。

第三、观照十二处：眼与颜色、耳与声音、鼻与气味、舌头与味道、身体与触所缘、意与法，共十二处。

第四、观照七觉支。哪七觉支呢？第一念觉支、第二择法觉支、第三精进觉支、第四喜觉支、第五轻安觉支、第六定觉支、第七舍觉支。这七种为七觉支。

第五、四圣谛。哪四圣谛呢？苦圣谛、苦之集圣谛、苦之灭圣谛、导至苦灭之道圣谛，即苦集灭道这四种真理，称为四圣谛。

因此，佛陀在这部经里教导了 21 种禅修业处。这 21 种禅修业处其实也是止观业处。有的人说：我不修止观，我不修戒定慧，我只修四念处。其实这种言论既无知又武断！为什么呢？修入出息念，是修止还是修观？是不是可以证得第四禅？这是止业处。威仪路和正知包括修止和修观的方法，行处正知是修止，无痴正知是修观。厌恶作意

就是三十二身分，属于修止，可以证得初禅。界作意就是四界分别，既属于修止，也可以作为进入修观之门。九种墓地观前半部分是修止，即取外在尸体之相来修不净；之后拿自己的身体来对比时，就是修观。在义注里讲得很清楚：入出息念可以证得第四禅，厌恶作意能证得初禅。九种墓地观作为修观的业处，只能达到近行定，称为近行业处。受念处、心念处及法念处属于修维巴沙那的观法，这些都属于名业处。当我们再观照它们为无常、苦、无我的时候，就是修维巴沙那。例如法念处中的五盖，当欲贪生起的时候，要观照它是怎样生起？它们生起有多少种缘？它们又是如何灭的？应当用什么方法止息贪？当瞋恨心生起的时候，要觉知瞋恨如何生起？了知已经生起的瞋心如何去除？如何让没有生起的瞋心不再生起？佛陀在经典里是这样教导的。

四念处是依照禅修的所缘来分的。如果依禅修的次第来分，则是戒定慧。请不要把佛陀的教法人为地分割开来，以为说我在修四念处，你在修止观，好像止观与四念处毫不相关。从禅修的次第来说，应先修止，后修观。对于修观，所缘离不开名色法，离不开色、受、想、行、识，也离不开身、受、心、法。所以佛陀的教法是一个整体，一个体系，不要人为地把它分割开来。

表 10：四念处与止观业处表

四念处	21 种业处	止观	所缘
身念处	入出息念(1)	止、观	色法
	威仪路(1)	止、观	色法
	正知(1)	止、观	色法
	厌恶作意(1)	止、观	色法
	界作意(1)	止、观	色法
	九墓地观(9)	观	色法
受念处	受随观(1/9)	观	名法
心念处	心随观(1/16)	观	名法
法念处	五盖(1)	观	名法
	五取蕴(1)	观	名色法
	十二处(1)	观	名色法
	七觉支(1)	观	名法
	四圣谛(1)	观	名色法

三、惭与愧

讲了四念处之后，再讲另外两个心所：

第一、惭(hiri)。惭的特相是对恶行感到厌恶，即讨厌作恶。作用是不作恶行。表现为避退恶行。近因是尊重自己。

第二、愧(ottappa)。愧的特相是对恶行感到害怕。作用是不作恶行。表现为避退作恶。现起是尊重他人。

也就是说：做人要有惭愧心，有惭愧心才懂得尊重自己并尊重他人；如果没有惭愧心，就像穿着衣服的禽兽，叫衣冠禽兽。正因如此，佛陀说惭愧能保护世间。因为世间有了惭愧，人和动物才有区别。人有惭愧心，动物没有惭愧心，所以人有社会秩序，有道德、有伦理、有良心。如果没有惭愧心的话，人就像动物一样。

四、无贪与无瞋

接着再讲另外一组两个心所：

第一、无贪(alobha)。无贪的特相是心不贪求对象，不执著对象，犹如水珠不会黏着荷叶。贪是心想要所缘，执著对象，想要占有、拥有对象；无贪正好与贪相反，无贪是心不执取对象，不贪求对象。贪是心黏着对象，就好像烧焦的肉黏着油锅一样，难以拔出来；但是无贪就像水滴到荷叶一样，荷叶稍微一提起来，水就滚下去，不会黏着在上头，或者像油和水一样，不会混在一起。作用是不执取。表现为不执著，就好像一个人不小心掉到粪坑中，当他很辛苦地爬出来后，就不会想再跳下去。因此无贪表现为心不会黏着目标。近因是如理作意。贪是由于不如理作意，认为对象有乐味，所以才起贪；对于无贪来说，由

于如理作意，知道对象是无常、苦、无我、不净的，因此心能够远离对象，不黏着。这是无贪。

第二、无瞋(adosa)。无瞋与瞋相对。瞋是心排斥所缘，厌恶、抗拒、讨厌对象；但是无瞋是心不排斥对象。特相是不粗暴，心不对抗所缘，犹如温和的好朋友。作用是去除烦躁，或者去除心的热恼，去除怒火，犹如檀香木。表现是祥和的状态，犹如满月一样，或者表现为可喜可爱。无瞋也包括温和、和蔼、友善、慈爱等等。

在散播慈爱的时候，慈爱就是无瞋心所。慈爱(mettā)的特点是促进有情的幸福，希望一切有情、众生幸福快乐。作用是祝愿有情快乐。表现为去除瞋恨。近因是视有情为可喜。并非有另外一个心所叫慈爱，慈爱是无瞋的特别表现。当一个人祝愿、祝福一切有情，希望他们快乐，这就是慈爱。

五、中舍性

接着我们讲下一个心所——中舍性(tatramajjhataṭṭā)。它直译为“处于中间的状态”。这里的中舍性和舍心的舍是同义词，并不是舍受(upekkhā vedanā)的舍，而是指心的平衡、平等、不偏向的状态。它的特点是使心与相应的心所保持平衡。作用是避免过度或不足。现起是中舍地旁观心与心所。中舍性可以保持身心处于平衡的状态，不会走

向极端。

有几种舍：**第一、禅那舍**。如果禅修者证得第三禅跟第四禅，特别是第四禅，他的心处于中舍的状态，那时候忧受已经没有了，喜受也没有了，他的心非常平等，因此第四禅的舍既包括了舍受，也包括了这种中舍性。

第二、行舍。当禅修者的观智培育到很高的一个阶段，称为行舍智(saṅkhārupekkhāñāṇa)。saṅkhāra 是诸行、一切行法。upekkhā 是中舍。ñāṇa 是智慧。行舍智的舍属于慧心所。

第三、精进舍。既不过度精进，也不会精进不足。这种舍属于精进心所。

第四、梵住舍。四梵住也叫四无量心。哪四梵住呢？慈、悲、喜、舍。这里的舍是什么意思呢？是对众生的苦乐保持中舍的状态。为什么这样说呢？如果你很在意一个人的话，当他快乐的时候，你的心会跟着快乐；当他受苦的时候，你的心会跟着受苦。如果对一切众生修舍无量心，知道一切众生的苦乐都是他们的果报：一个人在享福，他有钱、高贵、美丽、长寿、健康，这是他的乐报、福报；一个人贫穷、下贱、丑陋、短命、多病、倒霉，给人看不起，遭人伤害，这是他的苦报。有了业果智，你的心不会偏向任何一边，不会对他人的福报感到兴奋，也不会对他人的不好境遇感到过度消沉。这种心处于平等、不偏，不会过度，也不会不足，称为舍。舍就是做任何一件事情，

心都保持中等的状态，不会极端。有些人做事要么很冲动、很偏激，要么很消沉、很消极。中舍是做事不偏不倚，做人不亢不卑，不高傲，也不自卑。对人、对事、对一切对象，他都保持中舍、平等的状态。对人不会过度亲昵，也不会过度疏远，不会排斥，也不会执著。

对于禅修，我们更应当这样。《清净道论》举了一个例子：好比一个人驾着马车，当马车已经平稳地走在大路上时，他既没必要去勒缰绳，也没有必要打鞭子让马跑快一点。用一个现代的比喻，当我们的车奔驰在高速公路时，若时速是100或120千米的话，我们既没必要去踩油门，也没必要刹车，让车子平稳地跑就可以了。我们禅修的时候也是这样，如果心对禅修所缘已经很平稳了，这时既没必要逼自己精进，也没必要放松，就让它持续下去，这就是舍，属于中舍性。中舍性作为证悟的一个重要因素，称为舍觉支。

我们从《清净道论》的比喻和开车的比喻可以了解：不仅是禅修，我们平时对人、对事都要这样。只要心是平稳的，就不要过度，也不要不足，就这样去对待我们周围的事情。同时我们也要拥有业果智，思维一切众生的苦乐都是由于业的果报，如此我们的心既不会过度紧张，也不会置之不理、不闻不问。心就既不会黏着世间，也不会抗拒对象，心只是处于中舍的状态。如果可以做到这样，心必定很超然。

六、六对十二美心所

讲了中舍性之后，我们继续讲一组在禅修中也是很重要的心所，一共有六对十二个心所。这十二个心所分别是：

1. 身轻安、心轻安，2. 身轻快性，心轻快性。3. 身柔软性、心柔软性，4. 身适业性、心适业性，5. 身练达性、心练达性，6. 身正直性、心正直性。

第一、身轻安 (kāya-passaddhi) 与心轻安 (citta-passaddhi)。它们的特点是平静心所与心的不安。这里所说的身不是指色身的身，而是指心所；这里的心就是心法。身心的平静、不躁动不安称为轻安。作用是破除心所与心的不安。表现为心所与心的安宁与平静。

身心轻安很重要，它们跟心的烦躁不安相对立。在禅修的时候，为什么有时心会烦躁不安呢？由于我们有期待。如果能够放下期待，就能体验身心的轻安、平静、安稳、安宁。当我们察觉到心烦躁的时候，尝试让心平静下来，不要牵挂那些不开心的事情，也不要去想自己的负担、任务、责任等等，把它们暂时放到一边，来体验一下内心的平静，这就是身轻安与心轻安。

第二、身轻快性 (kāya-lahutā) 与心轻快性 (citta-lahutā)。kāya 是身体，lahu 是轻，tā 表示状态；也即是心所处于轻快的状态。心轻快性，是心处于轻快的状态。它们的特相是去除心所与心的沉重。作用是破除心所与心的

沉重。表现为心所与心不沉重。这里所说的轻快就是灵活、灵敏而不迟钝。由于迟钝，心显得沉重。如果心在面对所缘的时候，能灵活、灵敏，这就是身心的轻快性。

第三、身柔软性(kāya-mudutā)与心柔软性(citta-mudutā)。 mudu 是柔软、柔和，tā 表示状态。它们的特相是去除心所与心的僵硬。作用是破除心所与心的僵硬。现起是心所与心不会对抗所缘。怎么样才是身心僵硬呢？身心的紧张、绷紧、用力而造成僵硬和不适。当我们感觉到身心紧张、绷紧、用力的时候，要放松，让身心柔软，放下使心感到紧张的所缘，尝试体会一下身心的柔软。

