

佛教心理十四講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2019.10

目錄

佛法心理 1：什麼是心的續流？.....	4
佛法心理 2：什麼是不善的心路過程？.....	7
佛法心理 3：什麼是善的心路過程？.....	12
佛法心理 4：什麼是禪定的心路過程？.....	17
佛法心理 5：什麼是觀禪的心路過程？.....	22
佛法心理 6：什麼是證悟的心路過程？.....	26
佛法心理 7：什麼是臨死的心路過程？.....	30
佛法心理 8：什麼是不善業和不善心？.....	34
佛法心理 9：什麼是善業和善心？.....	40
佛法心理 10：什麼是心所和不善心所？.....	44
佛法心理 11：什麼是美心所和善心所？.....	55
佛法心理 12：什麼是不善心的成分？.....	65
佛法心理 13：什麼是善心的成分？.....	72
佛法心理 14：什麼是不善心和善心的果.....	76

編者序

為了方便法友們的研習，最近在內觀教育禪林的佛法教材，開始以投影片來講解，並由智軍同學錄製成影片，登上網站供眾分享，此處的「佛教心理十四講」便是其中之一。

這十四講是依據南傳《阿毗達摩概要精解》的心理部分編寫而成，以心、心所與心路過程為核心，這是南傳禪修的理論依據與重要指引，值得我們深入研習。

願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2019.10.10

佛法心理 1：什麼是心的續流？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.05.31.

■什麼是心的續流？

◎眾生的心是日夜不斷地生滅、生滅延續著，就像水流一樣。每人的心的續流，稱作心相續流。心相續流＝心流＝心續。

一、輪迴

前世心流→今世心流→後世心流

二、出輪迴

前世心流→今世心流，出輪迴者臨終入無餘涅槃，進入不生不滅了。

●心流中，有活躍的心和不活躍的心。

一、活躍的心是心路過程，簡稱心路。

二、不活躍的心稱作離心路，有三種：結生心、有分心、死心。這三種心是果報心。

【一世的心流】

結生心→有分心→心路→有分心→心路→有分心……→有分心→臨終心路→死心。

【術語】有分心（簡稱有分）的意思是生存的要件。有分心的作用是保持從生至死的生命流不會中斷。每一期生命裡，生起的第一個心是結生心，緊接著生起的是有分心，而後生起心路。其後有分心與心路交互生起，一直至死心生起，結束這一期生命。

【三世的心流】

前世心流→今世心流→後世心流。即：

前世結生心、有分心、心路…死心→

今世結生心、有分心、心路…死心→

後世結生心、有分心、心路…死心。

○心路分五門心路和意門心路。

五門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門。
以下舉「眼門心路」和「意門心路」作說明。

一、【眼門心路】極大所緣時有 17 剎那

○有分流→1 過去有分，2 有分波動，3 有分斷，4 眼門轉向，5 眼識，6 領受，7 推度，8 確定，9-15 速行心，16.17 彼所緣→有分流。

【說明】當顏色同時撞擊眼淨色和有分心時，第一個有分心稱過去有分。隨後由於撞擊而波動稱有分波動，接著有分中斷，稱有分斷，生起眼門轉向，接著生起眼識，其後意識執行領受、推度、確定目標（顏色）的作用。接著七個速行心是快速地跑向目標起反應。而後彼所緣只是緣取速行的目標作為自己的目標，最後進入有分流。

●眼門心路重要部分

眼門轉向→眼識→領受→推度→確定→七速行心

○此中顏色撞擊眼門後生起眼識。眼門轉向心、領受心、推度心、確定心、速行心及彼所緣都是屬於意識，它們也取同一顏色為目標。

○心路中的速行心是快速地跑向目標起反應，這階段最為重要，因為善心或不善心是在這階段生起。

二、【欲界意門心路】（清晰所緣）

有分流→有分波動、有分斷→意門轉向→七速行心→二彼所緣→有分流

●意門心路重要部分

意門轉向→七速行心

●欲界速行心舉例

1. 不善心：如，悅俱邪見相應心、憂俱瞋恚相應心、捨俱疑相應心。

2. 善心：如，悅俱智相應心。

3. 阿羅漢的唯作心：如，悅俱智相應心。

◎以觀智為導的修觀名法是意門善速行心。

【總結】

每人一生的心流

【1】結生心→有分心→心路→有分心→心路→有分心…→
臨終心路→死心。

◎心路是活躍的心。

◎結生心、有分心和死心是不活躍的心。

【2】眼門心路重要部分

眼門轉向→眼識→領受、推度、確定→七速行心

【3】意門心路重要部分

意門轉向→七速行心

【4】內觀是以觀智為導的善速行心為重點。

【研讀參考資料】

《阿毗達摩概要精解》菩提比丘編，尋法比丘中譯

《攝阿毘達摩義論表解》法雨道場明法比丘編

《智慧之光》帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 2：什麼是不善的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.06.14.

一、心流和心路過程

1. 心流：眾生的心日夜不斷地生滅延續著，稱作心相續流 = 心流 = 心續。心流中，活躍的心是心路。不活躍的心是離心路，有結生心、有分心、死心。

2. 心流中的心路過程：

◎結生心→有分→心路→有分→心路→有分→心路→有分→心路→有分→心路→有分……
→臨終心路→死心。

3. 心路有二類

a. 五門心路：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門。

b. 意門心路

4. 心路的重要部分

a. 五門心路

眼門轉向→眼識→領受→推度→確定→速行心

b. 意門心路

意門轉向→速行心

5. 速行心

速行心是快速地跑向目標起反應，這階段最為重要，因為不善心或善心是在這階段生起。

二、不善心

不善心是與不善因（貪、瞋、痴）相應的心。這類心稱為不善，因為它們在精神上不健全，在道德上應受指責，以及會帶來痛苦的果報。

◎十不善業道（配合身、語、意）

身：殺生、偷盜、邪淫

語：妄語、兩舌、惡口、綺語

意：貪婪、瞋恚、邪見

邪見包括：

- (1)斷見：認為死後不會以任何形式存在。
- (2)無作見：認為一切業不能產生果報。
- (3)無因見：認為一切事物皆是偶然產生。

◎不善心有十二種

○貪根心（貪為主並與痴俱行）有 8 種：

- 1, 2 悅俱邪見相應（無行、有行）[貪根心]；
- 3, 4 悅俱邪見不相應（無行、有行）[貪根心]；
- 5, 6 捨俱邪見相應（無行、有行）[貪根心]；
- 7, 8 捨俱邪見不相應（無行、有行）[貪根心]；

○瞋根心（瞋為主並與痴俱行）有 2 種：

- 9, 10 憂俱瞋恚相應（無行、有行）。

○痴根心（痴而不與貪瞋俱行）有 2 種：

- 11 捨俱疑相應。
- 12 捨俱掉舉相應。

○八種貪根心的偷盜例子：

1. 一位認為偷盜無罪的男孩，高興而自動地從水果店偷了蘋果。悅俱邪見相應無行[貪根]
2. 一位認為偷盜無罪的男孩，受到朋友慫恿後高興地從水果店偷了蘋果。～有行[貪根]
3. 一位認為偷盜有罪的男孩，高興而自動地從水果店偷了蘋果。悅俱邪見不相應無行[貪根]
4. 一位認為偷盜有罪的男孩，受到朋友慫恿後高興地從水果店偷了蘋果。～有行[貪根]
5. 一位認為偷盜無罪的男孩，以捨受自動地從水果店偷了蘋果。捨俱邪見相應無行[貪根]
6. 一位認為偷盜無罪的男孩，受到朋友慫恿後，以捨受從水果店偷了蘋果。～有行[貪根]
7. 一位認為偷盜有罪的男孩，以捨受自動地從水果店偷了蘋果。捨俱邪見不相應無行[貪根]
8. 一位認為偷盜有罪的男孩，受到朋友慫恿後，以捨受從水果店偷了蘋果。～有行[貪根]

○兩種瞋根心的殺生例子：

9. 某男人在暴怒之下，毫不思慮地殺了另一人。(憂俱瞋恚相應無行)

10. 某位懷恨的男人在思慮之後殺了另一人。

(憂俱瞋恚相應有行)

○兩種痴根心的例子：

11. 由於愚痴，某人懷疑佛法對於導向涅槃是否有效。(捨俱疑相應)

12. 由於散亂心，某人無法專注於任何目標。

(捨俱掉舉相應)

三、不善的心路舉例

一位認為偷盜無罪的男孩，高興而自動地從水果店偷了蘋果：

(1) 眼門的不善心路 (極大所緣)

→有分波動-有分斷→眼門轉向-眼識-領受-推度-確定→七個不善的速行心-二彼所緣→有分流。

(2) 意門的不善心路 (清晰所緣)

→有分波動-有分斷→意門轉向-七個不善的速行心-二彼所緣→有分流。

○不善的速行心：悅俱邪見相應無行[貪根心]

四、臨終的心路過程

【五門臨死心路】(只投生欲界)舉例：

(1) 確定→速行五次→死心生起。

(2) 確定→速行五次→彼所緣兩次→死心。

【意門臨死心路】(投生欲界)舉例：

(1) 意門轉向→速行五次→彼所緣兩次→死心。

(2) 意門轉向→速行五次→許多有分→死心。

◎臨死心路開始前，有分心波動了兩次後，生起五門心路過程之一，或者生起意門心路過程。由於力弱，這臨死心路的速行只生起五次。這心路缺少造業的能力。五次速行

之後，兩個**彼所緣**可能會生起或沒有生起。有時**有分**隨著最後一個速行之後生起，然後**死心**生起，執行死亡的作用。在死心滅盡時，命根亦被切斷。在**死心**滅盡之後，新一世的**結生心**即刻生起，並緣取前一世臨死速行的目標。

◎當人臨命終時，基於其過去業與當時的情況，**某個目標**即會呈現於他的最後一個心路過程。這目標是以下三種之一：

一、業：過去所造的善業或惡業。

二、業相：是與即將成熟而導致下一世投生至何處的善業或惡業有關的影像，或是造該業的工具。例如：虔誠的信徒可能會看到寺院的影像；屠夫則可能聽到牛的哀號或看到屠刀。

三、趣相：這是臨終者下一世將投生的去處。例如：將投生至地獄的人可能會看到地獄之火；將投生至畜生界的人可能會看到森林或田野；將投生至欲界天的人可能會看到天界的宮殿。

◎臨死業：

這是在臨死之前所憶起或所造之業，也就是在臨死速行心路過程即將生起之前所憶起或所造之業。○在佛教國家裡，提醒**臨終者**以前所造的**善業**，或勸他**激起善念**，成為一種傳統：

1 若性格惡劣者在臨終時憶起以前所造的善業，或在當時造了一件善業，他即可能投生至善趣；

2 反之，若有個善人在臨終時憶起以前所造的惡業，或在當時造了一件惡業，他即可能投生至惡趣。

【總結】

○每人一生的心流中，**心路**是活躍的心，分 1. 五門心路，2. 意門心路。

○**眼門心路**重要部分

眼門轉向→眼識→領受、推度、確定→七速行心

○**意門心路**重要部分

意門轉向→七速行心

○不善心或善心是在**速行心**這階段生起。

◎**業、業相、趣相**會呈現於臨終心路。

◎對臨終者提醒他以前**所造的善業**，或勸他激起**善念**，可助他往生善趣。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 3：什麼是善的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.06.21.

