

论藏之

究竟法概要

Paramattha Dhamma

翁惠香 编译

泰华文学出版社



論藏之究竟法概要

論藏

“佛教”在巴利文中的意思，是指佛陀的教法，也就是佛陀對眾生的教導，佛陀在漫長的四十五年的弘化說法，詮釋生命的實相，即一切法因緣聚而生，緣散而滅，無常、不受主宰、無我相的真理。

佛陀所說的“法”（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“法”。譬如聲音、氣味、看見、快樂、痛苦……等等，儘管沒有文字語言的說明，聲音、氣味、看見、快樂、痛苦等等，都確實保持一定的相貌和特征，讓我們知道它的存在，它們都被稱為‘法’。

作為一個佛教徒，我們應該研習佛陀的教導，了解佛陀在經過無數世的修行，最終証得的正等正覺是什麼樣的智慧。佛陀所証悟的真理，和我們所認識的所謂真理，有什麼不同。

佛陀的教導，就歸納在三藏聖典中，即《律藏》、《經藏》和《論藏》。

《論藏》（Abhidhamma pitaka）是對世尊的教法、要義給予精確的、系統的分類以及詮釋的經典。

《論藏》（Abhidhamma pitaka）的音譯是“阿毗達摩”，阿毗（abhi）的意思是上等的、殊勝的、卓越的。達摩（dhamma）的意思是法，法是指究竟真實的教法，特指佛陀所教導的法。Pitaka 的意思為經典。

阿毗達摩論藏的特點之一是分析諸法。分析諸法必須遵循一定的原則，這個原則就是把一切諸法分為四大類。即：心法（citta）。心所法（cetasika）。色法（rupa）。涅槃（nibbàna）。解釋心法、心所法、色法、和涅槃的經典，稱為究竟法（paramattha dhamma）。

在阿毗達摩裡面，佛陀的教導是不通過比喻、隱喻等方式來教導，而是開門見山，直接揭示了一切事物現象的究竟真實，把我們平時所認定的自己的身心、他人的身心，分解到不可再分解的程度，這種方法稱為論教法（論經）。論教法所探討的真理稱為究竟法諦。

阿毗達摩將諸法進行分門別類，把經藏裡佛陀所講的錯綜複雜的諸法很有系統地統合起來，條理很清晰。比如將諸法分為善法、不善法、無記法；樂相應法、苦相應法、舍相應法；果報法、業法、有為法、無為法；世間法與出世間法等等。

因為阿毗達摩非常系統地組合、分析佛陀的教法，學習阿毗達摩就可以達到完整、系統地了解佛陀教法的意義。

常常有人說：任何宗教都是教人向善、做好事。或是：我並沒有作什麼罪惡的事，用不著去拜佛。還有人說：在不同的時代、不同的地方，衡量善惡的標準也不同，因此，所謂的善惡並沒有一定的標準。

聽起來好像很有道理，然而在阿毗達摩裡，會很清楚地把善惡的標準告訴你，不會似是而非。是就是是，非就是非；善就是善，惡就是惡。“阿毗達摩”會告訴你業果法則，也就是因果律、因果法則並不會因為不同的國家、不同的地方、不同的時代而改變，不會在這裡是善，到那邊又是不善，是正是邪也不可能混淆。

阿毗達摩的教法，並沒有直接告訴你說某一種法是正法、某一種法是邪法，哪些是邪門外道，哪些是或者不是佛陀的教導，它只是給你一把尺，讓你自己去衡量、去辨別那些正法和邪法、自己去辨明是非。而這一把尺，放到哪裡都是直的！

研習阿毗達摩，主要是研習究竟法，究竟法又稱為勝義諦，詮釋色法、心法、心所法和涅槃，是阿毗達摩的重要經義，是講解因緣和合而生的經典，也就是詮釋生命的實相。而實際上，即使沒有佛陀的証悟，生命的實相也確實如此。

四種究竟法

論藏的特點之一是分析諸法，分析諸法必須遵循一定的原則，這個原則就是把一切諸法分為四大類，也就是四種究竟法。

究竟法講解的是：心、心所、色，和涅槃，它們是阿比達摩論藏的重要基礎。

心究竟(citta)。心是以識知、感知為大的法相，心有八十九種，或依照禪修所達到的境界，再詳細可分為一二一種。雖然有這麼多種類的心，但是它們都有相同的一個特點，就是識知、感知目標（所緣）。

心所究竟(cetasika)。心所是伴隨著心、和心在同一處，同一時間一起生起的法相，心和心所同生同滅，識知同一個所緣，心所依據其不同的作用，分為五十二種。

“心所”的意思是屬於心的、伴隨著心的，如果說“心”是主人的話，那麼“心所”就是心的隨從、部下。心與心所合稱為名法(nāma dhamma)，即一切心理現象或精神現象。

色究竟(rupa)，色的特征是沒有知覺，如地水火風、顏色、聲音、氣味、味道等等法相。冷、熱、軟、硬都是色，色本身是沒有知覺，知道冷熱軟硬是心的作用。色有二十八種，也可以說色是一切的物質現象。

心法、心所法及色法構成了我們這個世間，稱為“有為法”，因為它們都是因緣和合的、經過造作的，需要很多條件才能夠產生、存在，世間沒有一樣東西是不需要條件就能產生和存在的。而且一切存在的東西都有個產生、存在的過程，然後必然會滅去。有生滅的現象稱為“行法”(sankhàra dhamma)，所以佛陀經常說“諸行無常”。

涅槃究竟(nibbàna)。涅槃屬於非因緣造作之法，它是不依賴任何條件產生和存在的，涅槃是不生不滅，涅槃稱為無為法(asankhata dhamma)。

研習究竟法，是一個次第的、慢慢熏習、熏陶、磨練的過程，必須透徹的明白錯綜複雜的諸法的規律，譬如了解看到景象和認知景象的心不是同一個心，看和聽也不會在同一個剎那的心一起出現，心又分成善心、不善心、果心，和唯作心等等的真相。

心究竟法(cetta paramattha)。

在究竟法中，心，心所，稱為名法，色為色法。心不會單獨生起，它的生起必定伴隨著若干的心理作用一起生起。換句話說，心在對外界作出任何反應的時候，並不是單一個的心在起作用，而是有很多的心所同時在運作。其中心僅僅執行識知對象、識知目標的作用，伴隨著起作用的其他心理稱為心所，意思是“屬於心的”。

因為各種法相是真正的存在，而又各具不同的特征。法相的生起滅去，是不受主宰控制，有了那種法相生起的因，那種法相必然生起，譬如有了生氣的因，氣憤的心和心所必定生起。但是氣憤也是隨生隨滅，並不持久，我們之覺得氣很久沒有消，那是心的生滅過於迅速，以致覺察不到心在生氣和不生氣之間快速的流轉。

眼在看到“色”的時候，眼的本身並沒有見到，眼睛只是促成“心”見到色的因；耳朵接觸到聲音，耳朵本身是無知，聽見聲音和識知景色，是心的功能。所以，心究竟法就是佛陀開示心的特征與作用的真諦。

心的自性是認知、識知，識知顏色（景象）、聲音、氣味、觸碰等等，但因為心的生起有不同特征的心所組合。因組合的心所不同，而又有了各異的名稱，和分割為很多種心。識知顏色的心和識知聲音的心是不同的心，由身體的觸碰而生起的識知冷熱、軟硬、鬆緊感覺是另一種心；在想東想西著的心又是另一種心，不同的因緣導致不同的心的生起。

當眼睛見到景象的時候，意味著有識知的眼識心，觸碰到外在的景象，其后在心裡生起的知覺。沒有研習究竟法，就不知道眼睛所以能見到景象，那是因為有眼識的心生起，執行‘看見’的任務的真相。

心認知的任何對象，都稱為所緣。所緣就是我們平時看到的顏色、聽到的聲音、嗅到的氣味、嘗到的味道、觸到的冷暖硬等感覺，還有所想到的任何東西。我們能夠想到、能夠知道、能夠感覺到的都稱為所緣，也就是心的對象、心的目標。只要有心，必定會有心的對象；不存在有心而沒有對象的。一個心的生起，只能識知一個所緣，一個心能夠和多個心所同生同滅，但一個心不能同時識知兩個所緣。

心的認知功能，並不僅限於佛教徒或僅限於人類，不論是動物的心，或任何國家、任何宗教的人，都同樣的眼識僅識知景象，耳識僅識知聲音，眼識不能識知聲音，耳識不能識知景象等等。沒有人能夠改變心的究竟法規律，究竟法的真相並不會因為不同的國家、不同的種族、不同的時代而改變。

