

阿毗達摩論3： 菩提分法中出現的心所

林崇安教授編
內觀教育基金會，2022.8.5

【引言】

依據《阿毗達摩概要精解》，菩提分即是「覺悟一方之法」。佛陀把其教法濃縮之後而有三十七菩提分法的總稱（見《長部·經十六》及《中部·經七十七》）。這些法被稱為菩提分是因為它們有助於覺悟，即證得出世間四種道智。已知有**52**個心所，問題是：三十七菩提分法中共出現哪些心所？這有助於掌握修行的重點。

一、五十二心所的名稱

【1】7遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

【2】6雜心所：尋、伺、喜、欲、勝解、精進。

【3】14不善心所：痴、無慚、無愧、掉舉。貪、邪見、慢。瞋、嫉、慳、追悔。昏沉、睡眠。疑。

【4】25美心所：信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性。三離心所（正語、正業、正命）。悲、隨喜。慧。

※這52心所各有不同的性質，禪修時所要培養或提升的重要心所，有哪些？

這些重要的心所就出現在三十七菩提分法中。

二、三十七菩提分法

三十七菩提分法有七項：

【**1**】四念住：（**1**）身念住，（**2**）受念住，（**3**）心念住，（**4**）法念住。

【**2**】四正勤：（**1**）精勤於令已生的惡法斷除，（**2**）精勤於令未生的惡法不生起，（**3**）精勤於令未生的善法生起，（**4**）精勤於令已生的善法增長。

【**3**】四神足：（**1**）欲神足，（**2**）勤神足，（**3**）心神足，（**4**）觀神足。

【**4**】五根：（**1**）信根，（**2**）精進根，（**3**）念根，（**4**）定根，（**5**）慧根。

【**5**】五力：（**1**）信力，（**2**）精進力，（**3**）念力，（**4**）定力，（**5**）慧力。

【6】七覺支：（1）念覺支，（2）擇法覺支，（3）精進覺支，（4）喜覺支，（5）輕安覺支，（6）定覺支，（7）捨覺支。

【7】八聖道分：（1）正見，（2）正思惟，（3）正語，（4）正業，（5）正命，（6）正精進，（7）正念，（8）正定。

說明：正見是了知四聖諦的慧心所。正思惟是把心導向出離、無瞋與無害的尋心所。正語、正業、正命與三離心所相同。正精進與四正勤相同。正念與四念住相同。正定為色界四禪（含剎那定、近行定和四無色禪）。