一、心流和心路過程

1. 心流：眾生的心日夜不斷地生滅延續著，稱作心相續流 = 心流 = 心續。

心流中，活躍的心是心路。不活躍的心是離心路，有結生心、有分心、死心。

2. 心流中的心路過程：

◎結生心→有分→心路→有分→心路→有分→心路→有分
→心路→有分→心路→有分→心路→有分……………
→臨終心路→死心。

3. 心路過程的重要部分

a. 五門心路

有分→眼門轉向→眼識→領受→推度→確定→速行心→彼所緣→有分

b. 意門心路

有分→意門轉向→速行心→彼所緣→有分

◎速行心是快速地跑向目標起反應，這階段最為重要，因為善心或不善心是在這階段生起。

○心路中的速行心是善心時，稱作善的心路過程。

二、善心、善業

◎善心：善心是與善因（無貪、無瞋、無痴）相應的心。這類心在精神上是健全的，在道德上是無可指責的，以及會帶來愉悅的果報。

○善心是主動造業的心，會留下業的潛力，引生未來相對應的善果報。

◎十善業道

身：離殺生、離偷盜、離邪淫。

語：離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。

意：無貪、無瞋、正見。

○十波羅蜜

- 1 布施、2 持戒、3 出離、
- 4 智慧、5 精進、6 忍辱、
- 7 真諦、8 決意、9 慈、10 捨。

○十種善業

1. 佈施；2. 持戒；3. 禪修；
4. 恭敬，例如：禮敬三寶；
5. 服務：服務父母，服務寺院；
6. 分享功德、回向；
7. 隨喜功德，看到別人做善就隨喜；
8. 聞法；9. 說法；10. 正直自己的知見。

三、善心的類別

○善心分 21 種：欲界（8 種）、色界（5 種）、無色界（4 種）、出世間道心（4 種）。

◎欲界善心有八種

- 1, 2 悅俱智相應（無行、有行）；
- 3, 4 悅俱智不相應（無行、有行）；
- 5, 6 捨俱智相應（無行、有行）；
- 7, 8 捨俱智不相應（無行、有行）。

○與智相應的智，指慧心所，即是「無痴根」。

○智不相應的心缺少慧心所，但沒有屬於不善心的「痴」。

◎色界善心有五種

初禪心（尋·伺·喜·樂·一境性）

第二禪心（伺·喜·樂·一境性）

第三禪心（喜·樂·一境性）

第四禪心（樂·一境性）

第五禪心（捨·一境性）

◎無色界善心有四種

空無邊處心、識無邊處心、無所有處心、非想非非想處心。

◎出世間善心有四種

預流道心、一來道心、不還道心、阿羅漢道心。

○以下只探討欲界的善心和心路過程。

四、欲界的善的心路過程

(1) 眼門的善的心路 (例如佈施)

→過去有分-有分波動-有分斷→眼門轉向-眼識-領受-推度-確定→善的速行心-彼所緣→有分流。

(2) 意門的欲界善的心路 (例如佈施)

→有分-有分波動-有分斷→意門轉向-善的速行心-彼所緣→有分流。

○確定或意門轉向的作意心所，若是如理作意，緊接著的速行心必定是善心。

舉例：遇到順逆境時，以業果、實相來勝解，則轉往如理作意，生起善的速行心。

具有正念的速行心也必定是善心。

◎八種欲界善心的佈施例子：

1. 某人愉快地自動行佈施，心知那是善業。

悅俱智相應 (無行)

2. 某人在他人鼓動下，愉快地行佈施，心知那是善業。

悅俱智相應 (有行)

3. 某人愉快地自動行佈施，但不知那是善業。

悅俱智不相應 (無行)

4. 某人在他人鼓動下，愉快地行佈施，但不知那是善業。

悅俱智不相應 (有行)

5. 某人以捨受自動地行佈施，心知那是善業。捨俱智相應 (無行)

6. 某人在他人鼓動下，以捨受行佈施，心知那是善業。捨俱智相應 (有行)

7. 某人以捨受自動地行佈施，但不知那是善業。捨俱智不相應 (無行)

8. 某人在他人鼓動下，以捨受行佈施，但不知那是善業。捨俱智不相應 (有行)

○四種欲界智相應善心：

悅俱智相應無行心、有行心，

捨俱智相應無行心、有行心。

五、臨終的心路過程

【五門臨死心路】(只投生欲界)舉例：

有分→眼門轉向→眼識→領受→推度→確定→五個臨死速行→彼所緣兩次→死心。

【意門臨死心路】(投生欲界)舉例：

有分→意門轉向→五個臨死速行→彼所緣兩次→死心。

◎這五個臨死速行所取的目標是業、或者業相、或者是趣相。(死心後接著投生欲界)

◎積極行善布施者投生欲界天人的例子

由於業的成熟，臨死速行所緣的三目標：

一、業：臨終者感覺猶如重新在做佈施一樣。

二、業相：與過去所造的業有關的影像或者造業的工具。

例如：臨終者看到佈施物的影像。

三、趣相：這是下一世將投生的去處。例如：臨終者看到天界的宮殿或看見天人接他。

◎此例子中，若臨死速行所緣的目標是在做佈施，則投生為天人後，天人這一世的結生心以及其後的有分心和死心的目標，都是在做佈施，這和前世臨死速行的目標是一樣的。

六、四種業的受報次序

(1) 重業

重業是大威力的業，沒有其他業可以阻止它。它必會產生下一世的結生。舉例：不善的重業有五無間業與強烈執取的邪見。善的重業是禪那。

(2) 臨死業

臨死業是瀕臨死亡前所憶起或所造之業。舉例：臨終時，惡人憶起以前造的善業，則有可能投生善趣；善人憶起惡業，則有可能投生惡趣。故對臨終者提醒他以前所造的善業，或勸他保持正念、激起善念，有助於往生善趣。

(3) 慣行業

慣行業是習慣造的善或惡業。在沒有重業、臨死業時，慣行業會決定下一世投生去處。舉例：積極行善布施者，將投生善趣。

(4) 已作業

已作、已說、已想的任何業，不屬於上述重業等業，則已作業會決定下一世投生。

※ (2) 臨死業比 (3) 慣行業優先成熟，譬如，擠滿牛的牛欄內有小牛、壯牛等，打開門後，近門之牛，即使是老弱之牛，亦得先出。如是臨近死時，臨死業比慣行業優先成熟。

七、總結

- 每人一生的心流中，活躍的心稱作心路。
- 心路中的速行心是快速地跑向目標起反應，生起善心或不善心。速行心是修心的關鍵處。
- 心路中的速行心是善心時，稱作善的心路過程。
- 平時遇到順逆境時，以業果、實相來勝解，轉往如理作意，因而生起善的速行心。具有正念的速行心也必定是善心。
- 業、業相、趣相會呈現於臨終心路(投生欲界)。
- 業的受報次序：重業、臨死業、慣行業、已作業。對臨終者提醒他以前所造的善業，或勸他激起善念，有助於往生善趣。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

佛法心理 4：什麼是禪定的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.07.05.

一、什麼是心路？

◎眾生的心是日夜不斷地生滅延續著，稱作心相續流＝心流＝心續。

●心流中，有活躍的心和不活躍的心。

活躍的心是心路過程，簡稱心路。

不活躍的心是有三種：結生心、有分心、死心。

●禪修分止禪和觀禪。依照心的法則，禪修者修習止禪，進入禪定（安止定），有禪定的心路過程。禪定＝禪那
以下以修習入出息念進入初禪作說明。

二、初禪的所緣和如理作意

◎禪修者開始修習入出息念時，專注於自然的呼吸，他的作意是如理作意。

當取相或似相出現時，禪修者專注於它，他的作意也是如理作意。

◎禪修者不斷地專注於似相，這是如理作意，善法將生起與增長。

◎培育這如理作意達到強力的程度時，將從近行定（剎那定）進入安止定（禪那）。禪定心路（色界或無色界意門心路）必定是善的。

三、從欲界善速行到色界安止速行

【1】欲界意門善速行的心路過程

有分→意門轉向於似相→七個速行心（無彼所緣）→有分→意門轉向於似相→七個速行心→有分→…

○如此重複無數次意門心路過程，提升欲界智相應的善速行心中的一境性（這種定為剎那定）。

○意門轉向有 12 個名法，速行心有 34 個名法。

【2】初次進入初禪的心路過程

有分→意門轉向於似相→遍作→近行→隨順→種姓→一個禪那速行心（安止定）→有分。

○鈍根者生起以似相為所緣的一個意門轉向心，然後依次生起四個欲界智相應的善速行心（遍作→近行→隨順→種姓），而後生起一個禪那速行心，這是色界安止。接著即刻沉入有分。

遍作、近行、隨順的作用，分別是為了進入禪那作準備、接近禪那、隨順之前的心以及隨後的種姓心。種姓是改變欲界種姓成為色界種姓。

○鈍根者有遍作，利根者無遍作。

【3】熟練進入初禪的心路過程

○禪修者初次證得的安止只有一個速行剎那。但通過修習即能延長至二、三、四速行。已掌握禪那五自在的禪修者，安止定能夠持續數天：

有分→意門轉向於似相→遍作→近行→隨順→種姓→多個禪那速行心（能數天入安止定）→有分。

○遍作→近行→隨順→種姓，是欲界速行心。

○多個禪那速行心，是色界速行心。

○鈍根者有遍作，利根者無遍作。

◎禪定心路的進一步說明

1 意門轉向（似相）→【2 遍作→3 近行→4 隨順（尋伺喜樂一境增強）】→5 種姓（變為廣大）→6 一或無數安止速行心→有分心。

1) 意門轉向心：取似相為所緣。

2-4) 遍作、近行、隨順取同一所緣，它們的尋、伺、喜、樂與一境性比普通欲界心更強。利根者無遍作。

5) 種姓心：從微細種姓的欲界心轉變為廣大種姓的色界或無色界禪那心。

6) 無數安止速行心緣取同一所緣。

每一速行心會強化隨後的速行心。

五自在的禪修者可在入定之前決意入定的時間長短。

○鈍根者的禪定心路中的第五速行實際就是禪那心，其數一個到億萬個，它們都是相同的。如果長時間入定，第五速行的數目將不計其數。

○若能維持禪那到臨死心路不退，禪那善業將成為重的善業。

四、禪定心路中的心、心所

初禪五禪支

1. 禪修者的心完全投入到似相當中，這是尋；
2. 持續地保持在似相上，這是伺；
3. 體驗到似相的喜悅，這是喜；
4. 體驗到似相的快樂，這是樂；
5. 心很專注在似相上，這是一境性。

初禪具足五禪支。

●初禪心路中的意門轉向心有 12 個名法：

- 1 個心識；
- 7 個遍一切心心所：觸、(如理)作意、受、想、思、一境性、名命根；
- 1 個尋、伺、勝解、精進。

●初禪心路中的禪那速行心有 34 個名法：

- 1 個心識；
- 7 個遍一切心心所：觸、作意、受〔初禪樂受〕、想、思、一境性、名命根。
- 1 個尋、伺、勝解、精進、喜、欲；
- 19 個遍一切美心所 (有信、念等)；
- 1 個慧。【平衡五根、具足五禪支】

○19 個遍一切美心所：

- (1)信(2)念(3)慚(4)愧
- (5)無貪(6)無瞋(7)中捨性
- (8)心所輕安(9)心輕安
- (10)心所輕快性(11)心輕快性
- (12)心所柔軟性(13)心柔軟性

- (14)心所適應性(15)心適應性
- (16)心所練達性(17)心練達性
- (18)心所正直性(19)心正直性。

○19 個遍一切美心所說明

- 1 信：對當信之事有信心或信仰。
- 2 念：使相應法對目標念念分明而不流失。
- 3 慚：對惡行感到厭惡。
- 4 愧：對惡行感到害怕。
- 5 無貪：心不貪求、不染著。
- 6 無瞋：不粗野、不對抗。
- 7 中捨性：平衡心與心所、平等性。
- 8 心所輕安：心所(受.想.行)輕安、鎮靜。
- 9 心輕安：心的輕安、鎮靜。
- 10 心所輕快性：心所(受.想.行)的輕快。
- 11 心輕快性：心的輕快。
- 12 心所柔軟性：心所(受.想.行)的柔軟。
- 13 心柔軟性：心的柔軟。
- 14 心所適業性：心所(受.想.行)具堪任性。
- 15 心適業性：心具堪任性。
- 16 心所練達性：心所(受.想.行)具熟練性。
- 17 心練達性：心具熟練性。
- 18 心所正直性：心所(受.想.行)正直。
- 19 心正直性：心的正直。

●辨識初禪意門心路中所有的名法：

- 1)意門轉向心：12 個名法
- 2)遍作心：34 個名法
- 3)近行心：34 個名法
- 4)隨順心：34 個名法
- 5)種姓心：34 個名法
- 6)一系列相續的禪那速行心：34 個名法。

◎要辨識這些名法，先以入出息念進入初禪，直至光變得閃耀。出定後，同時辨識有分和似相。當似相出現在有分

時，辨識剛剛生起的**禪定意門心路**，並辨識在心路中每一不同的心的 12 或 34 個名法。

五、熟習初禪的結果

○如果禪修者進入禪那並穩定地保持直至死亡之時，這種禪那**正念**是強有力的，能阻止不善的影像或欲界的善相出現，它只緣取禪那的所緣（例如，入出息**似相**）。

○熟習初禪者臨死意門心路舉例

有分→意門轉向→五個**臨死速行**→死心→結生心（投生色界初禪天）

○初禪果報：壽量

大梵天 1 中劫=3 億 3 千 6 百萬年

梵輔天 1/2 中劫

梵眾天 1/3 中劫

六、總結

【1】每人一生的心流：

結生心→有分→心路→有分→心路→有分→心路→有分……
→臨終心路→死心。心路是活躍的心。

【2】以入出息念**似相**為所緣，禪修者熟習「欲界意門善速行的心路」後，將初次進入「初禪安止速行的心路」，初次證得的**安止**只有一個速行剎那，經過不斷修習，能延長至數天。

【3】初禪到四禪都只是**止禪**，進而要修習**觀禪**才能滅苦和出輪迴，滅苦才是佛法的目標。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

佛法心理 5：什麼是觀禪的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.07.12.

