

# 從初禪相應之心所談修定前方便

——以《清淨道論》為主——

釋見法

福嚴佛學院初級部

大綱

- 一、 前言
- 二、 與初禪相應之心所
- 三、 略探各個心所生起之緣
  - (一) 信
  - (二) 身柔軟性、心柔軟性、身正直性、心正直性
  - (三) 慚、愧
  - (四) 無貪、無瞋、無癡
  - (五) 尋、伺
  - (六) 欲
  - (七) 精進
  - (八) 勝解
  - (九) 念
  - (十) 喜、悲
  - (十一) 中捨性
  - (十二) 身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身練達性、心練達性、身適業性、心適業性
- 四、 「遍一切心所」從「定覺支十一緣」及「不散亂」而增強
- 五、 初禪相應的三十四心所與修定前方便之次第
- 六、 結語

關鍵詞：1. 初禪                      2. 心所                      3. 修定前方便

## 一、前言

「定為慧的近因」，修定固然是學佛道路上必經之路，然而，若修定前的資糧還沒具足，不僅修定過程事倍功半，而且無法得定，甚至生諸苦惱。有的還以為修定即學佛，而走入邪道卻懵然不知。如《長阿含 21 經》云：

復有沙門、婆羅門作是說：此是現在泥洹，非不是，復有現在泥洹微妙第一，汝所不知，獨我知耳；如我去欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂、入初禪，此名現在泥洹。<sup>1</sup>

有人以為入定即涅槃，持著這種邪見就成了學佛的大障礙。不得定，而急求定則苦惱生；得定，則邪見生。此二極端皆因為前行不具足所造成。

修定依何為前行？經中云：「淨其戒、直其見，修習定與慧」<sup>2</sup>，可知修定的前方便不外乎身、口的清淨及見解的正直純正。忽略了此前行，也就是內心的素質還沒與修定所要求的內心條件相應，結果修習起來當然難於進步。談到心的素質，就與心、心所有非常密切的關係了。

《清淨道論》對心與心所的說明很詳細，同時其對於禪定修習的前方便的陳述也有很高的實用參考價值。依《清淨道論》所說，與禪定相應的心所生起，必與其所陳述的定前方便有很大的關係。「數數習行緣」<sup>3</sup>就是說明通過修習，可建立起心所生起之緣。初禪相應之心所生起是果，修定前行是前因；以果溯因，筆者嘗試依初禪之心所，回過頭來探討可能促成此心所生起的助緣，以便能更瞭解修習禪定所需的心理準備。

## 二、與初禪相應之心所

在南傳阿毗達摩論中，精神作用被分為心、心所兩種。其中，心所有四類五十二個。四類心所為：遍一切心心所〔七個〕、雜心所〔六個〕、不善

<sup>1</sup> 《長阿含 21 經》(大正 1, 93b11)。

<sup>2</sup> 參閱《雜阿含 624 經》(大正 2, 175a)；楊郁文《阿含要略》173 頁。

<sup>3</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 501 頁。

心所〔十四個〕及美心所〔二十五個〕。<sup>4</sup>在五十二個心所當中，筆者採用了三十四個與初禪相應的心所來探究。為何選擇初禪為代表？初禪是根本禪的第一階段，並且依據《清淨道論》，它包括了入定後所有的三十四個心所。約探討的方式而言，對此三十四個心所中除去七個遍心所，其餘的二十七個，筆者將逐一探討其促成的可能因緣。由此希望能在禪修時期或日常生活中，可漸漸地培養此心所。為何遍心所不詳探討？文後將對此作交代。除了七個遍心所，與初禪相應的心所如下：

信、身柔軟性、心柔軟性、身正直性、心正直性、慚、愧、無貪、無瞋、無痴、尋、伺、欲、精進、勝解、念、喜、悲、中捨性、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身練達性、心練達性、身適業性、心適業性。

對於心所的闡釋，諸巴利論師採用了四種鑑別法以區別之。這四種鑑別法即是通過掌握各個心所的相、作用、現起、近因，來達到認識心所的目的。其中，一、相(lakkhaNa)，它的特相；二、作用(rasa，亦作味)，它所執行的任務(kicca)或所獲得的成就(sampatti)；三、現起(paccu-paTThAna)，它呈現於(禪修者的)體驗的方式；四、近因(padaTThAna)，它直接依靠的近緣。<sup>5</sup>同樣的，筆者將借用此四種鑑別法以方便諸心所之探討。

