

# 佛法講座

Alphan Sujin老師和婉塔娜女士的對話

翁惠香譯





公元2012年11月26日敬獻於印度沙拉納，供奉佛陀舍利的寶塔。

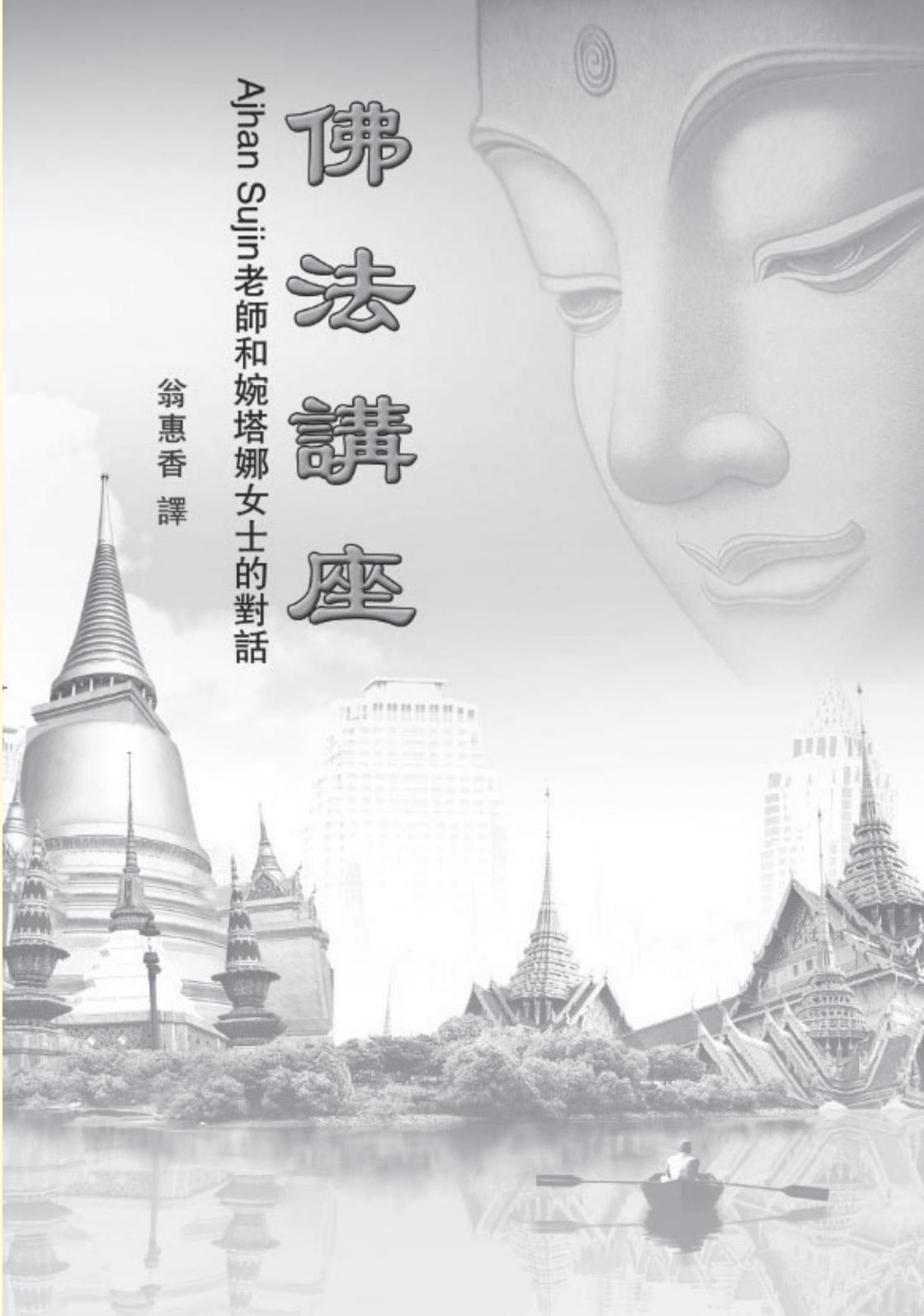


泰國佛學研習與弘揚基金會於2008年1月30日敬獻於印度菩提迦雅，供奉佛陀、舍利弗與目犍連的舍利寶塔。

# 佛法講座

Aiham Sujin老師和婉塔娜女士的對話

翁惠香 譯





佛陀對弟子伍巴離尊者說：“伍巴離，對於某些法，如果你知道：‘這些法並非導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃’，伍巴離，你就可以肯定地受持：‘這是非法，這是非律，這不是導師的言教！’”伍巴離，對於某些法，如果你知道：‘這些法導向完全厭離、離欲、滅盡、寂止、證智、正覺、涅槃’，伍巴離，你就可以肯定地受持：‘這是法，這是律，這是導師的言教！’”

（《增支部第七集 導師言教經》）

（意思：如果要知道這個是不是正法，那麼就看它是否能斷除煩惱，是否能滅苦。如果不能的話，它就不是佛陀的教導；如果可以斷除煩惱，可以滅苦，那就是佛陀的教導！）



# 目 錄

- 1 名法和色法
- 5 佛法的研究與修行
- 9 色的組合
- 11 心和所緣的關係
- 16 覺知心的培養
- 19 “諸行”和“達摩”的意義
- 23 究竟法的意思
- 27 四種究竟法
- 30 心所究竟法
- 32 色法 涅槃
- 36 心 心所 色的生滅和無常
- 39 概念法
- 41 跋
- 42 泰國佛學研習與弘揚基金會簡介



## 名法和色法

**婉塔娜：**各位聽眾，今天要討論的是佛學名詞中的“名法”（namadhamma）和“色法”（rupadhamma）。名法，指的是真正存在、但又沒有實體的心理感覺，也即是具有感知特性的心，和各種心所感知的情緒，如歡樂、痛苦、貪、瞋、痴、慈、悲、喜、捨……等等。

色法，指的是包括能看到、和不可能看到的一切沒有知覺的物質現象，諸如地、水、火、風、聲音、味道……等等。佛學中的色法，有二十八個色相，其中顏色是眼睛所看見的色，屬於二十八個色相中之一，其他二十七個色相是眼睛所見不到的。但是在眼睛看到色相時，我們會認為我們看到了東西，不是顏色，佛陀諭示，這是錯誤的，因此，請問老師，了解“名法”和“色法”的實相有什麼重要性？

**Ajhan：**色法的重要性在於我們生活中每天都看見色，但也執著於所看到的色，使我們因此生出各種快樂或痛苦的感覺與情緒，而不知道世間萬物的無常，和我們對“色”的感覺也是無常。

**婉：**有時候我們會對所看到的東西，產生出喜歡或討厭的感覺。

**A：**舉個例子，假如你要買一支紅色的鋼筆，但是那天沒有紅色的鋼筆，你會選擇買下其他顏色的鋼筆嗎？

**婉：**可能不買，因為本意是要買紅色的鋼筆。

**A：**由此可見，即使是同樣的東西，只不過顏色的不同，就

有了歡喜不歡喜的感覺，那就是我們被目標上的顏色所迷惑。實際上，我們看見東西變舊了，損壞了，說穿了，是因為我們對所看見的目標的感覺改變了，對嗎？

**婉：**可能是覺得它不是原來的樣子。

**A：**可以說是看見東西時的感覺變了，我們就說是東西變了。在佛經中有一個很活潑的比喻：有一天佛陀令弟子南塔卡為比丘尼們說法，以下是南塔卡說法的內容：諸行的無常，就像點燃著的油燈，燈油無常，燈芯無常，火焰無常，燈光也無常。

這個比喻生動的地方，在於南塔卡指出，因為燈油和燈芯不斷的變化，火焰和燈光也隨之不斷的變化。意即任何物體的本質在不斷的變動的話，所看見的外表，其實也不斷的在變動。

**婉：**因為火焰和燈光，是依賴燈油和燈芯才會產生。

**A：**燈油和燈芯燃盡了，火焰和燈光也會熄滅。實際上，即使還有火焰和燈光的時候，火焰和燈光也是不停的在生生滅滅，這也說明了萬物永遠在變化中。

我們看見的任何物體，實際上是顏色的資訊撞擊到眼睛，緊接著在心裡加工造作，然後被理解為看見房屋汽車人物等等的過程，但是凡夫就對不斷生滅變化的色相存執著的心，成為我執與物執。因此，我們是不是應該對生活中每天接觸的事物有正確的認識，譬如對色的認識？

**婉：**我只有模糊的概念，但承認對事物有很深的執著。

**A：**佛陀諭示了讓我們循序精進的法門，薰陶智慧，以產生正見。

**婉：**我還不明白即使知道眼睛看到的，只是色，那有什麼好處？

**A：**色，在色法中有二十八相，世間萬物就是各種色法的組合，組合成為人類、動物、植物、用具等等，要認識到事物的真相，必須培養智慧的正見，如果領會到所有的人類、動物、

植物、用具等只是眼睛看到的色，而且是在不斷的變化中，就會逐漸降低對色的愛染執著，漸漸滿足於現實，在得到喜歡時不會高興得得意忘形，對於失意，也不會過度傷心。

**婉：**假如在理論上明白眼睛體驗到的，只是顏色，那我們應該怎樣培養，才能了解到所看到的景象，實際上只是顏色？因為我們一直來，都認為我們看到人，看到東西。

**A：**首先我們應該認識到產生正見的好處，才能進一步的薰陶正確的認知，明白一切法相都是隨生隨滅的無常、不受控制，就會減輕在得不到喜歡的物質（色）時的懊惱；得到喜歡的，也不會過於痴迷，心境會趨向寧靜，不焦躁，不會成為慾望的奴隸。

佛陀諭示，凡夫有兩種追求，一種是世俗的財富、地位、名譽，生活享受等等的追求，另一種是對出世間正法的追求。而追求出世間法是最上選，假如始終以財富、地位、名譽，生活享受等為目標，則離開寧靜安詳的心境越來越遠。