一、什麼是觀禪的心路？

1. 眾生的心日夜不斷地生滅延續著，稱作心流。
2. 心流中，活躍的心是心路過程，簡稱心路。
3. 不活躍的心有三種：結生心、有分心、死心。
4. 禪修分寂止和內觀，又稱止禪和觀禪。
5. 止觀行者先修出四禪而後修習內觀（觀禪）。
6. 純觀行者培養大正念後直接修習內觀（觀禪）。
7. 修習觀禪時，有觀禪的心路過程。

二、修習觀禪的原則

◎如理作意：

在觀禪中，禪修者觀照諸行（五蘊）：「這是色法、這是名法、這是因、這是果、這是無常、這是苦、這是無我」，則他的作意是如理作意。但如果認為：「這是男人、女人、兒子、這是金銀、錢財」等，則他的作意為不如理作意。

◎培養定力：

止觀行者首先次第地培育起定力，若能夠證得第四禪，每次坐禪時都應先入第四禪。

純觀行者修習四界分別觀等以培育定力。

三、十六觀智

◎前面五種觀智：

- 1) 名色分別智
- 2) 緣攝受智
- 3) 思惟智
- 4) 生滅智
- 5) 壞滅智。

◎中間的六種觀智：

- 6) 怖畏智
- 7) 過患智
- 8) 厭離智
- 9) 欲解脫智
- 10) 審察智
- 11) 行捨智。

◎後面五種觀智：

- 12) 隨順智
- 13) 種姓智
- 14) 道智
- 15) 果智
- 16) 省察智。

○內觀行者先要成熟前十一種觀智，以下以此為主題。

●觀照行法的三相

1. 無我隨觀智變得銳利、強大與清淨時，能「斷除」對行法的邪見。一切邪見都以我見為根基，而無我隨觀智則直接與我見對立，因此無我隨觀能去除邪見。
2. 無常隨觀智變得銳利、強大與清淨時，能「斷除」對行法的慢見。若人執取行法為常，如「這是常的，這是永恆的」，就會像婆迦梵天般自大。
3. 苦隨觀智變得銳利、強大與清淨時，能使執著行法為「我的」之愛欲盡滅。對行法有樂想時，執著行法為「我的」之愛見才能生起。苦隨觀智是與愛見直接對立，因此苦隨觀智能令愛見止息。

○透徹地觀照三相之後，應給予自己較喜歡的相優先，用一段長時間只觀照它。然而，此時煩惱只是暫時被「斷除」罷了，只有聖道智才能以「正斷」徹底斷除煩惱。為了證悟聖道，禪修者必須致力於令觀智成熟。

四、觀禪的心路

【1】弱的觀禪的心路

舉例：取眼淨色為所緣的意門善速行心路

意門轉向確定眼淨色是：「1. 眼淨色 2. 色法 3. 無常 4. 苦 5. 無我 6. 不淨」之一，即是如理作意，因此七個善速行心隨之生起：

- 意門轉向→七個善速行心→2 彼所緣→有分心
12 34 喜俱智相應
12 33 捨俱智相應

【2】強的觀禪的心路過程

當觀智變得強有力時，將觀照諸行的壞滅相。此時，一時觀內、一時觀外、一時觀內外、一時觀過去、一時觀現在、一時觀未來、一時觀無常、一時觀苦、一時觀無我，透過重複觀照，觀智將提升到行捨智。到了強的行捨智階段自然會傾向觀照某一種行法的滅相。

- 意門轉向→七個善速行心→有分心
○強的觀禪心路無彼所緣。

●意門轉向有 12 個名法：

1 個心識；

7 個遍一切心心所（觸、作意等）；

1 尋、伺、勝解、精進。

●善速行心多則有 34 個名法：

1 個心識；

7 遍一切心心所（觸、作意、受、一境性等）；

1 尋、伺、勝解、精進、喜、欲；

19 個遍一切美心所（信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨性、心輕安等）；

1 慧。

五、觀禪者臨死意門心路

◎投生天人的例子

如果禪修者的觀智是行捨智，並且修觀直至臨死的剎那，若未證悟，臨終意門心路是：

○意門轉向→5 速行心→死心→結生心

他的臨死速行是與強有力的正念相應的觀智。這種正念能阻止不善的影像出現，同時能防止其它善相取代觀禪之相。觀禪之相是他所選擇觀照之行法的無常、苦或無我。他可能以這種相作為其臨死速行的所緣而死去。它能產生天人的結生心，並即刻投生為天人。

此禪修者投生為天人後，因為前一世生為人時的臨死速行心，和緊接著的天人心流中的有分心緣取相同的所緣，在這種情況下是諸行法的無常、苦或無我。作為「主角」的有分心已經知道觀智的所緣，於是觀智能輕易地被培育起來。

佛陀說：

「已聽聞教法，多作習誦、思惟，並以觀智徹知的凡夫，他死後可能投生於天界之一，在那裡諸行法清晰地顯現於其心中。他可能緩慢地思惟法義或修觀，但卻能很快證悟涅槃。」(A. 4. 191)

六、總結

1. 結生心→有分心→心路→有分心→心路→有分心→……
→臨終心路→死心。
2. 止觀行者先修出四禪而後修習內觀（觀禪）。
純觀行者培養大正念後直接修習內觀（觀禪）。
3. 弱的觀禪的心路過程
○意門轉向→七個善速行心→2 彼所緣→有分心
4. 強的觀禪的心路過程
○意門轉向→七個善速行心→有分心
○觀禪之相是觀禪行者所選擇觀照之行法的無常、苦或無我。

【研讀參考資料】

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》
法兩道場明法比丘編
3. 《智慧之光》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 6：什麼是證悟的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.07.19.

一、心路過程

- 每人一生的心流，有活躍的心和不活躍的心。活躍的心是心路過程，簡稱心路。不活躍的心是離心路，有結生心、有分心和死心三種。
- 禪修分止禪（寂止）和觀禪（內觀）。止觀行者先修出四禪而後修習觀禪。純觀行者培養大正念後直接修習觀禪。
- 禪修者修習觀禪時，有觀禪的心路過程，最後要證悟時，有「證悟的心路過程」，又稱「聖道的心路過程」、「道果的心路過程」。

二、證悟時的道果心路過程

- 禪修者成就(11)行捨智後，繼續觀照每一行法的壞滅，並發起從它們解脫的願望。
- ◎觀禪心路有七速行心：
有分心→意門轉向→7個善速行心→有分心
最終將發現所有行法止息了，他的心知見涅槃，這發生於道果心路過程，也成就後面五種觀智：(12)隨順智(13)種姓智(14)道智(15)果智(16)省察智。
- ◎[鈍根者]道果心路有七速行心：
有分心→意門轉向→1遍作→2近行→3隨順→4種姓心→5道心→6果心→7果心→有分心。

- (1)意門轉向心：觀照諸行法為無常、苦或無我。
- (2)遍作(3)近行(4)隨順三個速行心，構成第十二觀智：隨順智。隨順智是最後一個以諸行法為所緣的觀智。
- 5)第四個速行種姓心：以涅槃為所緣，這是將凡夫種姓更改為聖者種姓的第十三觀智：種姓智。種姓心知見涅槃，但不能斷除煩惱。

6) 第五個速行心：以涅槃為所緣，這是能摧毀相應煩惱的
第十四種智：道智。

7) 第六和第七個速行心：以涅槃為所緣，這是第十五種智：
果智。

○此後生起最後第十六種智：省察智。有五種不同的省察：
1) 省察道智，2) 省察果智，3) 省察已斷除的煩惱，4) 省察
尚未斷除的煩惱，5) 省察涅槃。

此時禪修者成就四聖諦智，並且親證涅槃，內心解脫邪見。
繼續如此修行，將能證悟阿羅漢果。

以上鈍根者，有一遍作速行心，利根者則無。

【鈍根者】有分心→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓
心→道心→果心→果心→有分心

【利根者】有分心→意門轉向→近行→隨順→種姓心→道
心→果心→果心→果心→有分心

以鈍根者說明

意門轉向：屬於唯作心，把心轉向目標。

1. 遍作：第一個速行心，預備作業。

2. 近行：第二個速行心，接近於安止。

3. 隨順：第三個速行心，順著生滅智至行捨智八種觀智的
作用，且順著其後的道智的作用。

遍作、近行、隨順皆取無常、苦、無我三相之一。

4. 種姓心：第四個速行心，抑制五蓋。種姓心還是欲界心，
但種姓心取涅槃為目標，改變凡夫種姓為聖者種姓。道心
前的幾個速行是欲界四種智相應善心之一（有喜、無喜十
有行、無行）。

5. 道心：道心屬於出世間安止定，只有一心剎那，其唯一
作用是斷隨眠。其所緣是涅槃。

6. 果心：果心也屬出世間安止定。果心是出世間的果報心，
有預流果、一來果、不還果、阿羅漢果。

三、出世間的果定心路

有分心→意門轉向→3 或 4 個隨順→果心→果心→…→果心
→有分心

○對於果定，通過不斷的修習能夠延長安止的時間。已掌握禪那五自在的禪修者，安止能夠持續好幾天。果心屬於出世間安止定，其所緣是涅槃。聖人證入各自的果定，如：預流者能證入預流果定。

○欲證入果定前，先決意要證入果定，然後次第地培育諸觀智，直至證入果定。

○若阿羅漢再次證入涅槃之果定，其前之善速行轉為唯作心（非善心亦非不善心，不造善惡業）。

四、心路中的名法

◎意門轉向 12 名法：

1 個心、7 個遍一切心心所；

1 個尋、伺、勝解、精進。

◎善速行心 34 名法：

1 個心、7 個遍一切心心所；

1 個尋、伺、勝解、精進、喜、欲；

19 個遍一切美心所（信、念、慚、愧、無貪、無瞋等等）；

1 個慧。

五、總結

【1】心路過程是活躍的心。

結生心、有分心和死心是不活躍的心。

【2】證悟道果的心路過程：

○鈍根者：有分心→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓心→道心→果心→果心→有分心。

○利根者：有分心→意門轉向→近行→隨順→種姓心→道心→果心→果心→果心→有分心。

【3】果定的心路過程：
有分心→意門轉向→3 或 4 個隨順→果心→眾多果心→果心
→有分心。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 7：什麼是臨死的心路過程？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.08.02.