心的識知所緣，也有其一定的因果關係，沒有因緣和合，就沒有心的認知。譬如沒有聲音的觸碰到耳朵，識知聲音的心就不會出現，其他的官能感覺也一樣。

什麼樣的心生起，必定有使到那種類的心生起的因。心因為因的不同而有八十九心，或再詳細可規劃成一百二十一心。由於“心”是真有，但又是沒有實質存在的精神狀態，為了方便理解，對於“心”，一些經典中稱為“個”，或稱為“種”。

一個心的生起，也必須有多個因的配合，舉例說，眼識的生起，還需要眼神經，色（景象）、和光線的因配合。一個心的生起滅去，不能沒有心所同生同滅，也不能沒有所識知的所緣。

實際上，不論是聲音、味道、冷熱、軟硬、鬆緊、人物、山川等，如果沒有心的識知，那麼聲音、味道、冷熱等等，一切都不存在。

心識知顏色，識知聲音，識知氣味，識知冷熱，識知各種東西的名稱，以及心能覺知心的正在思念某些事情……。心無所不知，心的法相就是識知，佛陀所開示的、有關心的運作、心的特征的真理，就稱為心的究竟法。

心所究竟法(cetasika paramattha)

這個世間不外乎物質現象和心理現象。物質現象稱為色法(rupa dhamma)，心理現象稱為名法(nama dhamma)。我們之所以會對物質生起貪愛，是由於“心”在起作用。如果只是物質、物質不會痛苦，因為色法本身沒有感受，色不會感到痛苦，它們沒有情識、沒有感覺，有感覺的是心理現象。

名法可以分為兩大類：一類是心法，一類是心所法。心不會單獨生起，它的生起必定伴隨著若干的心理作用一起生起。換句話說，心在對外界作出任何反應的時候，並不是單一個的心理在起作用，而是有很多的心理同時在運作。其中執行識知對象作用的稱為心，伴隨著起作用的其他心理或情緒稱為心所，意思是“屬於心的”。

我們平時所接觸的各種不同的人、事、物，在阿毗達摩論藏裡，可以歸納為最簡單的關係——名法與所緣的關係。名法包括心與心所，所緣就是心認知的對象。心認知的任何對象，也包括我們自己，都稱為所緣。所緣就是我們平時看到的顏色、聽到的聲音、嗅到的氣味、嘗到的味道、觸到的冷暖硬等感覺，還有所想到的任何東西。我們能夠想到、能夠知道、能夠感覺到的都稱為所緣，也就是心的對象、心的目標。只要有名法，必定會有所緣；或者說只要有心，必定會有心的對象；不存在有心而沒有對象的。

心所的巴利語為 cetasika，可以將之理解為“屬於心所有的”。心所的生起有一定的規律，當心生起時，必定伴隨著心所生起。就好像說：國王來了。國王必然不會單獨一個人來，他會有若干的隨從伴隨著來。國王如同心，那些隨從、大臣如同心所。當所緣出現的時候，心會執行識別所緣的作用，與此同時，也會有各種的心理在一起對所緣執行各自不同的反應作用，這些心理就稱為心所。

心所有四個特點：

1. 心所必定與心一起生起
2. 心所必定與心一同滅去。
3. 心所與心都取同一個對象。
4. 心所與心在同一個依處生起。

一個識知的心生起時，和識知的心同時生起的，還有數目至少七個以上的心所。心和心所有不同的作用，而以心為大。每一個心所都有各各不相同的特征，不同於八十九種心只有相同的一個特征——識知目標（所緣）。由於各種心所的不同特征，使到心分成善心、惡心、果心等等的九十八種心，如一些心有貪婪的心所同生，一些心有嗔怒的心所同生，一些心有慈悲的心所同生，和一些心和心所的功能是看，一些心和心所的功能是聽等等。

心所的憤怒、高興、愛戀、痛苦、吝嗇、慈悲等等不同情緒，和所執行的功能，共有五十二種。講解心所的經典，稱為心所究竟法。心所究竟法和心究竟法是不同的究竟法。

不同的心所有不同的特征，如憤怒心所表現得粗暴，貪婪心所表現得執著，無知和邪見是痴的心所等等。不同的心所由於不同的因而生起。

心所和心是識知所緣的名法，心所和心同時生起，同時滅去，識知同一個所緣（對象），以及在同一依處生起。心和心所同生同滅的分不開，心不能沒有心所的生起，心所也依附著心生起。心和心所的法相是隨生隨滅，是實際存在的。

色法和心法在生命中都是生滅不息的，不能主宰，無常、不受控制，因此稱為無我。

色究竟法 (rupa dhamma)

色是沒有知覺的法相，色有二十八種，色法也和心法、心所法一樣的是因緣和合而生之法。

二十八種色，並不是指桌子是一種色，花木是一種色的意思。色究竟法裡的二十八種色，眼睛能見到的僅有顏色（景象），其他二十七種色，必須通過別的途徑感知。譬如聲音是一種色，聲音由耳朵的管道感知等。

儘管心、心所和除了顏色之外的其他二十七種色，都是屬於看不到的法相，但心和心所是識知所緣的究竟法，而色是不會識知所緣的究竟法，也就是說，色是沒有知覺的。或也可解釋為心和心所是屬於精神，而色是物質。

一個色法不能單獨的生起，必須有其他色法的組合成為一體，稱為一粒色聚。

色的組合極為精緻，色的法相不斷的迅速生滅，但一粒色聚的生起滅去時間，心已經生滅了十七個剎那。儘管眼睛所看到的色，和耳朵所聽到的色（聲音），在感覺上，好像是同時出現，實際上，它們之間的距離，已經超過了十七個心的剎那。

色的組合是有規律的，即使是把色分解到無法再分解的微小，任何一粒色聚，最基本都有八種色相。這八種色相是地、水、火、風、顏色、氣味、味道、食素。所有色聚裡面的色都有一個共同的特點——同生同滅，也就是它們產生的時候是同時產生，滅去的時候是同時滅去。

在我們身體裡面、身體外面，只要是物質都是由色聚所構成的。色聚包括兩類色法，第一類是四大，第二類是四大所造色。

四大也稱為四界，一共有四種，即地、水、火、風。四大所造色指依靠四大而產生的色相，包括顏色、氣味等等，一共有二十四種。

四大以及四大所造色之間的關係，就好像是大地和依靠大地而生長的花草樹木一樣。我們所生活的這個物質世界，所能感知到的一切物質現象，大到整個宇宙、地球、山河大地，小到細菌、極微細的粒子，無不是色法。

我們所看到的世界好像五花八門、千姿萬彩，其實都離不開地、水、火、風四大和四大所造色，只是它們之間的組合不同而已。譬如空氣中有水分，水分被分解到最微小的單位，也還是地、水、火、風的組合。

四大的地、水、火、風，並不是我們平時所認知的地水火風，“地”並不是土地、大地；“水”並不是海水、河水、湖水，或者所喝的水；“火”也不是熊熊燃燒的火或者燈火；“風”也不是吹來的風，我們不能夠用這些物質現

象來理解。依照佛陀的教法，四大屬於究竟法的範疇，即實際存在，而又各具不同特征的法相。

色法中的四大分析如下：

地大。地大的特征是硬，硬的元素少就是軟。任何的物質，只要我們可以感受到的、聽到的，這些現象都有地大的元素。比如水、熊熊燃燒的火，乃至呼吸的空氣也好，都有地大的成分。

水大。水的特征是凝聚、浸透。水大能夠把物質黏在一起，不會散掉。因為物質之間必定會有一種凝聚力，如果沒有這種凝聚力就會破碎掉，這種凝聚力就是水大的作用。

火大。火大的特征是熱或冷，換而言之就是溫度。任何的物質，都會有溫度，這就是火大。

風大。風大的特征是推動、鬆、緊。任何物質的運動都是風大的作用。

地、水、火、風四大互相作用，互相依存。四大立足於地大，地大支撐著它們，由水大黏在一起，由火大來維持，由風大來推動。四大的特相就是：軟硬屬地大，黏結屬水大，冷、熱屬火大，流動、鬆緊、推動屬風大。