**婉：**但是要放棄世俗的對名利財富的追求，是很難做到的事。

**A：**所以只有認識到事物的無常，才能慢慢鬆開妄見的死結。明白一切都在變化中的另一個好處是，有助於幫助我們減輕來自眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的誘惑。舉個例子：如果你看到你喜歡的鮮花，你一定會停下來仔細的觀賞，但是如果了解到所見到的只是顏色，迷戀的程度就會降低。對於事物的迷戀執著，也是痛苦的根源，了解眼、耳、鼻、舌、身、意等六根的究竟實相，最終能消除潛伏在心底的貪染煩惱。

**婉：**那我們又要怎樣約束我們的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根呢？單單是要感悟到眼睛看到的只是色，已經很困難了。

**A：**重要的是我們必須培養出，對眼前所看見的景象，明白只是一種通過眼睛顯現出來的色相的正確知見，因為沒有認

識到這一點，看到喜歡的事物，就會全神的投入，對於不喜歡的，又會心生憎惡。假如我們不希望常常受到喜怒哀樂等情緒的支配，就必須培育認識事物真相的正念。

**婉：**是不是佛法中所說的正念？

**A：**所謂正念，正念處，指的是研習經典、了解經義，經過認真思考、印證而產生的正知覺。譬如明白萬物的顯現，只是眼識反映出來的色相，產生這樣的認識，就是智慧。

但是，了解萬物的顯現，只是眼識反映出來的色相，也還是不夠，因為我們所不知道的宇宙真理，還有很多，充滿了無知，就是沒有智慧。

**婉：**是的。各位聽眾，我們今天的話題，圍繞著色法中的色相，色相還有很多值得探討的內容，但是現在時間完了，今天的談話，就到此為止，再見。



佛教徒如果對佛的教言缺乏正知正見，錯誤的理解，就不可能有正確的實踐之道。

## 佛法的研究與修行

**婉塔娜：**各位聽眾，今天我們繼續討論佛法中的“色”，在佛法中，色指的是一切沒有知覺的東西，諸如地、水、火、風、顏色、聲音、味道等等，儘管這個世界上的東西種類多得數不清，但是在經典中，全部都歸納在二十八個色相的色法中，而每一個色都有不同的特徵。我們上一次所談論到的，就是通過眼識顯現的色，以及見到色後，心裡隨即產生的喜歡或討厭等情緒。

雖然佛陀諭示，任何看見到的物體，其實只是色相通過眼識的顯現，但是在實際生活中，我們卻很難生出這樣的感覺，因為我們一眼望過去，就看見人，看見東西，而且，即使知道一切都是無常，就像知道玫瑰花會凋謝，但是看見了美麗的玫瑰花，還是禁不住心生歡喜。同時也會對自己說，為什麼要想那麼遠，應該享受眼前的歡樂，知道一切是無常又有什麼好處？

實際上，我們每天都生活在色的誘惑中，買東西我們要選擇顏色，化妝品也是為了發揮顏色的作用，來使人看起來更加美麗；商品的不斷推陳出新，其實也是為了滿足人們對色相的追求，請問老師，有什麼可以幫助我們擺脫色的誘惑，降低對色的痴迷？

**Ajhan：**佛陀諭示除了涅槃是不生不滅之外，所有一切法相都是不停息的生起滅去，目的是使我們明白事物的真相，而逐漸接受法相無常的事實，但是我們在生活中很少會考慮到這些真相，而我們也不能夠強迫我們的心去想，或不要去想，因

為思維也是無常，不受管制，並不是聽聽佛法，知道一些道理，就能夠做得到。

你想想看，在沒有接觸到佛法之前，你對物質的追求有多長的時間，比較聽經的時間又有多少？只是單單聽到了一些一切都在變化中的道理，就要改變已經根深蒂固的對色相的執著，那是不可能的事。

**婉：**那就需要智慧了。

**A：**智慧有多個層次，思考印證也會薰陶出智慧，佛陀要弟子們聽明白後才實踐修行，也就是在日常生活中培養正確的思考能力，因為事物的真相，都是明明白白的擺在我們的面前，只是我們從來沒有從另一個角度來認識它們。

**婉：**要達到認識事物的真相，以致能夠減輕貪、瞋、痴，真是一件很困難的事，因為每當看見美好的東西，就會立刻生出喜歡的感覺。

**A：**我們曾經說過色有二十八個相，並不是單單知道其中的一個色，就能夠解脫對色的執著，在佛經中還有一個比喻：有一個人殺了一頭牛，他把牛肉、牛筋、牛骨、牛皮等等分割開後，又用牛皮把牛肉、牛筋、牛骨等等原樣包裝起來，你能說牠還是原來的那一頭牛嗎？

**婉：**不是的，原的牛已經被分解了。

**A：**所以，如果我們只是認識一種色相，就好像我們只看見牛皮，就以為還是原來的那一頭牛一樣。其實，任何物質，都是由多種色相組合而存在，如果不知道每一種色相都各自在變化，就會以為一切都是常住不變，就會緊緊的執著不肯放鬆。

**婉：**這樣說，我們是不是還要研究其他的色相？

**A：**是的，如果不了解到其他的色相，就不能夠從物質中把組合著的色相分開，也就等於還沒有薰陶智慧。

我們首先說到眼睛看到的色，那是因為一張開眼睛，我們

就會知道自己看見各種各樣的東西，有著各種東西的存在，但實際上，我們看到的只是呈現在眼前的色，假如我們閉上眼睛，物質就不再顯現了。我們的身體，也是色相的組合，如果閉上眼睛，我們甚至都不知道自己是長得高、矮、黑、或白。

**婉：**所謂的色相，指的是我們的身體，還是包括外界的物體？

**A：**全都包括。色法中的二十八相，不是說分為是人、動物、桌子、房屋等等二十八類，而是依據組成物體的元素，分化成性質特徵完全不同的二十八個相。我們所以先提到眼睛所能看到的色相，那是因為我們時時刻刻都看見色，但是不明瞭色只是外界物體映在眼睛的影像，隨即在心裡生出了造作的幻想，其後就因此滋生出各種各樣的苦樂情緒；感覺到喜歡的就想佔有，假如是合理的得到，就沒有問題，但是如果正當的方法得不到，就可能以其他非法的手段奪取，結果就為自己，也為別人帶來痛苦的後果。

**婉：**那麼我們要怎樣使自己不會因受到色相的引誘，而成為色相的奴隸？

**A：**那就應該時時培養自己的智慧，但是我相信即使你想擺脫色相的引誘，但是你還是不能就此放棄你喜愛的東西，對不對？

**婉：**是的，對於美好的東西，或物質上的享受，要因為明白那僅僅是外界物體映在眼睛的影像就放棄的話，這真是做不到。

**A：**所以佛陀並沒有諭示佛教徒必須放棄生活的享受，或是放棄愛美的打扮。因為各種法相的生滅，與人心的感受都不受管制，有其果必定有其因。佛陀只是告訴人們事物的真相，以及指導出求證的法門，至於願意不願意去實行，在於各個人的意願選擇。所以，佛教徒不一定要出家，也不禁止追求歡樂享

受，但是佛教徒應該研習佛陀的教言，然後依法實行，因為要消除邪見或煩惱，必須是智慧的了解，才可以做得到。佛陀在世時，信徒在聽了佛陀的教導後，依法修行，而能證得正果的不在少數。

**婉：** 在現在呢？

**A：** 也可以，但是關鍵在於先明白種下什麼樣的因，就得到什麼樣的果的因果規則。

**婉：** 各位聽眾，我們今天的話題，圍繞著我們的日常生活，在日常生活中研習佛法和實踐佛法，使我們得到佛法的好處，今天的談話就到此為止。



很多人會把生活中的痛苦歸咎於外在的環境因素，諸如健康、工作、經濟、人事等等的不得心願，因而牢騷滿腹，甚至於憤世嫉俗。

其實，這些情緒都是“心”生起的感覺，痛苦和歡樂的心念，都是一閃而逝，沒有能持久的痛苦，也沒有能持久的歡樂。

## 色的組合

**婉塔娜：**我們再來討論佛法中的色法，為什麼說顏色只是色法中的一個相，而一件物體的本質，也是由其他的多種色相組合而成？

**Ajhan：**因為儘管顏色是依附在物體上，但是顏色並不是物質的全部，比如這個生芒果，摸起來是硬的，嚐起來是酸的，而軟硬和酸甜的性質是絕然的不同。在這個生芒果裡，就已經至少具有了軟硬、酸甜，還有冷熱等的色相，可見任何物質的出現，不能夠僅僅有一個色相，而必須是多種色相的相依相附組合而成。

我們能夠知道物質是色相的組合，那是因為任何一種物質，都至少有包括八個以上的色的組合，它們是地、水、火、風、顏色、氣味、味道和食素等。物質由地、水、火、風四大組成，任何物質都有顏色，氣味以及味道，食素是維持物質存在的營養素，這八種色是分不開的，稱為八不離色。