一、心路過程

○每人一生的心流，有活躍的心和不活躍的心。

活躍的心是心路過程，簡稱心路。不活躍的心有結生心、有分心和死心三種。

○一般人的日常生活中，五門心路和意門心路一直活躍著，造作了非福行、福行、不動行。

○一般人臨終時，最後的一個心路過程稱作「臨終心路過程」，此時有業、業相、趣相的出現，其後有「死心」，接著是下一世的「結生心」。

二、心路中的善惡速行心

◎五門心路的主要部分（眼門為例）：

有分→眼門轉向→眼識→領受→推度→確定→速行心→[彼所緣]→有分。

◎意門心路的主要部分：

有分→意門轉向→速行心→[彼所緣]→有分。

◎速行心有善有惡。不善速行心與善速行心是「主動造業」的心，會留下業的潛力，引生未來相對應的不善或善的果報。

○阿羅漢的唯作速行心不是造業的心，也不是果報心，只是執行心的作用而已。

◎不善速行心和善速行心

(1) 欲界有 12 不善速行心，造非福行→惡趣。

(2) 欲界有 8 大善速行心，造福行→人、欲界天善趣。

(3) 色界有 5 廣大善速行心，造不動行→色界善趣。

(4) 無色界有 4 廣大善速行心，造不動行→無色界善趣。

(1) 十二不善速行心

貪根 8 個

- 1、2 悅俱·邪見相應（無行、有行）
- 3、4 悅俱·邪見不相應（無行、有行）
- 5、6 捨俱·邪見相應（無行、有行）
- 7、8 捨俱·邪見不相應（無行、有行）

瞋根 2 個

- 9、10 憂俱·瞋恚相應（無行、有行）

癡根 2 個

- 11 捨俱·疑相應。
- 12 捨俱·掉舉相應。

(2) 欲界八大善速行心

- 1、2 悅俱智相應（無行、有行）；
- 3、4 悅俱智不相應（無行、有行）；
- 5、6 捨俱智相應（無行、有行）；
- 7、8 捨俱智不相應（無行、有行）。

○與智相應的智，指慧心所。

○智不相應的心缺少慧心所，但沒有屬於不善心的「痴」。

○善心是與善因——無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴——相應的心。

(3) 色界五廣大善速行心

初禪心：尋·伺·喜·樂·一境性

第二禪心：伺·喜·樂·一境性

第三禪心：喜·樂·一境性

第四禪心：樂·一境性

第五禪心：捨·一境性

(4) 無色界四廣大善速行心

空無邊處心

識無邊處心

無所有處心

非想非非想處心

三、臨終的心路過程

【五門臨死心路】(只投生欲界)四種情況

確定→速行→死心→欲界結生心。

確定→速行→彼所緣→死心→欲界結生心。

確定→速行→彼所緣→有分→死心→欲界結生心。

確定→速行→有分→死心→欲界結生心。

【意門臨死心路】四種情況

意門轉向→速行→死心→欲界、色界、無色界結生。

意門轉向→速行→彼所緣→死心→欲界結生。

意門轉向→速行→彼所緣→有分→死心→欲界結生。

意門轉向→速行→有分→死心→欲界結生。

●凡夫的臨死速行心弱，只有五個心識剎那，所取的目標是業、業相、或是趣相：

1. 業：已累積的善不善業。

2. 業相：指累積的善不善業的所緣的樣貌。

過去千萬劫已作的業，可以以業或業相生起。

3. 趣相：出現某景象，如趣往地獄的話，生起那地方(煎煮罪人)的銅鍋之類。趣往人間的話，生起母胎(子宮)、毛織品、車子之類。

以下以意門臨死心路說明投生三界：

【投生欲界】

○意門轉向→5 速行心→死心→欲界結生心。(投生人、欲界天、四惡趣)

【投生色界】

○意門轉向→5 速行心→死心→色界結生心。

於臨死心路過程，入色界禪那(色界善心)，以概念(似相)作所緣，死後投生色界。

【投生無色界】

○意門轉向→5 速行心→死心→無色界結生心。

1. 於臨死心路過程，入空無邊處(無色界善心)，以概念(似相)作所緣，死後投生空無邊處。

2. 臨死心路過程，入識無邊處(無色界善心)，以第一空無邊處心(業相)為所緣，死後投生識無邊處。

3. 於臨死心路過程，入無所有處(無色界善心)，以概念(似相)作所緣，死後投生無所有處。
 4. 於臨死心路過程，入非想非非想處(無色界善心)，以第三無所有處心(業相)為所緣，死後投生非想非非想處。
- 以上以凡夫為例說明投生三界。
- 初果、二果聖者投生欲界人天。
三果聖者投生色界五淨居天：無煩天、無熱天、善現天、善見天、色究竟天。
阿羅漢則不再投生於三界內。

四、總結

1. 凡夫的五門心路和意門心路一直活躍著，造作了非福行、福行、不動行。
○欲界有12不善[速行]心、8大善[速行]心，色界有5廣大善[速行]心，無色界有4廣大善[速行]心。
2. 意門臨死心路的基本例子：
意門轉向→5速行心→死心→欲界、色界、無色界結生心。
3. 以上仍在三界輪迴，經由修習觀禪，證得道果才能出輪迴。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 8：什麼是不善業和不善心？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.08.09.

一、不善業

依造業之門，不善業有三種：身業、語業及意業。

1. 殺生、2 偷盜及 3 邪淫是**不善身業**，一般是通過身門發生，而名為**身表**。

4 妄語、5 兩舌、6 惡口及 7 綺語是**不善語業**，一般是通過語門發生，而名為**語表**。

8 貪婪、9 瞋恨及 10 邪見是**不善意業**，一般只發生於意門而無（身或語）表。

○不善身業和語業是指，導致實行各自作為的「**思心所**」。無論該作為是否已完成，該**思**都是不善的。身門即是身表，是一種**心生色法**；通過它人們得以把心中生起之**思**表達於外。

語門即是語表，是一種**心生色法**；通過它人們得以把心中生起之**思**表達於言語。

○8 貪婪、9 瞋恨及 10 邪見，只發生在心裡，沒有通過身體或言語表達於外，這種業通過**意門**發生。

8「**貪婪**」是貪心所，生起為**希望獲得**他人的財物。即使已對他人的財物生起了貪念，但若還沒有**希望獲得**該財物，它還不是「**足道之業**」。

9「**瞋恨**」是瞋心所。當生起為**希望他人遭遇**危害與苦難時，它即已成為「**足道之業**」。

10「**邪見**」：**接受**「沒有所謂的道德」及「沒有因果業報」為正確時，即成為「**足道之業**」。在經中時常提到**三種邪見**：

◎三種邪見

一、**斷見**：此見否認人死後還會以任何形式存在，因此不承認業有善惡。

二、**無作見**：此見認為業是不能產生果報的，認為一切業都是無效的。

三、無因見：此見認為沒有污染或淨化有情的因緣，所以該有情是由於偶然、命運或需要而被污染或淨化。

○十不善業道之中，1 殺生、6 惡口、9 瞋恨由瞋因而生；3 邪淫、8 貪婪、10 邪見由貪因而生；其餘 2 偷盜、4 妄語、5 兩舌、7 綺語四者由貪因或瞋因而生。

說明：導致殺害其他有情命根的思肯定是擁有瞋因，即瞋恨其他有情的存在；導致犯邪淫的思肯定是擁有貪因，即想要與不如法對象行淫之欲。導致造作偷盜、妄語、兩舌及綺語的思則可以是與貪或瞋相應。

一切不善業之道肯定與痴因相應。

○這些不善業也就是十二種不善心（見後）。此處視整個心（與諸相應心所）為業，而不是只視思心所為業。

二、心的要點

1 心的特相是識知目標。

2 心的作用是作為諸心所的前導者，因為它領導諸心所，也時常由它們陪伴。

3 心的現起是呈現於禪修者的體驗裡為一個相續不斷的過程。

4 心的近因是名色（精神與物質），因為心不能毫不依靠心所與色法而單獨生起。

◎心分為善心、不善心、果報心、唯作心四類。

1. 不善心是與不善因——痴；或貪與痴；或瞋與痴——相應的心。這類心在精神上不健全，在道德上應受指責，會帶來痛苦的果報。有十二種不善心。

2. 善心是與善因——無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴（慧）——相應的心。這類心在精神上是健全的，在道德上是無可指責的，會帶來愉悅的果報。

3. 緣於業成熟而生起的心是果報心。它包括善業與不善業的果報。應明白在此所指的業與果報兩者皆是純粹屬於精神方面的。業是與善心或不善心相應的思；其果報是其他體驗成熟之業的心。

4. 第四種「唯作心」。這類心非業亦非果報。它雖涉及心識活動，但此活動並沒有造業，因此也就不能產生果報。

○1 善心與 2 不善心兩者是「業」。3 果報心與 4 唯作心兩者皆非善非不善，它們被歸為「無記」。

三、十二種不善心

分析不善心時，《阿毗達摩論》依最顯著的「根、因」(mula, hetu) 來分類。

三不善根是貪、瞋、痴。

貪與瞋是不能同時於一心生起。

1. 以貪作為主根的心為「貪根心」；共有八個。

2. 以瞋作為主根的心為「瞋根心」；共有兩個。

3. 作為第三不善根的痴根存在每一個不善心裡。

貪根心與瞋根心裡也都有痴，作為潛在之根。

儘管如此，有些心裡，也有痴是不與貪瞋俱行的，這類心共有兩個，稱為「痴根心」。

【1】八貪根心

1. 悅俱邪見相應無行心。

2. 悅俱邪見相應有行心。

3. 悅俱邪見不相應無行心。

4. 悅俱邪見不相應有行心。

5. 捨俱邪見相應無行心。

6. 捨俱邪見相應有行心。

7. 捨俱邪見不相應無行心。

8. 捨俱邪見不相應有行心。

說明：四種貪根心為悅俱，另外四種則是捨俱。悅受是心的感受，是樂受而不是苦或捨受。

此「捨」代表捨受，即不苦不樂受。

「行」(sankhara)：在此專指慫恿、煽動、激起或採取某種「方便或方法」。這慫恿可以是來自他人或自己；可以是身、語或意的慫恿。

1. 當他人通過身體行動激使我們生起某心，或進而依該心行動時，該煽動即是屬於「身」。
2. 當他人採用命令或勸說的方法時，它即是屬於「語」。
3. 當我們通過思慮或意志壓制內心的抗拒，而刻意激起某種心時，它即是屬於「意」。

沒有受到慫恿或以某種方法刺激，而自動生起的心稱為「無行」。有受到慫恿或以某種方法刺激，而後才生起的心稱為「有行」。

【2】二瞋根心

1. 憂俱瞋恚相應無行心。
2. 憂俱瞋恚相應有行心。

說明：瞋根心只能與一種感受同生，即：憂受。瞋根心並不會與邪見相應地生起。雖然邪見能夠鼓動發怒，但邪見並不能與瞋恚同時在同一心裡生起；而只能在不同的時候，於不同的心裡生起。

與瞋根心俱行的受是憂受，指「心的苦受」。此「憂」或「心的苦受」永遠是不善的。

憂是屬於受蘊；而瞋恚則屬於行蘊。

此處瞋恚 (*patigha* 厭惡) 的意義是「反擊」，顯示反抗、排斥或毀滅的心態，包括了各程度的反感，從最強烈的暴怒，至極微細的厭煩。

【3】二痴根心

1. 捨俱疑相應心。
 2. 捨俱掉舉相應心。
- 這兩種心只涉及痴。

說明：

這一組不善心是缺少貪瞋二不善根的不善心。一般愚痴會導致貪或瞋也隨之生起。然而，儘管貪根心和瞋根心裡也有痴，但痴在其中的作用是次要的。

相反地，在這最後兩種不善心，痴是唯一的**不善根**，痴作用於以下這兩種心特別顯著：一與疑相應，另一與掉舉相應。

捨俱：即使是面對可喜所緣（目標），若生起的是痴根心，該目標的體驗則不再是可喜，由此悅受也就不會生起。同樣地，當不可喜所緣不被體驗為可厭時，憂受也不會生起。

再者，當心受到疑或掉舉困擾時，它無法對目標下個正面或負面的判斷，由此它不能與悅受或憂受相應。

基於這些原因，與這兩種心俱行的受是捨受。

疑相應：一、由於思緒紛雜困亂而致的困惑；二、缺少智慧解決問題。此「疑」是由於顯著的愚痴而致的困惑、懷疑或猶豫不決。

掉舉相應：掉舉是不平靜、心散亂或煩躁。掉舉心所存在所有十二種不善心裡，但在其他十一種心當中，其力相對地微弱，其作用也就屬於次要。然而，在這最後一種的不善心裡，掉舉成為最主要的因素，所以稱為「掉舉相應」。這兩種痴根心沒有「無行」或「有行」的分別。列迪長老認為此二心純粹是無行的，因為此二心依其自性自然地生起於諸有情，無需通過任何方法刺激或煽動。因此，它們純粹是無行的。

四、總結

1. 十不善業道中，1 殺生、6 惡口、9 瞋恨由瞋因而生；3 邪淫、8 貪婪、10 邪見由貪因而生；其餘 2 偷盜、4 妄語、5 兩舌、7 綺語四者由貪因或瞋因而生。

2. 十二不善心之總結

貪根心有八，瞋二及痴二；
如是不善心，共有十二種。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 9：什麼是善業和善心？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.08.23.