第四、身适业性(kāya-kammaññatā)与心适业性(citta-kammaññatā)。 kammañña 是适合工作，tā 表示状态。身心适合工作也即身心听话、好用，我们想做什么，它就能够做什么，而不会不听使唤。我们能做心的主人，而不是心的奴隶。我们通常都做了心的奴隶。你想要它做什么，它却不能办到；你想要让心平静下来，它却不能平静；你想要认真听课，但听不到一分钟，心又开始胡思乱想；想要看书，又没办法专心看书；要做什么事情，心没办法专心。为什么呢？心不听话，心不适业，不适合工作，没有适业的状态。所以，适业性的特相是去除心所与心的不适业性。作用是破除心所与心的不适业性。现起是心所与心成功地取得所缘。

第五、身练达性(kāya-pāguññatā)与心练达性(citta-

pāguññatā)。练达(pāguñña)是熟知、熟悉，就是心熟悉所缘的状态，不会感到陌生，不会碍手碍脚。同时，身心的练达性就是身心的健全，没有缺陷，有健康的身心状态。所以它的特相是心所与心的健全。作用是破除心所与心的疾病。表现为心所与心的没有残缺。身心的练达性，可以对治心所与心的不健全，例如无信等。

第六、身正直性(kāyujukatā)与心正直性(cittujukatā)。ujuka 是正直，正而不歪，直而不曲，是身心的正直。tā 是指性质、状态。正直能对治心的虚伪、狡诈、奸邪。特相是心所与心的正直性。作用是破除心所与心的欺骗性。现起为心所与心不狡诈、奸邪、虚伪。它可以对治心所与心的不正直、虚伪、欺诈等等。

这 6 对 12 个心所属于遍一切美心的心所，遍一切美心心所就是一切的善心都有的心所。因此，我们可以学习培育这 12 种心所。这 12 种心所虽然在一切善心里都会生起，但有时候所起到的作用不一定很强，所以可以培育它们。例如我们在修习业处、专注一个所缘的时候，心飘浮不定，这时就要培育自己的定力，培育心一境性。当心一境性强到一定的程度，就能达到禅那。因此这 6 对 12 个心所是我们可以培育、开发的心的素质。现代人的心往往比较僵硬，容易紧张，容易导致烦躁、焦虑，其实是这些内心的素质没有被培育起来。就好像慈爱一样，如果我们

经常培育慈爱，慈爱就很容易生起。这些心所也是，如果我们能够好好地培育，这些心态也很容易生起。例如身心的轻安可以去除身心的烦躁、焦虑、不安；身心的轻快性、柔软性、适业性也一样。我们不要倾向于顽固、自以为是，而应培育身心柔软，因为身心柔软可以让我们想做什么事就适合做什么事。如果心硬邦邦的，我们学东西也难，做东西也难，要禅修更难。

因此，我们在平时生活当中对人、对事、对物也好，禅修也好，都需要把身心的轻安、柔软、自然、正直、健康、健全的素质培育起来。而且这些素质只要一个被培育起来，全部都会一起生起。例如培育心的轻快性，使身心灵活，自然就会有柔软性；有柔软性自然就会有适业性，适业自然就健全。例如培育柔软性，就是让身心柔和，让身心不顽固、不固执。在培育身心的柔软性时，会发现心很听话。一个雕塑家要塑一尊佛像，如果他所面对的是一团硬邦邦的泥团，它可不可以塑出佛像？不可以！无论他怎么掐那块泥团，那块泥团都不听使唤。那应该怎么办呢？加水，然后去练泥，将那块泥练得很柔软。当泥很柔软的时候，他想要塑佛像就塑佛像，想要塑人像就塑人像，这块泥就可以随心所欲，随那位雕塑家想做什么就做什么。如果我们的心自以为是，很顽固，很固执，那我们想要让它做什么东西都很难，自己没办法使唤自己的心。

修行要培育一颗柔软的心，不是越修行越顽固，应该

越修行内心越柔软，越修行心越能够包容。表现在脸上是越修行越慈颜善脸，不会越修行样子越凶。我们需要开发这些内心的良好素质、善心素质、美心素质。这些素质要如何开发呢？当我们感到紧张的时候，先让自己放松下来；内心烦躁的时候，应培育身心的轻安；当心感觉僵硬、硬邦邦的时候，应培育身心的柔软性；心不听使唤的时候，应培育身心的适业性；当身心感觉不健康、有缺陷的时候，应培育身心的练达性；如果感觉心有一点虚伪的时候，应培育身心的正直性。这些素质能对抗那些不好的心态、不良的情绪，让我们的身心拥有健全、健康、良好、美好的素质。因此柔软也好，健康也好，正直也好，诚实也好，都是内心好的素质。

这些好的素质可以通过适当的培育而把它们开发出来。只要我们知道方法，就可以培育。犹如培育慈心一样，如果不特别培育慈心，当我们生起任何善心时，也是有无瞋心所，但是这种无瞋不能叫做慈，唯有你的心毫无差别、平等地对一切众生散播慈心，祝愿他们快乐，这才叫做慈。如果不是的话，只是叫做无瞋。好像中舍性也是一样，只要你的心对所缘保持平衡，这叫做中舍性。但是唯有你培育业报智，对他人不会过度紧张，也不会无关痛痒，这才叫做舍无量心。任何的心都有一境性，但是唯有我们持续地专注一个目标，达到一定的数量与质量的时候，才叫定力，要不然它只是心一境性。即使是在生气或胡思乱想的

时候，都有心一境性，但是这种一境性很弱。为什么呢？因为你没有把这种素质提升起来。同样的，当我们生起善心的时候，这 6 对 12 个美心所都在，但是不明显。要让它们强化，让它们成为我们内心的素质，就应该去培育这些。这些素质可以让我们的内心变得柔软、柔和、正直、诚实。当我们把这些心所培育起来的时候，你会发现你的性格一直在变，对人、对事不再容易冲动、烦躁、偏激，不再顽固、强情、伪诈，代之以诚恳、柔软。

如果你把这些素质用在禅修上将很容易成功，因为内心已经有了这些素质，而这些素质是跟我们禅修相应的。禅修就是要培育内心的平静、智慧培育出来。如果你拥有这些素质，禅修就很容易，因为你的心跟禅修的要求是相应的，这些心的素质能很好地与禅修所要求的素质相应，很快接轨。同时，如果我们的内心有适业性的话，你让它专注，它就可以专注。专注就是定力。当我们可以专注达到一定的时间、一定的质量，定力就培育起来。定力培育起来，自然这些素质全部都有，身轻安、心轻安，身轻快性、心轻快性，身柔软性、心柔软性，身适业性、心适业性，身练达性、心练达性，身正直性、心正直性，都一起出来。对于有心的禅修者，这些都应当培育。即使不禅修，你学到这些东西，在生活当中好好地运用它，也可以去除内心的烦躁、不安、焦虑、紧张、顽固、伪诈等。它们有去除内心不好的素质、去除内心负面情绪的作用。

七、离心所

还剩下 6 个美心所，这 6 个又可以分为三组，第一组是离心所，第二组是无量心所，第三组只有一个，称为无痴或慧心所。

我们先讲离心所(virati cetasika)。离心所一共有三种。第一、正语(sammā-vācā)，第二、正业(sammā-kammanta)，第三、正命(sammā-ājīva)。这三种心所属于八圣道当中的三支圣道。为什么称这三种离心所为离(virati)呢？离，巴利语 virati，就是远离恶行。远离哪些恶行呢？包括三类：

第一、正语，即远离恶语、不好的语言。恶语分为四种：

1、虚妄语(musāvāda)，又作妄语、虚诞语，即骗人的、不真实的话。虚妄语不仅仅指口头上的，还包括用文字、用报章杂志、文章去说假话，制造假新闻、假报导等。总之，没有看到的说看到，没有听到说听到，不知的说知道，没有觉得的说觉得；或者看到的说没有看到，听到的说没有听到，知道的说不知道，觉得的说不得。只要是不真实的，就是虚妄语，没有所谓的“方便妄语”！

2、离间语(pisuṇāvācā)，又作两舌，即搬弄是非、挑拨离间，把从这里听来的话告诉另一个人，把另一个人的话又告诉他，使他们两人的关系破裂、分离。任何的关系，包括朋友与朋友、夫妻、父子、同事之间的关系，只要你

在从中挑拨离间，这就是离间。

3、粗恶语(pharusāvācā)，又作恶口，即骂人，说难听的、使人难堪的话语。无论毁谤也好，讽刺也好，讥笑也好，总之使人难堪的粗言烂语，都是粗恶语。

4、杂秽语(samphappalāpa)，又作绮语，即淫词艳曲，或毫无意义、言不及义、使人增长散乱、忘失正念的语言。

第二、正业(sammā-kammanto)，即远离身的恶行。身的恶行包括了三种：

1、杀生(pāṇātipāta)，也就是杀害有生命的身体，断除他们的生命。同时具足五个条件即构成杀生：①对方是生命，②知道是生命，③有希望对方死的意图，④付出行动，⑤对方死。

2、不与取，是巴利语 adinnādāna 的直译，即偷盗。adinna 是没有给与的，ādāna 是拿取。只要不是属于你的东西，你用任何的方法去拥有、占有，称为不与取。

3、欲邪行(kāmesu micchācārā)，有时候也翻成邪淫。kāmesu 是对欲望的，在此特指性欲；micchācārā 是邪行、不正当的行为。欲邪行就是和没有资格发生性关系的对象发生两性关系。

第三、正命(sammā-ājīvo)。这里的命不是生命的命，而是指谋生、活命、生计，用现代的话来说就是赚钱。正命是正当地获得财富，而不是用不正当的方法来赚钱。避免从事不正当的谋生方式，称为正命。

在《增支部·第5集》提到有五种不正当的谋生方式：

1、贩卖毒药，也包括杀虫剂，可以使生命中毒、死亡的毒药。

2、贩卖麻醉品。贩卖各种酒类，以及鸦片、摇头丸、海洛因等消遣性麻醉品，或从事制造酒类等。当然，如果医生将一些麻醉品作为药用，并不算邪命。这里的麻醉品是指消遣性的麻醉品、毒品。