二十八色除了四大之外，其他二十四色是四大所造色，即是在四大的基礎上產生的色相；二十八色中又分為可以真實感知到的十八種真實色，諸如地、水、火、風、顏色、聲音、味道等等，與十種只能靠體悟到的非真實色，諸如物質與物質之間的空隙、通過身體表達意思的身表、通過語言表達意思的語表等等。

**婉：**一些動物，或是一些色盲的人，所看到的色，和一般人所看到的色，有什麼不同嗎？

**A:** 眼睛看到的色，也要其他的因緣配合，假如戴上有色的眼鏡，或是光線不足，所看到的色也會改變，但是看起來是什麼色都不重要，重要的是要明白：色僅僅是眼識的顯現。在手裡拿著東西時，如果把眼睛閉上，那就看不見東西的色相，能感覺到的，僅是“硬”的感覺，硬也是色的一種。

在經典裡，心通過我們的眼、耳、鼻、舌、身、意所感受到的對象或目標，都稱為“所緣”（arammana），外境的色是眼睛所觸的所緣，聲音是耳朵所觸的所緣，氣味是鼻子所觸的所緣，味道是舌頭所觸的所緣，冷熱軟硬是身體所觸的所緣，心通過上述六個門戶通道，就感知到色、聲、香、味、觸、法等色相。

**婉:** 那我們現在看到桌上的水杯、鮮花，水杯和鮮花可不可以說是心的所緣？

**A:** 是的，心正感受到的，就是心的所緣，因此在聞到香味，香味是心感知的所緣，聽到歌聲，歌聲就是心感知的所緣，吃東西的時候，感知味道，味道就是心的所緣，即使在做夢，夢境也是在睡眠狀態的心的所緣，因為知道夢中的情景。

**婉:** 心是不是時時刻刻都有所緣的存在？

**A:** 一個心的生起，就一定有心的所緣，通過六個管道所感知的所緣是不斷的在變化，一會兒在想，一會兒在聽，一會兒又在看……。但是心不能夠同時間又看又聽的做兩件事，我們之所以覺得心好像是同時在聽在看在想，那是因為心的生滅非常的迅速，在世間，沒有什麼的速度比心的生滅更快，所以我們會誤認一切都是固有的、不變的。

**婉:** 各位聽眾，佛陀留給我們無價的佛法寶藏，所教導的，無非是對我們這個身體與心靈的正確認識，只不過是從另一個我們從來不曾知道的角度來認識自己這個身心。今天的談話，就到此為止。

## 心和所緣的關係

**婉塔娜：**各位聽眾，如果把人生的過程比喻成一條路的話，佛陀的教導就好像是一張地圖，指引了到達安全幸福的彼岸的方向。生命的過程，難免遭遇到各種內外的障礙挫折，如妒嫉、失意、痛苦、懈怠……等等，解除各種障礙挫折的良方，就在佛陀的教言中。

佛陀由淺到深的教導我們懂得原諒寬容，最大的勝利是戰勝自己，能夠消滅怒氣自然感到輕鬆愉快，盡量不要讓思想鑽進痛苦的牛角尖……等等。

佛陀教導我們認識事物的真相，不為虛幻的假象而痴迷。但是研習經義上的講解，在實踐中會出現不相同的感受，比如說，色只是通過眼識的顯現，但是當我們在看的時候，並沒有感覺到色只是通過眼識顯現的道理。實際上，要達到能辨識色只是通過眼識的顯現，必須培養出智慧的正念才能理解到。

**A：**假如睜開眼睛在看，但是心不在焉，也不會看清眼前一閃即逝的景象，就像坐在火車上，如果心裡在想別的東西，也就不知道眼前看到些什麼。

同樣道理，儘管我們的周圍有各種各樣的聲音，但是如果心沒有感覺到，也就沒有聲音的存在；芒果的味道是酸是甜，只有在嚐試的時候，用心體會才能夠知道。因此可以證明如果沒有心的當下如實知覺，就不知道事物的真相。同時，要時常保持有知覺的心，即覺察自己的本心，因為歡樂、痛苦、悲哀、憤怒……種種感覺都由心生，而心又依托在肉身內。要明白歡

樂痛苦的感覺，是在外界的色相，接觸到我們的官能的一剎那產生，可以說，肉身是所有的色相的顯現處，也是所有的感覺的生出處。

在經典中有一個故事：有一位天神來謁見佛陀，請教在世界的盡頭，是否有個不生、不老、不死的極樂世界，以及怎樣去到那個地方？因為這位天神的前世是一個有神通的修士，為了找到不生、不老、不死的極樂境界，他迅速的往前飛，但是他還沒有達到世界的盡頭就先死去，現在轉世為天神，特來請教佛陀。

佛陀說，不生、不老、不死的極樂境界，不是靠啟程前往就可以達到，但是如果沒有到達那個境界，要斷滅煩惱也是不可能。佛陀繼續教示，所謂的世間境界，就在我們的這個肉體之內，在於心對外界色相的造作，在心的造作下，就有了意境的存在，所以眼睛有眼睛的意境，耳朵有耳朵的意境，鼻子有鼻子的境界，舌頭、身體和心思，也各有各的意境。也就是說，如果沒有眼識在看到後，隨即在心裡的體會，外面的境界也沒有存在；沒有耳識在聽到後，隨即在心裡的體會，聲音也不存在，氣味、味道和身體接觸到的感覺也同樣的，是在官能上接觸到後，在心裡生起的感覺。

**婉：**這樣說的話，是不是要知道什麼事物的真相，就必須在那事物正在顯現的當下？

**A：**是的。我們所看到的景象，聽到的聲音，身體感覺到的各種感受，都是在接觸到身體的官能時出現，譬如：顏色是在接觸到眼睛才顯現，氣味在接觸到鼻子才顯現，味道接觸到舌頭才顯現，冷熱鬆緊只有在接觸到身體才顯現等等。假如沒有心的立即知覺，就分辨或感受不到各種景象、聲音、氣味、冷熱等，因為一切法相是隨生隨滅，景象、聲音、氣味、冷熱等也是隨生隨滅，已經消失的景象眼睛看不到，聲音消失了也無

處追尋，氣味沒有了，即使有鼻子也聞不到氣味。

從另一個角度來說，對於不想聽到的聲音，也沒有辦法使耳朵不要去聽；對於舌頭，我們也不能控制它不要對味道不好的東西起反應，這是內在的無法控制。

外在方面，我們不想老，不想病，但也是無法控制，一切都是生生滅滅、隨因緣聚散，時時刻刻的在變化中，不知道諸法性空的真相，使我們牢牢的執著各種喜歡的事物，為了那時時刻刻在變化、在生滅的幻相而痴迷、而痛苦、而歡樂。

**婉：**假如我們不知道諸法性空，一切都在不停地變動中的真相，那我們的一生中，對於人世間的名利財富的追求，會有停止的機會嗎？

**A：**不可能。每一個人在生命的過程中，所追求的目標各不相同，而實際上，我們每一個人都生活在希望中，今天有今天的希望，明天也有明天的追求。假如有神通的本領，可以看到每一個人心中的願望和理想的話，會發現到每個人心裡想的，真的是千奇百怪的說也說不清，但是最後每個人最終都將會失望，因為都會在各種願望和理想都完全停息之前死去。

每一個人的追求和愛好，真是一件值得探討的問題，追求外表形象的人會注意衣著儀表，喜歡這個顏色，不喜歡那個顏色；追求聲音的人也一樣，喜歡的聲音會百聽不厭，不喜歡的聲音聽了會生氣；喜歡氣味的人也會選擇中意的氣味；口味方面，有的人會不辭勞苦的奔波，為的只是滿足口腹之欲，酸甜苦辣，愛好各不相同。

但是深入的研究，所謂的喜歡或不喜歡，只是外在的色相接觸到身體的官能時，一剎那間的感覺，而會接觸到這些喜歡或不喜歡的景象、聲音、氣味、味道、冷熱鬆緊等，也不是我們能夠選擇，或是能夠控制的，而且喜歡或不喜歡，也是變幻無常的，對不對？

世人不明白諸法緣聚而生，緣散而滅的道理，結果為了不停在變化的幻相在歡樂、在痛苦。

**婉：**那我們要怎樣在眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體等官能，接觸到色、聲、香、味、觸時，減輕使到自己感到快樂或是痛苦的衝擊？能夠舒緩強烈感情的牽引，與能夠保持較為平靜的心態？

**A：**佛陀把所覺悟的宇宙真相諭示世人，指導世人培養般若智慧的途徑，在修行中，我們必須在生活的不論是坐、臥、住、行間，培養常懷有如實覺知的正念處，覺知眼見、耳聽、嗅到氣味、嚐到味道，身體的感覺，以及覺知心裡的當下情緒。總之，正念的產生，對智慧的薰陶很有好處，因為是培養認知對正在顯現的實相的關鍵條件。

**婉：**有了正念的知覺心後，接下去怎樣？

**A：**在知覺心的當下，必須注意辨識正在顯現的，何者為名法，何者為色法，即明白會知覺的心，和不會知覺的物質兩種法相的分別。

**婉：**在匆忙、或是心不在焉的時候，很難覺察到自心感受。

**A：**在初期，正念很難出現，以及很難知覺到，但是應該培養在空閑的時間，或是在睡覺前或休息的時候，注意自心的心起念動，即使是在等人或坐在汽車上，也可以隨時觀察自心。

**婉：**各位聽眾，今天我們談到研習佛法，以及薰陶智慧的實踐之道，了解萬法的實相是隨生隨滅，不是能夠控制的。如果我們不能培養自己，對官能所感受到的外界色相有正確的認知，就會受外界色相所惑，深深執著於那生起後已經滅去的色相，正念也就不能產生。