一、善業

【1】欲界善業

●依造業之門，善業有三種：身業、語業及意業。

1. 不殺生、2 不偷盜及 3 不邪淫是善身業。

4 不妄語、5 不兩舌、6 不惡口及 7 不綺語是善語業。

8 不貪婪、9 不瞋恨及 10 正見是善意業。

◎1-3 是屬於正業心所及同時生起的思心所。

4-7 是屬於正語心所及同時生起的思心所。

8-10 分屬於三善因：無貪、無瞋與無痴。

此正見特指深信因果法則。

●另有三種善業，稱作「三福業事」；

以及十種善業，稱作「十福業事」。

三福業事（造福的基礎）：佈施、持戒、禪修。

十福業事：佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、迴向功德、隨喜功德、聞法、弘法、正直己見。

●以上這些善業是通過「八大善心」所造。

【2】色界善業

色界善業純粹屬於意門。它是已達到安止的禪修，依諸禪支的分別而有五種：五色界禪那。

【3】無色界善業

無色界善業純粹屬於意門。它是已達到安止的禪修，依所緣的分別而有四種：四無色界定。

二、善心

【1】欲界八大善心

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

○善心是與善因——無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴（慧）——相應的心。這類心在道德上是無可指責的，會帶來愉悅的果報。

○智是指慧心所，即是「無痴」。

○智相應善心具三善因。智不相應則少慧心所。

○行 sankhara：在此專指慫恿或刺激，可以來自他人或自己的身、語、意。

○有行：受到慫恿或刺激而後生起的心。

○無行：沒有受到慫恿或刺激而自動生起的心。◎人會自發地行善的原因是身心健全、有良好的食物等，以及在過去有造過類似的業。

【2】色界廣大善心：色界禪那。

當禪修者成就了色界禪那的時候，他的速行心裏的思心所所造的善業，可以使他帶來投生到色界的結生，生到色界成為梵天。

【3】無色界廣大善心：無色界定。

當禪修者成就了無色界定的時候，他的速行心裏的思心所所造的善業，可以使他帶來投生到無色界的結生，生到無色界成為梵天。

◎欲界的善業可以透過身門、語門和意門造作。色界和無色界的善業，只能透過意門來造作。

【4】出世間善心：道心和果心。

三、八種欲界善心的例子

1. 某人愉快地自動行佈施，心知是善業。
2. 某人在他人鼓動下愉快地佈施，心知是善業。
3. 某人愉快地自動行佈施，但不知是善業。
4. 某人在他人鼓動下愉快地佈施，但不知是善業。
- 5-8. 與上四種心類似，差異在於沒有愉快的感受，而是中捨的感受。

◎這八種心稱為善心，因為它們制止煩惱，帶來善報。

○凡夫與有學聖者造善的身業、語業時，這些欲界善心即會生起。

四、十福業事

1. 佈施：周濟貧困、做社會福利事業、供僧等。
 2. 持戒：奉行在家五戒等。
 3. 禪修：修止和修觀。包含慈心觀、入出息念等。
 4. 恭敬：對父母、師長、僧眾等恭敬。
 5. 服務：出力、出心作義工等勞動。
 6. 迴向功德：將自己善業的功德回向給一切眾生。
 7. 隨喜功德：對別人所做的善業（佈施、持戒、禪修等），感到高興而隨喜。要避免由於妒忌、瞋恨、傲慢而批評、譏諷別人。
 8. 聞法：聽聞正法是智慧之因，將成有智慧的人。
 9. 弘法：透過印行佛書、光碟、網路等宣揚正法，屬於法佈施。
 10. 正直己見：經由聽聞正法、如理作意，生起聞思的正見，經由法隨法行生起修所成的正見。
- 證悟涅槃時的慧是屬於出世間的慧，此時的正見是出世間的正見。

◎欲界八大善心中，以悅俱智慧相應無行心來造為最佳。悅俱是歡喜地造。以歡喜心去造善業，所產生的殊勝的心生色法可以遍佈全身，使造的業增強。以智慧的心去造善業，是無貪、無瞋、無痴的三因善業。以無行心去造善業，是主動地去造，如此經常地造善業，善果必將來臨。

五、總結

(1) 十善業道：遠離殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪欲、瞋恚、邪見。

(2) 十福業事：佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或迴向功德、隨喜功德、聞法、弘法、正直己見。禪修有止禪和觀禪。

◎十善業道及福業事是通過欲界八大善心所造：

1. 2 悅俱智相應無行心、有行心。

3. 4 悅俱智不相應無行心、有行心。

5. 6 捨俱智相應無行心、有行心。

7. 8 捨俱智不相應無行心、有行心。

此中以悅俱智慧相應無行心來造善業為最佳。

【研讀參考資料】

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》等

帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

佛法心理 10：什麼是心所和不善心所？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.09.13.

一、心所

(1) 心與心所之間就如國王與大臣。心所執行個別專有的作用來協助心認知目標。心所與心的關係有四：同生、同滅、取同一目標、擁有同一依處色，即五根之一或心所依處（但無色界無）。

(2) 依據南傳《阿毗達摩論》有四類 52 心所：7 遍一切心所；6 雜心所；

14 不善心所；

25 美心所（具有美德的心所）。

(3) 依據北傳《百法明門論》有六類 51 心所：

5 遍行心所；5 別境心所；4 不定心所；

6 煩惱、20 隨煩惱（合成 26 不善心所）；

11 善心所。

二、七遍一切心所和六雜心所

◎七遍一切心所

觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

◎依據特相、作用、現起、近因釋義

1. 觸

通過觸心所，心得以「接觸」目標（所緣），而啟動了整個心路過程。

觸的特相是與所緣「接觸」；

觸的作用是撞擊，導致目標與識撞擊，把目標與識連接起來。

觸的現起是識、依處與目標集合生起；

觸的近因是出現於諸門之境。

2. 作意

作意是令心轉向目標，目標得以呈現於心，有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地。

特相是「指引」相應法朝向目標；

作用是把相應法與目標連接起來；

現起是面對目標；

近因是目標。

◎作意與尋的差別：作意是把相應法（心與心所）轉向目標，尋是把相應法投入目標，把心與心所投向所緣。

3. 受

受是直接地體驗目標，近因是觸。

受可三分為樂受、苦受、捨受。

樂受包括「身的樂受」和「心的悅受」；

苦受包括「身的苦受」和「心的憂受」。

a. 樂受的特相是體驗可喜的觸所緣；

作用是增長相應法；

現起是身體之愉樂；

近因是身根（身淨色）。

b. 苦受的特相是體驗不可喜的觸所緣；

作用是減弱相應法；

現起是身體遭受痛苦；

近因是身根。

c. 悅受的特相是體驗自性可喜的所緣；

作用是體驗所緣之可喜；

現起是內心愉悅之狀態；

近因是輕安。

d. 憂受的特相是體驗自性不可喜的所緣；

作用是體驗所緣之不可喜；

現起是內心遭受痛苦；

近因是心所依處。

e. 捨受的特相是所緣被體驗為中性；

作用是不增長亦不減弱相應法；

現起是平靜的狀態；

近因是沒有喜（piti）的心（喜不相應的心）。

4. 想

想的特相是體會目標的品質；

作用是對目標作標記，以便再次體會相同的目標時能夠知道「這是一樣的」，其作用是認出以前已體會過的目標；

現起是通過以前已領會過的表徵分析目標；

近因是所出現的目標。

想的程序可比喻為木匠通過自己在各種木材上所作的記號，而認出它們的種類。

5. 思

思是催促或領導相應的心與心所朝向所緣，實現認知過程的目的，組織各相應法對目標採取行動。

思的特相是意願的狀況；

作用是累積業；

現起是指導互相配合；

近因是相應法。

思如一位大弟子，不只是自己背誦功課，也確保其他弟子都有背誦功課。所以思對目標作業時，也指揮其他相應法執行各自的任務。

思是造業的最主要因素。

6. 一境性

這是心與目標結合為一境，心只朝向一個所緣。在一切心裡，它有令心專一的能力，執行把心專注於目標的作用。

在某些情形裡，一境性被稱為定（三摩地）。

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。

7. 名命根

命根有兩種，其一是維持相應名法的名命根，另一是維持色法的名命根。只有名命根才是心所，維持名法的生命。

特相是維持相應名法；
作用是令相應名法發生（於生、住、滅）；
現起是維持相應名法存在；
近因是應受維持的名法。

◎六雜心所

一、尋；二、伺；三、勝解；四、精進；五、喜；六、欲。

1. 尋 (vitakka)

特相是把心投向目標；
作用是全面地撞擊目標；
現起是把心導向目標。雖然註釋裡沒有提及它的近因，但可知它的近因即是目標。
尋只是把心投向目標。然而，通過培育定，尋則能變成禪支，此時它名為安止，即把心安止於目標。
尋亦稱為「思惟」sankappa。

2. 伺 (vicara)

特相是重複地省察目標；
作用是重複地把相應名法置於目標；
現起是把相應名法鉤住目標；
近因是目標。

3. 勝解

特相是確定目標；
作用是不猶豫；
現起是確定或決定；
近因是須要抉擇之事。
基於它對目標不可動搖的決心，它被形容為石柱。

4. 精進

對所緣，它努力使心與心所生起。
於不善法，它是努力使貪、瞋或痴等生起。
於善法，它是努力使無貪、無瞋或無痴等生起。
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；

近因是悚懼或逼迫感或精進事，即任何能夠激起精進之事。

有如在一間老舊的屋子加上幾支新柱子，以防止它倒塌。

或有如作為後援的生力軍令國王的軍隊擊敗敵方。

5. 喜 (piti)：

喜是喜歡所緣（目標）。

特相是「令歡喜」；

作用是令身心清新，遍佈殊勝心生色至全身；

現起是（身心）喜悅；

近因是名色（目標+依處+觸）。

6. 欲 (chanda)

欲是想要獲得所緣。此欲是指欲行動，即要實行某件事或要獲取某些成就。

欲 (chanda) 不同於貪 (lobha) 或貪欲 (raga)。後兩者肯定是不善；欲則不一定，當它與善心所配合時，即能作為追求良善目標的善欲。

欲的特相是欲行動；

作用是尋找目標；

現起是需要目標；

近因是所希求的目標。

◎以上六個心所（尋、伺、勝解、精進、喜、欲）只是與某些心同時生起，所以稱為雜心所。

◎作意、尋、伺、思的差別：

作意是把相應心與心所轉向目標。

尋是把受到作意指揮的心與心所投入目標。

伺是重複地把相應名法置於目標。

思則催促心與心所朝向目標，就像木匠的好助手，不只需要做自己的工作，同時催促其他學徒（相應的心與心所）工作。

三、十四種不善心所

一、痴；二、無慚；三、無愧；四、掉舉；五、貪；六、邪見；七、慢；八、瞋；九、嫉；十、慳；十一、追悔（惡作）；十二、昏沉；十三、睡眠；十四、疑。

分成四類：

4 個遍一切不善心所：痴、無慚、無愧、掉舉。

3 個貪因心所：貪、邪見、慢。

4 個瞋因心所：瞋、嫉、慳、追悔。

2 個有行心所：昏沉、睡眠。

1 個痴因心所：疑。

◎依據特相、作用、現起、近因釋義

1. 痴：與無明同義。

痴或無明是一切不善法的根源。

特相是心盲目或無智，不能透徹地知見究竟法的真實性；

作用是覆蔽目標的真實性；

現起是沒有正見或心昏暗；

近因是不如理作意，作意目標為常、樂、我、淨等。

2. 無慚

特相是對惡行及貪、瞋等不善法不感到羞恥；

作用是無恥地為惡；

現起是不退避於造惡；

近因是不尊重自己。

3. 無愧

特相是對惡行及貪、瞋等不善法不感到害怕。

作用是無懼地為惡；

現起是不退避於造惡；

近因是不尊重他人。

4. 掉舉

特相是不平靜，如被風吹起漣漪的水；

作用是令心不穩定，如風吹動旗幡；

現起是混亂；
近因是對散亂之心起不如理作意。

5. 貪

貪是不善因，包括一切自私的欲念、渴求、執著與執取。
執取所緣為「我」或「我的」。
特相是執著目標；
作用是黏著目標，如肉黏著熱鍋；
現起是不能捨棄；
近因是認為導致束縛之法有樂味。