3、从事刀、枪、军火等武器的制造与买卖。

4、买卖人口，即人贩子，从事非法劳工的输入也属于这一类。

5、饲养与买卖供屠宰用的动物，好像养猪、养鸡等都是供人屠宰的。你养猪养来做什么？养来肯定是供人屠宰的，或者饲养供人屠宰的菜牛、菜羊等。

从事这五种行业称为邪命。这里的邪并不是邪恶，而是不正当的意思。当然，这类行业现在也包括从事色情行业、赌博、猎捕渔、屠宰、开海鲜店等等。不正当的谋生方式会带来恶报、不善的果报。如果用这种谋生方式赚来的钱，属于不正当得来的钱财。所以佛教所讲的不正当的钱财，不仅包括使用欺骗、偷抢等手段得来的，也包括从事贩卖军火，贩卖杀虫剂、毒药、酒、麻醉品等赚来的钱财。作为佛弟子不应当从事这些职业，因为这些职业会给他人、给社会带来危害。

离心所的特相是不违犯，即不犯邪语、邪业、邪命。作用是远离。表现为不做那些事情。近因是有信心、有惭愧、知足等等。这三种离心所又可表现为三种方式：

第一、自然离(sampatta-virati)。当一个人省思到自己的身份、社会地位等而不去造恶，称为自然离。很多人都有这样的观念，认为只要我不去造恶，不去害人就可以了，不用信佛，不用持戒。自然离就是说有一些人并没有信仰，只是省思到我曾受过这样的教育，做这样的事情对我不适合的；或者因为害怕做了某件事以后会受到法律的制裁；或者说他做了某件事情以后名誉会受损，所以他不去做，这称为自然离。好像中国古代的读书人，认为自己读了圣贤书，有些事情就不应当做，做了有失身份，有损己德，这也是自然离。这些人自然而然不去做有损自己德行的事情，正所谓：“非礼莫视，非礼莫闻。”

第二、受戒离(samādāna-virati)。受了戒之后不去作恶行。对在家人来说，如果受了五戒，就不去做违犯五戒的事情，这称为受戒离。这里所说的“离”是指当犯戒的因缘出现时，生起不去做的心才叫离，如果没有因缘出现就不叫离。我相信大家现在坐在这里都没有离心所。为什么呢？因为离心所并不是一切时都生起的，唯有在那些犯戒的因缘出现的时候才生起的。假如这时有一只蚊子飞来叮咬你，你想一巴掌把它拍死，但是当下你想到自己受了戒，不能够杀生，于是把它吹掉，这个时候你的离心所就

生起，叫“正业”。又如别人打电话邀你出去，你觉得他很烦，不想去，想编造借口敷衍过去，这时你突然想起已经受了戒，不应该说谎，就说：“我现在不想去，改天吧！”不说虚妄语，把真实的情况告诉他，你就不用说虚妄语。当你在克制自己远离虚妄语，不说假话、骗人的话，那个时候离心所就生起，这叫“正语”。现在大家坐在这里，连话都不用说，就谈不上正语了。假如有人想跟你合伙卖酒，或者合伙养猪，或者想请你做假帐偷税漏税，这时候你想：“我是一个佛弟子，不应该做这些事情。”就拒绝了对方。这个时候，正命的离心所就生起。对于出家人来说更是这样，出家人为了守持清净的戒，为了避免犯戒所生起的心就是离心所。对在家人来说，只有面对诱惑他、引诱他的所缘，或者濒临犯戒那一刹那，他生起了不去做这些行为的心理作用，称为离心所。如果没有那些外缘的话就不会生起。

第三、正断离(samuccheda-virati)。正断离是与圣道相应的离，唯有圣者才具备。一个禅修者在证悟初道入流道的时候，正断离就生起。从此以后，他连想要杀生的念头都不会生起。这个是圣者的素质！即使是一位在家初果圣者，他也不可能在任何情况下违犯五戒，造作五种恶行，即：1. 杀生；2. 不与取；3. 不正当的两性行为；4. 虚妄语；5. 服用酒类等麻醉品。这是一个在家圣者的素质。

佛陀在很多部经典，例如《律藏·遮说戒篇》、《增支部》第8集等说过这样的一句话：

“诸比库！凡是由我为诸弟子所制定的学处，我的弟子们即使有生命的危难也不会违越。”

这句话的意思是：佛陀的教法就像大海，大海始终都有一定的范围，有一定的海岸线，不会违越，一旦违越就会发生大灾难。同样的，在佛陀的教法里也是，佛陀为弟子们制定的学处（戒律），所有佛陀的弟子们都不会违越，即使有生命的威胁，他们也不会故意去犯戒。

我们再用佛陀说的这一句话来对应这三种离，第二种离是凡夫弟子的离。对于凡夫弟子来说，当他受了戒之后，下决心即使连生命有危难都不去违犯，这称为受戒离。正断离是指圣者的离，圣者连想要故意犯戒的念头都没有——当然不排除他不知道，因为即使是阿拉汉，有时都会无意地违犯一些戒，但他不可能故意违犯。例如阿拉汉外出托钵，有人将钱装在袋子里放进他的钵中，他并不知道，但还是犯了接受金钱学处。因为他是无心的，所以虽然犯了戒，但不会障道，也没有恶业。

八、二无量——悲与随喜

下面我们讲无量心所。无量(appamañña)一共有四种，即慈(mettā)、悲(karuṇā)、喜(muditā)、舍(upekkhā)四种无

量心。其中，慈无量心是无瞋心所的表现，舍无量心是中舍性(tatramajjhataṭṭā)心所的表现。还有两种无量心在这里讨论，就是第二种悲无量，第三种喜无量。

一、**悲(karuṇā)**。特相是希望拔除他人的痛苦。作用是不忍见到他人的痛苦。现起是不残忍。近因是见到为苦所逼迫的人没有依靠、没有依归。

慈与悲是不同的。不同在哪里呢？慈的对象是他人的快乐；悲的对象是他人的痛苦。慈是希望他人快乐；悲是希望他人没有痛苦。慈是一种祝福；悲是一种同情。慈是祝愿他人快乐，一切众生都快乐、幸福、安乐；悲是祝愿一切众生没有痛苦，解脱痛苦。所以一般讲的慈悲、慈悲，它们还是有所不同的。

二、**随喜(muditā)**。特相是随喜或喜欢他人的成就。作用是不嫉妒他人的成就。表现为去除厌恶他人的成就。近因是见到他人的成就。与随喜对立的是哪一个心所呢？嫉妒。嫉妒的对象是见到他人的成就、所得，随喜也是见到他人的成就、所得，它们的对象是一样的。但是它们之间的差别在于：嫉妒是见到他人的成就之后心生排斥，不喜欢他人的成就；但是随喜是见到他人的成就后内心欢喜，希望他人有所得，希望他人有成就。随喜可以去除嫉妒。当一个人心生嫉妒的时候，要学会随喜他人的成就，见到他人的成就，自己也要感到欢喜。

有两种随喜：第一种是对他人的善果报感到欢喜。也就是说，如果他人有所得，很幸福、快乐，他人感到快乐，我们也为此而快乐，希望他更快乐；他人有成就，我们也随喜，希望他不失去其所得。另外一种是为别人做善业、做功德的时候，我们对他人所做的功德善业感到欢喜，这也是随喜。

慈悲喜舍称为四无量心。慈是希望他人快乐，悲是希望他人脱离痛苦，喜是希望他人所得的成就不失去，舍是知道他人的苦乐只是其果报。不过修慈、悲、喜、舍也会失败。如何失败呢？如果修慈产生贪爱，这是修慈的失败。修悲修到哭泣、悲伤，这是修悲的失败。修喜修到手舞足蹈，兴奋，得意忘形，这是修喜的失败。修舍修出麻木不仁，这是修舍的失败。所以修慈、悲、喜、舍有成功，也有失败。失败是因为过度而造成。

九、无痴

现在再讲最后一个美心所——无痴(amoha)。无痴心有很多名字，例如慧(paññā)、智(nāṇa)、正见(sammā diṭṭhi)、明(vijjā)，七觉支的择法觉支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)等都属于这个心所。修维巴沙那所培育的观智也属于这种心所。对此心所，在经藏中用了很多名相来表达，但在阿毗达摩里却只用了一个名词——慧根(paññindriya)。

《清净道论》中说：“与善心相应的观智为慧。”所以从究竟意义来说慧特指观智。无痴的特相是通达诸法的自性。诸法的自性包括诸法的自相(salakkhaṇa,各自的本质)和共相(sāmaññalakkhaṇa,共同本质)。任何究竟法都有自相,如地界的自相是硬,水界的自相是流动等。所有行法的共相是无常、苦、无我。无痴的作用是破除遮蔽诸法自性的痴暗。表现为不迷惑。以“拥有定力者能如实知、见”之语故说定是它的近因,有时也说如理作意是近因。

慧有几种分法。依一种来说,通达诸法的自性为慧。

两种慧是有漏慧与无漏慧。有漏慧,就是还有烦恼、杂染的慧;无漏慧是没有杂染、烦恼的慧。还有另一种分法是世间慧与出世间慧。世间慧是指在还没有证得圣道圣果之前的观智;出世间慧是指道心里的慧心所。

三种慧:1. 闻所成慧:通过亲近善友,从老师处听闻来的知识,称为闻所成慧。2. 思所成慧:通过自己的经验、思考、推理所得来的智慧,称为思所成慧。3. 修所成慧:通过禅修,修行止观得来的智慧,称为修所成慧。

四种慧:1. 对苦之智,也就是对世间真相的了解。佛陀说五取蕴、名色法是苦,其本质是无常、苦、无我。2. 对苦集之智,也就是缘起智。了解世间生起的原因、苦的生起。这种慧称为苦集之智。3. 苦灭之慧,就是取涅槃为目标的道智与果智。4. 导至苦灭之道的慧,就是在八圣道中的正见心所。对于世间智,它包括修行过程中培育戒定慧

的智；对于出世间智，它属于道心里的慧心所。

还有另一种分法是四无碍解智，这是圣者才具有的，即义无碍解智、法无碍解智、辞无碍解智、辩无碍解智。这是对佛陀的教法、对四圣谛的智慧，称为四无碍解智。

十、善心的 34 名法

我们讲了这些美心所之后，现在再简单地谈一谈善心。我们在做布施、持戒、服务、听闻佛法等时候，生起的是善心。如果我们欢喜地做善事、行布施、持戒、听闻佛法等，而且拥有智慧，这时生起的善心一共有 34 个名法。也就是说，有一个心和 33 个心所同时起作用。其中的一个心就是识(viññāṇa)；33 个心所是：7 个遍一切心心所，6 个杂心所，19 个通一切善心心所，再加上一个慧根，一共有 34 个名法。在做善事、生起善心的时候，只要内心高兴地做，有智慧地做，这些心与心所就一起生起。比如大家坐在这里听课，我相信大部分的人所生起的就是这种心。