色之二十八相

二十八種色，除了地水火風四大之外，其他二十四種是四大所造色。

四大互相依存，和四大同生滅的還有顏色、氣味、味道、食素等四種色相。也就是說，任何的物質除了地、水、火、風四大之外，一定都還有顏色、氣味、味道、食素的組合。顏色僅在眼睛呈現，氣味僅在鼻子呈現，味道僅在舌呈現、食素就是營養素，能夠維持並滋養色相，是使色生起的因。這八種色法也稱為八不離色，它們是不能分開的。

色的生起，必須有其他的色組合成為一體，稱為一粒色聚。眼睛裡面有一種透明的色聚，由十個色法組成，稱為眼十法聚，它們是地、水、火、風、顏色、氣味、食素，命根色，和眼淨色等。身十法聚也有十種色法，身淨色即包含在身十法聚裡面。身十法聚是地、水、火、風、顏色、氣味、味道、食素、命根色和身淨色。每一粒色聚的壽命，等於十七個心的生滅，即心的生滅，比色的生滅快了十七倍。

色相的生、住、滅，盡管是無比的迅速，但是比色的生滅更加迅速的是心的生滅。一粒色聚的生滅，具有四個相，即：生起時的現起色，成長的相續色，衰落的老化色，和在滅時的無常性色，稱為四相色。四個色各有不同的相，現起色不是相續色，老化色也不是相續色，在滅的色也不是老化色。

四大加上和四大同生滅的顏色、氣味、味道、食素等四種境色，加上四相色，為二十八個色中的十二個色。

儘管物質由色聚組成，但色聚與色聚之間，並不是黏住在一起沒有空隙。實際上，不論色聚是如何的微小，色聚與色聚之間還有有空隙的存在。在兩個不同的色聚中間的空隙、空間，就稱為空界。色聚與色聚之間不會黏在一起，是由於有空界的關係，它能使色聚呈現為一個一個不同的個體。空界也是一個

色。不論是有生命、或是沒有生命的色（物質），都不會缺少以上十三個色法的組合。

有五蘊生命的眾生，都有因業而生的五個色相，稱為五淨色。“淨”是透明、明淨的意思，透明的色聚能夠對外界的撞擊敏感。即：

一、眼淨色。在我們的眼球裡面，有一類色聚是透明的，這種透明色聚裡面的眼淨色對外界的顏色有反應，類似於現代醫學所說的視網膜裡的視覺細胞，視覺細胞是由無數的色聚所組成的。這種透明的色聚可以取顏色為所緣、對顏色的撞擊敏感的叫眼淨色。當光或顏色撞擊了眼淨色之后，生起的眼識就能辨別外境。

二、耳淨色。耳淨色是位於耳洞內的淨色，它能夠對聲音敏感。眼淨色只存在於眼睛之內，身體的其他部位都沒有眼淨色。耳淨色也是，只有存在於耳洞內。

三、鼻淨色。它是位於鼻孔內的淨色，對氣味敏感。我們能夠嗅到香氣、臭氣、腥膻、燒焦等等氣味，是由於鼻淨色對這些氣味敏感，依此生起的鼻識在起作用。

四、舌淨色。舌淨色是位於舌頭上的淨色，對酸、甜、苦、辣、咸等味道敏感。

五、身淨色。身淨色是遍布全身的淨色，對所接觸到的屬於地、火、風等三大的所緣敏感，即知道軟硬、冷熱，和鬆緊等。類似遍布全身的神經細胞，神經細胞對觸覺敏感。

在有五蘊世間的眾生，所有的心識生滅都必須有個依處。如我們的眼識心能夠看，必須依眼淨色而生起；耳識心能夠聽，必須依耳淨色而生起；鼻識心能夠嗅到氣味，必須依照鼻淨色而生起；舌識心能嘗味道，必須依舌淨色而生起；身識心可以感觸到涼、暖、舒服、柔軟，必須依身淨色或者身依處而生起。

眾生所有的心都不能離開色身，它們是互相依存的；只要有生命就會有心識，心識必須依靠色身而存在，不可能有離開色身獨存的心識。除了以上依眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色等五淨色而生的心識外，剩下的其他所有心識的生滅也必須有一個依附處，那個依附處，稱為心的依處色，心的依處色是位於心臟裡。

在究竟法中，識知的心雖然沒有實質，但意識就是依靠心依處而產生的。心依處的作用是作為除了五根識以外的所有心識的依處。五根識是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。除了看、聽、嗅、嘗、觸之外，我們還經常在想這個、想那個，一閉上眼睛，甚至處於睡眠狀態或在做夢，還是在想，這些心識依靠的就是心的依處，這些心理活動由心的依處支持，或者說心的依處色就好像是心的家。

命根色。因業而生的色法，包括所有的人和動物體內都有命根。假如命根斷絕的話，就宣告這個人或動物的生命已經結束，命根色就是使生命能維持的色。

四大加上和四大一同生滅的顏色、氣味、味道、食素等四種色相，加上四相色，空界色、五淨色、心的依處色、命根色，合共二十個色。

眾生有男女兩種性別，因為有兩種性色遍佈全身，女性根色與男性根色。因為有了女性根色和男性根色，所以才表現為女性為女的，男性為男的。

以上二十個色，加上女性根色與男性根色，合起來是二十二個色。

眾生的色身能夠活動是因為有心，因此也有因心而生的色，假如僅僅由因業而生的色，色身就不能夠移動。色身能夠活動，表現在三個色相上，即輕快性色、柔軟性色和適業性色三種變化色。

輕快性色。色輕快性是色相輕盈、輕巧、靈活的性質，如身體健康的人。

柔軟性色。色相柔軟、不僵硬。

適業性色。色適業性是色相具有適合工作的性質。如適合身體的任何動作、工作。

以上三個色相沒有本身的法相，它們是四大的變化色，三種變化色也不會分開出現。如果心欲移動身體或四肢的某個地方，則必須有因溫度和食素而生的變化色在身體的那個地方生起，否則，儘管心想活動，色身也不能動彈，舉例如癱瘓或身體麻痺等。

三種變化色可以在心生色、時節生色、食生色的色相裡生起出現，但是業生色就沒有這三種屬性。

上述二十二個色，加上三種變化色，等於二十五個色。

有兩種表色，屬於心生色，是心欲把自己的想法、感受、態度表達給別人知道，一種是通過身體來表達，稱為身表；另外一種是通過語言來表達，稱為語表。

身表的特征是利用軀體的動作、姿態來表達自己的意思，如搖頭、招手，合掌敬禮等。

語表是用言語來表達，以發出音聲來表達自己的意志。語言的表達必定伴隨著聲音，但是聲音並非都是語表。譬如敲門發出的是聲音，不是語表。汽車的聲音、走路的聲音也不是語表。

聲音。聲音也是色，聲音的色相不是語表的色相，聲音撞擊耳淨色，是耳識生起的因。有的聲音不是心生的色，如打雷、風聲、機器聲、電視聲等等。

上述二十五個色，加上身表、語表，加上聲音，全部等於色法的二十八個色。

涅槃究竟法

除了心法、心所法及色法構成了我們這個世間的有為法之外，還有一種究竟法，稱為涅槃，或者稱為無為法。無為法的意思是非因緣造作之法，它是不依賴任何條件產生和存在的，稱為無為法。無為法只有一種，就是涅槃。

涅槃是斷滅煩惱的法。心、心所和色無常，隨生隨滅是苦的因，要斷滅煩惱必須了解煩惱的因，也就是明白心、心所和色的無常、苦、無我。一點一滴慢慢熏陶如理作意的智慧，從而鬆開對心、心所和色的執著邪見。

涅槃有二，即有余涅槃和無余涅槃。當佛陀在菩提樹下証悟得無上正等正覺圓滿智慧，根除煩惱，但還有五蘊肉身，有心、心所和色的生滅，為有余涅槃。佛和阿拉漢生命結束，命根斷絕之后不再輪迴，即不再存有五蘊肉身，為無余涅槃。

佛陀是覺悟者的意思，包括兩種含義：1、已透過究竟解脫智，覺悟了應覺悟之法，稱為佛陀。2、佛陀無需老師的指導而自己覺悟了四聖諦，同時還有能力教導他人也覺悟，所以稱為佛陀。

總結四究竟法

“阿毗達摩”就是佛陀講解心、心所及色法的實相，開導眾生了解這個世間的經典，也被譯為“論藏”，而究竟法就是阿毗達摩中重要的經義。

心、心所和色是無常、苦、無我的究竟法，是真實存在的真理。心、心所和色的生滅是可以感覺到，如看見、聽見、思想等等。不斷生滅的心各有不同的作用，各有各的特征，以及有生起那個心的因緣。