各位聽眾，這個世界上，沒有什麼愛能比愛自己更加強烈，正因為我們愛自己，希望自己幸福愉快，因此很有必要來研究和我們自己有關的知識，從而加以實習印證，目的是使我們脫

離苦惱。而離苦的途徑，只有在佛陀留給我們的佛法中，讓我們去研習與依法實踐。今天的談話，就到此為止，再見。



佛陀所說的“法”，巴利語是“達摩”（Dhamma），指的是一切真正存在的法則，涵蓋了宇宙間萬象的真實相，即真正顯現於當下的，超越了語言文字所表達的，概稱為達摩。

所有的達摩都有著它們固定而不能改變的特徵，甜的特徵一定是甜，熱的特徵也一定是熱，貪婪的特徵一定表現得執著，惱怒也一定表現得焦躁粗暴等等。沒有人能改變在高興、在生氣、在傷心、疲倦、癡呆、輕鬆、悲憫、慈愛……等等情緒的特徵，這些各種各樣的心態的相貌特徵，在佛法中也就是所謂的“法相”。

## 知覺心的培養

**婉塔娜：**各位聽眾，今天我們再繼續討論聽經、研習佛法，以及薰陶智慧的修行之道，即訓練自己有隨時隨地觀察自心的習慣，與學習辨識色法與名法的分別，請問老師，您還有甚麼要補充的嗎？

**Ajhan：**聽了薰陶智慧的修行之道，你會不會覺得很困難？

**婉：**很難，但也不至於難到要放棄的地步。我想我們時常沒有覺知當下的心，那是因為所感觸到的情緒很強烈，比如對於很喜歡的東西，就會情不自禁的深深沉迷，即使知道修習覺知心的好處，也不願意進行。

**A：**那是因為我們還不知道修習於心起念動時覺知的好處，另一個原因是因為不知道有什麼方法，可以逐漸培養出覺知當下情緒的心。如果注意的話，你會發現每一個人正在做的，就是他認為在當下是最重要，或是必須做的事。

**婉：**是的，在生活中除了研習佛法外，還有很多重要的事情要做，譬如我們謀生的職業，就幾乎佔據了我們全部的時間。我們必須積聚財富，為自己，也為後輩子孫；然後，我們還要休息，要娛樂，要保養。

**A：**所以生命的意義，就在於積聚財富，然後以得來的金錢，花費在尋歡作樂的享受上，作為生活的調劑，對嗎？

有一句話說：“時光不留人”，逝去的是永遠的逝去，人身難得，有機會得聞佛法而不願聆聽，是一件很可惜的事情。我認為每個人有機會有時間，應該尋求官能刺激以外的精神財

富，追求官能的享受，只會使人永遠在輪迴中。

**婉：** 儘管您說的不錯，但是我認為還有很多人，包括我自己，也還不到犧牲官能的享受來研習修行佛法的地步。

**A：** 但是也不應該就此放棄，放任自己在世俗的歡樂中隨波逐流，能夠在每一天多少留意正念的覺知功夫，對自己都有好處。

**婉：** 正念的覺知，指的是什麼，能安全的越過馬路，寫字也寫得沒錯，可以不可以算是有正念的覺知，是不是修行？

**A：** 正念的覺知有多個層次，當你在一心一意的關注某件事情，這是世俗所理解的專心一志。但是佛法的正念，是在眼、耳、鼻、舌、身接觸到色、聲、香、味、觸時的當下，生出有正見的念心，並能辨識何者為感知的心，與何者為心正在感知的色，也就是辨別名法與色法，假如分辨不出名法色法，還不能說是般若智慧。

**婉：** 那麼分辨出色法名法的智慧，又從何而來？可以不可以從書上讀來，記來？

**A：** 般若智慧不同於書上的知識，儘管我們對周圍的事物有豐富的知識，但是我們並未察覺到事物的本質實相，智慧必須是慢慢的、一點一滴的薰陶累積。實際上，即使是世間的學問，也需要相當時間去學習研究，才會有成果，何況是對般若智慧的培養。因為一切法相隨生隨滅，比如聲音在接觸到耳朵時出現，然後立即消失，氣味只是在接觸到鼻子的時候存在等等，假如世間的無常現象是很容易的就能透徹了解，那所有的人都可以成為聖人了。

**婉：** 假如知道了培養般若智慧的好處，又要怎樣時時生出正念的覺心？

**A：** 正念難於出現的原因，就是因為對佛法經義缺乏正確的認識基礎，不知道正見與邪見之分，要知道諸法無我，不受

管制，一切因緣而生，正念的知覺心也一樣。所以，要培養生出認知當下的正知正念，就必須用心研習佛陀留給我們的佛法，明白諸法實相，然後循依正確的途徑印證體驗，只有在沒有邪見的基礎上，才能培養起正念，從而慢慢的薰陶出般若的智慧。

**婉：**各位聽眾，佛陀指導我們的修行方法，雖然正念很難培育，但我們還是應該研習，才能體會到一切法相的無常，不受控制，以及無我。佛陀指引了脫離生老病死的輪迴道路，關鍵只是在於我們要不要去依法精進修持。

今天的談話就到此為止，再見。



執著於一閃而逝的法相，就好象在烈日下看到遠處的水氣幻影，遠遠看去像有積水，但走近前其實又沒有。我們認為一切法相是真的存在，尋根究底就是來自心的記憶，心的造作。

## “諸行”和“達摩”的意義

**婉塔娜：**各位聽眾，我們在上次談到佛陀的教誡，有適合在家居士，也有適合出家人的戒律。對於還戀眷世俗歡樂的俗人，都還有對福祿、地位、榮譽、歡樂享受等等的追求，為此佛陀教示了獲得今世、和來世善報的處世哲學。而對於看淡了色聲香味觸等官能享受的出家人，佛陀也定下適合出家人的戒律，以讓出家人能無後顧之憂的專心修行。

因認識到僅僅追求官能的享受，並不能使心境獲得真正的安寧，因為永遠都在患失患得的苦惱中，得不到會傷心，得到了又怕會失去，時常都在焦躁的心境下，在得意和失意的衝擊中，而且，不管是愛好的，或是憎恨的，都是變化不定的最後都成空，對此佛祖也論示了消除苦惱的途徑。請問佛教所謂無我，是不是指諸行的無常？

**A：**是不是見到人的生老病死無常，就想到無我？其實佛教中的無我，並不僅僅人的身體，而是涵蓋了所有的一切。所有顯現的事物，都是顯現後就消失，不存在固定不變、或是我們所能控制的法相，所以說諸法無我。為了了解諸法的意義，我們應該知道“達摩”的意思。

達摩（dhamma），也翻譯作“法”，世間任何存在的東西或元素，有著一定特徵的，在佛學中統稱為達摩，也就是法，諸如聲音、氣味、歡樂、痛苦等等。一般人說到佛法，就想到忠孝、慈悲、容忍等等正面的世俗法則，但是像貪婪、瞋恚、痴迷等負面的也是達摩。法的特徵就稱為“法相”，譬如

慈善的法相就表現得仁慈善良，憎恨的法相就表現得厭惡暴躁等，一貫來，我們都執著於這些法與法相，認為它們是真的，實有的、不變的。任何法相都有其現起的因緣條件，所有的法相也是緣聚而生，緣滅而逝，都是生起後立即滅去，所以說諸行無常。

**婉：**世間所有一切都是法？有沒有例外的呢，譬如涅槃？

**A：**沒有例外。涅槃也是真正的存在，並不是假設出來的，所以涅槃也是法，是達摩，為了使聽眾們明白達摩的意思，舉例說，身體的舒適或不舒適感受、心裡的快樂、痛苦、妒忌、吝嗇、慈愛……等等各種感覺，是不是真正的各自存在，而又各有各的不同的特徵？

**婉：**是的，愛和恨絕然不同，妒嫉和吝嗇也不同。

**A：**雖然是有不同的特徵，但是同樣是無我，不受人的控制，緣聚而生，緣散而滅。

**婉：**可以舉例子加以說明嗎？

**A：**你看到那些樹木、花朵，你能夠改變它們的顏色嗎？

**婉：**顏色不能夠改變，但是我們可以戴上有色眼鏡，花木的顏色是不是就改變了？

**A：**花木本身的天然色彩並沒有改變，我們之所以認為花木的顏色改變，是因為戴上有色眼鏡來看它們，同樣的，一切法無我，不受控制，沒有人能夠改變法相的特徵。再舉例說，聲音也是達摩，因為聲音是真的存在，人的聲音、動物的聲音、男人的聲音，女人的聲音，各種聲音都因為不同的因素而不同，即使是同一個人，情緒不同時聲音也不同，不能夠控制。

**婉：**您所舉例的，都是顏色聲音等外在的事物，可否說明內在的無我嗎？因為有時候我們想要想甚麼，我們也可以那樣的想。

**A：**每個人都隨著所見到的、所聽到的、所嗅到的、所嚐到

的、所接觸到的外界事物，而生出各不相同的心念，在心念生起的時候，你能夠禁止不讓心念生起嗎？或者是你能夠管制自己，只要好的心念生起，不好的心念就不讓它生起嗎？即使是見到同一件東西，每人的感受各異，心念也不同。正如佛陀說的，對於鍾愛的、渴望得到的，就會時時去想到它。