这种心在世间善心中是最殊胜的，它跟初禅的心在名法数目上是一样的。初禅心也是这 34 个名法，不过初禅当中的一境性、寻、伺、喜及乐受都很强。只要我们在做善事（比如布施、持戒、礼敬三宝、听闻佛法、随喜功德等等）时内心感到很欢喜，同时相信因果，这些名法都会生起，所有这些心理作用都一起在起作用。因此我们鼓励

大家经常要培育这种心。我们要欢喜地、有智慧地做善行。至于它们之间的组合是怎么样，又是以什么样的方式运作？我们在下一集再继续学习。

表 11：善心的 34 名法

十三 通 一 切 心 所	七遍 一 切 心 心 所	(1) 识	十 九 通 一 切 美 心 心 所	(15) 信
		(2) 触		(16) 念
		(3) 受		(17) 惭
		(4) 想		(18) 愧
		(5) 思		(19) 无贪
		(6) 一境性		(20) 无瞋
		(7) 名命根		(21) 中舍性
		(8) 作意		(22) 身轻安
	六杂 心 心 所	(9) 寻		(23) 心轻安
		(10) 伺		(24) 身轻快性
		(11) 胜解		(25) 心轻快性
		(12) 精进		(26) 身柔软性
		(13) 喜		(27) 心柔软性
		(14) 欲		(28) 身适业性
			(29) 心适业性	
			(30) 身练达性	
			(31) 心练达性	
			(32) 身正直性	
			(33) 心正直性	
			无痴 (34) 慧根	

问答汇编

问1：“阿毗达摩”是很难的学说，我们要如何来学习？

答：其实，“阿毗达摩”也不算是很难的学说；如果能系统地学习“阿毗达摩”，既可以用来指导禅修，又可以运用在日常生活中。

学习“阿毗达摩”有两种方法：第一、先掌握“阿毗达摩学”的义理，然后再次第地修行，如此可以少走很多弯路。第二、先修再学。就像在帕奥禅林，有些六、七十岁的老年禅修者，他们连看书都很吃力，但是在业处导师的指导下有次第、有系统地修行之后，他们对名色法的了解，甚至比那些精通“阿毗达摩”的学者还要清楚，因为他们已经通过观智亲自观照过了。

根据上座部佛教，《阿毗达摩》不是为了增加一门学科，不是为了丰富知识，更不是为了辩论，而只是为了修行，为了断烦恼。这个才是佛陀开示“阿毗达摩”的意趣。

问2：何谓教理行证？

答：教是教理，行是修行，证是证悟。教理是律经论三藏，行是修行戒定慧三学，证悟是圣道、圣果以及涅槃。这是构成佛法的三大要素。

第一、教理(pariyatti)，或者说教法、圣典、学习。

第二、行道(patipatti)，即实践、禅修、修行。

第三、通达(paṭivedha)，这里的通达是指证悟涅槃。

因此，教理是教，行是修行，证是证悟。修行要依照教理，脱离了教理、脱离了三藏的修行是盲修瞎练。如果只懂教理，却不肯修行，想要证果永远是说食数宝，就是只看别人吃饭自己不会饱。所以要先学教理，再依教修行，修行才能证悟。它们之间的次第是这样的。

问3：请尊者开示有余涅槃与无余涅槃的差别？

答：“有余”，又作有余依，巴利语 sa-upādisesa，意思是还有剩余。“涅槃”，巴利语 nibbāna，梵语 nirvāṇa。vāṇa 是渴爱，nir 是没有之意。巴利语 nibbāna 意思是火被熄灭了，也就是贪瞋痴之火的完全熄灭。

有两种涅槃，一种是有余涅槃，另一种是无余涅槃。

第一、有余涅槃，也叫做烦恼涅槃，是心已经完全没有烦恼了，但是还剩下一堆五蕴，一堆名色法，或者说还有身心，这称为有余涅槃。

第二、无余涅槃，是五蕴的般涅槃。就像佛陀和一切阿拉汉，当他们在生命终结、命根断绝之后，五蕴不会再重组。因为他们没有烦恼了，所以没有重组的力量，于是不会再投胎，这就称为无余涅槃，也就是作为所依身的五蕴已经完全没有了。

圣者的涅槃分为两个阶段。我们举佛陀为例子，当我们的菩萨在菩提树下证得正自觉那一刹那，他断尽了一切烦恼，从那个时候起就称为有余依涅槃，因为佛陀的五蕴身心还在。45年之后，也就是在佛陀80岁那一年，他在古西那拉城外的沙喇双树之下，生命已经走到了尽头，当他的命根完全断绝之后，称为无余依涅槃，因为那时佛陀的五蕴已经没有任何残留了。这是有余依涅槃与无余依涅槃的差别。

问4：禅有哪些意思？是修行的同义词吗？

答：“禅”有三种意思：

第一种禅，古代依梵语 *dhyāna* 翻译成禅那，巴利语为 *jhāna*，这种禅是指四禅八定的禅。佛陀教导修习这种禅。

第二种禅巴利语为 *bhāvanā*，翻译为禅修，包括修止和修观。这也是佛陀所教导的。

第三种是禅宗的禅。汉语叫 *Chan*，西洋人依日语译为 *Zen*。这种禅属于中华文化的一部分，所谓“教外别传，不立文字”，被认为很难用语言来表达。

佛陀在开示八圣道时教导的正定是指禅那；佛陀讲到修行方法时是指止与观，这些都是佛陀教导的。至于禅宗的禅，只能说是中国佛教的特色，不能把它当成印度佛教。正如禅宗也有所谓“如来禅”、“祖师禅”之分。

问 5：从一个凡夫修行直到证初果，必须受持哪些戒律？应该通晓哪些佛法知识和实修理论呢？

答：想要修行直到证得初果，对在家人来说，至少应当受持五戒，若有条件还要受持八戒。对出家人来说，北传是比丘、比丘尼、式叉摩那、沙弥、沙弥尼这出家五众，他们应当持守好各自的戒律。对南传比丘来说，他必须完整地受持 227 条学处，以及佛陀在《律藏》里制定的所有章节，包括《小品》和《大品》。比丘对所有的学处和义务都要身体力行，才能做到戒清净，因为戒清净才谈得上修行。在家人也是，要持守好戒律，因为戒清净是修行的基础。

至于通晓佛法知识与实修理论，有两种方式：第一种方式是在一位有经验的导师指导之下有次第地修行，不懂就去问，依教修行，这是最直接的方法。即使你对于佛法知识不是很了解，但只要你对导师有信心，这仍不失为一种很好的方法。但是现在会比较困难，毕竟精通三藏又具实修经验的导师寥若晨星。

第二种是先学习一些基本的佛法知识，树立正见。有了正确的见解，对佛陀的教法、对三藏有一定的认识，才去判断一位老师教的方法对不对？是不是正法？是否具有正见？次第是否明确？现在有些法师只懂得教你如何开始修行，但继续修下去就糊里糊涂，连他自己也不清不白了！这些法门虽然起点很简单，目标也默认得很高，但是中间过程却不明不白。还有一些禅师所教的禅法渗进了许多自

己的东西，因此我们需要了解一些基本的佛学知识。特别是现在这个时代，龙蛇混杂、鱼目混珠，邪师度众多如恒沙，有很多似是而非的法，甚至连外道都喜欢打着佛法的招牌，但所教的却偏离佛陀的教导。为什么有那么多的邪教呢？为什么有那么多的新兴宗教呢？在美国、日本、新加坡、中国大陆、台湾等都不少。如果我们拥有一定的佛学基础，就不会盲目追随邪师。所以，我们对佛法僧三宝要有坚定的信心，对律经论三藏要有一定的了解。同时，我们也应当检验他们教导的修行方法是不是戒定慧？是不是八圣道？如果一个出家众连持戒都成问题，你跟着他就会有危险。如果只讲定，没有慧也不行，甚至说他一打坐就可以坐两个月也是没用，只修定并不能解脱。而有些人则只教所谓的慧，教修观，却忽略定，这些禅法也有问题。

建议大家应该去看巴利三藏和《清净道论》。按照南传上座部佛教的传统，要判断一种禅法是否正确，应该阅读作为禅修指南的《清净道论》。因此，要修行直到证悟初果，就要依师、依传承。然而，想知道某位禅师的教法是不是符合佛陀的教导，判断的标准是巴利三藏和《清净道论》。如果他们的教法与佛陀的教导相符，那么你就可以放心地一步一个脚印修行了。

问 6：在家众可不可以修证初果？还是要发愿成为出家人才能证得初果、证悟涅槃？

答：对这个问题，答案是一个在家人不仅可以证得初果，甚至还可以证得第三果！也就是说，一个在家人可以证得初果、第二果和第三果。初果是入流，已入圣道之流，第二果称为一来，第三果称为不来。佛陀在世的时候，有成千上万个在家人证得第一果、第二果、第三果。

如果发愿成为出家人那会更好。因为身在俗家有很多事务，出家是专业的修行人。所以问题在于你想要做一个专业的修行人，还是业馀的修行人？在家人即使能投入再多的时间修行，但还是业馀的。为什么呢？好像我们在缅甸，除了托钵、清洁环境，每半个月的诵戒之外，其余的时间用来做什么？用来禅修！帕奥禅林的比库没有其他的事务，除了吃饭、睡觉、托钵，完成戒律的义务之外，其他的时间都用来禅修，所以是专业。这样我们在时间上、身心上、精力上几乎都投入禅修。正因如此，要证悟初果、证悟涅槃就有很强的助缘、充足的条件。对于在家的生活是怎么样的，不用我说，你们比我更清楚！

问 7：如果凡夫在正法时期不能证悟涅槃，在未来的无数次生死轮回中又不能遇到佛法，岂不是很危险？请问禅师：凡夫应该怎么办？

答：根据上座部佛教，我们是佛陀的弟子，现在还能遇到正法，就应该依照佛陀的教法禅修。我们最起码要在今生证得初果，这样才能够拿到生死轮回的保险。为什么呢？

初果，巴利语 *sotāpanna*。*sotā* 意为流，*āpanna* 为已经进入。所以，证初果者已经属于圣者，他决定只会升进，只会一生比一生投生到更殊胜的生命，最终完全断尽烦恼，这就是佛陀在经典中说的“决定趣向正觉”。因为初果圣者已经证入圣者之流，绝不会再堕落恶趣，所以叫做“不退堕法”，即决定不再堕入四恶道，不会再投生为饿鬼、畜生、地狱。也就是说，遇到正法最好是在今生证得初果，所以要依照佛陀的教法来修行，依照戒、定、慧来修行！

不过，退而求其次，还有后路。我们不要认为现在不能修行，或者不能在今生精进修行而自暴自弃。佛教有一句话说：“只要目标正确，修行方法正确，没有任何的精进会白费！”因为我们知道现在走的这条路通向哪里，只要朝着那个方向走，走多少算多少，可以肯定的是越走越近。所以，我们依照佛陀教导的戒、定、慧来禅修，每天禅修，并发愿早日断尽烦恼、证悟涅槃，这个就是巴拉密。