心、心所和色的生滅是無比的迅速，以致我們覺察不到它們的生滅，於是誤會色（物質）是慢慢的變化，誤認為心隨著人或動物出生，人或動物死的時候心也隨著滅去。

假如沒有學習佛法，沒有培養如理作意的看清事物的真相，也就不知道心、心所和色是無比迅速的、沒有間斷的不停生滅。而且，一切法的呈現，必定有那個法生起的因緣條件，沒有了那個法生起的因緣條件，就沒有那個法的呈現。沒有佛陀的開導，就沒有人了解諸法生滅的因緣關係。

所謂人出生、動物出生，或神仙等的出生，實際上是人、動物、神仙等的心、心所在不同的色相下的現起，不同的因緣條件形成不同的色相。精微、細緻的因緣條件形成精微、細緻的人、動物、神仙等的心態。

諸行無常

諸行無常，色法的衰老和無常還可以看到，但是名法（心法）的無常很難感受到。儘管心、心所和色是不停的生滅，但是我們都感受不到，故此緊緊執著於時刻不停變動的精神和物質，即心和色，認為它們是真的，實有的。

不能如實感知名法和色法的生滅，也就無法領悟苦集滅道的四聖諦，不能夠超凡入聖。研習佛法而稍有所得的人，都會認同一個事實，即佛陀所諭示的佛法，並不是來自佛陀的猜測，而是菩薩經過過去無數世的修持，機緣成熟而如實証悟世界萬象的真相。世人遵循佛陀的教導，也必定能夠慢慢的逐步鬆開執著、減輕煩惱。

諸行是苦

苦，不是單單指身體的病痛，或是遭受到損失和心裡的不快感覺。諸行生起滅去，不論是善的心，還是不善的心；好的色，還是不好的色，同樣是生起滅去毫無間斷，這不停的生起滅去也是苦。

有的人可能會感到懷疑，因為快樂的心也會有的，為什麼說快樂的心也是苦？

所以說是苦，那是因為快樂的心也無常，隨生隨滅。心的苦不會持久，心的歡樂也不會持久，人們樂意歡樂的心，但留不住歡樂的心，不喜歡苦惱的心，也不能令苦惱的心不要生起。

我們在感到快樂的時候，心境其實並不平靜安寧，在心靈的深處還有隱憂。而所有的各種心思都不能隨心所欲的控制，所以說，心、心所，和色都是苦，因為所有的心、心所，和色都無常，不能長久存在。

諸法無我

諸法，指的是四究竟法，心究竟法、心所究竟法、色究竟法，和涅槃究竟法。諸法無我，不是任何人所能控制。

涅槃是和行法相反的法，行法有生滅，稱為有為法，涅槃沒有生滅，為無為法。行法也是世間法，而涅槃是出世法。

日常生活中的究竟法

(1) 三藏經典

說到佛教，叫人想起的包括了佛法、僧侶、佛寺、宗教儀式，以及所有與供奉祭拜有關的物品等等，但是正確的說法是：佛教就是佛的教言，以上所說的各項，可說是佛的教言所產生的衍生物。

佛陀在證得生命的真諦后，把所覺悟的宇宙真理示諸世人，這些引導眾生走上離苦得樂正道的教言，就保存在佛經中，因此佛的教法存在，就是佛教的存在。反之，如果佛的教法已經消失，那麼，即使還保留著佛寺、僧侶、宗教儀式等等，也不能代表了佛教的存在。

從另一個角度來說，即使沒有雄偉壯觀的佛寺與宗教儀式等，但只要佛法還在人的心裏，佛教也依然存在世間。

佛說法四十五年，八萬四千個法門分別記載在經藏、律藏與論藏等三大部經典中。經藏記載的是佛在世時，和當時印度自國王到賤民的對話記錄，以及種種的宗教故事等；律藏是對出家人的約束條例，經藏和律藏各有二萬一千法門。

論藏的巴利名稱為阿毗達摩，共四萬二千法門，沒有人物，沒有故事，純粹是講解眾生與宇宙的真相，包含了色法和名法，譬如說到五蘊，就直接解釋何謂五蘊，以及五蘊之間的關係；說到十二緣起法，就直接深入的解釋此生則彼生，此滅則彼滅，萬法因緣生，萬法因緣滅的前因後果規律，對所謂苦、集、滅、道四聖諦、以及八正道等等法門，又有抽絲剝繭的詳細解釋等等，是屬於熏陶智慧的精闢深奧的佛學理論。

究竟法是論藏最重要的經典，研習究竟法就是研習論藏。究竟法講解的是色、心、心所和涅槃。

心法和心所法也稱為名法，色是色法。名法就是我們平時所說的心理作用，色法就是我們的身體，也包括外在的物質現象。在阿毗達摩裡面，會把名、色法，也就是身心現象，分析得更詳細，經過分析之后，最終發現並沒有所謂的人，沒有所謂的我，沒有所謂的他，也就是所謂的“無我”。

心

佛學中的“心”，指的是感知的本能。心不會單獨生起，它的生起必定伴隨著若干的心理作用一起生起。換句話說，心在對外界作出任何反應的時候，並不是單一個的心理在起作用，而是有很多的心理同時在運作。其中執行識知對象作用的稱為心，伴隨著起作用的其他心理稱為心所，意思是“屬於心的”。

心和心所雖然是同時生滅的在執行“知”的作用，但是以心為主，以心為大。“心所”的意思是屬於心的、伴隨著心的，如果說“心”是主人的話，那麼“心所”就是心的隨從、部下。心與心所合稱為名法，也即一切心理現象或精神現象。

心，心共有八十九種，再詳細可分為一百二十一種，規劃為善心、不善心、果心、和唯作心四大類。

善心是身、口、意善行的因；惡心也是身、口、意惡行的因。有的心是屬於果報的果心，還有一些心，即不是善心，不是惡心，也不是果心，這些心被稱為“唯作心”，唯作心絕大多數是阿拉漢聖者的心。

認識心的種類有什麼重要性呢？舉個生活中的例子，聽到不喜歡的聲音的心是果心，但對聲音感到不滿的心是惡心。我們不能控制自己，只能選擇聽到自己喜歡的聲音，但是聽到聲音后的善惡念感受，就關係到一個人累積的習性和心的造作。

心所

心所法有五十二種，它們是我們平時都可能產生的心理作用。心所可以將之理解為“屬於心所有的”，心所的生起有一定的規律，當一個心生起時，必定伴隨著至少七個以上的心所同時生起。舉眼識為例，在看的那一剎那，眼識屬於心，其他心理作用，如憤怒、喜愛等等屬於心所。

名法與所緣的關係

我們能看、能聽是心的作用，心的特征是認知、識知，所緣就是心認知的對象。心認知的任何對象，都稱為所緣。所緣就是我們平時看到的顏色、聽到的聲音、嗅到的氣味、嘗到的味道、觸到的冷暖硬等感覺，還有所想到的任何東西。我們能夠想到、能夠知道、能夠感覺到的都稱為所緣，也就是心的對象、心的目標。只要有心與心所，必定會有所緣；也可以說只要有心，必定會有心的對象；不存在有心而沒有對象的。

色法

色法是什麼呢？用現在的話來說就是一切的物質現象，色共有二十八種，二十八種色中，只有一種色是眼睛所能看見的，其他二十七種色必須由心的感受覺知。

心法、心所法及色法構成了這個世間，它們都是因緣和合的、經過造作的，需要很多條件才能夠產生、存在的。世上沒有一樣東西是不需要條件就能產生和存在的，皆必須依賴各種因緣條件而產生、存在。一切存在的東西都有個產生、存在的過程，然後必然會滅去。有生滅的現象稱為“行法”(saṅkhāra dhamma)，所以佛陀經常說“諸行無常”。

名法和色法不外乎解釋物質現象與心理現象，換一句話說就是身心現象。因此，研習佛法，就是了解我們的身心，因為世間除了物質現象和心理現象之外，沒有第三種現象。

佛陀以不同的經教來解釋生命的實相，究竟法的經義圍繞著名法和色法，講解五蘊的經義也是名法和色法，名法和色法講的是精神和物質的現象。佛陀用極其精確及有系統的語言，精致透徹地分析諸色法、心法、心所法，以及表達出它們之間錯綜複雜的相互關係。

涅槃

除了心、心所和色法之外，還有一種究竟法，稱為涅槃(nibbàna)，或者稱為無為法。無為法的意思是非因緣造作之法，它是不依賴任何條件產生和存在的，稱為無為法。無為法只有一種，就是涅槃。