**婉：**但是我們在為工作忙碌的時候，即使是喜歡的東西，也不會去想它。

**A：**工作的時候，精神集中在工作上，其實把工作做好也是一種慾望，但是因為在工作時的樂趣，不比在閒暇的消遣。而且，只要工作一鬆懈下來，心念就會立即掛念到所喜歡的事情上，比如說今晚要吃甚麼，要去那裡等等，假如慾望強烈，即使是在工作期間，也會不自禁的心思外逸，陶醉在慾望中。我們不能夠禁止自己，不要去喜歡，不要去懸念自己所中意的事物。

**婉：**即使是發怒，盡管我們知道發怒的害處，但是還是要生氣。

**A：**所以說，諸行無常，意思是有了貪婪的因緣條件，貪婪心就生起，心生起後立即滅去，不受管制。雖然知道對事物的慾望，是煩惱的起因，即使知道發怒和煩惱不是好東西，不想發怒和生煩惱，但是發怒和煩惱的情緒也是達摩，是不同種類的法相，只要有那種法相的因緣出現，就會有那種法相的產生，不受管制，你再想想看，從每天生活中，那裡可以見到無常，即變幻不息、不能控制的現象？

**婉：**譬如我們不想老，但是我們不能禁止老化，不想病、不想死，但結果還是要病、要死。我們不想失去喜愛的東西，但是有時是我們失去它，有時是它先離開我們；有時我們追求的是一種，但是結果得到的是相反，我們追求歡樂，但結果得到的是痛苦等等。

A：所以，我們每天的歡樂痛苦，就是來自我們所看見、聽見、嗅到、嚐到、和感觸到等等，通過我們的眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、和身體而產生的情緒，無法僅僅選擇所喜歡的感覺。各種達摩的出現，自有形成那種達摩的因素產生，緣聚而生，緣散而滅，假如佛陀沒有諭示各種達摩的緣起因果真相，世人就無法明瞭達摩的因果關係和狀態。

婉：各位聽眾，今天我們舉了一些例子，目的是為了說明諸法無我，諸行無常，不受控制的真理，今天的談話就到此為止，再見。



名法和色法構成了這個世界，它們都是因緣和合，需要各種因緣條件，經過造作才能產生、存在的。一切存在的東西都有個產生、存在，然後必定會減去的過程，這些因緣條件聚集，經過造作，產生後又減去的現象，稱為“行法” (sankharadhamma)。

不停生滅的心和色，都依照各自的因緣條件而生滅，有什麼樣的因緣條件聚集，就有什麼樣的心和色生起，不能改變，也沒有任何力量可以控制，所以佛陀經常說“諸行無常”。

## 究竟法的意思

**婉塔娜：**各位聽眾，我們上次說到諸行無常，不受控制，因為我們每個人都追求愉快的感覺，但是不是每個人都會快樂，有時候我們會碰到一些歡樂的事情，比如是中彩票，會認為湊巧的幸運，但是如果深入研究因果規則，會明白這是善因帶來的善果，並不是因為我們的祈禱而得到的。

現在有一個問題是，知道了諸行無常、諸法無我又有什麼好處？雖然聽經以後知道了一些因果規則的道理，然而在生活中，我們卻無法以平常心來面對生命中的喜怒哀樂感覺，在痛苦時依然感到痛苦，對喜歡的也不能抑制自己的心不要去喜歡，那要怎樣才能產生真正明瞭諸法無我的智慧？

**Ajhan：**要明白世間萬象都是因緣和合積聚而生，這個世界之所以如萬花筒般的多姿多彩，其實都離不開我們的眼耳鼻舌身，接觸到色聲香味觸等外界的所緣後，在心裡生起的各種感覺，雖然我們的官能接觸到所緣只是一剎那的時間，但是其後生起的心會對感觸到的所緣進行綿綿不停的加工造作，心的造造就使我們感到喜歡不喜歡，善念惡念也隨即生起。

心生起後隨即滅去，當我們還在生氣的時候，其實那令我們生氣的所緣已經消逝，但是因為心的生滅過於迅速，以致我們不覺得有什麼在生滅，於是還緊緊執著於那些已經消逝的顏色、聲音、氣味、味道與舒服不舒服等等的感覺，認為是固有的、常在的。

自無始以來，我們就根深蒂固地相信有一個“我”，與

“屬於我的”的存在，因此，並不是開始接觸到一切是因為心的造作而存在的教理，就相信無我。但是在閱讀經典、認真思考、與不斷求證之後，會一點一滴、慢慢培養出分辨真理的智慧。

**婉：**想起各種矛盾衝突，仇恨貪污等，都不是人所喜愛，但是如果有如是因，就一定有如是果，因緣積聚，要發生的一定會發生，不能夠避免。

**A：**佛陀在究竟法中講解各種法與法相各不相同的性質作用，沒有人能夠改變，或控制各種法相的性質和各自的特徵。

**婉：**您可以加以說明究竟法的意思嗎？

**A：**首先我們要知道所有的達摩無我，不受控制，所有的自然法則都無法改變，色、聲、香、味、喜、怒、哀、樂……都是達摩。顏色真的存在，知道顏色是通過眼睛，沒有人能夠讓顏色通過耳朵、鼻子等，如果閉上眼睛，你能看見甚麼嗎？

**婉：**閉上眼睛就看不見，但是眼睛還在。

**A：**眼睛的看見，還要其他多種的因素配合，比如光線、眼神經等。

**婉：**光線是名法還是色法？

**A：**請不要忘記所有沒有知覺的都是“色”，光明和黑暗沒有知覺，都是色。聲音也是色，聲音通過耳朵出現，不能改變為通過眼睛，或是鼻子、舌頭來知道聲音。

**婉：**那麼“感知”是真的存在，感知又是屬於哪一類的究竟法？

**A：**研究心的佛法叫心究竟法，屬於名法。喜怒哀樂，各種感覺都各各不同，思慕、喜愛、貪婪是同一類的達摩，相差之處僅在於執著愛染的強弱程度。對於喜愛的執著，有時僅是輕微，但有時強烈得表現在行動和語言上，甚至要不擇手段的佔為己有。在貪戀的心生起後，心思就不安寧，沉迷在所思戀的

事物上，不能夠自拔，表現出來的形象就是繫縛著不肯放棄、不肯捨下。在心裡生出強烈的繫縛意念時，就像有一團火那樣的感到燥熱，熱度如何，就在於所繫縛意念的強弱。

**婉：**就像有的人樂意成為守財奴，捨不得為公益奉獻財物，請問什麼是貪婪和吝嗇刻薄的因？

**A：**那是因為對於所看見、所聽見的事物所起的喜愛心，希望永遠的擁有喜歡的東西，也希望喜歡的東西永遠不變。但是實際上，任何色相是不停的變化，聲音響起後馬上消失，但是心還沉迷在已經消逝的聲音裡。

由於愛染執著，就生出憂悲惱喜的情緒，這也是一種苦，一種蘊藏著危害的苦，不像疾病、猛獸、洪水、天災的危害。你認為那一種危害更加可怕呢？

**婉：**那是不可相提並論的，因為後者的危險是可以見到，而內在的火是看不見的。

**A：**但是有些人就喜歡這種內燒的火焰，外在的火在燃料燒完了會熄滅，可是貪慾的火，儘管一時熄滅了，只要一想到喜愛的事物，它又會再燃燒起來。你看，貪慾的火，就這樣使我們的心受煎熬，驅促我們不斷的去索取追求，可是為什麼我們看不到貪念的害處？

在佛經中有一段比喻：有智慧的人不會把鐵打的、或木製的枷鎖認為是牢固的枷鎖，因為還有機會打開，但是對於名利財產、妻女兒孫的眷戀，認為是最堅固的枷鎖、最堅固的手銬腳鐐，雖然是鬆鬆的套著，但是很難解除，而且被這些無形的枷鎖捆綁住的人，也不知覺。既然不知覺，當然不會看到這些無形枷鎖的害處。

貪戀的執著，不論是發生在甚麼人的身上，老人小孩、男人女人，所生出的心態都是一樣，沒有人能夠改變這些心態，這些不能控制的心態，也都稱為法相。

**婉：**既然這樣，是不是所有真正存在的都屬於究竟法，有沒有例外的？

**A：**沒有例外，但法相的顯現各有一定的法則，譬如心的生起，一定有稱為“心所”的心理作用一同生起，“心所”是和心同一時間生起的各種情緒感覺。心和心所感受到的目標或對象，佛學中稱為“所緣”。有心、心所、和所緣的組合，才使我們生出看到、聽到後的種種感覺，但是深入的解析，就能明白實際上我們所看到的、聽到的，無非是一閃即逝的法相，但在心裡卻造作出綿綿不絕的各種喜惡情緒。

**婉：**人生的際遇各有其必定如此的前因後果，那麼全部的究竟法有多少種類？

**A：**佛陀把究竟法分為四大類，即心、心所、色和涅槃。

**婉：**各位聽眾，我們今天的談話，主體圍繞著諸法實相的法則，也就是生命的究竟法，究竟法分為四大類，我們今天談的屬於心的究竟法，各位聽眾，相信大家都希望知道心有幾種，各種心又有什麼因緣生起，有關心的種類，我們下次再談，再見。



研習佛法的目的，並不是要探討世間的學問，  
然後創造出更多的成果，而是在於培育認清各種法  
相的智慧。

## 四種究竟法

**婉塔娜：**各位聽眾，我們上次的談話，主題圍繞著諸法無我，也提到了四種究竟法，即心、心所、色和涅槃，我想我們應該對究竟法進一步探討，至少幫助我們認識我們自己的身和心，請問四種究竟法中的心法是甚麼？

**Ajhan：**心的特徵是覺知、識知，“見到”也是包含在心法中，因為看見是心通過眼睛對外界事物的感知。

眼睛是屬於色法，包括在色法中，眼睛的功能只是反映當前所顯現的各種顏色組合，而能夠辨識看見什麼東西的，是心的造作功能，也即是心在感知當前的景象。如果沒有心的感知，即使眼前有什麼景象，也沒有所謂的“見到”。