巴拉密是什么意思呢？巴拉密是巴利语 *pāramī* 的直接音译。它就好像我们所说的资本，佛教叫“资粮”，特指解脱的资粮、菩提的资粮。什么是菩提呢？就是觉悟。巴拉密是导向证悟涅槃、导向究竟解脱的资本、本钱。我们布施、持戒、禅修、听闻佛法、学习佛法、修行止观，并发愿将所作的这些善业成为证悟涅槃的助缘，就是巴拉密。

如果做善事的目的只是为了投生天界，或者下一世再做人，或者愿我布施能带来大财富，这样的善业夹杂着贪，

夹杂着烦恼，不是巴拉密。如果我们发愿：“愿我布施、持戒、听闻佛法、禅修的功德，成为证悟涅槃的助缘！”涅槃是舍离贪、瞋、痴，不夹杂任何的贪、瞋、痴。所做的善行不和无明、渴爱相应，不给烦恼污染，这就叫巴拉密，这就是修行的道粮。这些修行的本钱可以一点一滴积累，只要是朝向解脱，我们所做的这些善业都不会白费。最怕的是我们知难而退，或者跌倒了自己不肯爬起来。所以不用担心，只要朝着正确的目标一点一滴地积累巴拉密，能做多少就做多少。有了明确的方向，有了正确的方法，剩下的就是我们的精进了！

问 8：您在课堂上提到，只要有正确的方法，精进被视为是获得一切成就的根本。请问禅师，精进重要，还是巴拉密更重要？

答：修行中精进重要，巴拉密也很重要。我们打一个比喻来解释它们之间的关系：如果我们想要投资一个 50 万的项目，但是现在手头上只有 30 万，那么，你现有的资本重要，还是继续赚够钱重要？两样都重要！只有资本投资，但自己却不去经营；或者虽然辛勤工作，却没有足够的资本，都很难获得成功。我们说到的资本比喻巴拉密。巴拉密是我们过去生以及今生所积累的善业，只要是为了证悟涅槃所作的奋斗、精进，所积累的任何善业功德都属于巴拉密。巴拉密就是觉悟的资粮、解脱的资粮、解脱的资本。

我们现在的精进可以成为未来解脱的巴拉密。最怕的是自己有了本钱却自暴自弃、停滞不前。所以巴拉密和精进一样重要！如果自己现在本钱少，更需要修行，更需要精进。如果自己有足够的本钱，那也要精进，争取在今生断除烦恼、证悟圣果。

问 9：请问静坐是不是修学过程中的程序？

答：修行有四种威仪：行、立、坐、卧。不过，在行走、站立、坐着、躺卧四种姿势当中，坐姿是最好的，因为最能够持久。上座部佛教的修行方法鼓励用两种姿势，第一是行走，我们叫做经行；第二种叫禅坐，或者叫静坐。经行是在一条直线路路上从这边到那边慢慢地来回行走，它既是一种调节，也是一种禅修方法。禅坐也是，如果禅修者想要入定 4 个小时的话，行走就很难长时间入定，唯有坐着才能培育强有力且稳固的定力。站立虽然也可以培育定力，但是站立不到 1 个小时，脚就开始酸了。对于那些定力强的人，躺卧也可以修行，但是一般人躺卧不到半个小时可能就睡着了。

问 10：在静坐之前需要具备修学次第的基本条件吗？比如调身或调心。

答：是的。在禅修的时候，最好能够持续地禅修，经行和禅坐相结合，那么当你坐下来时，身心已经处于修行的状

态，那就不用怎么准备，心都容易进入状态。

假如做不到的话，譬如你刚做完一件事情，想要禅坐但心里却还惦记着那件事情。这个时候，你可以让自己的身体坐得舒服一点，放松，然后决意让心不要再攀缘，不要再想刚才的事情，让心平静下来。等你的身心觉得舒适之后，再专注禅修业处。这就好比开车，当你走进驾驶座，并不是立刻就踩油门或离合器，而是先调一调后视镜，扣上安全带，调整一下座位，坐好之后才开锁发动引擎。

问 11：见到究竟法对修行有何帮助，请说明？

答：唯有见到究竟法，才能修行真正的维巴沙那，因为观智的目标必须是究竟法。我们不能对概念法修观。为什么呢？因为观智是观照诸行法无常、苦、无我的本质，但是概念法只是施設，只是假名，并不能观照它们为无常、苦、无我。为了修行维巴沙那，为了见到究竟法，所以在修观的第一个阶段就要修色业处和名业处，尝试见到色聚和名聚，再破除色聚和名聚的密集，直到见到究竟色法和究竟名法。因此，想要修行真正的维巴沙那，先要见到究竟法。

问 12：许多人都说南传只能证到“我空法有”，但北传能证到“我空法空”。不知道禅师对这样的话有什么看法？

答：根据北传佛教的说法：“小乘佛教只能证人无我，不能证法无我。而大乘佛教既破人我，也破法我，证得我空法

空。”现在大家学了“阿毗达摩”之后，我想问大家一句话：“想要修‘人无我’可以吗？”“我”属于什么？或者“人”属于什么？属于概念法！既然是概念法，可不可以说它是无我还是有我呢？不能！

当然，北传大乘佛教提出这一句话是针对当时北传说一切有部(梵 Sarvasti-vādin)所持的“我空法有”论而来的，但是用这句话来套南传上座部佛教是行不通的。因为在修观的阶段，如果取概念法为所缘来修，那就不是真正的维巴沙那。如果你认为还有个人、有个我，这些只是概念法。我们在讲到概念法时已经知道：所谓的“人”，在究竟意义上并不能称为有个实体的人。我们要观照的是什么？观照五取蕴，观照名法、色法。名法、色法都不能称为人，人是概念。你取概念法为所缘修一辈子，都还没有将观智真正地培育起来。因此想要观“无我”，先要将所谓的“我”分析为色法和名法。佛陀说过：“Sabbe dhammā anattā’ti.” “一切诸法无我。”法包括有为法和无为法。有为法是什么？名法、色法，或者说心法、心所法以及色法，这些都是“无常、苦、无我”的。作为无为法的涅槃也是无我，不能执著涅槃有个什么东西存在。不管是有为法，还是无为法，都是无我的，都是空的，从究竟意义上没有所谓的“自性”，没有一个本体我，故不能够说“法有”。因此，在究竟意义上并没有所谓的“我空法有”。修观要观照的是究竟法，究竟法才是无我。无我其实也是空的另一种说法。

我们现在学了阿毗达摩,特别是有维巴沙那实修经验的话,你会觉得人家说“观人无我”,“人”是概念法,我们不观照“人为无常、苦、无我”,也不能说概念法是常还是无常,因为它们并不是真实存在的。我们要观的是刹那刹那生灭的名色法。因为刹那刹那生灭,所以无常,没有永恒的存在;因为它们一直受到生灭的逼迫,所以是苦。在生灭中并没有一个实体的我、本体、自性,连真实我都找不到,怎么可以说是我呢?所以我们观这些法为无我,最终证得法空。对于人与法,人只是一个概念,如果要分析它,它只是五蕴、名色法而已,实质上并没有所谓的人,因此不能够说:“南传只能证到我空,不能证法空。”假如你们将这句话去问那些不懂北传教理的比库,他们也许不知道你在说什么!

问 13: 北传的净土法门强调只要念佛的名号就可以证得禅那,最终将能投生到佛的净土,并且最终都能够成为佛陀。如果是这样的话,是不是能够把净土法门与佛陀的教导之间取得一个共同点?或者说有关联呢?是否我们可以只是念诵佛号?

答: 在上座部佛教传统里并没有净土信仰,但是上座部佛教也有念佛法门。念佛法门就是持续地忆念佛陀的功德,称为“佛随念”。佛随念是培育定力的一种方法,佛陀也有教导。佛随念是六随念之一。六随念是佛随念、法随念、

僧随念、戒随念、舍随念以及天随念。佛陀在世的时候经常教导这六随念，特别是对在家人。

修行佛随念的方法是取佛陀的功德为所缘，为禅修的目标，持续地把心投入于佛陀的功德，使心平静，使心持续地朝向佛陀的功德。佛陀有九种德号，禅修者可以取其中一种德号持续地忆念着。但是，只是忆念佛陀的名号还不够，要知道其功德的含义。比如说“佛陀”，佛陀是觉悟者的意思，包括两种含义：1、已透过究竟解脱智觉悟了应觉悟之法，称为佛陀。2、佛陀无需老师的指导而自己觉悟了四圣谛，同时还有能力教导他人也觉悟，所以称为佛陀。我们要先明白这些意思，然后专心地随念“佛陀，佛陀，佛陀”。当他的心能够平静、专注，达到心一境性时，应维持这种定力1个小时、2个小时，持续达到心只有佛陀的功德。如果禅修者在过去生曾经见过佛陀的话，他将可以看到佛陀的影像。不过，在《清净道论》里说佛陀的功德属于究竟法，因此修佛随念最多只能达到近行定，不可能证得禅那。你或许可以将这种近行定称为“念佛三昧”，但它只属于欲界定。假如一个人想只通过音声念佛来修行的话，则连近行定也不可能证得。在佛陀教导的四十种止业处当中，没有任何一种业处是只通过念诵或者专注声音来成就定力的，因为佛陀说过：“声音是禅定之刺。”

作为佛弟子，无论在家人或出家人也好，若他经常修佛随念，临终时自然也能取佛陀的功德为目标修佛随念，

他将会投生到人界或欲界天，这是符合因果律的。如果我们通过忆念佛陀的功德培育定力，可以达到近行定。如果在这种定力的基础上再转修维巴沙那，观照念佛的心为无常、苦、无我，也可以培育观智。然后他再透彻地观照名法，观照色法，再修行缘起，依次地培育各种观智，他就可以证悟涅槃。如果只是取佛陀的功德为目标，最多只能达到欲界近行定。

问 14：要用什么方法来观四界？

答：要系统地修习四界，可以用简略法或详尽法这两种方法。不过真正要修行的话，必须在一位有经验的导师的指导之下有系统地修行，因为在修行四界的过程中会遇到许多具体的细节问题，这些都需要有具体的教导。对四界的了解不能只停留在听闻的阶段，还必须投入时间去体验，这样才能对地水火风有更深一层的了解。

问 15：我们应以何种方法来修四界？

答：可以用由易到难的方法来修习。最容易感受到的特相是推动，推动就是我们身体的动作。能感觉到身体的动作，就进入了修习四界之门。辨识推动之后，再来辨识硬、粗、重等。如果修行进展顺利的话，业处导师会一天给你修一个特相。如果你的巴拉密很强，可以在十几天内就修完四界。如果你已经修过禅定，拥有定力，甚至可以在一周内