在論藏中，講解色、心、心所和涅槃，稱為究竟法，也稱為勝義諦。

(2) 五蘊

經教中也經常講到五蘊。五蘊是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

色蘊。就是我們平常所說的身體或物質；色蘊並非純粹僅是指我們的身體，一切沒有感知的物質都稱為色，譬如聲音，聲音是真的存在，聲音沒有感知，聲音在生起后立即滅去，聲音無常。

受蘊。受蘊本身是一個心所，就是苦樂的感受；身體會舒適和不舒適。身體的舒適和不舒適，是因為外境觸到身體的神經，導致心生的感受。

心裡的感受則有苦受、樂受，和不苦不樂受。身體的舒適不舒適，和心裡的感受，是不同的心的作用。身體的苦受、樂受是屬於果報的心和果報的心所，但是心裡的苦受、樂受，和不苦不樂受則是來自個人的夙緣累積的因。所以，有時身體舒適，但心裡痛苦。或有時是身體不舒適，但心裡並不痛苦。

感受的心是一閃而逝，在佛經中以笛聲比喻，笛聲響時沒有來處，笛聲消失也沒有去處。但是我們執著那已經滅去的感受，以致不知道那感受早已經消失，因為感受無常。

想蘊。想蘊是有記憶作用的心所。我們可以知道這個是什麼東西，那個是什麼東西，就是想蘊的作用；想蘊和所有的心一同生起，心的生起必定有個目標（所緣），想蘊就是記住那個目標，保留下那個目標的印象，想蘊隨生隨滅，也是無常。

行蘊。行蘊是造作的心所，是除了受心所和想心所之外的其他五十個心所。諸如慈善、貪婪、憎恨、吝嗇等等的法相。行蘊造作的種種法相生生滅滅，流轉不停息，我們心裡的喜怒哀樂也就不停的變化。造作的心猶如芭蕉樹，芭蕉樹的樹干看起來很結實，但是把樹皮一層層的剝出去后，最終是什麼也不剩。行蘊無常。

識蘊。識蘊是識知、感知的心。識蘊包括了八十九個心，心的功能是感知，心知景色，心知聲音，心知味道，心知冷熱軟硬，心也知道心裡所想的。識蘊生滅，識蘊無常。

把五蘊歸納為名法和色法的話，色蘊是色法，受蘊、想蘊、行蘊、識蘊是名法，也稱心法。

我們執著身體，等於執著色蘊，執著心的感受，就是執著受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。執著五蘊，就是執著我們的身和心，不知道身和心是無常，緊緊執著於隨生隨滅的法相，就是痛苦的根源。

一貫來，我們都認為是有一個“我”碰到了歡喜或不歡喜的是事情，但在究竟法裡，分解到最后，結果是“我”成了一個概念，只有“心”在感受各種不同的情緒。

(3) 各種類的心

佛陀開示從眼、耳、鼻、舌、身和心而呈現於當下的種種法相，但是我們所關注的，絕大多數是過去的、或是還未發生的事。假如我們能如實知見呈現於當下的種種法相，就能了解生命的真相。

在我們的生活中，我們知道很多事情，知道有關衣食住行，但如沒有心的感知，衣食住行也不存在。畫家在畫圖畫的時候，是心在指使畫家的手畫出圖畫，沒有心的作用，身體也不能動彈。心有很多種類，心的法相很精緻複雜，世間的一切因心而產生，施舍是出於善心的體現，惡業也必定出於惡念的心。

對於同一件事情，各個人的反應不同，有人喜歡，有人不喜歡；有的人很容易就聽懂，但也有人始終不明白。即使是在畫同一棵樹，以同樣的努力，各個人畫出來的也不盡相同，由於每個人一生有不同的經歷，累積了不同的習性，時常生氣的人累積的是嗔怒，見到了惱恨的事情，不想生氣也不行，可見心的不受主宰。

心生起滅去，一個心滅去，另一個心立即生起，承繼也累積了上一顆心的感覺。實際上，我們生命就是源源不絕的心的生起滅去，由過去累積的善和惡，形成現在這個善良或凶惡的個性。

從無始以來，我們累積了根深蒂固的貪、嗔、痴等惡的習性。惡的習性有細緻的、中等的和粗糙的。細緻的惡是潛伏在靈魂深處的惡性，沒有表露出來；中等的惡心隨著貪、嗔、痴的心而生，諸如對看到、聽到、或嘗到的東西的歡喜討厭等，中等的惡心不是惡行的因。粗糙的惡心是產生身、語、意惡業的因，如殺人搶劫、欺騙、造謠中傷等等。

在有造作作用的心所中，思心所(cetanà)是一個很重要的心所，思心所的作用是積累業，即在思心所與善心或不善心一起生起時，才会有身、語、意方面的或善或惡的業。思心所累積的善心或不善心不同，造業也不同。

累積下不同的因，為生命帶來不同的果報，這是因果的關係。我們可以見到周圍環境中，有的人生活舒適順意，但是也有人常常遭受到坎坷失意，和不幸的事件。

說到果報，有人會想到是指施加於他人的善行或惡行后，所遭遇到的善或惡的果報。但究竟法的果報心，是直指感知於當下的歡喜或不歡喜的心，是心的四大類之一。

(4) 法相

世間任何東西，經常保持一定的相貌，讓我們道它的存在，在佛學中稱為‘法’。凡是我們所看、所聽或接觸到的東西，都是‘法’；我們要認識這些‘法’，就得給它一個名稱，諸如慈善、貪婪、憎恨、吝嗇等等的命名。

法相生滅無比迅速，不同的因帶來不同的果，形成這個多姿多彩的塵世。法的實相隨生隨滅，看是一剎那的心，想是一剎那的心，歡樂也是一剎那的心，都是迅速的一閃而逝，不斷的變幻，但是它們的快速連續性就造成始終存在的錯覺。

佛陀說，一切呈現於當前的都是輪迴，飛速的轉動就像陀螺，陀螺在飛快的轉動中就像靜止，就像沒有變化的存在著。

一個剎那的心只感知一個法相，一個剎那有多長時間呢？快速得沒有人能夠想像，就像現在，看的心在生滅，聽的心在也生滅，看見和聽見是不同的一剎那的心，但它們快速得使我們覺得看見和聽見是在同一時間裡。而實際上，即使是看見和聽見之間，也還有其他剎那的心在流轉生滅。

由此可見，我們所不知的真相，還有很多，聽經的目的，是為了認識生命的實相，了解沒有人能夠改變的真理，耐心的聆聽和思考，再加以求証，一直到明白事物的真相。

認清了這個真理，才能分辨出法的善和惡，才能夠有所選擇，善的因帶來善的果。在我們的周圍，隨處可見到惡的果報，惡道之一就是畜生道，即使是同一處的畜生，生存境遇也不盡相同，譬如蝴蝶，有不同的種類，甚至翅膀的形狀花紋都不一樣。

我們人類，同樣的有兩隻眼睛，有耳朵、有鼻子，但是面貌也沒有完全一樣的，而且有的人天生殘廢，沒有人所造下的業是相同的，可見相由業生。不同的善因，還有不同的果報，相信因果，與有堅定的信念，就成為不願作惡事的因。

（5）心的實相

依照佛陀的教法，我們可以通過對自己的觀察體驗、証實各種法相的存在，但是細想起來，在日常生活中，我們的心思，很少覺知眼前當下的狀態，居多縛繫在已經過去或是還未到來的事情上。如果我們能夠覺知顯現於當下的情緒，就能體會到那一閃而逝的法相的展現。

既然感知的心僅是一種精神狀態，那要怎樣才能証明心是真的有？或許我們會認為只有色的物質現象。音樂家創作了音樂，但優美的旋律出於心產生的概念，音樂家的手是在心的作用下移動而寫成樂章，假如沒有心的指使，音樂家的手是不會移動的。

實際上，諸如施舍的善行，行凶作惡、欺詐等惡行等，一切都因心而成就。由於惡行之有別於善行，因此可知心不是僅僅有一種，而是有著很多種類。

累積習性也是心的特征，每個人在生活中遭遇不同的經歷，累積了不同的因。如果自小就培養兒童樂於助人的心懷，兒童就累積樂於助人的習性。同樣的，常常生氣的人，累積的就是嗔怒的因。

不管是善心還是惡心，一個心生起滅去后，另一個心隨即生起承續上一個心，生命就是心不間斷生滅的延續。滅去的上一個心是下一個心生起的因，所以過去累積的善心或不善心，就形成了現在的個性。