**婉：**這樣說，聽見是不是也是另一種的心？因為在聽見的時候，是心在感知聲音。

**A：**是的，嗅到氣味、嚐到滋味、以及身體接觸到的冷熱、軟硬感覺，甚至各種各樣的思想念頭，都是不同種類的心的感知。

**婉：**這樣的話，心是不是有很多種類？

**A：**心有很多種類，有的心是善心，有的心是不善的心，有的心安靜，成為不同層次的定心，有的心屬於阿羅漢聖者的心。

**婉：**請問共有多少不同種類的心？

**A：**心分成八十九種，如果再詳細的劃分，則有一百二十一種。我們說心，並不是指我們身體裡面那個有實體的心臟，佛學中的“心”，是沒有實質，而又真正存在的感知，為了表達

這些有著不同的感知，而又沒有實體的心，因此權且稱為“種”，或“個”。我們在佛學院研讀佛法時，在課本上是以前一個個圓圈，來代表沒有實體的種種不同種類的心。至於把八十九個心，劃分為一百二十一個，那是把八十九個心裡面，屬於出世間的八個心，依照禪修達到的境界，再分化成四十個出世心，故此說心分成八十九個或一百二十一個。

**婉：**為什麼證得涅槃的出世心，有的心含帶有不同層次的禪定，但是有的時候，證得涅槃的出世心又沒含帶有各層次的禪定？

**A：**在佛陀證道之前，已經有人在以各種各樣的修行方式來消除煩惱、希望能淨化心靈，以定力來壓制色聲香味觸等五塵對心靈的束縛，但是在定力的壓制下，五塵的誘惑只是暫時的消失，一旦失去定力，對色聲香味觸等的戀眷又再產生。所以之會這樣，是因為以定力來壓制色聲香味觸等的束縛，並不帶有認清色聲香味觸的根本性質，即辨識名法和色法的智慧。

在佛陀證道後，諭示了辨識名法和色法實相的修行正道，修行得到各階層禪定的修行者，在加上薰陶智慧的修行後，明白各級禪定實際上僅是心念的顯現，只是一種名法，最後證得各種名法和色法的無常實相，智慧的成熟最後證得四聖諦八正道的真理，成為有涅槃為所緣的出世禪定心。

**婉：**有涅槃為所緣的出世禪定心，一定比僅僅有禪定的出世心更難修行。

**A：**修行壓制色聲香味觸的定心，到達各階級的禪定已經很困難，必須知道禪定的心態，和各級禪定的因果關係，以及真正了解各級禪定的詳細修行方法，否則將會產生誤解，以為把心念努力的固定在某一個定點，就是定修，或是禪修。

**婉：**那麼我們眾生有沒有全部的八十九個心？

**A：**眾生的心不到八十九種，因為一些心是屬於阿羅漢的才

有的心。但是經過佛法的薰陶，你能分辨甚麼是善心，什麼是不善的心，因此研習佛陀留給我們的佛法，將有助我們認識我們自己的心，從而使善心比以前更多的出現。

**婉：**那麼心所呢，心所又是甚麼？

**A：**心所的意思是屬於心的、伴隨著心的心理現象，也歸屬在名法之中，心所和心一起生起，一起滅去，有和心一樣的目標（所緣）和感受，比如快樂的心就有著快樂的心所一起生起，傷心的心就有傷心的心所伴隨著生起。其他愛、恨、妒忌、吝嗇……等等也是同樣的。

心因為有眾多的心所伴隨著一起生滅而變得複雜，看見一件東西，有時候快樂，有時候平靜，有時候傷心，各種感覺就是心所的作用。心所有很多種類，每一種心所都有不同的情緒，沒有人能夠改變各種心所的特徵，比如看見“色”的時候，有記得功能的心所就記得，有歡喜情緒的心所就歡喜，各司其職，不能改變。

佛法中，感覺的心所稱為“受心所”，有記得功能的心所稱為“想心所”，受心所和想心所也是五蘊中的受蘊和想蘊。

**婉：**各位聽眾，我們今天的談話，對心和心所的究竟法，說了一個大概，今天的談話，就暫且到此為止，再見。



## 心所究竟法

**婉塔娜：**各位聽眾，研究佛法的目的，其實就是研究我們自己和這個世界的真相，假如我們沒有研究佛陀留給我們的佛法，我們不可能知道世間的真相。我們在上次的談話中說到四種究竟法中的心和心所，心和心所同生同滅，心有八十九種，或一百二十一種心，但心所有多少呢？

**Ajhan：**心所有五十二種，有善的心所，有不善的心所，也有不善不惡的心所。不善的心所伴隨著不善的心生，善的心所伴隨著善心生，不善不惡的心所伴隨著不善不惡的心生。有時儘管這些善惡的心念，還沒有在語言與行動上表現出來，但假如我們能夠觀察到我們那不斷生滅的心，就會發現那時刻變幻不息的心念，有時是很醜惡，有時又值得誇讚。

**婉：**但是心念很難覺察，因為看不見。

**A：**是的，身體的骯髒看得見，可以清洗裝扮，但是心裡面的污染，即使是多麼的污濁，如果不自知，就不會想到要清除。在佛經中有說到，心裡的污染，來自對色、聲、香、味、觸五塵的執著，使眾生流轉在輪迴中不能脫離。在經典中有一個很生動的比喻：羽毛上沾上塵埃的鳥兒會努力抖落身上的塵埃，有正思維和正念的修行人，也會致力消除心裡的污垢塵埃。

**婉：**但是眾生對色、聲、香、味、觸五塵的誘惑很難抵拒。

**A：**很少人會厭棄心裡的慾念，但是即使是鳥兒，也會努力抖落身上的塵埃，人類比鳥兒更加知道是非，更有能力、有智慧來清除導致靈魂污染的心裡塵埃，對嗎？

**婉：**說到心和心所，一個心的生起，有幾個心所的配合而生？

**A：**一個心的生起，至少有七個以上的心所伴隨而生，最多的有三十多個心所一起生滅。心的生起伴隨著或多或少的的心所，就形成了各種複雜的心態，但是還有其他的因素配合，不是單單因為心所的數量。

假如我們沒有研讀佛法中的究竟法，我們就沒有機會認識我們自己的這個時刻變化的身和心。實際上，我們的每一天，所關注的全都是別人或是外在的事情，但是對於我們這個身和心的物質現象和心理現象的真實相，我們反而不在意。所以，一個人如果沒有在佛法的薰陶下，在日常生活中培養對自己心起念動的覺知能力，就不會領悟到佛法所說的法相的意義。婉塔娜，你能夠知道別人的心意嗎？

**婉：**有時候可以從外表舉止神情上猜測到。

**A：**假如心裡有點不滿意，但是表情上沒有表露出來，或者是有些人很會隱藏心裡的感情，外人就不知道他在生氣，但是其本人一定知道。生氣就是一種心所，怒氣因為眼睛看到不滿意的景象、聽到不高興的聲音、想到不高興的事故而生。心的本能作用只是“知”，其他各種高興不高興的情緒，是和心一起生起的心所的作用。

**婉：**各位聽眾，今天我們談到心所，心所也是一種名法，心所有五十二種，心和心所同生同滅，有著和心一樣的感覺，譬如善良的心所隨著善良的心生，憎患的心所隨著憎患的心生，什麼樣的心生起，就有同樣情緒的心所一起生滅。雖然我們都希望美好的心和心所比醜惡的心和心所更多，但是美好的心和心所能有多少，在於我們對究竟法的認真研習結果，這也是佛陀證道後，諭示給世人的超越時空、永恆不變的真理。

## 色法 涅槃

**婉塔娜：**各位聽眾，各位可曾想過一個問題，就是在這個世界，你最關心的是誰？最愛的是誰？歸根究底，最後可能會得到一個結論，就是我們最關心的，最愛的，就是我們自己，愛惜自己是人類與動物的天性。如果問年幼的兒童，最愛的是誰，兒童可能不知道問題的意思，但是會在大人的教導下指向媽媽，或是指向爸爸。可是在兒童慢慢的長大了，愛自己的潛意識就會表現在性格上、行動上。

因此我認為在究竟法的角度上來了解我們的人生，應該是最有意義的事，因為是經得起時空考驗的真理。隨便舉個例子，佛陀教導我們在日常生活中，不應在言、行、意上造惡，欺侮別人，等於也欺侮自己，因為造諸惡業，最終是自己得到惡果，所謂惡有惡報，善有善報。

佛陀深入的教導，就是教導我們了解身心的關係與變化，譬如四究竟法中的心、心所、色與涅槃等。今天我們再來研究四究竟法中的色法，請問色法又是什麼法？

**Ajhan：**色就在我們的周圍，色的本身沒有知覺，色不會有見到、聽到、嗅到、嚐到和感觸到的功能，但是色的重要性，在於使我們生出快樂或痛苦的感覺。

舉例眼睛所看到的色相，我們希望看到美麗的顏色、美麗的花朵、衣服，自己的身材面貌等，假如見到的是合意的色，就感到快樂，如果不合心意，就感到痛苦。

再舉例，聽到喜歡的聲音就高興，有中意的歌星登台唱歌

就一定要去聽，有的人也喜歡聽人誇獎讚頌，女人穿上新衣，也希望有人注意到的讚美幾句。其他氣味、味道、感覺等色相，也是同樣的道理。

可見色的實相，雖然也是隨生隨滅的無常，但所有的色相，都具有令人心無法抵拒的誘惑力。

**婉：**上次說到色法有二十八相，除了眼睛看到的色相外，還有什麼呢？

**A：**其它的二十七相，是眼睛看不到的，像聲音、氣味、味道都是看不見的色法。人身是各種色法的組合而成，有的色因業而生，有的色因心而生，有的色因溫度而生，即冷熱適當的氣溫，有的色因食物而生。花果、樹木、房屋、山川等是僅有因溫度而生的外在色法，所以人與動物的色相組合，比樹木山川多。