### 三、略探各個心所生起之緣

#### (一) 信(依「四預流支」及「釐清修習概念」為緣)

信的特相是信任，作用為淨信，現狀為不玷污或信解，而其近因是：緣於起信之事，或四預流支。<sup>6</sup>信是五根之一，故在修定方面，它是很重要的。如何促進此「信」心所的生起？就其近因來探討，四預流支即是「信」的生起因緣。四預流支：親近善士、聽聞正法、如理思惟、法次法向；四預流支的實踐實可生「信」。

在《清淨道論》中的〈說取業處品〉中，提到「親近教授業處的善友」：

<sup>4</sup> 參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》57~60頁。

<sup>5</sup> 參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》6~7頁。

先選擇可教導二種業處（一切處業處及應用業處）之善士。若有這樣的善士可把業處的經驗傳授予學生，學生對其方法也更有信心。其次，關於親近善士時應具有的態度，《清淨道論》中提到各種禮儀。在面對阿闍梨時應「作正務」，即為老師服務。對老師更強調要有恭敬心。請問正法或業處時要有謙虛的態度，及耐心的學習。<sup>7</sup>這樣的前方便，不單可調柔自己的慢心，更能使心正直並使心好樂於對業處的修學。同時，也可通過恭敬心而增進對老師的信任。由此而促進信心所的培育。這也正如《中阿含 54 經》的道次第所陳述：

……親近善知識，恭敬順語，樂見賢聖，樂聞正法，觀法義，受持法，翫誦法，觀法忍，生信……。<sup>8</sup>

對善士恭敬，自然對其所教的業處起好樂心及信心，由此生「信」。

從情感之「信」的培養，要再提昇到理智的「信」，就是對修定的知見建立了。修定的知見建立，可依三方面探討：（一）確認「慧地」—對蘊、處、界等真實法的認知；<sup>9</sup>（二）確認發心的正確—即為出離三界，或依四弘誓願而發心；<sup>10</sup>（三）確定修道的次第—即對下手處一直到涅槃所要路過的次第。<sup>11</sup>前者要求行者在理論上釐清其修學的下手處。中者則為行者指引方向，而後者則把下手處及目標連接起來。如此一來，整條修習的道路都清楚了，在中間出現的煩惱及障礙也自然曉了如何去面對。依這樣引申出來的「信」心是很堅固的。因此，親近善士、釐清修習概念能作為「信」心所生起的因緣。

## （二）身<sup>12</sup>、心柔軟性，身、心正直性

### （依「善士」及「正確發心」為緣）

若親近善士的態度懇切，其實也同時可促進其他心所的增長。關於「身、

<sup>6</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）429 頁。

<sup>7</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）92~93 頁。

<sup>8</sup> 參閱《中阿含 54 經》（大正 1，489c28），《阿含要略》018 頁。

<sup>9</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）408 頁

<sup>10</sup> 參閱《釋禪波羅蜜次第法門》卷 1 上（大正 46，476a~b）。

<sup>11</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）408 頁。

<sup>12</sup> 此「身」指的是名身(kAya)；諸相應心所之整體。基於它們是整組的所以才稱為「身」。參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》73 頁。

心的柔軟性」，在《清淨道論》中，「身」指的是心所；身、心為「受想行識」四蘊。此二個心所都有「寂滅身心強情(可能是「頑強」)<sup>13</sup>的特相」及「破除身心強情的作用」。通過對善士的服務、敬從，而使自我的強情之心調柔，這也正是此二心所生起的助緣。此二心所也正能「對治使身心強情狀態的見與慢等的煩惱」<sup>14</sup>。

至於「身、心正直」的心所，此二心所都有「身心正直」的特相，有「破除身心歪曲的作用」，「他們是對治使身心成歪曲狀態的諂與誑等的煩惱」。「誑」是矯現有德，「諂」是曲順時宜。<sup>15</sup>此二煩惱的對治，也是可從親近善士及聽聞正法而來。以誠懇的心態親近善士，猶如將自己「捨與阿闍梨」的心情而作此說：「尊者！我今把自身供獻與你。」<sup>16</sup>這都是《清淨道論》建議的修定前方便。也正是如此做才可令「身、心柔軟及身、心正直心所」生起。除此之外，要通過離諂、誑來使「身、心正直」心所生起，也離不開聽聞正法及知見建立。如前所說，若有正確的知見，對修定的下手處（慧地）、發心及次第都肯定後再來修，就可謹慎提防那為名聞利養而修定的心生起。無此「自私」的心，則諂誑心不起，「身、心正直」心所也能生起。<sup>17</sup>