無始以來，我們累積了很多不善的因，諸如貪婪、嗔怒，和愚痴等煩惱。煩惱有多個層次，潛在的細微煩惱不容易覺察，在熟睡的時候不善的心沒有生起，但是潛伏在心底的煩惱依然存在，醒來后不善的心又生起。假如我們沒有累積不善的因，不善的心又怎麼會生起？

中等的煩惱和帶有貪、嗔、痴的心一起生起，如對看到的、聽到的、接觸到的東西生出喜愛的心，或是厭惡的心等。中等的煩惱不會成為惡行的因；身、口、意諸惡行的因出自最粗糙強烈的煩惱，而我們每個人都累積了深淺不同的煩惱和造不同的業。

在受到他人的傷害時，身體的痛苦不是別人施予的果報，被人傷害的人自有其導致被人傷害的前因，成為現在受人傷害的果報。而傷害別人的人，則將因為自己的惡行，遲早得到那惡行的果報。在明了因果的關係后，對於生活中發生的各種事件，就能逐漸培養出平靜的心態。

（6）心的特征

佛祖諭示，諸法因因緣而生，眾生的相貌和所處環境的相異並不是出於偶然，即使是畜類，不同的外表形狀也因所造的業不同所致使。畜生也有心，也可能行好或行惡，因此畜生也累積各種業，未來的果報也不同。

人即使是同樣生長在富裕的家庭，個性行為也不一樣，譬如有的人慳吝，有的人慷慨。生長在富裕的家庭是善業的果報，但慳吝的個性來自累積的慳吝習性。有的人可能對前世和后世之說感到懷疑，因為我們僅知道這一世，但是否注意到，在同一個環境或情形下，我們每個人的遭遇都不相同？

我們一般所認為的意識，實際上是一連串剎那生滅的心，極迅速地相續生滅，以致我們不能察覺它們是個別不同的心。心的特點是識知，每一個心的生起，都有那個心正在識知的對象（所緣），不可能有沒有所緣的心生起。

心由眼耳鼻舌身意等六個門道識知目標（所緣）。看見景象，是心由眼門所接觸到的所緣；看見景象的心和想到景象的心，是屬於不同的心。

一個心念的運作，由生起到滅去，有一定的過程，稱為心路。由一個心路的過程，我們知道在看見景象的心滅去后，認知那景象的心立即生起，然后是喜歡或喜歡、接下去才是累積善或惡。

心的特征是不受主宰，我們不能強制使心固定在一個念頭上，或是僅想好的事情，一些我們並不想去想的事情，總是會控制不了的浮上心頭。貪婪、惱怒、仇恨、痛苦等都不是我們喜歡的念頭，但是我們無法禁止這些惡心的生起。通過研習究竟法，就能覺察到一閃而逝的惡念，避免始終在不知不覺中累積惡念。研習心路，則會明白在日常生活中，我們的喜歡不喜歡、善和不善的情緒是如何滋生和變幻。

盡管大千世界是五花八門的多姿多採，但無非是通過在眼耳鼻舌身意上來感覺到，而所謂前世、今世和下一世，實際上只是無從計算的各種類心的延續，即使是在熟睡中，心的起滅也不間斷，假如心的延續中斷，生命就立刻結束。

生命是生滅不息的心的延續，上一個心生起滅去，下一個心隨即生起，譬如燭光，下一個光點不是上一個光點，光點也是隨生隨滅。我們這一世最後一個心（死亡心）在滅去時，結生心隨即生起，結生心也就是下一世的第一個心。死亡心是眾生生命中的最後一個心，死亡心生起滅去，這一世的生命就結束。但隨即而生的結生心又開始了新的一世，這就是生死輪迴的真相。

在教理上，我們經過耐心和理智的深入探討思索，可能會體會心法、心所法和色法的經義，以及它們之間的錯綜複雜關係，這樣的知識好像不會很難理解。但理論上的知識，要培育出真正如實知見的智慧，卻是一件很困難的

事，因為在眼睛看到景象的時候，我們已即刻超越了認知事物的究竟法相，早已進入知道那是人、那是花、那是房屋……等等的觀念中了。

（7）色法

在佛學中，包括我們看到的、聽到的、嗅到的、嘗到的、身體接觸到的，都是色法。我們的眼、耳、鼻、舌、身，和所接觸到外界的色、聲、香、味、觸，都是沒有知覺的色法。眼睛觸到的只是外在的景象，眼睛並沒有知覺，所謂的喜歡不喜歡是心的作用。而實際上，我們生存在欲界裡，每天的生活也不外是在看到、聽到、嗅到、嘗到、接觸到，以及在心裡想到的境界中流轉。

要如何了解色法呢？從最基本的方式來說，我們現在所感知到的其實都是物質，也就是“色”。我們生活在物質的世界，離不開物質，甚至說絕大部分人所追求的也是物質，追求物質的欲樂、物質的享受，對於得不到的，就生出無窮盡的煩惱和痛苦。

“欲”的意思，指的是對看到的色、聽到的聲音、嗅到的氣味、嘗到的味道、接觸到的感覺的執著。譬如我們對眼前所見到的，心裡會立即產生喜歡或不喜歡的感覺，然後，對於喜愛的，就會生出擁有、佔有的執著欲念。同個道理，耳朵聽到聲音、鼻子嗅到氣味、舌頭嘗到味道、身體的接觸，都在心裡產生不同的感覺。對喜歡的，希望它多多益善，對不喜歡的，就希望它再不存在。

歸根究底，我們一早到晚，每天所執著追求的，其實只有眼前的景象、聲音、氣味、味道和身體接觸的良好感覺等。

外界的景象是我們眼睛所看到的色，也稱為眼睛的所緣，顯現後就立即成為心執著的對象；一早起來要聽歌、要聽新聞、想要知道各種各樣的事情，就是出於對聲音的追求。聲音的出現是一閃即逝的高低音符，但是在我們的心裡，已經制作出各種各樣的故事內容。

所以在日常生活中，無時無刻存在的執著和欲望並沒有表露。正在對某個對象、某個目標產生愛戀的感覺時，不知道那個愛戀的心態就是執著的真面目，也就是“法”。沒有聽過佛法的人，就會不斷的累積執著，無法抗拒色的誘惑。不論老少，都在追逐通過五個官能的良好感受，有時好像沒有在執著什麼東西，其實並不是沒有執著的存在，而是當時執著的心沒有顯現。假如不了解執著的害處，就不會去想到要放鬆和減輕執著的心態。

降低對色的執著，將逐漸提升心靈到一個較寧定的境界，在臨終前最後一個心生起時，如果能維持寧定的心態，就能依所修習培育到的定力，投生到欲界中較高的天人階層。但即使是達到天人的境界，也避免不了看見、聽見等等，不同之處僅在於天人對欲的執著已經很淡薄。要完全斷絕對色的愛戀執著，必須是修行到証悟以涅槃為所緣的阿拉漢聖者的階層。

所以，要感悟真正存在於當前的法相，那就需要來自智慧的熏陶、培育，不斷的累積正知正見。沒有研習佛法，就不知道法的真相，也不知道欲界並非僅有我們所見到的人類。欲界中的眾生，上有六重天的天人，下有四惡道，各自隨所造、所累積的業而生、而滅。沒有正確的了解執著的意思，又怎能夠培育出減輕執著的智慧？

（8）貪欲的特征

心有好多種，有惡心（不善心）、有善心、有果報的果心，以及不是因，也不是果的唯作心。

不同的心不斷的出現在我們每天的生活中，但是我們都不了解這些心，不知道何為惡心，何為善心，與何為果報心或唯作心。假如我們認識了這種種的心，我們就會了解自己，也了解別人，從而在他人有不當的行為時，能夠以仁慈的心態來原諒他。

在日常生活中，我們不喜歡別人的惡心，對別人的吝嗇或粗口感到不高興。但是我們不知道，當我們在對別人感到不滿的時候，我們自己也生出了嗔怒的惡心。以其僅注意到別人的惡心，我們實在也應該感覺到自己惡心的滋生。

沒有研習阿毗達摩論藏的人，可能不知道什麼是惡，可能把惡當作善，因此累積了惡行而不自知。研習論藏，認識了各種類的心，我們就會知道什麼心出現得最多，對自己更加了解。

首先，我們應該明白所謂“善”和“惡”的區別。依照心究竟法的解釋，“善心”是和無貪、無嗔、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。諸如：施捨、受戒、謙恭有禮、樂於助人、研習佛經、講經等等。