※菩提分法的項目這麼多，如何來修？
各項互通，簡化出相同的心所。

三、菩提分法中出現的心所

◎ 依自性，37菩提分法包含14各別法：

一個是心（心神足），十三個是心所：定、尋（正思惟）、喜、欲、精進、信、念、中捨、輕安、三離心所、慧。

◎37菩提分法中13個心所的出現次數：

1.精進出現九次：四正勤、勤神足、精進根、精進力、精進覺支與正精進。

2.念出現八次：四念住、念根、念力、念覺支與正念。

3.定出現四次：定根、定力、定覺支與正定。

4.慧出現五次：觀神足、慧根、慧力、擇法覺支與正見。

5.信出現兩次：信根與信力。

6.-13.其餘八心所只出現一次：尋（正思惟）、喜、欲、中捨、輕安、三離心所（正語、正業、正命）。

【簡化】最重要的是五根心所：信、精進、念、定、慧。

四、菩提分法中五根心所的性質

論上依據特相、作用、現起、近因來論述心所的性質。以下以五根心所為例。

1.信（屬美心所）

特相是對當信之事有信心。

作用是澄清，如寶石能使混濁的水變得清澈；或啟發，如出發越渡洪流。

現起是去除心之不淨，或決意而不猶豫。

近因是當信之事，或聽聞正法等。

※禪修時，相信佛法僧的功德、戒定慧三學、過去世、未來世、緣起等佛陀的教導。

2.精進（屬雜心所）

特相是支持、奮鬥、或激起力量；

作用是支持或穩固相應名法；

現起是不放棄；

近因是任何能夠激起精進之事，如悚懼或逼迫感或精進事。

※禪修時，精進於善法，將精進的品質提升到四正勤和八聖道的正精進。

3.念（屬美心所）

特相是對目標念念分明而不流失；

作用是不迷惑或不忘失；

現起是守護心或心面對目標的狀態；

近因是強而有力的想。

※修正念的原則：觀禪要再三再四地觀照身心現象，將念的品質提升到八聖道的正念。

4.定、一境性（屬遍一切心所）

特相是不散亂；

作用是統一相應法；

現起是平靜、安詳；

近因是樂。

在某些情況裡，一境性被稱為定（三摩地）。

※修定的原則：掌握樂的所緣和心態，於禪修中，將一境性的品質提升到八聖道的正定。

5. 慧、無痴（屬美心所）

在《論》裡，慧、無痴、智三者是同義詞。

慧的特相是透徹地如實知見究竟法或四聖諦；

作用是如照亮目標的油燈一般；

現起是不迷惑；

近因是如理作意；《清淨道論》說：「慧的近因是定」。

※修慧的原則：以安住且中捨之心，如實地照見名色的實相。

五、結語

(1) 行者修三十七菩提分法時，所培養的13心所是：信、精進、念、定、慧五心所，以及尋、輕安、喜、中捨、欲、正語、正業、正命等八心所。

(2) 此中以信（屬美心所）、精進（屬雜心所）、念（屬美心所）、定（屬遍一切心所）、慧（屬美心所）這五心所最常出現，也是禪修的重點所在。 #

【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》

菩提比丘編，尋法比丘中譯

2. 《攝阿毘達摩義論表解》

法雨道場明法比丘編

3. 《智慧之光》、《正念之道》等
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———

中部經典第七七 善生優陀夷大經
摘錄其中三十七菩提分的經文如下：

復次，優陀夷!依我而對諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習**四念處**。優陀夷!
於此，比丘於身住於身觀，誠心具念正知、調伏世間之貪憂。於受...乃至.....，
於心.....乃至.....；於法，住法觀、誠心具念正知，調伏世間之貪憂。於此我眾
多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。

復次，優陀夷!依我而為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習**四正勤**。優
陀夷!於此比丘為使對未生之惡不善法不生，發起努力、勤精進之念。策勵其心
精勤。為斷已生之惡不善法，發起、努力.....乃至.....精勤。為對未來之善法令生，
而發起.....乃至.....精勤。為住立已於生之善法，不使迷亂，愈益增大、擴大、
修習成滿，發起努力勤精進之念，策勵其心精勤。於此，我眾多諸弟子達於通智
圓滿究竟而住。

復次，優陀夷!依我而為諸弟子說行道，如是實行，我諸弟子修習**四神足**。優陀夷!
於此，比丘修習欲三摩地勤行成就神足，精進三摩地.....乃至.....心三摩地.....乃
至.....修習觀三摩地勤行成就神足，於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。

復次，優陀夷!依此我而為諸弟子論行道、如是實行，我諸弟子修習**五根**。優
陀夷!於此，比丘入寂靜修習至等覺之信根。.....乃至.....修習精進根、念根、定
根.....乃至.....入寂靜、修習至等覺之慧根。於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿
究竟而住。

復次，優陀夷!依我而為諸弟子說行道、如是實行，我諸弟子修習**五力**。優陀夷!於此比丘入寂靜、修習至等覺之信力。.....乃至.....精進力、念力、定力.....乃至.....入寂靜、修習至等覺之慧力。於此，我眾多諸弟了達於通智圓滿究竟而住。

復次，優陀夷!乃至.....我諸弟子修習**七覺支**。優陀夷!於此，比丘修習依止遠離、依止離貪、依止滅、回向棄捨等，而修習念覺支.....乃至.....修習擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支.....乃至.....依止遠離，依止離貪，依止滅、回向棄捨等而修習捨覺支。於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。

復次、優陀夷!.....乃至.....我諸弟子修習**八聖道**。優陀夷!於此，比丘修習正見、修習正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，於是，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。