**婉：**因業而生的色相，包括了什麼？

**A：**因業而生的色相，諸如男性、女性、眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體等的神經，還有外形的高低黑白等。另外還有一些色相，也是因業而生，譬如明亮的眼睛，白了的頭髮等等。

**婉：**因心而生的色相有那些呢？

**A：**因心而生的色相有笑容，身體的姿態動作等等，因為如果沒有心的作用，就不會有笑容動作等的出現，人死了沒有心的作用，就不能夠動彈。死人的色相和熟睡的人的色相不相同，熟睡中的人，他的心還在生滅，還有業生色、心生色、溫度生色和食物而生的色相，死人只有溫度生色，不再有業生色、心生色和食物生色的色相，因為已經不能夠進食。

**婉：**因食物而生的色相又有那些呢？

**A：**因食物而生的色相僅限於賴食物維生的眾生，天神不用進食，就沒有因食物而生的色相。因食物而生的色相就是力氣體質等等。眾生的體質形態基於多種因素，食物的重要性是使

生命能夠維持，如果缺欠食物，或是食物太差，身體就軟弱生病，甚至死亡。

**婉：**那麼因溫度而生的色相又有那些呢？

**A：**因溫度而生的色相，有樹木花草等植物，因為不同的溫度，而形成不同的形狀，溫度也使花木水果的味道和顏色各有不同。我們的身體也有因溫度而生的色相，最明顯的是，如果我們在太陽光下曝曬，皮膚就會黑，或者是在濃霧下，可能會頭痛生病，太熱或太冷的天氣，身體會有不同的反應，都表現在外表上。

**婉：**關於心、心所、色與涅槃等四究竟法諦，您已經對心、心所和色作了一個大概的講解，那麼涅槃呢？涅槃也是四究竟法之一。

**A：**涅槃雖然是真的存在，但涅槃的境界，非高深的般若智慧難於體驗到，眾生很不容易了解。在原則上，我們只要認清一點，即是世間萬物，都有陰陽正反的兩面，正如黑暗消失了就是光明，痛苦消失了就是安樂；有心、心所、色等生滅不息的究竟法，就一定有不生不滅的究竟法存在，也就是涅槃。

我們在上文中已經說到世間萬象，不外是心、心所、和色的組合，也是煩惱雜染的根源；涅槃絕滅了煩惱雜染，也即是絕滅心、心所、和色的四種究竟法之一。

由於涅槃是證得正等正覺智慧後的境界，凡夫俗子必須先認知萬物的實相，才能夠逐漸薰陶出正知正見的智慧，如果對眼前的實相存妄見，以幻當真，就不可能體證到涅槃。因此，我們應該先著意在眼前，以及逐漸薰陶培養如實知見、認清萬物實相的智慧。

**婉：**各位聽眾，今天我們的話題，圍繞著心、心所、色，和涅槃等四究竟法，我們每天都接觸到色，色也使我們的心境快樂或是痛苦。而涅槃，是和心、心所、色相反的究竟法。心、

心所、和色的真相，我們可以從認真研習佛法中證明，但是涅槃，必須高深的般若智慧才能體證到，因此我們只能按部就班的從基礎開始研習佛法，今天的談話到此為止，再見。



研習佛法，培育智慧，是來自按部就班、一點一滴的累積正知識。正如九層大廈必須由地基建起，涓滴不停的水珠，最終也能蓄滿大水缸。

只要持之有恆，有信心、有毅力，就一定有成就。有一個很生動的比喻，就是廚師手裡的刀柄。廚師每天握著刀柄的時候，刀柄都是原來的樣子，但是日子久了，刀柄也會消損。刀柄是什麼時候開始消損的呢？外表上是看不出來，那是在廚師每天都握著刀柄的時候，刀柄就正在消損了。研習佛學也一樣，不覺得自己有什麼進展，但是在一段日子之後，會發現自己對佛法的體會，已經和以前不一樣了。

## 心 心所 色的生滅和無常

**婉塔娜：**各位聽眾，我們在過去的談話主題，都圍繞著心、心所、色、和涅槃所組成的四種究竟法。現在我們要進一步討論，為什麼世間所有法都歸納在四種究竟法中，而且佛陀說諸法無我。敬請老師闡釋諸法無我的意思，俾使聽眾們能夠了解究竟法的真實意義，有助聽懂佛法的經義，與進一步研習。

**Ajhan：**假如不明白究竟法中的心、心所、和色法，就等於不了解自己，也不知道圍繞在我們周圍的一切事物的實相。

**婉：**我們會把眼前所看到的一切事物認為是真實的人、動物、房屋……等等，或者認為這是我的，那也是我的，緊緊的執著一切外在的物質和心裡的感受。

**A：**實際上我們所看到的人、動物等，只不過是心、心所、和色等究竟法的組合。因為不管我們怎麼樣稱呼所見到的事物，但事物所呈現的，僅是其本身所具有的不同形態，譬如眼睛的看見，不論是你見到的、我見到的，大人的看見，小孩的看見，動物的看見，所看見的，無非都是外界顏色在眼處的顯現，經過心的造作，就出現種種的不同感覺。也可以說，眼識在眼神經接觸顏色是一剎那的時間，但心裡的感覺卻綿綿不斷的造作著。

同樣的道理，耳朵所聽到的聲音，聲音只是一個個高高低低的音符，接觸到耳神經的耳識，隨即就在心裡被加工造作成為各種各樣的意思。

氣味接觸到鼻神經的鼻識，鼻子的作用只是接觸氣味，而

知道是什麼氣味，與喜歡不喜歡是心的作用，也就是說，是心知道氣味，不是鼻子知道氣味；舌頭的作用只是接觸味道，而分辨出是酸是甜、是苦是辣，與喜歡不喜歡也是心的功能。

身體接觸到的外界色相，思量起來，除了只有冷熱、軟硬、鬆緊，再也沒有別的。譬如拿著一個蘋果，和拿著一個鐵球，接觸到的都是“硬”的感覺；在冷氣房中，感知到的是“冷”，在火堆邊，感知到的是“熱”，握起拳頭，就感覺到“鬆緊”等等。

色聲香味觸通過眼耳鼻舌身五個門戶，再加上第六個門戶的心識，形成六個官能的不同身心感覺，也即是心、心所、和色之間的關係。也可以說，色、心、和心所的組合，就是肉體和心理的組合。

心、心所、和色各自緣聚則生，緣盡則滅，都是生生滅滅，沒有一個常住不變的心或色的存在，也不是任何人所能控制的，因此說諸行無常。

**婉：**我們在上回說到心所，心所是伴隨著心而生的感覺，與心同時生，同時滅，善的心和善的心所同時生滅，惡的心和惡的心所同時生滅。譬如我們見到受到災禍的人，心生憐憫的伸手援助，這個憐憫的心，並沒有人強迫它生出來，而出現後又馬上消失，也不受控制，這樣了解對嗎？

**A：**不錯。那麼惡的心所，你能夠控制嗎？

**婉：**不能。舉例惱怒是一種不善的心所，怒火生起時很難受，但是聽到不喜歡的聲音，譬如吵架、說粗話、震耳欲聾的聲浪等，就會心生瞋怒。如果這些不喜歡的所緣消失，惱怒也消失。

**A：**所以說諸行無常，不論是善的法則，或是不善的法則，不是我們要它，它就出現，不要它，它就不出現，而是只要有使它出現的因緣，它就一定出現，不受任何人的管制。色呢，你可以試舉例子，說明色法的無常嗎？

**婉：**我想色的無常隨處可見，人會變老，強壯會變成衰弱，東西會損壞等，一切都不能控制。

**A：**所以說，不論是人、動物，以及一切顯現的物質，它們的實相，全都是心，心所，和色之間的關係組合。如果沒有心的感知，一切我們認為存在的物質，譬如人、動物、山川、房屋等等，也就根本沒有存在，也沒有喜怒哀樂的所有感覺。

**婉：**那麼我們怎能知道色的生滅，以及我們看到的，只是色的幻相呢？

**A：**儘管色的生滅不明顯，但是我們可以從顏色的改變上觀察到，我們每天都面對的東西，不容易看到它的改變，但是相隔時間較長後再看到的東西，改變就比較明顯，山川河流，也是在改變中，只是改變得慢而已。

**婉：**既然色的生滅迅速，可是為甚麼我們幾乎看不到改變？

**A：**色的生成有四個因素，由冷熱的因素而生成的色相，如果所處的溫度改變不大，色相的生滅變化就不明顯，舉個例子，拿樹葉去烤火，反常的高溫就使樹葉的色相迅速改變。人體也一樣，人體是由二十八種色相的組合而成，各種色相依各自的因素而各自生滅，剛才的色相，或昨天的色相已經消失，沒有人能夠找回來，昨天的色相是健康的，但明天的色相可能衰弱有疾病，甚至損壞到不久就死亡，沒有人能控制。