“惡”指的是“不善”，是與“善心”相反的心。惡行帶來惡果，沒有人希望得到惡果，但是大部分的人不能分辨惡行和善行，不知道什麼時候的心是不善的心，以致在不知覺中造作了惡行。

惡的心有三個種類，即：

- 1, 貪根心 有貪欲為根、為因的心。
- 2, 嗔根心 有嗔恚為根、為因的心。
- 3, 痴根心 有愚痴為根、為因的心。

愚痴（無明），與所有的不善的心一起生起。實際上貪根心有兩個因，即貪欲的因和愚痴的因，嗔根心也有嗔恚的因和愚痴的因，因為所有不善的心都有愚痴的心一同生滅，所以愚痴的心沒有重複的被提到。

貪根心，依照極強烈的欲望或貪婪，至極微細的喜愛和執著，分為八個程度的貪心。貪，是實際存在，是可以感知得到的法相。

在日常生活中，在產生強烈的欲望時，我們可以感覺到貪的存在，但我們不知道，一些輕微的喜愛也屬於貪，它們之間只是在程度上的區別。

貪念在我們的五官接觸到外在的色聲香味觸時不停的生起滅去，由於心的生滅是無比迅速，以致我們都感覺不到實際上我們的心，是無時無刻在喜歡不喜歡，在貪和嗔之間不斷的流轉。只要有導致貪婪生起的因，貪念就會生起，不受人的控制或支配。

佛陀諭示，貪是苦的因，失去心愛的人或物，自然會感到痛苦，即使是有舒適的生活，也害怕會遭遇到不欲接受的事件，在快樂中也存在隱隱的憂慮恐懼。在我們的生活中，有很多我們不願接受的事實存在，生老病死是自然的規則，但我們願意接受生，但對於老病死卻不想接受，我們不想接受諸法無常的事實。

站在鏡子前面仔細端詳，我們常常希望自己的這個身體永遠美好健康，但是我們的身體只是很多元素、很多色相的組合，這些元素和色相不停的生起滅

去，沒有一個細胞是長久的存在。執著於身體的無常為常的，是一種邪見，稱為“我執”。

邪見有多種，執著於“有”是一種邪見。有的人認為今世有“我”，下一世也還有這個“我”。有的人認為只有今世，沒有下一世。還有人認為沒有所謂的因果，或認為可以通過祈禱、或一些特殊的方式來避免得到惡行的果報，這種人會認為行善無益。實際上，任何果報都有必將出現那種果報的前因，不相信因果的人多了，就會造就更多的社會問題。

八個貪根心，是依照三項原則來區別的，即：

（一）歡喜地生起貪，還是感受平平的貪。

譬如你看見時髦的衣服，很高興的買下來，又很高興的穿上，這時你對這件衣服的貪愛就伴隨著喜悅。衣服穿久了，感覺就不像當初那樣的喜愛，但是還是貪著這件衣服，是感受平平的貪。

（二）是否帶有邪見。

一個人偷別人的東西，認為“不拿白不拿”，偷是出於貪心，認為“不拿白不拿”就是一種邪見。有邪見的貪在造惡業的時候，不會有慚愧心，而且還會繼續做。有時看見別人的東西，心裡只是純粹的喜歡，沒有想到佔有，就是不帶邪見的貪。

（三）主動的貪心，還是被動的貪心。

譬如你看見時髦的衣服，很高興的自動買下來，這是主動的貪心。但是如果你看見時髦的衣服時，起初並不打算買下，但是在售貨員或朋友的慫恿下，很高興的買下，這時你對這件衣服的貪愛就有主動的貪心，和被動的貪心的分別。

八個貪根心，它們是：

- 1， 帶著喜悅的感受，有邪見，自動的貪心。
- 2， 帶著喜悅的感受，有邪見，被動的貪心。
- 3， 帶著喜悅的感受，沒有邪見，自動的貪心。
- 4， 帶著喜悅的感受，沒有邪見，被動的貪心。
- 5， 感受平平，有邪見，自動的貪心。
- 6， 感受平平，有邪見，被動的貪心。
- 7， 感受平平，沒有邪見，自動的貪心。
- 8， 感受平平，沒有邪見，被動的貪心。

在日常生活中，我們有時會對眼前的事物感到喜悅，或是沉醉在喜愛的音樂中，在佛學中，對事物的喜愛執著，都屬於貪，不同的僅是貪的程度。

（9）貪欲的分析

貪婪的表現是執著、愛染，帶來的是苦惱。假如我們認識到貪婪的真面貌，我們一定想舍棄貪婪，但是貪婪不是我們想舍棄就能舍棄的，我們或許能夠暫時壓抑住貪婪的心，然而在有貪婪的因出現時，貪婪還是會生起。要消除貪婪，只有培育般若智慧才能夠做到。

不論是強烈的貪，或是細微的貪，都是苦的因。假如我們沉迷在眼耳鼻舌身意的官能享受，把自己的愉悅建立在官能接觸到的因素，以及他人對自己的

態度上，我們就不能擁有怡然自在的心，因為別人對我們的態度是時好時壞，過於執著計較，心靈就容易淪陷成為情緒的奴隸。

輕微的貪並沒有傷害到別人，似乎不能列為不善的心。但輕微的貪還是貪，和不貪的美好心有區別，我們不能強迫自己沒有貪念，但可以通過研習佛學，在貪心生起時覺知貪的感覺。

貪根心每一次的生起都會累積貪婪，累積多了，貪婪就容易在身、口、意上造下惡業。

惡業有十種，貪婪、嗔恚，和愚痴是惡業的因。愚痴和所有不善的心一起生起，是所有一切惡行的根。惡行有出於貪婪的心，也有出於嗔恚的心，因此當我們見到別人在作惡的時候，有時不能肯定他是出於貪婪的心，還是出於嗔恚的心。

十惡業，即：

身業有三，殺生，盜竊，邪淫

語業有四：妄語，惡口（罵人），兩舌（挑撥是非），綺語（花言巧語）

意業有三：貪心，嗔恨，愚痴（邪見）。

身業的殺生，出於嗔恚的心。盜竊，有時出於貪婪的心，有時出於嗔恚的心，假如出於想要別人的東西而偷竊，是出於貪婪的心；但如果偷竊的目的是為了打擊他人，破壞他人，是出於嗔恨的心。至於邪淫是出於貪婪的心。

語業中的妄語、挑撥是非、花言巧語是出於貪婪的心。基於希望達到某種目的，或是希望自己獲人好感的心理。花言巧語說廢話，也可能出自嗔恨的心，花言巧語不一定會成為惡業，但有不善的心為因。

有的人認為沒有惡意的謊言，或是玩笑的戲言沒有害處，但是所有的謊言有不善的心為因。佛陀說：一個人如果故意說謊而又不感到慚愧的話，要他沒有做任何的壞事是不可能的。

為了給別人帶來痛苦或損失的謊言，則是出自嗔恨的心。惡口也是出自嗔恨的心。

在日常生活中，我們常常在言談中提到他人，假如沒有破壞他人名譽的意圖，就不算是惡行。但是如果言三道四成了習慣，就很容易犯下口的惡行。挑撥是非的言論，如果目的是為了使自己得到好處，或是為了討好別人，是出自貪婪心的因。如果挑撥是非的言論，是為了打擊別人，就是出自嗔恨心的因。

當我們在議論著他人的言行時，所議論的那些他人言行早已經滅去的並不存在。實際上，包括我們自己和他人，都在不斷的變化中，假如我們覺悟到過去的實際上已經消失的真相，就會減少對他人的議論。

心的惡業，即仇恨、算計中傷、欺壓他人，出自嗔恨的心。意圖佔有他人的東西，和心存邪見是出於貪婪的心。

關於邪見，邪見有很多種類。意業的邪見有三，即 1，認為眾生的出生沒有因，善行和惡行也沒有因。2，認為善行和惡行不會導致未來善的果報，和惡的果報。3，沒有業報的存在，與沒有輪迴，死后不再出生。

(10) 嗔恚的特征

當我們在生別人的氣時，我們實際上是在傷害自己。經典中有關嗔恚的篇章裡解釋：當我們在生某人的氣時，我們希望能打擊對方，令對方痛苦。但是

在使人生氣的人有什麼反應之前，生氣的人本身已經是在痛苦中了，在惱怒的情緒下，即使是錦衣美食，或是在舒適的環境中，也不會感到生活的樂趣。

我們都希望生活中一個友善和諧的社會裡，但是是什麼原因使到我們的周圍有很多衝突，甚至於國與國之間的發生戰爭？歸根究底，原因就是累積在人心底的惡念。由個人的惡念，擴大到影響整個團體的矛盾衝突。