修完四界。基本的方法我已经讲过了，具体的操作则要在大家实际修行时再给予指导。

问 16: 色法能产生数代乃至十多代，产生代数的多少是否具有一些意义？

答: 对于业生色来说，一般都是 4-5 代。对于心生色来说，就有强弱之分。平时的欲界心都是 2-3 代，其时节生色与食生色也是这样。但是，如果心生色法很强，比如修止观的心非常强有力，由这些心所产生的心生色法也会变强，那么这些心生色法及由其产生的时节生色、食生色也会变强。我们平时所吃的食物只能够生 10-12 代，而且只能够维持 7 天。如果天界的食物注入一个人的身体，可以维持 1-2 个月的时间。那么，它们有没有意义呢？业生色一般是固定的，但心生色、时节生色和食生色则会依照强度而变化。

问 17: 请问禅师，我听说二因结生的要修禅定不容易成功。请问禅师，凡夫要如何克服这个困难？

答: 我们在下一期的“阿毗达摩”将会讲到二因结生与三因结生。一个二因结生的人只有无贪、无瞋这两种美心所，但少了无痴，因此在今生不可能证得任何的圣道圣果，甚至连禅那也不能。这就是五种障碍法当中的果报障，即他投生为二因，这是过去所造之业的果报，能障碍他在今生

不能成就上人法。如果他持续地禅修的话，虽然今生不能证得禅那，但是他禅修所造的业是三因善业，即具有无贪、无瞋、无痴的业，这是一种殊胜的善业。如果他经常禅修，经常造作这种善业，同时对佛法僧三宝有信心，有布施，又有持戒，这些都是三因的善业。这些三因善业能够支助他在下生投生为三因结生者。由于过去生不懂得把握机会，不懂得造强有力的善业，所以今生才投生为二因结生者，果报比较低劣，不能证得禅那、圣道和圣果。但是今生可以造很多三因的业，当这些业成熟的话，下一生就可以投生为三因结生者，他在下一生继续修行就有可能成就。要克服这种障碍，最好的办法是今生精进禅修！

问 18：九分戒是什么内容？

答：九分戒又称为九支戒法。对在家戒来说，有五戒和八戒。八戒是在五戒的基础上，将第三条“离欲邪行学处”改成“离非梵行学处”，即避免两性行为；然后再加上三条。其中第六条是离非时食——过了正午之后至第二天黎明不吃任何的食物。第七是由两条学处组成，前面一条是不观听歌舞，远离一切娱乐，另外一条是不化妆，不打扮，不使用化妆品和有香味的东西。第八条是离高大床座。这是在家八戒。

在《增支部》第9集《狮子吼品》第8经中提到，一位居士在守持八戒的同时，持续不断地散发慈爱，就是在

守持九分戒。这第九条是：“我受持以慈俱行之心遍满一切有情生类而住。”但传统上并不把第九条称为学处，只是散播慈爱而已。

问 19：四梵住里的慈梵住与修慈的培育方法是否一样？

答：是的。修慈取无量的众生为所缘，称为慈无量心。慈无量心也就是慈梵住，它们是一样的。

问 20：我们应该如何培育才能具有有力的慈爱心？今生是否该决意修行解脱道，就从这一刻起开始发愿，避开两性关系、爱恨情仇的天罗地网吗？是否有更好之法来避开两性情爱的魔网，来生才不会糊里糊涂地活着，直到证悟佛陀的正法。我已经造了许多不该造的业，没完没了，现在感到惊恐不安。谢谢！

答：想要了解慈心禅那的培育方法及其功德，在这期“阿毗达摩”课程结束后，紧接着的禅修营将会有四个晚上专门学习如何修习慈心。禅修营的佛法开示对没有参加禅修营的人都可以来听。我们现在讲的阿毗达摩课程是重理的，重智慧的，但是在禅修的时候五根要平衡，所以在禅修营里我们会讲如何培育慈爱，因为佛陀的教法要慈悲和智慧相结合才是圆满的。如果大家对修习慈心业处有兴趣，在禅修营里我会跟大家分享。

如果决意想要修行佛陀的正法，你可以发愿：“愿我得

遇佛陀的教法，能够走在佛陀正法的道路上，一直到证悟涅槃。”只要你的信心坚定，同时也造作很多善业，这些善业将会不断地促使我们走向清净，逐渐使我们摆脱禅修的障碍。因此第一是发愿，第二是将培育善心、善行养成习惯。养成习惯后，你会发现有很多助缘会支助你，使你不会偏离佛陀的教法。

当然，如果你想避开两性情爱的魔网，并且能够更好、更有效地积累善业功德、解脱资粮，出家不失为最佳的选择！

问 21：过去世是以什么样的业力而成为男性或女性？

答：如果一个有情过去经常造作女性的业，比如嫉妒忌或感性感化，他的心、他的行为、他的业就倾向于女性。如果一个人比较好斗、好胜，自主性比较强，那么他的心、他的行为、他的业就倾向于男性。而更传统的说法是，由于过去造了邪淫业，导致投生为女性。然而，成为男性或女性跟一个人的愿也有很大的关系。

问 22：您说火界创造自然万物，业创造有情，那么万物与有情之间有什么联系？可否理解为万物的色法生灭及撞击产生了业力，因业力而生有情。

答：我们不能用直线思维来理解一样东西的生起，要从缘来说，因为世间法的存在必定有它的缘起。谈到为什么

会有有情，我们应该从缘起的角度来讨论。所谓的有情，其实只是生老病死的一个过程。为什么会有生老病死呢？因为有业有，即所造之业。为什么会有业有呢？因为有执取。为什么会有执取呢？因为有贪爱。为什么有贪爱呢？因为有感受。为什么有感受呢？因为有触……。

我们刚才用的是逆观缘起的方法，现在用顺观的方法来说明：因为我们的根识接触到外境，眼识看到颜色，耳识听到声音等，有了这些接触之后，就会有反应，好的生起乐受，不好的生起忧受、苦受，这就是“缘触生受”。对于凡夫，缘乐受会生贪爱，缘苦受会生瞋。对欲乐的目标起贪爱，这种贪爱进一步加强就是执取、执著，对执取的对象他会去追求。有追求，就是造业。因为造了业，在因缘成熟的条件下就产生果报。所以有情是这么样来的。

作为万物，它们是我们所面对的所缘。好比说看到颜色，这是六处当中的外六处，色、声、香、味、触和一部分的法所缘是我们平时接触到的。我们所说的自然界、自然万物都不外乎是这些，它们跟我们造业也是有联系的。但是造业、不造业关键在我们自己。如果我们黏着这些事物，认为外物是我的、我所拥有的，或者我要追求的，心起了贪爱，就会造业，造了业就可能会有果报。它们之间的连结是这样的。所以对待一样东西的产生与存在，我们不能孤立地看问题，佛陀解释这些问题也是从缘起的角度来讲。

问 23: 说思是行，和五蕴中的行有何不同？

答: 五蕴中的行蕴有两种意思：第一、思心所，所以称思心所为行；第二、50种心所。哪50种心所呢？五蕴中有四种是名蕴，即受、想、行、识。其中的识属于心，这是一种究竟法；受蕴是受心所，想蕴是想心所，行蕴就是其余的所有50种心所。从造业的角度来说，行就是思心所。但是从究竟法的角度来说，它包括了50种心所，有贪、瞋、痴、寻、伺等等。在修缘起的时候观照五蕴，要用两种方法来观照，一种是以思心所为主观行蕴，另外是以50种心所来观行蕴。如果是思心所来观行蕴，那其他的心所也不能忽视，因为心所的生起是一起生起的。如果是50种心所来观照行蕴，其中还是以思心所的造业力最强。两种方法虽然略有不同，但其实还是一样：一个是从造业的角度来说，一个是从心所运作的角度来说。

问 24: 尊者曾提到，当我们起了恶念，恶业已经形成。但有的说法是意念虽形成，但未造作行为，业并未形成。

答: 业分为三种，即身语意三业，意业也能造不善业。如果说只有意念生起，但未造作行为，业并未形成，这种说法并不正确。如果改为：只有意念，但还没有行为，他的戒还没有破。这句话就是对的。因为持戒只是约束我们的身和语，只是意念不构成犯戒。所以只有恶意，但还没有

身语的造作，就不算犯戒。

业和戒是两回事。造业包括身、语、意三门，通过三门的任何一门造作不善都会形成不善业。但是戒只涉及身和语的违犯，只有意念却没有行为不会犯任何的戒；然而，对于某些行为，即使没有意念，只要身体一违犯就算犯戒。例如离非时食，即使不知道已经过了正午，但是吃了任何食物仍然犯戒。所以说，只有意念的生起，但行为没有造作，业已经形成了，只是还不构成破戒而已。

问 25：当我们过去所造的恶业在成熟时带来果报，可以通过拜忏或大礼拜来使重报轻受，或者能消业障吗？

答：在这里我想解释一下什么是“业障”。根据上座部佛教的说法，业障是所造下的业已经构成了修行的障碍，称为业障。我相信在座没有一个人有业障！为什么呢？因为障碍我们修行的一共有五种障。第一、业障，第二、果报障，第三、烦恼障，第四、毁谤障，第五、违令障。

第一、业障。是指造了五无间业，好比未生怨王子杀害了自己的父亲，虽然他有机会听闻佛陀说法，但却不能够证悟。所以佛陀讲完了《沙门果经》之后说：“假如这个国王没有杀害他父王的话，他将能在这座中离尘垢、生法眼。”但是因为他杀了自己的父亲，结果今生不但不能证得任何道果，而且将来还会堕落到地狱去。这是业障。

第二、果报障。一个天生的瞎眼、聋子、哑巴、弱智、

两性人、般咤伽(pandaka)，他们不能修行，即使修行也不可能成功；还有动物，即使龙可以变成人，修行也不能成功，这是果报障，因为他们作为果报的结生心很低劣。

第三、烦恼障。有些人顽固地执持邪见，这些烦恼障住他们不能够修行成功。

第四、毁谤障。毁谤障是批评圣者。如果一个人批评了圣者，他在今生不可能证得圣道圣果，甚至连证得禅那也不可能。

第五、违令障。是指破戒或犯戒，对出家人来说，他无惭无愧地故意犯戒，犯了戒也不想忏悔，没有惭愧心，他将不能证得道果。

所以我们说的障道法是指这五种障。其中的业障是指造了五种无间业，可以障碍今生不能证得禅那以及圣道圣果，所以叫业障。

根据业果法则，我们造了业之后，只要因缘成熟，一定会带来果报。在果报成熟时，不可能用任何方式将它消除。但是我们可以减轻。如何减轻呢？通过减少它们的外缘。因造下了，我们不能消它的因，但是可以削减它的缘。有如种了一棵树，这棵树要成长的时候必定会成长，你没办法阻止它，但是你可以通过不给它浇水等方法延缓它成长。当果报成熟了就要承受，但是我们可以减轻，就好像生病可以通过看病、吃药来减轻。假如你认为生病是我的果报，于是不看病、不吃药，这会变成一种极端。但是认