6. 邪見：此見是指錯見

特相是錯誤地分析事物；
作用是錯誤地認為所緣是常、樂、我、淨；
現起是錯誤的理解或相信；
近因是不願見聖者等。

7. 慢

慢的特相是驕傲；
作用是自稱自讚；
現起是虛榮；
近因是與見不相應的貪。

8. 瞋

瞋是不善因，包括一切及各程度的反感、惡念、生氣、煩躁、惱怒、怨恨。
特相是兇惡殘暴；
作用是怒燒自己的依處（名色法）；
現起是毀壞（身心或自己與他人的福祉）；
近因是瞋怒事。

9. 嫉妒

特相是嫉羨他人的成就；
作用是不喜他人的成就；

現起是不能忍受他人的成就；
近因是他人的成就。

10. 慳

特相是隱秘自己已得或當得的利益；
作用是不能忍受與他人分享自己的利益；
現起是躲避（與他人分享自己所得）和吝嗇；
近因是自己的成就。

11. 追悔（惡作）

惡作是追悔已造之惡或當行而未行之善。
特相是事後追悔；
作用是追悔已造的惡以及沒有實行的善；
現起是憶起時感到後悔；
近因是已造的惡及未行的善。

12. 昏沉：是心的軟弱或沉重。

特相是缺乏精進；
作用是去除精進；
現起是心的消沉；
近因是不如理作意，無聊或怠惰。

13. 睡眠：是心所沉滯的狀態。

特相是不適業；
作用是閉塞（識門）；
現起是昏昏欲睡；
近因是不如理作意，無聊或怠惰。
○昏沉有如心的病；睡眠有如心所的病，必定同時發生，
且與精進對立，由尋心所對治。

14. 疑

特相是懷疑；
作用是起動搖；
現起是猶豫不決及有多種立場；

近因是不如理作意。

從佛教的角度，疑是懷疑以下八項：

1. 真實的佛；
2. 真實的法；
3. 真實的僧；
4. 戒定慧三學；
5. 過去世，即過去蘊；
6. 未來世，即未來蘊；
7. 過去世與未來世兩者，即過去蘊與未來蘊；
8. 緣起，即十二緣起，包括業力果報。

四、結語

◎南傳《阿毗達摩論》有 52 心所，分四類：

7 遍一切心所；

6 雜心所；

14 不善心所；

25 美心所。美心所是具有美德的心所，如：無貪、無瞋、無痴（慧、智）、信、念、正語、正業、正命、悲、隨喜等。

◎北傳《百法明門論》有 51 心所，分六類：

5 遍行心所；

5 別境心所；4 不定心所；

6 煩惱、20 隨煩惱（合成 26 不善心所）；

11 善心所。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

《大乘百法明門論》本事分中略錄名數

天親菩薩造大唐三藏法師玄奘譯

如世尊言。一切法無我。何等一切法。云何為無我。一切法者。略有五種。一者心法。二者心所有法。三者色法。四者心不相應行法。五者無為法。一切最勝故。與此相應故。二所現影故。三分位差別故。四所顯示故。如是次第。

第一心法。略有八種。一眼識。二耳識。三鼻識。四舌識。五身識。六意識。七末那識。八阿賴耶識。

第二心所有法。略有五十一種。分為六位。一遍行有五。二別境有五。三善有十一。四煩惱有六。五隨煩惱有二十。六不定有四。

一、遍行五者。一作意二觸三受四想五思。

二、別境五者。一欲二勝解三念四定五慧。

三、善十一者。一信二精進。三慚四愧。五無貪六無嗔七無癡。八輕安九不放逸十行捨十一不害。

四、煩惱六者。一貪二嗔。三慢四無明。五疑六不正見。

五、隨煩惱二十者。一忿二恨。三惱四覆。五誑六諂。七憍八害。九嫉十慳。十一無慚十二無愧。十三不信十四懈怠。十五放逸十六惛沈。十七掉舉十八失念。十九不正知二十散亂。

六、不定四者。一睡眠二惡作。三尋伺。

第三色法。略有十一種。一眼二耳三鼻四舌五身。六色七聲八香九味十觸。十一法處所攝色。

第四心不相應行法。略有二十四種。一得二命根。三眾同分。四異生性。五無想定。六滅盡定。七無想報。八名身九句身十文身。十一生十二老。十三住十四無常。十五流轉。十六定異。十七相應。十八勢速。十九次第。二十方。二十一時。二十二數。二十三和合性。二十四不和合性。

第五無為法者。略有六種。一虛空無為。二擇滅無為。三非擇滅無為。四不動滅無為。五想受滅無為。六真如無為。言無我者。略有二種。一補特伽羅無我。二法無我。

●南北傳的不善心所比對

◎南傳《阿毗達摩論》14 不善心所：

貪、瞋、癡、慢、疑、邪見。嫉、慳、無慚、無愧、昏沉、掉舉、追悔（惡作）、睡眠。

癡與無明同義。

◎北傳《百法明門論》26 不善心所：

六煩惱：貪、瞋、無明、慢、疑、不正見。

二十隨煩惱：忿、恨、惱、覆、誑、諂、憍、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂。

○4 不定心所：睡眠、追悔（惡作）、尋、伺。

●如何面對不善心所？

佛陀說：「比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘：

1. 於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』

於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』彼知未生之貪欲如何生起，

彼知己生之貪欲如何滅盡，

彼知己滅盡之貪欲於未來如何不再生起。

2. 於內瞋恚存在時…

3. 於內昏沈睡眠存在時…

4. 於內掉舉追悔存在時…

5. 於內疑惑存在時，了知：『於內貪欲存在。』於內疑惑不存在時，了知……」

佛法心理 11：什麼是美心所和善心所？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.09.20.

一、心與心所

(1) 心與心所的關係就如國王與大臣。不同的心所執行個別專有的作用來協助心認知目標。

(2) 南傳《阿毗達摩論》有 52 心所，分四類。北傳《百法明門論》有 51 心所，分六類。

南傳 52 心所 北傳 51 心所

7 遍一切心所 5 遍行心所

6 雜心所 5 別境心所、4 不定心所

14 不善心所 6 煩惱、20 隨煩惱

25 美心所 11 善心所。

二、南傳 25 美心所與北傳 11 善心所

◎南傳《阿毗達摩論》的 25 美心所，分四類：

【1】19 遍一切美心所：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。

【2】3 離心所：正語、正業、正命。

【3】2 無量心所：悲、隨喜。(慈屬無瞋，捨屬中捨)

【4】1 慧根心所：無痴。

◎北傳《百法明門論》的 11 善心所：

信、慚、愧、無貪、無瞋、行捨、輕安、不害、無痴、不放逸、精進。(南傳將精進歸於雜心所)

三、25 美心所的性質

【1】十九遍一切美心所

1. 信

深信佛的功德、法的功德、僧的功德、戒定慧三學、過去世、未來世、過去與未來世、緣起。

特相是對當信之事有信心。

作用是澄清，有如寶石能夠使混濁的水變得清澈；或啟發，如出發越渡洪流。

現起是不迷濛，即去除心之不淨，或決意而不猶豫。

近因是當信之事，或聽聞正法等。

2. 念

巴利文的詞根意為「憶念」，然而作為心所，它是心於當下能夠清楚覺知其目標，而不只是回憶。念令相應的心及心所「沉入」佛、法等善所緣；心穩定警覺所緣，不忘所緣。

特相是對目標念念分明而不流失；

作用是不迷惑或不忘失；

現起是守護或心面對目標的狀態；

近因是強而有力的想或四念處。

○北傳將念歸於五別境心所（欲、勝解、念、定、慧）。

3. 慚

慚的特相是對惡行感到羞恥；

作用是不造惡；

現起是退避諸惡；

近因是尊重自己。

4. 愧

愧的特相是對惡行感到害怕；

作用是不造惡；現起是退避諸惡；

近因是尊重他人。

○佛陀稱慚、愧二法為世間的守護者，因為它們制止世間陷入廣泛的不道德。

5. 無貪

無貪是心不執著於世間所緣，即不執著它為「我、我的」。世間所緣是指禪修者所採用的任何禪修目標。

特相是心不貪求目標（所緣）或心不執著目標，如水珠不黏住荷葉；

作用是不執著；

現起是無著；

近因是目標，或依處+目標+觸，或如理作意。

6. 無瞋

特相是對所緣不粗暴，不想破壞；

作用是去除怨恨或去除怒火；

現起是可喜可愛；

近因是目標，或依處+目標+觸，或如理作意。無瞋也包括慈愛、溫和、和藹、友善等良好品德。

當無瞋顯現為慈愛或慈梵住時：

其特相是促進有情的幸福；

作用是願他們幸福；

現起是去除瞋恨；

近因是視有情為可喜可取。

7. 中捨

中捨是保持相應的心及心所，對所緣適中而不偏；中捨與捨心是同義詞，是心平衡、平等的態度，屬行蘊，而不是捨受；捨受屬受蘊。

對有情保持中捨的捨無量心是中捨心所，對一切有情不偏袒，平等地看待他們。

特相是平衡心與心所；

作用是防止過多或不足；

現起是中捨地旁觀心與心所；

近因是相應名法，或依處+目標+觸，或如理作意。

不應混淆此中捨與其近敵：「由於無明而生起的世俗捨（不懂得分別）」。

◎以下有六對心所，每一對有一個是關於名身（kaya），另一個是關於心（citta）。此處名身是指諸相應心所整體，基於它們是「整組心所」才稱為「身」。

8. 身輕安、9. 心輕安

各自的特相是平靜心所與心的不安；

作用是破除心所與心的不安；

現起是心所與心的安寧冷靜；
近因是心所與心。
它們對治導致煩躁的掉舉與惡作。

10. 身輕快性、11. 心輕快性

各自的特相是去除心所與心的沉重；
作用是破除心所與心的沉重；
現起是心所與心不沉重；
近因是心所與心。
它們對治導致沉重的昏沉與睡眠。

12. 身柔軟性、13. 心柔軟性

各自的特相是去除心所與心的僵硬性；
作用是破除心所與心的僵硬性；
現起是（心所與心對目標）無對抗；
近因是心所與心。
它們對治導致僵硬的邪見或我慢。

14. 身適業性、15. 心適業性

各自的特相是去除心所與心的不適業性；
作用是破除心所與心的不適業性；
現起是心所與心成功取某所緣為目標；
近因是心所與心。
它們對治導致心所與心不適於作業的其餘諸蓋。

16. 身練達性、17. 心練達性

各自的特相是心所與心的健全；
作用是破除心所與心之疾病；
現起是心所與心無殘缺；
近因是心所與心。
它們對治導致心所與心不健全的無信等。

18. 身正直性、19. 心正直性

各自的特相是心所與心的正直性；
作用是破除心所與心的欺騙性；
現起是心所與心的不狡詐；
近因是心所與心。
它們對治導致心所與心不正直的虛偽、欺詐等。
虛偽是展示自己所無的品德、素質。
欺詐是掩飾自己的惡行、過錯。

【2】三離心所

三離心所是正語、正業、正命。

1. 正語

正語是遠離與謀生無關的妄語、兩舌、惡口、綺語四惡語。
特相是不犯語惡行；
作用是遠離語惡行；
現起是不造語惡行；
近因是信、慚、愧、知足等等。

2. 正業

正業是遠離與謀生無關的殺生、偷盜、邪淫三身惡行。
特相是不犯身惡行；
作用是遠離身惡行；
現起是不造身惡行；
近因是信、慚、愧、知足等等。

3. 正命

正命是遠離邪命，遠離與謀生有關的四惡語與三身惡行，
如：買賣毒品、武器、奴隸、以及供屠宰的動物。
特相是不犯邪命；
作用是遠離邪命；
現起是不造邪命；
近因是信、慚、愧、知足等等。