生氣的時候，我們認為別人和那些令人不滿的事情令人生氣。實際上，生氣只是心裡一時間升起來的感覺。所以會生氣，是因為人性中累積的嗔恚，在出現有讓嗔恚生起的因，嗔恚就會生起，累積越多的嗔恨，嗔恨就越容易一再的生起，沒有累積嗔恨，即使是遇到令人不滿的事情也不會生氣。

每個人都知道生氣的壞處，希望減少發怒，因此也就必須認識嗔恚的面貌，與在嗔恚出現的時候有所覺知。

嗔恚有多個層次，從輕微的不快，到強烈的惱怒。嗔恚和貪婪在形態上的分別是，貪婪表現在對目標的喜愛，而嗔恚表現在對目標的憎恨。在佛學中，恐懼也屬於嗔恚，因為是對所恐懼的對象感到憎恨。

在人的一生中，我們有很多的恐懼，對未可知的未來感到憂慮，害怕疾病的折磨，害怕發生不幸的意外，也害怕死亡，因此每個人都在設法除去這些恐懼，但唯有培育起正見的智慧，才能夠從根本上來消除嗔恚、消除恐懼。

貪婪是導致嗔恚的因，我們不希望失去我們所鐘愛的東西，在失去鐘愛的東西時會感到痛苦，痛苦也是一種嗔恚的情緒，屬於不善的心。

沒有研習佛學，我們會深深執著於生活中的一切，希望喜歡的事物永遠存在、不要改變，也希望不喜歡的事件不要發生，或趕快的消失。實際上，一切事物的實相，都是生起后隨即滅去，當我們在感到喜歡或不喜歡的時候，那令我們喜歡或不喜歡的事物已經消失、已經改變，我們之所以認為喜歡或不喜歡的事物還在眼前的沒有改變，那是出於心的不斷造作和緊緊的執著所致。如果明白實在沒有益處去為了那已經消失的事故哀傷，就會逐漸的減輕嗔恨的心。

和嗔恨心一起生起的，還有悔惱的心所。在究竟法中，一個心的生起，必定還有若干個心所一同生起，它們同生同滅，心的特相僅是識知，其他復雜的情緒是心所的作用。

當我們因為做了不該做的事，或是為了該做而沒有做的事情而嗔恨時，就有悔惱的心所和嗔恚心一同升起。

妒忌是另一個和嗔恨心一同生起的心所，附帶有妒忌心所的嗔恨心不能容忍別人得到好處。在日常生活中，我們可以通過注意自己在別人得到好處時的心態反應，從而體會到我們是否關心別人，抑或是僅僅關心自己的得失。

慳吝也是會和嗔恨心一同生起的心所，在慳吝出現的時候，不願意讓別人分享自己的所有，心裡會有嗔恨的感覺。

嗔恨的心帶來的是心情的不順暢。人都不喜歡惱怒的感覺，然而並不是我們不想讓嗔恚的心生起，嗔恚的心就不會生，有讓嗔恚的心生起的因緣聚合，嗔恚的心就會立即生起，不能夠控制。

嗔恚的心會通過眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體，和在心裡生起。見到不滿意的事，聽到討厭的聲音，聞到臭味、食物不合口味，身體的疼痛不爽，以及思想起不高興的事情，在心裡浮現起即使是淡淡的不愉快感覺，也是屬於嗔恚的心，也包括了對天氣太熱、或太冷的不滿。可見如果執著於官能的感覺，嗔恚的心就會在日常生活中頻繁的生起。

嗔恚心有兩種類，一種是不受人慫恿，接觸到不滿意的東西就生氣的自發性嗔恚心，以及本來並沒有生氣，但受人慫恿后才生氣的被動式嗔恚心。

嗔恚心有多個層次，強烈的嗔恨是造身、語、意惡業的因。身的惡業有殺生和盜竊。在進行殺害時的心是嗔怒心，其后將會累積了更強烈的嗔恨心。至於盜竊有出於貪婪的心，目的是為了佔有喜愛的東西，也有出於偷竊的動機是為了破壞他人、打擊他人，讓他人憂慮的嗔恨心。

嗔恚心造下的語業有四：妄語，惡口，兩舌，綺語。其中妄語，兩舌，綺語有出於貪婪的心，也有出於嗔恨的心。武器能傷人，但是有時舌頭的殺傷力並不低於武器，更能制造團體間的矛盾。以口舌傷人的人，最終傷害的是自己，因為累積惡業的因將帶來惡的果報。

意的惡業，指的是存心欺壓他人，或傷害他人的心念。我們有時會指責別人的一些殘忍行為，但是我們也是在不知不覺中，不斷的累積嗔恚的心，這些潛在的憎恨心，在機緣出現的時候就會生起，使我們也在不自知的情形下作一些別人看起來也是殘忍的事。除非是知道憎恨心的可怕，了解到憎恨心是造惡業的因，才會想到要減輕嗔恚的心。

佛祖教導以仁愛的心取代嗔恚的心，但是一般人很難做到。試想當別人對我們不起的時候，心裡的感覺是不愉快，那令人氣憤的事情盤踞在心頭不散，深深執著的結果是越想越惱怒，也就是正在累積嗔恚的心。

正在惱怒的心，又怎能改以仁愛的心取代呢？佛陀教導，因為我們最愛的是自己，因此我們要以善待自己作為培養慈愛的開始，再擴大到親近的人身上，然后再擴大、再擴大……。我們不能夠立刻對我們嗔恨的人仁慈，因為那是不可能做到的。

消滅嗔恚是一個依序漸進的過程，一點一滴培育起認知諸法當下實相的智慧，讓原來渾濁的心靈逐漸澄清，才能觀照嗔恚心的生起僅是一種法相，嗔恚是生起滅去的不受控制。能夠在嗔恚心生起的時候，照見嗔恚心的相貌的就是智慧。智慧能夠分辨出事物的虛幻和究竟面貌。

明白一切法的變幻無常，就會減少牽記那些不愉快的事情，少發牢騷，因為畢竟是已經不存在的事。追憶那不存在的過去是出於心的執著，構想那同樣也不存在的未來則是出於心的造作，唯有當下生滅的心才是真有的。

研習佛陀的教導，我們不僅是可以了解自己，也可以了解他人，從而慢慢減輕憎恨的心，逐漸由慈愛的心取代。

（11）愚痴

在貪、嗔、痴三個不善的心中，我們可能知道貪婪心，知道嗔恨心，但什麼樣的心是愚昧的心呢？

或許有人認為愚昧是指僅受低等教育，或是沒有什麼特長的人，實際上，很多有專長、有學問的人也有不善的愚昧心。

痴是一切不善的根本，所有的不善心包括貪根心和瞋根心都有痴。所以佛陀說：“無始生死輪迴，無明是其根本。”無明與渴愛是生死輪迴的根本。

愚痴，也稱為無明。明是智慧，無明是沒有智慧。它的特點是心的盲目或愚昧。這裡所說的愚昧或痴，是指不明白究竟法，不能夠看到事物的本質，認為事物是永恆的、樂的、有我的、圓滿的、淨的，佛學中稱為不如理作意，屬於邪見，即是對究竟法和概念法的無知。

愚痴心有二，一是懷疑或猶豫不決的痴根心，另一是心不平靜，心散亂煩躁的痴根心。

懷疑或猶豫不決的痴根心，指的是對佛、法、聖僧的懷疑、對是否有因果輪迴等等的懷疑。懷疑的愚痴心不可能憑猜想消除，唯有般若的智慧才能逐漸消除愚痴。

愚痴不能分辨究竟法和概念法。有的人在生氣時認為有一個“我”在生氣，高興時有一個“我”在高興，不明白生氣或高興，只是一個個在隨生隨滅的不同的心，是無我，執著於無我為有我，就是為愚痴所蒙蔽。

（12）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，然后在心裡產生知覺。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？概念法又可稱為假名。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后，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、想象、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。如果了解了概念之后，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關係。我們生活在這些概念裡，就給這些概念綁住，自己制造很多痛苦來折磨自己。

所謂的“罵”不過是一種聲音，在當時一說完之后就已經不存在了，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，為了概念而制造了很多的痛苦，而且因為概念又再生起概念，再制造痛苦。

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。

要如何才能破除這些概念呢？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！

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。