可悲嘆的是，我們對於這些不能常住的色相苦苦執著，執有執無，不明白諸法生起後隨即減去的實相，是無常、苦、和無我。

**婉：**各位聽眾，今天的談話，可能有助聽眾們對於佛法的認識，不管是善是惡，是苦是樂，都是因為因緣合和而生，緣散而滅，不是任何人所能強求。今天的談話，就到此為止，再見。

## 概念法

儘管我們認識的這個世界是由人類、動物、山林流水……等無數的東西組成，但是在究竟法中，不論大千世界是多麼的複雜，但是僅能通過我們的眼耳鼻舌身五個門戶，接觸到外界的一切，然後在心裡產生知覺。心如果沒有感知，外在的一切也不存在。

眼睛接觸到的是景象，這些景象在隨即生起的心念裡，被理解為人物汽車房屋等等。耳朵聽到的是聲音，聲音在隨即生起的心念裡，被理解成為各種各樣的意思。身體所接觸到的，不外是軟硬、冷熱和鬆緊，但覺知軟硬、冷熱和鬆緊是心的作用。實際上，冷熱軟硬、香甜苦辣等等，它們本身並沒有感覺，在佛學上，它們都是沒有感知的色法。

我們說看到一個人、一個物體、一行字，聽到一句話、一種聲音，實際上是這些顏色、聲音或者物體的信息撞擊到我們的眼門或耳門，緊接著在我們心裡就會進行接受、加工，再通過記憶、理解、想象、推理等等，給它們進行分門別類，然後才會知道這些信息所表達的是什麼。但是因為心的生滅運作無比迅速，以致我們感覺不到心的運作，也覺察不到眼睛見到的僅是景象，所謂男人女人等等是出自心所造作的概念。

執著於一閃即逝的法相，就好象在烈日下看到遠處的水氣幻影，遠遠看去像有積水，但走近前其實又沒有。我們認為一切法相是真的存在，尋根究底就是來自心的記憶，心的造作。

什麼是概念法呢？概念法在究竟意義上是不存在的，但是它們卻能夠作為究竟法的影像而被人們所認知。

概念是怎麼產生的呢？是由於耳識或者耳門心路過程聽到

了聲音之後，通過隨後生起的意門心路過程所領受的概念而了知它的意思、意義。

在平時的語言表達當中，我們必須借著概念法，才能形成我們可以理解、想像、推理、表達的具體東西。我們賦予這些概念法一個名字，使它們都有一個具體的符號、標記。這些符號代表著特定的物體和現象而被人們所認定、所共知，並且通過不同的語言來表達，這就形成了概念。

對於同一件事情，不同的人都有不同的認知方式。好比一個人，有人說他是好人，有人說他是壞人。這其實屬於概念，而且我們就是生活在概念當中。如果了解了概念之後，會發現我們起煩惱的不外乎是這些概念。我們因為概念而起煩惱，所有的煩惱都是因為把概念當成真實的緣故。我們生活在這些概念裡，就給這些概念綁住，自己製造很多痛苦來折磨自己。

所謂的“罵”不過是一種聲音，在當時一說完之後就已經不存在了，然而你的心卻給它綁住了，給早已消失了的聲音綁住。如果我們的心給這些概念套住了，很多煩惱、很多痛苦接著就生起了。我們平時生活在概念當中，為了概念而製造了很多的痛苦，而且因為概念又再生起概念，再製造痛苦。

無可否認，我們每個人所認識的世界，都是概念的世界，因為被愚痴蒙蔽，我們不知道生命的究竟實相。

要如何才能了解這些概念呢？只能夠從研習究竟法來分析這些概念，讓我們知道事實上並沒有所謂的你我他，沒有所謂的你我他就沒有所謂的得失，放下得失就不會痛苦！

認識到任何的究竟法都沒有稱為“我”的東西，沒有可以被執取的“我”，沒有所謂的“靈魂”，這些都不存在。那個時候我們的心就能慢慢地把這些放下，不去執著。這是一個次第的、慢慢熏習、熏陶、磨練的過程。讓我們從煩惱當中、從諸苦當中、從你我他的是非糾纏當中、從概念的圈套當中解脫出來，這就是我們學習論經的究竟法意義。

## 跋

佛陀說法四十五年，把所覺悟的宇宙真理示諸世人，引導眾生走上消除無明、斷滅煩惱的正道。佛的教言超越時空，八萬四千個法門，分別記載在律藏、經藏和論藏等三大部經典中。其中論藏的巴利語稱為“阿毗達摩(Abhidhamma)”，純粹是講解眾生與宇宙的真相，是屬於熏陶智慧的精闢深奧的佛學理論。

《佛法講座》一書摘編自泰國佛學研習與弘揚基金會的《維巴薩那(Vipassana)修行之道》無線電台節目，為AjhanSujin老師和弟子婉塔娜女士之間的對話，內容主要圍繞著論經裡最重要的四究竟法的教義。

佛陀的教導超越時空，二千五百多年前的人，生命超越不過眼耳鼻舌身意，以及它們所相對應的色聲香味觸法，現代的人，生命也同樣超越不過眼耳鼻舌身意，和色聲香味觸法。譯者衷心希望通過較為通俗的講解，有助讀者了解經典中闡釋的：眾生是由心、心所、與色所組合而存在的生命真相。

佛陀站在和世俗截然不同的角度來闡釋生命的真相，印行這本書的目的，就是希望能為開始接觸到佛法的人，提供一些有關經典要義的基本概念，以助了解佛法的真諦。

限於譯者的文化水平與對佛學的體會均尚膚淺，在翻譯中有不盡意，或是有錯誤之處，祈望十方大德不吝指正，萬分感激。

感恩 AjhanSujin 老師的教化，感謝諸位師長學友的鼓勵支援，使這本書能順利印行。並把所有功德回向歷世父母親友、師長學友、以及所有熱愛正法的人，期望會有更多人獲得此利益，投入佛陀正法的行列中。

翁惠香（若萍） 合十

## 泰國佛學研習與弘揚基金會簡介

泰國佛學研習與弘揚基金會始自西元 1967 年，由一群在曼谷波溫尼維佛寺內附設的佛學院研習佛學的國內外人士，為了促進佛法講究上的交流和互相提攜，最初是以舒淨 波莉涵娃納杰女士（AjhanSujinBoriharnwanaket）為首，組織了佛學的研習組，舉辦定期的佛學講座，同時開始在無線電台上播出。

舒淨女士的《修行維巴薩那(Vipassana)之道》無線電台節目，獲得聽眾的廣泛關注，使到佛學研究組的人數迅速增加。於 1984 年 8 月 1 日，正式注冊為泰國佛學研習與弘揚基金會，由舒淨女士擔任基金會主席，並於 1991 年遷移至目前的地址。

以弘揚和倡導佛教正確的教義，以淨化心靈，提高生命素質為宗旨。同時配合各個慈善團體，如泰國紅十字會等，在不涉及政治因素的條件下，推進各種社會福利工作。

除了利用各種媒體弘揚佛法，目前佛學研習與弘揚基金會擁有設備完善，可容納二百余人的講經大廳，設有佛教經典的圖書館供有心深入探討佛學者參閱。並印行舒淨女士自西元 1967 年以來，在佛學院、無線電台，以及各個場所的講經說法書籍、CD、MP3、VCD、和 DVD 等贈送。

此外，佛學研習與弘揚基金會於西元 2002 年，在佛陀首次講經的印度沙拉納城，豎立了泰文的初轉法輪經石碑。西元 2008 年 1 月 30 日，在菩提迦雅奉獻了三個鑲滿鑽石珠寶的黃金舍利寶座，取代原來供奉佛陀、舍利弗與目犍連舍利的舍利寶塔；與修建沙拉納的佛教圖書館，該原來由菩提巴勒尊者始建的佛教圖書館，經過重新維修后，於 2009 年 2 月 20 日恢復

開放；並於 2012 年 11 月 26 日在沙拉納奉獻黃金珠寶的寶座，  
為阿育王所奉獻的佛陀舍利寶塔的外第三層。

泰國佛學研習與弘揚基金會宣揚佛法的活動：

每周六和周日，以及佛教的各個重要節日，於基金會的講經大廳，  
舉行上午九時至下午四時的佛學研習講座。

在泰國二十二個府的無線電台每日廣播《修行維巴薩那之道》。

於泰國的內地各府，以及國外舉辦佛法講座等。

設有 [www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com) 佛學網站

[cn.dhammadhome.com](http://cn.dhammadhome.com) 中文佛學網站

[www.dhammadhomefellowship.com](http://www.dhammadhomefellowship.com) 會員網站

可通過 [yahoogroups](http://yahoogroups) 作網上佛法交流。

佛學研習與弘揚基金會地址：

174/1 Chaloenkong Rd.,Soi 78,

Daokanong,Tonbuli,Bangkok 10600

電話：024680239

傳真：028779693

Website:[www.dhammadhome.com](http://www.dhammadhome.com)

e-mail:[info@dhammadhome.com](mailto:info@dhammadhome.com)

《佛法是什麼》譯者：翁惠香（若萍）

E-mail: [neelapae@gmail.com](mailto:neelapae@gmail.com)

手機：089 691 1515



惠香九六年夏





每週六和週日在基金會的大廳講經弘法現場。



舒淨 波莉涵娃納杰老師 (Ajhan Sujin Boriharnwanaket) 以泰、英語講解佛法。



**泰國佛學研習與弘揚基金會出版社**

174/1 Charoennakorn Rd. Soi 78,

Daokanong, Thonburi, Bangkok 10600, Thailand.