【3】二無量心所：悲、隨喜

無量心是1 慈、2 悲、3 隨喜、4 捨，又名四梵住。此處1 慈和4 捨已出現在他處：1. 慈是無瞋心所的一種呈現方式，當慈生起於心中時，它一定是無瞋心所。4. 捨是中捨心所的一種呈現方式，當平等對待眾生的捨生起時，它一定是中捨心所。

2. 悲：有悲憫心，取遭受痛苦的眾生為所緣。

其特相是欲拔除他人的痛苦；

作用是不忍見他人之苦；

現起是不殘忍；當能去除殘忍時此悲即已成功。

近因是見受盡苦難的有情沒有依歸。

3. 隨喜

有隨喜心，取愉悅的眾生為所緣。

特相是隨喜他人的成就；

作用是不妒嫉他人的成就；

現起是去除厭惡（他人的成就）；

近因是見到他人的成就。

當能去除厭惡（他人的成就）時，此喜即已成功。

【4】一慧根心所：無痴

慧是如實知見諸法。如實知見諸法時，它佔了主要的地位，所以稱為慧根。在《阿毗達摩論》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；

作用有如照亮目標的油燈一般；

現起是不迷惑；

近因是如理作意。又《清淨道論》：「慧的近因是定」。《殊勝義註》：「慧的近因是不迷惑，有如一位很好的森林嚮導。」

四、結語

◎南傳《阿毗達摩論》有 52 心所，分四類：7 遍一切心所；6 雜心所；14 不善心所；25 美心所。

○美心所是具有美德的心所，分四類：

19 遍一切美心所：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。

3 離心所：正語、正業、正命。

2 無量心所：悲、隨喜。

1 慧根心所：無痴。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

《大乘百法明門論》本事分中略錄名數

天親菩薩造大唐三藏法師玄奘譯

如世尊言。一切法無我。何等一切法。云何為無我。一切法者。略有五種。一者心法。二者心所有法。三者色法。四者心不相應行法。五者無為法。一切最勝故。與此相應故。二所現影故。三分位差別故。四所顯示故。如是次第。

第一心法。略有八種。一眼識。二耳識。三鼻識。四舌識。五身識。六意識。七末那識。八阿賴耶識。

第二心所有法。略有五十一種。分為六位。一遍行有五。二別境有五。三善有十一。四煩惱有六。五隨煩惱有二十。六不定有四。

一、遍行五者。一作意二觸三受四想五思。

二、別境五者。一欲二勝解三念四定五慧。

三、善十一者。一信二精進。三慚四愧。五無貪六無嗔七無癡。八輕安九不放逸十行捨十一不害。

四、煩惱六者。一貪二嗔。三慢四無明。五疑六不正見。

五、隨煩惱二十者。一忿二恨。三惱四覆。五誑六諂。七憍八害。九嫉十慳。十一無慚十二無愧。十三不信十四懈怠。十五放逸十六昏沈。十七掉舉十八失念。十九不正知二十散亂。

六、不定四者。一睡眠二惡作。三尋四伺。

第三色法。略有十一種。一眼二耳三鼻四舌五身。六色七聲八香九味十觸。十一法處所攝色。

第四心不相應行法。略有二十四種。一得二命根。三眾同分。四異生性。五無想定。六滅盡定。七無想報。八名身九句身十文身。十一生十二老。十三住十四無常。十五流轉。十六定異。十七相應。十八勢速。十九次第。二十方。二十一時。二十二數。二十三和合性。二十四不和合性。

第五無為法者。略有六種。一虛空無為。二擇滅無為。三非擇滅無為。四不動滅無為。五想受滅無為。六真如無為。言無我者。略有二種。一補特伽羅無我。二法無我。

北傳 11 善心所與南傳 25 美心所

《百法明門論》天親菩薩造，玄奘法師譯：

善十一者。一信、二精進。三慚、四愧。五無貪、六無瞋、七無痴。八輕安、九不放逸、十行捨、十一不害。

南傳《阿毗達摩論》25 美心所：

19 遍一切美心所：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。

3 離心所：正語、正業、正命。

2 無量心所：悲、隨喜。

1 慧根心所：無痴。

◎離心所說明

說明：一般的世間心，當有機會造惡而刻意克制自己不犯時，離心所才會生起。

有三種離：自然離、持戒離、正斷離。

1. 自然離是由於省思自己的地位、年紀、教育等，在有機會造惡時不造惡（如偷盜）。

2. 持戒離是由於持戒而不造惡。例如持五戒而不殺生、不偷盜、不邪淫等。

3. 正斷離是與出世間道心相應的離，它完全根除了造惡的傾向。

◎五禪支說明

1. 尋：在論中，「尋」一詞精確地代表把心投入或令它朝向目標的心所。猶如國王的親信有能力帶村民入皇宮。對於修習禪定，尋的特別作用是對治昏沉睡眠蓋。

2. 伺：在此意為保持心繼續專注於目標。

尋是把心與心所投向目標，伺則是心繼續專注於目標。尋有如展開翅膀起飛的鳥；伺則有如張著翅膀在天空中滑翔的鳥。禪那中的伺暫時制止疑蓋。

3. 喜 (piti)：喜為喜歡目標或對目標有興趣。

喜分五個層次：小喜、剎那喜、流喜、上升喜、遍滿喜。小喜能令體毛豎直；剎那喜有如閃電；流喜有如拍打海灘的大浪，一陣陣地流遍全身；上升喜能令身體升起；遍滿喜有如洪水注滿山洞般遍佈全身。禪那之喜是遍滿喜，能制伏瞋恨蓋。

4. 樂：此樂是脫離欲樂而後生，是心的樂受，即是悅受，不是與善果報身識俱行的身樂受。為精神之樂。它對治掉舉與惡作。

○喜禪支屬於行蘊，樂禪支（悅受）屬於受蘊。

5. 一境性：此心所是所有五禪與定的主要成份。一境性暫時制伏欲欲。一境性的作用是緊密地觀察目標，這是禪那的特徵。但它須要其他四禪支配合，各執行其作用：尋把相應法投入目標；伺維持它們於目標；喜激起對目標的歡喜；樂體驗禪那之樂。

●在經教裡，佛陀以四分法說示禪那：從初禪進修第二禪時，同時棄除尋伺兩個禪支。

在論教裡，禪那分為五個，即多了一個只棄除尋而保存伺的禪那，這是論教的第二禪。

在第三禪，伺亦被棄除；在第四禪裡再棄除喜；在第五禪，捨受替代了樂受。由此，首四禪與悅受相應；第五禪則與捨受相應。

◎佛陀又說三種定：有尋有伺定、無尋唯伺定、無尋無伺定。

第一種定是禪那四分法與五分法裡的初禪。

第二種定是論教所說五分法的第二禪（無尋唯伺定）。

第三種定是經教裡的第二至第四禪，或是論教裡的第三至第五禪。

佛法心理 12：什麼是不善心的成分？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.09.27.

一、所有名法（心、心所）的成員

【1 個心王】：心或識。

【52 個心所】

◎7 遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

◎6 雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

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

◎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；

正語、正業、正命；悲、隨喜；無痴（慧心所）。

二、不善心：十結

【a】十結（依據《大念處經註》）

1 欲貪、2 有貪、3 戒禁取、4 我慢、5 瞋、6 嫉、7 慳、8a 追悔、8b 掉舉、9 疑、10 無明。

【b】十結（依據《相應部·道相應》）

五下分結：有身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋恚。

五上分結：色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。

【c】十結（依據《阿毗達摩論》）

有身見、戒禁取、疑、嫉、慳、欲貪、瞋恚；有貪、慢、無明。

三、不善心的例子

取顏色為所緣而生十結：

(1) 執取可喜的顏色為淨而生起「欲貪」。

(2) 欲求有福報的生命以獲得可喜的顏色而生起「有貪」。

(3) 模仿牛的行為來修行，以為如此會獲得可喜的顏色而生起「戒禁取」。

◎以上三個稱**貪見組**名法。(1)為邪見即誤信顏色為常、樂、我、淨之一。餘仿此。

(4)心想：「只有我能夠辨識色聚裡的顏色！」而生起「我慢」。

這稱**貪慢組**名法。

(5)對不可喜的顏色生氣而生起「瞋」。

這稱**瞋組**名法。

(6)心妒嫉地想：「除我之外，別人都不能得到這可喜的顏色，那該多好！」而生起「嫉」。

這稱**瞋嫉組**名法。

(7)心不想與他人分享自己所獲得的可喜的顏色而生起「慳」。

這稱**瞋慳組**名法。

(8a)追悔弄髒了別人衣服的可喜的顏色而生起「追悔」。追悔沒在花盛開而有可喜的顏色時供佛而生起「追悔」。

這兩者都與顏色有關。

這稱**瞋追悔組**名法。

(8b)取顏色為目標時，心散亂而生起「掉舉」。

這稱**掉舉組**名法。

(9)懷疑顏色是否是有情而生起「疑」。

這稱**疑組**名法。

(10)上述諸結生起時亦生起「無明」。

◎這些名法(心和心所)依照「心的定法」生起於心路過程中。

四、不善速行心的名法數目和成分

●**貪見組**四種(依喜捨、無行有行)有19-22名法。

●**貪慢組**四種(依喜捨、無行有行)有19-22名法。

◎四種貪見和四種貪慢，共有八種**貪根心**。

●**瞋組**二種(依無行有行)有18-20名法。

●**瞋嫉組**二種(依無行有行)有19-21名法。

●**瞋慳組**二種(依無行有行)有19-21名法。

●**瞋追悔組**二種(依無行有行)有19-21名法。

●**痴掉舉組**有16名法。

●痴疑組有 16 名法。

○此處喜是雜心所，屬行蘊。捨指無喜。

此處有行指有昏沉與睡眠。

【舉例 1】心想：「這可喜的顏色為淨」而生起「欲貪」。

此喜俱無行貪見組速行心的成分有 20 個名法：

識 1

通一切心所 13※

遍一切不善心所 4（無慚、無愧、痴、掉舉）

貪與邪見 2

總共 20 個名法。

※13 個通一切心所：

7 個遍一切心心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

6 個雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

【舉例 2】心想：「這不可喜的顏色有夠討厭」而起「瞋」。

此無行的瞋組速行心的成分有 18 個名法：

識 1

通一切心所（除去喜）12

遍一切不善心所 4

瞋 1

總共 18 個名法。

○若是有行，則加昏沉與睡眠，共 20 個名法。

眼門不善心路的名法成分（貪見組喜俱無行為例）

	眼門轉向	眼識	領受	推度	確定	速行心
	11	8	11	(12)	12	20
1	識	識	識	識	識	識
2	觸	觸	觸	觸	觸	觸
3	受	受	受	受	受	受
4	想	想	想	想	想	想
5	思	思	思	思	思	思
6	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性	一境性
7	命根	命根	命根	命根	命根	命根
8	作意	作意	作意	作意	作意	作意
9	尋		尋	尋	尋	尋
10	伺		伺	伺	伺	伺
11	勝解		勝解	勝解	勝解	勝解
12 13-				(喜)	精進	精進 (喜) 欲 無慚 無愧 痴 掉舉 貪見
20						

【此確定心有 12 個名法成分】

1. 識：認知顏色。
2. 觸：接觸顏色，把顏色和識連接起來。
3. 受：體驗所緣為悅受。
4. 想：心裡標記所緣（顏色）為淨。
5. 思：啟動相應的心與心所朝向所緣。
6. 一境性：只朝向單一個所緣。
7. 命根：保持相應名法於所緣。
8. 作意：注意所緣。
9. 尋：把相應法投入所緣。
10. 伺：重複地省察所緣。
11. 勝解：確定所緣為淨。
12. 精進：致力於令貪欲生起。

【貪見組喜俱無行速行心有 20 個名法成分】

- 1-12. 同上。
13. 喜：喜歡所緣（顏色）。（喜屬行蘊）
14. 欲：想要所緣。
15. 痴：不知所緣不淨的實性。
16. 無慚：對生起貪見等不善法不感到羞恥。
17. 無愧：對生起貪見等不善法不感到害怕。
18. 掉舉：心散亂。
19. 貪：執著所緣為「我的」；渴愛所緣。
20. 邪見：錯誤地相信所緣為淨。

五、總結

◎依據《大念處經註》，十結：1 欲貪結、2 有貪結、3 戒禁取結、4 我慢結、5 瞋結、6 嫉結、7 慳結、8a 追悔、8b 掉舉、9 疑結、10 無明結。

◎取顏色為淨的貪見組喜俱無行速行心的成分有 20 個名法：
識 1

通一切心所 13

遍一切不善心所 4

貪與邪見 2

總共 20 個心和心所。

這是內禪所要觀照的一部份。

【研讀參考資料】

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》
法兩道場明法比丘編
3. 《智慧之光》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

●二種心路過程

【a】五門心路過程（以眼門為例）

1. 眼門轉向：省察色所緣（目標：顏色）。
2. 眼識：依靠眼淨色而生起的心。
3. 領受：領受所緣的心。
4. 推度：推度或審察所緣的心。
5. 確定：確定所緣（為可喜或不可喜）的心。
6. 速行心：體驗所緣的心，連續迅速地生起。
7. 彼所緣：繼續認知速行的所緣的心。

【b】意門心路過程

1. 意門轉向：省察呈現於意門的所緣的心。除了省察之外，它也有確定的作用。
 2. 速行心：體驗所緣的心，連續迅速地生起。
 3. 彼所緣：繼續認知速行的所緣的心。
- ◎在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的只出現一次。

佛法心理 13：什麼是善心的成分？

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.09.27.