### (三) 慚、愧心所 (依「持戒」及「正知正見」為緣)

「慚、愧的特相為厭惡及怖駭於惡行」；二者各以「尊重自己及尊重他人」為近因<sup>18</sup>。守護戒即是尊己重他之具體實踐。因為有慚愧，才能守護戒；護戒又能促進此二心所生起。正如《長阿含 20 經》中云：

具諸戒行，不害眾生於刀杖，懷慚愧心，慈念一切，是為不殺……。<sup>19</sup>

<sup>13</sup> 身心強情指的是心、心所的僵硬性。導致心、心所僵硬的因素是邪見或我慢。參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》73 頁。「強情」(thambha) 有僵硬性、傲慢、頑迷等的意思。參閱水野弘元著《パーリ語辭典》，春秋社發行，1997 年。

<sup>14</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 430 頁。

<sup>15</sup> 參閱簡金武著，《大乘百法明門論研究》156~158 頁。

<sup>16</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 104 頁。

<sup>17</sup> 參閱簡金武著，《大乘百法明門論研究》156~158 頁。

<sup>18</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 429 頁。

<sup>19</sup> 參閱《長阿含 20 經》(大正 1, 83c)；楊郁文著，《阿含要略》056~057 頁。

**慚愧心**也是諸經中強調的修道前行。<sup>20</sup>此二心所之生起，在《雜阿含 749 經》(大正 2, 198b) 云：「若起明為前相，生諸善法時，**慚愧隨生**。」此中，「明」是相對於「無明」而說。即具備正知正見，離於無明煩惱而持戒時，**慚愧心**隨生。這裡也因此再強調：「慧地的確定、發心的正確及次第的肯定」的重要性了。依於正知正見，「淨其戒」，日日對戒行作反省，乃至「見微小罪而起大怖畏」，此乃**慚愧心所**的生起因緣。同樣的，**慚愧心所**生起後，又能成為一切善法生起的根源。<sup>21</sup>如此一來，輾轉行之，善法增長。

#### (四) 無貪、無瞋、無痴心所生起之緣

此三心所皆為「一切善的根本」。「**無貪**」心所「能於所緣有不貪求或不執著的特相」；「**無瞋**」有不激怒或不反對的特相；「**無痴**」有通達如實性或通達無過的特相。<sup>22</sup>此三心所，可以通過以下修定前行的實踐來培養：

##### 1. 無貪 (依「方便離欲」及「根律儀」為緣)

「初禪之獲證，只有從斷除諸欲而來」。所謂「已離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，初禪具足住。」<sup>23</sup>可見離欲對禪定的修習是多麼的重要。同時，離欲也可令行者捨離貪而使**無貪心所**生起，所謂「欲」為「貪性之因」<sup>24</sup>故。要作何前方便才能使離欲具足呢？《清淨道論》提供了很多方便，如「捨離不適合於修定精舍，住於適當的精舍」<sup>25</sup>；乃至「破除十種障礙中的住所、家、利養、旅行、親戚、神變等」。或直接依「呵五欲」為此前

<sup>20</sup> 「以**慚愧**故不放逸，不放逸故恭敬順語、為善知識。為善知識故樂見賢聖、樂聞正法、不求人短。不求人短故生信、順語、精進。精進故不掉、住律儀、學戒。學戒故不失念、正知、住不亂心。不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠。心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑。不疑故不起貪、恚、癡。離貪、恚、癡故堪能斷老、病、死。」參閱《雜阿含經》(大正 2, 96b15~23)；楊郁文著，《阿含要略》033 頁。

<sup>21</sup> 「世間若無有，慚愧二法者，違越清淨道，向生老病死。世間若成就，慚愧二法者，增長清淨道，永閉生死門。」《雜阿含經》(大正 2, 341a1~4)。

<sup>22</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 430 頁。

<sup>23</sup> 參閱《大集法門經》(大正 1, 228b29~c2)；《清淨道論》(簡體版) 126~127 頁。

<sup>24</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 126~127 頁。

<sup>25</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 112 頁。

方便。<sup>26</sup>要做到呵五欲（色、聲、香、味、觸）而使**無貪心所**生起，「根律儀」的實踐是很重要的。對於根律儀的實踐，應該要到達甚麼程度呢？如《雜阿含 241 經》中說：