为可以通过诵经、念咒、拜忏或大礼拜来消业障，在上座部佛教并没有这样的说法。为什么呢？我们可以以佛陀为例子，如果佛陀生病了，他要拜谁？他要向谁忏悔？佛陀也会经受不如意的事情。上座部的长老们生病了就去看病、吃药，要承受的就承受嘛！我们要相信业果法则，不要依赖神佛菩萨！

佛陀在世时，有位叫果德弥的女士。一天，她最疼爱的儿子死了，她抱着孩子的尸体去见佛陀，佛陀并没有念经诵咒让他复活。佛陀说：“如果你想要使你的孩子复活的话，先要在这沙瓦提城里找到一个没有死过人的家庭，向他们要些芥子来做药引，我就可以治好你的孩子。”佛陀并不是说虚妄语，而是用善巧的方法。于是这个女士真的到城中找遍每一家，但没有一家没死过人的，结果她醒悟到：死是必然的，每个人有生必有死，这是自然法则。佛陀通过这样的方法使她接受现实。

问 26：显教教法提到“火烧功德林”，也就是所作的功德一旦没有回向，只要一生气就会把自己所做的功德全部烧掉。请问尊者，作了功德一定要回向吗？万一忘记回向，那这些功德不是前功尽弃了吗？请教导我们要怎么保住功德。

答：缘起法是佛陀教法的根本，我们在解释一样东西的时候，如果符合业果法则，符合缘起法，那么它就是对的。

在这里我们也用业果法则来解释。一个人造作了善业，能成为善的业力、业因；造作了不善业，将形成不善的业力、恶的业因。无论是善或不善业，一旦造作之后，如果遇到适当的因缘就会产生果报，假如没有因缘的话就不会产生果报。

但是，善业和不善业并不能互相抵消。造善业得善果，造不善业得不善果；我们不能够说造了不善业之后，再用造善业去抵消。业是独立运作的，你造多少不善业，因缘成熟了，将得到相应的不善果报；你造了多少善业，因缘成熟了，就得到相应的善果报。因此，不用担心火烧功德林。但是我们不应当生气，生气是在造作不善业，虽然它不会削减你过去的善业功德，但你却在造作新的不善业。

做功德要回向！如果你是行菩萨行的话，应把所有的功德回向最终能证得无上佛果。如果你想证悟涅槃、想成为佛陀的真正弟子的话，你应回向所作的功德能使你尽早断除烦恼。当然，想成为菩萨也好，成为佛弟子也好，都是为了断除烦恼、证悟涅槃。

做了善事再回向，它就成为你的巴拉密。巴拉密的意思是你做这些善事是为了断除烦恼。假如没有回向功德，那善业还在，只不过它会在你未来的轮回当中成熟。举布施为例，按照业果法则，如果我们布施是为了得到财富，而没有回向成为涅槃助缘，当布施的善业在日后成熟，你将能获得财富。当你得到这笔钱财后，很可能会到处乱花，

甚至因为这些钱财而造不善业。如果你发愿：“愿我布施的功德，成为证悟涅槃的助缘！”那你以后还是能得到这些布施带来的福报，这些福报可能使你拥有资助修行的优越的物质条件，或者用这些财富去造更多新的善业，而这些善业又促使你一直走在通往正觉的道路上，不会使你因得到这些果报而沉沦、堕落。所以我们回向的意义是希望所造的善业没有受到贪瞋痴的污染，并不是说不回向，它就不是善业、不是功德，它们还是功德，只不过不能使你在轮回中越来越提升。我们学过“阿毗达摩”就知道，遇到好的也会生起不善心，遇到不好的也会生起不善心。例如现在大家很有钱，这是福报，但有钱又容易使人随心所欲地享受欲乐，反而会使人沉沦。

因此，如果我们想要让功德更殊胜的话，第一要养成做善业的习惯；第二做了功德记得回向。回向就好像把钱存入银行，把功德变成巴拉密。巴拉密是我们证悟圣道、圣果的资粮，它不会白费。

问 27：请问尊者，这一世我做了很多功德，积累了很多善根福德与巴拉密，并在死后投生到天界。当我做了天人后，在上面往人界看，看到我以前的父母、兄弟、姐妹、亲戚朋友等等还在人间，或再次投生于人界；也看到过去的冤亲债主、欺负我的人，也看到他们正在受苦。请问尊者，我是否可以由天界下返人间来作弄曾经欺负我的人？请问

天人也会造业吗？比如我看到过去曾经欺负我的人正在走路，我就故意放块石头让他跌倒，但是他却看不到，很好玩。有这样的天人吗？

答：有的，有这样的天人！在此讲一个天女作弄人的故事。在很久以前，咖沙巴佛陀(Kassapa Buddha)的时代，有两位比库非常要好，他们经常在一起诵戒，在一起用餐，在一起讨论佛法，在一起禅修。有一个三十三天的女天人看到这两位比库那么要好，就想试试看是否能让他们的友谊破裂。有一天，当这两位比库在赶往寺院去诵戒的时候，走到半路，其中一位比库说：“贤友，你等我一下，我需要方便。”于是走进树林里去。这个天女看到机会来了，就在这位比库方便完了回来时，变成一个很漂亮的女人偷偷地跟在后面，一只手在抚弄着披头散发，一只手在穿下裙，给人感觉好像是刚做完男女之事的樣子。站在路边等的那位比库看到了，心想：“这个比库竟然背着我做这样下流的事！”于是说：“贤友，你破了戒！”“贤友，我并没有这样呀！”“当你走出来时，我看见一个年轻的女人跟在你后来做这样，你还敢说我没有这样呀！”那位比库犹如五雷轰顶，说道：“贤友，请不要灭摈我，我真的并没有这样呀！”“我是亲眼看见的，你叫我如何相信你！”于是他们的关系破裂了。当他们坐在诵戒堂的时候，那位比库宣布说：“我不会再跟这个人一起诵戒！”另一位对诸比库说：“尊者们，我的戒行没有哪怕是极微细的污点！”而那位也说：“我是

亲眼看见的!”天人发现情况不妙，心想：“我已经造了很重的业。”于是急忙现身在半空中，坦白地说：“尊者们，这位尊师并没有破戒，我这样做只是想要试探他们而已。请你们一起诵戒吧!”虽然后来这两位比库的关系又和好了，但是已不能像以前那么融洽了。

虽然这个天女已经忏悔了，但是死后仍然投生到地狱里去。一直到我们的佛陀出世时，这个天女投生为人，后来也出家了。自从他出家那一天起，怪事就发生了，在他身后总有个漂亮的女人幻影跟着他，无论他走到哪里，那个女人的影子就跟到哪里。大家都可以看见，但是他自己却看不到。每当他托钵的时候，施主给食物时就说：“尊者，这是给你的，这是给你的女朋友的。”正因如此，人们骂他为 Kuṇḍadhāna，大意是“饭桶”，但是他自己却觉得很无辜。当时其他的比库就想把他赶走，因为一个出家人带着一个漂亮的女人到处走，这像什么样！他们请国王勒令他还俗。当国王去见 Kuṇḍadhāna 尊者时，也亲眼看到有女人跟在他身后，但是尊者却说不知道。当尊者进入他的孤邸 (kuṭi) 时，国王也进去，并在屋内到处寻查，结果并没有任何女人的影子。国王说：“尊者，请您出去!”等那位尊者一出去，那个女人又出现了。经过几次测试，国王知道这是幻影，并不是真的有一个女人。比库们一起去见佛陀，于是佛陀说出了这个因缘故事：因为他过去曾经为天女时，变成女人破坏两位比库的关系，所以受到这样的果报。所

以天人还是不要乱作弄人，乱作弄人是会有果报的。

问 28: 我同事的哥哥往生已经 6 年了，可是最近他的家人梦到他，梦境中他是长头发，皮肤又黑又瘦，说没得吃，没得住，常有人跟他抢食物，而且跟他家人伸手要钱。请问尊者如何帮助他呢？

答: 首先我们要弄清楚这个梦到底是不是真的，因为梦境通常都是不真实的梦。但是如果经常梦到，或者不同的人梦到，那很可能是他投生到某一类的鬼道。多数的鬼类众生并不能受用人类的食物，但如果投生为能接受他人施舍的鬼道众生，他们就需要人们的供养、布施。根据上座部佛教传统的做法，如果他的亲属去供僧，比如供养僧团食物、袈裟等等，然后再把这些功德回向给他们。如果他们投生为“受他施鬼”，当他们在随喜的时候说出“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”，就可以得到这份功德。

问 29: 灵魂是不是我们的意识？鬼是否就是灵魂？

答: 根据佛教，灵魂是不存在的！意识并不是灵魂，鬼也不是灵魂。鬼也有五蕴，是另外一种生命状态，他们属于四恶道的一种，并不是灵魂。

问 30: 为什么鬼会吓人？而且他们都非常难看？

答: 先解释一下鬼为什么会吓人。一般来说，我们是看不见鬼的。在几种情况下才会看到鬼：第一、鬼专门显现给

我们看。鬼一般是不会故意显现给我们看的，如果我们生病，或者果报低劣，鬼才会显现给我们看。也有些鬼前世与人有冤仇，在他的仇敌果报低劣的时候来报复才会显现，一般上是不会显现的。鬼其实是一种低级的众生，一般情况不会跟我们人类对抗。第二、在修慈心的时候，向鬼类众生散播慈爱可以大概地看到鬼类。第三、天眼通可以看到鬼。第四、类似民间所说的“阴阳眼”可以看到鬼。有阴阳眼的人一般上果报不会很强，反而正常的、阳刚的人不会有阴阳眼。

鬼为什么非常难看？因为鬼是由不善业投生的。我们做善事能投生为人或天。鬼是由于瞋心等不善业投生的，所以很丑陋。好像横死——被车撞死，或被谋杀的人，他们的生命不得不中断，这些人往往会投生为鬼，他们的样子通常很凶。因为他们在临死的时候受到惊吓或恐怖，生起强烈的瞋心，所以他们结生的时候样子很丑。由于造成投生为鬼的业是很低的，所以样子很丑陋，这是他们的果报，不是他们想要的。

问 31：鬼是否可以有各种变化？

答：是的。有些鬼可以变成很多种形状，也可以变成很美丽的人，这称为鬼通。有些鬼也能飞行，可以很快去到另外一个地方。他们也可以变现很大的身体或很小的身体，甚至隐身。

问 32: 若见到鬼类众生，要念经回向吗？要念哪些经？

答: 其实我们周围都有这类的众生，不用怕。如果我们拥有慈爱的话，没必要害怕这些众生。一般上这些众生不会伤害我们，除非是有些亚卡(yakkha)。通常是我们的业报成熟，他们才会伤害人。在上座部佛教，一般是念《慈爱经》。佛陀为什么会讲这部《慈爱经》呢？因为当时住在森林中修行的比库遭到树神的干扰，所以佛陀教导这一部经。