一、所有名法（心、心所）的成員

【1 個心王】：心或識。

【52 個心所】

◎7 遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

◎6 雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

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

◎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（以上 19 遍一切）；正語、正業、正命；悲、隨喜；無痴。

二、十福業事與善心的成分

【1】十福業事

佈施、持戒、禪修、恭敬、服務、分享或迴向功德、隨喜功德、聞法、弘法、正直己見。

禪修分止禪和觀禪。

【2】二類善心

a 智相應善心具三善因：無貪、無瞋、無痴相應。無痴 = 智 = 慧。

b 智不相應善心：無貪、無瞋相應。

這二類善心在道德上是無可指責的，會帶來愉悅的果報。

○觀禪以培養「喜俱智相應心」為基礎，此善心的成分是「信慧組」34 個名法。

【3】「信慧組」的名法成分

在一個心識剎那具有以下 34 個名法：

1 個識（心王）。

7 個遍一切心所：[觸、作意、受、想、思、一境性、名命根]。

6 個雜心所：[尋、伺、勝解、精進、喜、欲]。

19 個遍一切美心所：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。

1 個無痴心所 = 慧。

四、善的心路過程中的名法成分

【1】禪那的意門心路為例

	眼門轉向	遍作	近行	隨順	種姓	禪那速行 (許多次)
初禪	12	34	34	34	34	34
第二禪	12	34	34	34	34	32 (除尋與伺)
第三禪	12	34	34	34	34	31 (再除去喜)
第四禪	12	33	33	33	33	31 (捨取代樂)

【說明】

a 意門轉向是省察似相等所緣之唯作心。

b 遍作是執行預備工作令禪那生起的善速行心。

c 近行是接近禪那的善速行心。

d 隨順是調整以便禪那能夠正確地生起的速行心。

e 種姓是切斷欲界種姓的善速行心。

f 禪那速行是色界禪那的善速行心。

利慧的禪修者不生起遍作。

● 禪那心路名法的數目

a 意門轉向：有 12 個名法。

b 遍作、c 近行、d 隨順、e 種姓、f 初禪禪那速行心：有「信慧組」的 34 個名法。

第二禪禪那速行心：只有 32 個名法 (除尋與伺)。

第三禪禪那速行心：只有 31 個名法 (再除去喜)。

第四禪禪那速行心：只有 31 個名法 (捨取代樂)。

●心的組成成分的名稱

a 意門轉向有 12 個名法：

1 識

7 遍一切心所：[觸、作意、受、想、思、一境性、名命根]

4 雜心所：尋、伺、勝解、精進。

b 遍作、c 近行、d 隨順、e 種姓、f 初禪禪那速行心：各有

「信慧組」的 34 個名法：

1 識（心王）。

7 遍一切心所：[觸、作意、受、想、思、一境性、名命根]。

6 雜心所：[尋、伺、勝解、精進、喜、欲]。

19 遍一切美心所。

1 慧心所。

【2】佛隨念的意門心路為例

禪修者也可辨識取佛陀的功德為所緣的意門大善速行心路過程。由於修習佛隨念只能達到近行定，速行只能連續出現七次。彼所緣則可能生起或沒有生起。

佛隨念的喜俱智相應的速行名法是信慧組的 34 個名法。

五、總結

○意門轉向心有 12 個名法。

○欲界善速行心「信慧組」的 34 個名法：

1 個識（心王）。

7 個遍一切心所：[觸、作意、受、想、思、一境性、名命根]。

6 個雜心所：[尋、伺、勝解、精進、喜、欲]。

19 個遍一切美心所：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。

1 個慧心所。

○照見善心的成分及其實相，是觀禪的一部份。

【研讀參考資料】

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》等
帕奧禪師著

——吉祥圓滿——

●二種心路過程

【a】五門心路過程（以眼門為例）

1. 眼門轉向：省察色所緣（目標：顏色）。
2. 眼識：依靠眼淨色而生起的心。
3. 領受：領受所緣的心。
4. 推度：推度或審察所緣的心。
5. 確定：確定所緣（為可喜或不可喜）的心。
6. 速行心：體驗所緣的心，連續迅速地生起。
7. 彼所緣：繼續認知速行的所緣的心。

【b】意門心路過程

1. 意門轉向：省察呈現於意門的所緣的心。除了省察之外，它也有確定的作用。
 2. 速行心：體驗所緣的心，連續迅速地生起。
 3. 彼所緣：繼續認知速行的所緣的心。
- ◎在大多數的心路過程裡，速行出現七次，彼所緣出現兩次，其餘的只出現一次。

佛法心理 14：什麼是不善心和善心的果

林崇安教授編，內觀教育基金會，2019.10.04.

一、不善心的業和果

【業：十二種不善心】

- 1 悅俱邪見相應無行心, 2 悅俱邪見相應有行心
- 3 悅俱邪見不相應無行心, 4 悅俱邪見不相應有行心
- 5 捨俱邪見相應無行心, 6 捨俱邪見相應有行心
- 7 捨俱邪見不相應無行心, 8 捨俱邪見不相應有行心 [以上八貪根]
- 9 憂俱瞋恚相應無行心, 10 憂俱瞋恚相應有行心 [以上二瞋根]
- 11 捨俱疑相應心, 12 捨俱掉舉相應心 [以上二痴根]

這些不善心都執行速行的作用。

(唯捨俱掉舉相應心不引生四惡道結生心)

【果：無根不善果報心有七種】(無因=無根)

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

此七種無根不善果報心各有不同的作用：

●七種無根不善果報心的作用

A. 推度 (捨俱) → 四惡道結生心、有分、死心。

B. 體驗不可愛的所緣：

1. 眼識 (捨俱)：見
2. 耳識 (捨俱)：聞
3. 鼻識 (捨俱)：嗅

4. 舌識（捨俱）：嘗
5. 身識（苦俱）：觸：地、火、風的撞擊力強。
6. 領受（捨俱）
7. 推度（捨俱）或→彼所緣。

三、欲界善心的業和果

【業：欲界八大善心】

1. 悅俱智不相應無行心
2. 悅俱智不相應有行心
3. 捨俱智不相應無行心
4. 捨俱智不相應有行心

[上四種無慧心所]

1. 悅俱智相應無行心
2. 悅俱智相應有行心
3. 捨俱智相應無行心
4. 捨俱智相應有行心

[上四種有慧心所]

這些善心都執行速行的作用。

果：欲界善果報心分無根和有根二類

【(一)欲界無根善果報心有八種】

1. 眼識（捨俱）
2. 耳識（捨俱）
3. 鼻識（捨俱）
4. 舌識（捨俱）
5. 身識（樂俱）
6. 領受（捨俱）
7. 推度（捨俱）
8. 推度（悅俱）

此八種無根善果報心，各有不同的作用：

●欲界八種無根善果報心的作用

A. 推度（捨俱，源自弱的善業）→欲界弱勢人天結生心、有分、死心。

B. 體驗可愛、極可愛的所緣：

1. 眼識（捨俱）見
2. 耳識（捨俱）聞
3. 鼻識（捨俱）嗅
4. 舌識（捨俱）嘗
5. 身識（樂俱）觸：地、火、風的撞擊力強。
6. 領受（捨俱）
7. 推度（捨俱）或→彼所緣
8. 推度（悅俱）或→彼所緣。

【(二)欲界有根善果報心有八種】

1. 悅俱智不相應無行心
2. 悅俱智不相應有行心
3. 捨俱智不相應無行心
4. 捨俱智不相應有行心

[上四種無慧心所]

1. 悅俱智相應無行心
2. 悅俱智相應有行心
3. 捨俱智相應無行心
4. 捨俱智相應有行心

[上四種有慧心所]

此八種有根善果報心，各有不同的作用。

●欲界八種有根善果報心的作用

1. 悅俱智不相應無行心、
 2. 悅俱智不相應有行心、
 3. 捨俱智不相應無行心、
 4. 捨俱智不相應有行心：
- A. →欲界人天[二因]結生心、有分、死心。
B. →彼所緣。

1. 悅俱智相應無行心、
 2. 悅俱智相應有行心、
 3. 捨俱智相應無行心、
 4. 捨俱智相應有行心：
- A. →欲界人天[三因]結生心、有分、死心。
 B. →彼所緣。

【小結】人的心路的成因

- A1. (弱勢) 結生、有分、死亡←推度捨俱：無根善果報心。
 A2. (正常) 結生、有分、死亡←有根善果報心。
 B1. 五門轉向捨俱 (唯作心)。
 C1. 眼、耳、鼻、舌識捨俱、身識苦俱、D. 領受捨俱、E. 推度捨俱=7 不善果報心。
 C2. 眼、耳、鼻、舌識捨俱、身識樂俱、D. 領受捨俱、E. 推度捨俱、推度悅俱=8 無根善果報心。
 F. 確定←意門轉向捨俱 (唯作心)。
 G. 速行心←12 不善心、8 善心。
 H. 彼所緣←推度捨俱、推度悅俱、8 有根善果報心。

四、色界無色界善心的業和果

【業：色界五廣大善心】(有因=有根)

1. 初禪心
 2. 第二禪心
 3. 第三禪心
 4. 第四禪心
 5. 第五禪心。
- 這五廣大善心都執行速行的作用。

【果：色界五果報心的作用】

1. 初禪心→結生心
2. 第二禪心→結生心
3. 第三禪心→結生心
4. 第四禪心→結生心
5. 第五禪心→結生心。

【業：無色界四廣大善心】（有因＝有根）

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

【果：無色界四果報心的作用】

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

五、出世間心的道和果

【道：四道心】

1. 須陀洹道心
2. 斯陀含道心
3. 阿那含道心
4. 阿羅漢道心。

【果：四果心】

1. 須陀洹果心
2. 斯陀含果心
3. 阿那含果心
4. 阿羅漢果心。

六、唯作心

唯作心：只執行工作而不造善惡業的心。

【1】欲界三種無根唯作心

1. 五門轉向
2. 意門轉向
3. 阿羅漢生笑心。

○以下十七種有根唯作心是阿羅漢才有：

【2】欲界8大唯作心

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

7.捨俱智不相應無行心，8.捨俱智不相應有行心

【3】色界五種唯作心

- 1.初禪心
- 2.第二禪心
- 3.第三禪心
- 4.第四禪心
- 5.第五禪心

【4】無色界四種唯作心

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

這些道心、果心與唯作心都執行速行的作用。

七、總結

欲界 12 不善心：引生 7 無根不善果報心。根＝因

欲界 8 善心：引生 8 無根善果報心、8 有根善果報心。

色界 5 善心：引生 5 色界果報心。

無色界 4 善心：引生 4 無色界果報心。

出世間 4 道心：引生 4 果心。

欲界有 3 無根唯作心、8 有根唯作心。

色界有 5 唯作心。

無色界有 4 唯作心。

以上共 89 心，涵蓋所有凡聖之心，各有其作用。

【研讀參考資料】

- 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》等
帕奧禪師著

佛法教材系列 Y

書名：《佛教心理十四講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2019 年 10 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛教心理十四講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛教心理>