问 33: 若我供养祭品给已经去世的亲人，他们能得到吗？若回向功德给投生到另一处的亡者，他们还能得到功德吗？

答: 佛陀曾经讲过一部关于祭祀亡者的经典。有个在家人问佛陀说：“当我的亲戚去世之后，我供养祭品给他们，他们能不能得到呢？”佛陀说：“不一定。”为什么不一定呢？如果一个人死后投生为天人，天界的福报是很殊胜的，他们根本不需要人间的食物。当然，天人还是会随喜我们所做的善业功德，例如诵经、说法等，但是他们并不需要人间的食物。如果投生为人的话，人有人的福报。如果刚去世不久，他已经在母胎中了，你供养他也收不到。如果投生为畜生的话，也许是在母胎中，也得不到我们的祭祀。如果投生到地狱里去，只有受苦，布施给他也没有用。如果投生为一般的饿鬼也得不到。鬼的食物是多种多样的，

有些鬼在粪坑里专门吃粪便，有些专门吃痰、鼻涕，有些专门在产房里吃血污，有些吃垃圾，有些是吃香气的，各种各样，这是他们的果报。只有一类的鬼可以得到人的布施，那就是“受他施鬼”。这类的鬼会等待他们的亲戚或者其他地方的人供养，他们才能得到祭品。当他们在世的亲戚做了功德，并把功德回向给他们，他们在随喜之后就可以获得。唯有这一类鬼类才能得到我们施舍给他们的祭品。

然而，对于回向功德，范围则要大些。好乐善德的天人喜欢我们把功德与他们一起分享。对于人类，如果他们对我们所做功德感到欢喜，也能得到随喜的功德，许多鬼类众生也希望我们把善业功德与他们一起分享。正因如此，我们在做布施、持戒、禅修、诵经、听闻正法等功德之后，通常会将这些功德回向给一切诸天、鬼神以及众生类，希望他们在随喜之后，也能获得一切的成就。

问 34：我们为祖先所做的功德会不会白做？

答：不会白作！因为我们在无量劫轮回以来有很多的亲戚，这些亲戚有些投生到鬼道，他们的寿命很长，即使过了很多世，你早已经忘了他们，但他们还记得你是过去几世以前的亲戚。假如你做了功德也一起回向给过去世的亲戚的话，他们还是可以随喜的。在所做的功德当中，供养僧团的功德是很大的。当我们在做功德之前、之时或之后回向，他们就可以得到这份功德。投生为“受他施鬼”的众生特

别希望我们能将所做的功德与他们一起分享。但是如果他们投生为烧渴饿鬼等，就没有机会获得人类的供养，因为他们的福报很低劣。

问 35: 请问尊者，一个人记忆力好不好是否与正念的强弱有关，正念越强是否在加强想心所的运作？

答: 首先，记忆力好不好与业有关，有的人先天记忆力很好，有的人记忆力不好；有些人过目不忘，有些人过目即忘，这跟业有关。其次，记忆力的好不好还可以通过训练。因此说一个人记忆力好不好可以分为先天与后天，所谓的先天是由他的业决定，后天则是有系统的训练。

当代缅甸就有好几位能够背诵三藏的西亚多。在现代，第一位通过三藏考试的是明昆西亚多(Mingun Sayadaw Bhaddanta Vicittasarābhivamsa)，他可以用巴利语背诵整部三藏。考试是这样进行的，考官从三藏中随意抽出一本书，任意翻开一页，说出其页码，应考者必须立刻接下去背诵。你们说他的记忆力好不好？佛陀在世的时候，很多比库都能背诵三藏，好像阿难尊者一样。在古代，这样的大长老也有很多。在上座部佛教传统中，唯有能背诵巴利三藏的人在，才有资格举行三藏的结集，没有人能背诵三藏就没有人资格举行结集。结集必定是靠背诵出来的，不是拿三藏来读。1948年1月4日缅甸独立后，新政府发出邀请，想要在1954-1956年举行第六次三藏圣典结集。当时斯里

兰卡僧团质疑说：“你们没有能背诵三藏的长老，有什么资格举行结集？”结果 1953 年明昆西亚多就通过了三藏考试，1954 年-1956 年缅甸成功地举行了三藏结集。后来缅甸又出了 9 位能背诵三藏的大长老，现在还有 5 位在世。明昆西亚多不仅仅能背诵三藏，还能把三藏默写出来，是用巴利语，不是用缅文！

记忆力好坏跟业有关系，我们是羡慕不来的。不过，即使一个人的记忆力再强，没经过系统的训练也不行。所以说记忆跟业有关系，跟后天的训练也有关系。

问 36：胎教真的能起到作用吗？

答：可以的。从阿毗达摩的角度来说，一个生命是在受精的那一刹那开始的，生命开始的第一个心识叫结生心。一个胎儿在母胎里待九个月都是有生命。在胚胎阶段也许听不到外在声音，但是当耳根生长之后，他还是可以听到外界的声音。同时，胎儿也可以感受到母亲的情绪，就好像小孩子一样。如果母亲生气，小孩子会怕；如果母亲高兴，胎儿也会高兴。做母亲的跟小孩最亲密，所以胎教是可以起作用的。

问 37：是什么原因影响小孩的性格特征？像家族中某些人的性格。

答：影响小孩性格特征的原因有两种：第一种是先天性的，

更准确地说是他的过去世。一个人的性格很大因素决定在他的过去世。所谓的科学很难解释为什么有些父母没有的习气，但在小孩身上却有，这其实跟他的过去世有关。有些人过去世曾经是动物，今生还会带有动物的习性；如果一个人过去世是饿鬼，他今生还会有一些鬼的习气；有些人过去世是天人，今生还会带有天人的习性、行为。这些习性、行为模式，用我们现在的话来说就是性格。什么是性格呢？一个人经常造作若干的行为，逐渐形成习惯，若干的行为、习惯、爱好、兴趣等构成了一个人的性格。这些习惯、爱好促使他经常造某种业，倾向于做某些事情，久而久之就形成性格。如果一个人过去生是天人的话，他的爱好会比较高级，会喜欢漂亮的东西，容易黏着微妙的欲乐。如果过去世是鬼道的众生，他会比较贪婪，这个东西也贪，那个东西也贪，甚至连一些很低贱、很肮脏的东西也贪；他也容易感到害怕、恐惧，也怕黑等。这些性格跟过去世有关。

另外一种原因是后天的。有些孩子可能有很好的过去世，但是如果今生没有人培养，没有遇到好因缘的话，他也会堕落。所以培养孩子要从小开始，要他们接受良好的教育，接受道德的熏陶等。后天的成长环境、生活方式、家庭、职业等都可以影响一个人的性格。例如有些人长期从事某种职业，我们也可以从他的言行中看到其职业的烙印，这是由于后天因素的影响。

问 38：请问供了佛的食物与水果可以拿来供养禅师吗？

答：传统上我们也经常会拿食物、水果来供佛，但是都在早上供，因为佛陀也是离非时食的。我们供养这些食物只表示一种敬意，并不是佛像真的想要吃，否则那确实很可怕。在帕奥禅林，供佛的食物通常由沙马内拉负责，供过的食物也由沙马内拉们吃掉。供佛的食物通常是由沙马内拉先去托钵，然后才轮到我们去。如果那些食物供了佛之后吃不完，他们也会拿来供养我们。所以供了佛的食物与水果拿来供养比丘还是可以的。

问 39：在世俗间一切有情感与无情感的事物，物质与非物质的事物，在究竟法上可否称为一堆行法，都是由四大种所造的？

答：有情感的我们称为有情(satta)，或者称为众生、生类、生命，它们的色身是由四界和四大所造的，这个没有错。但是除了色法以外，它们还有名法，即心理现象。对于一切无情感的物质，它们都是四界与四大所造。然而，无论内在的、外在的所有有情、无情的事物，都可以称为行法。

问 40：请尊者以阿毗达摩的角度来解释植物。因为有些学说认为植物是有生命、有感受的。

答：以阿毗达摩的角度来说，植物并没有生命。为什么呢？

我们所说的生命和生物学所说的生命是不同的，生物学所说的生命是指细胞还会不断地分裂、生长，这就称为生命。根据阿毗达摩，有没有生命是以命根为主，因为业才能产生命根色。有命根的色法必定伴随着心识，因此这种色法被触伤的时候会感觉到痛，会害怕，会有情绪的反应。根据阿毗达摩，植物只是时节生色，植物的生长只不过是色法的不断产生并增长而已，我们去砍它、剃它、拔它，它并不会感觉到痛。不过我们相信一些比较大的树会有众生依附而住。为了保护依草木而住的众生，佛陀制定一条学处：比库、比库尼不能砍伐草木。

问 41：尸体的指甲和头发在人的命根断了之后依然会生长，也是与植物一样的原理吗？

答：是的。有些人死了之后头发与指甲还会生长，这有两种原因：一种是因肌肉收缩，感觉头发、指甲凸显出来；更有可能的是里面的时节生色还不断地产生新的时节生色。时节生色可以长出许多东西，比如霉菌会越来越长，越长越大。

问 42：近年来有科学研究发现，不但植物有感情，连水也有。实验以两杯同样的水，一杯被人不断地赞美，一杯不断地被斥责，两杯水拿去冰冻，受赞美的水结出美丽的结晶，被斥责的水结出扭曲丑陋的结晶。若以“阿毗达摩”

的教导，可以认同这样的学说吗？

答：我们上课时曾讲到禅修的光是如何产生。当我们生起的心是善心的话，这种殊胜的心可以产生许多殊胜的心生色法，并遍布全身。这些殊胜的心生色法又可以产生许许多多的时节生色，时节生色既可以遍布全身，也可以散播到体外。正是因为如此，我们有时可以感受到一个人善良的心，可以感受到一个人的慈爱。这并不是说他的心直接放射出来，而是说由他的心生色所产生的时节生色散播出体外，被我们感受到。如果一个人刚发完怒，我们可以感觉到气氛很紧张。因为发怒是一种破坏力很强的心，这种心所产生的心生色法可以伤害我们的身心，同时由这种心生色法产生的时节生色也可以散播到体外，所以使我们感受到气氛紧张。既然这些时节生色可以散播到体外，那么它们对水产生作用的道理也是这样。这属于时节生色，而不是说水真的有感情。假如水真的有感情，那么当它知道我们要拿它去冰冻，它会不会因为恐惧而吓到扭曲变形了呢？