寧以火燒鐵錐而烙於眼，不以視色興起亂想……以耳、鼻、舌、身於聲、香、味、觸亦復如是。<sup>27</sup>

所以，生活中若能正知正念而守護根門，呵五欲，即可對**無貪心所**的生起有很大的幫助。再者，於飲食知節量；不貪著睡眠也正是呵五欲，修**無貪心所**的方便了。

## 2. 無瞋（依「十種行」及「慈想」為緣）

「**無瞋**」心所是「以溫和的狀態」為近因。《清淨道論》中有列出「十種行」，其中九種為「如理作意」。第十種則以行布施來對治瞋心的生起<sup>28</sup>：

- (a) 觀察瞋恚之過患及忍辱之德。
- (b) 憶起佛陀之所教：「若人切斷他的四肢……他若起瞋意，他不是我教的實行者」。
- (c) 隨念（令自己生氣的人）的寂靜遍淨之法而取信樂，即念其身、口、意或其中可信樂之行來折服自己的瞋心。
- (d) 思惟為何自己因他人而忿怒。
- (e) 觀察自己和他人的自作業<sup>29</sup>。
- (f) 憶念導師（世尊）宿世所行之德。
- (g) 思惟在無始以來的輪迴中，每一眾生都可能是自己的父母、親人等。
- (h) 觀察慈心可為自己帶來的十一種功德<sup>30</sup>。

<sup>26</sup> 參閱《釋禪波羅蜜次第法門》卷 2 上（大正 46，484a）。

<sup>27</sup> 《雜阿含 241 經》（大正 2，58a7）。

<sup>28</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）268~279 頁。

<sup>29</sup> 「自作業」意思指：自己是造業的主人，自己是自己業報的繼承者。參閱《清淨道論》（簡體版）273 頁。

<sup>30</sup> 十一種功德者：安眠、安寤、不見惡夢、為人愛敬、為非人愛敬、諸天守護、不為火燒或中毒或刀傷、心得迅速等持、顏色光彩、臨終不昏迷、不通達上位而得梵天界。《清淨道論》（簡體版）278 頁。

- (i) 依十八界分析所緣，再觀察自己是對那一界而忿怒。
- (j) 行布施於令自己起瞋心之人。

依以上的十法，漸次的運用以滅除自己的瞋心，乃可令身心溫和。

除此之外，在親近善士的一緣中，乃是要親近可教授一切業處的善士。何謂一切業處？即慈念、死念、及不淨想。依慈念的修習正好可培養**無瞋心所**；而不淨想亦培養無貪心所；死念：「我必然會死」，如此想念而斷除邪求，更加增長自己警惕之心，以便不迷戀生活。<sup>31</sup>這更反映出死念能令無貪心所乃至**無瞋心所**生起。

### 3. 無痴 (依「擇法覺支」及「如理思惟」為緣)

「**無痴**」心所生起的近因為如理作意。相對的，「痴」心所的作用是「不通曉或覆蔽所緣的自性。」<sup>32</sup>依此而推論，**無痴心所**的生起，同時也是痴心所的折服，方法為如理思惟。如理思惟的訓練，約修習禪定而言，不離於前述之慧地、發心及修道次第知見之掌握。依此為前方便，加上「擇法覺支」的訓練，即可提昇**無痴心所**。如何是擇法覺支之訓練呢？

諸比丘！有善、不善法；有罪、無罪法；劣法與勝法；黑、白分法。

常常於此等法如理作意，這便是使未生的擇法覺支生起的原因，或為已生的擇法覺支令其增長、廣大、修習而至於圓滿。<sup>33</sup>

簡而言之，**無貪、無瞋、無痴心所**，此三心所是「一切善的根本」。而定心是必然與善心相應的。所謂：「善心一境性為定」<sup>34</sup>。此三心所的生起，多賴於實踐修定前方便時，多作如理思惟以調伏內心的煩惱，以便使身、口、意行趨向於善。

#### (五) 尋伺心所(依「擇法覺支」之訓練及「調心等法」為緣)

「**尋**」是思考的意思，它的特相是專注於所緣及以引導心向於所緣為現狀。「**伺**」是伺察，即深深考察的意思。以數數思惟於所緣為相、及令心繼續

<sup>31</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 90~91 頁。

<sup>32</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 433 頁。

<sup>33</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 120 頁。

<sup>34</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 78 頁。



(觀察於所緣)為現狀。<sup>35</sup>此二心所的近因同樣是以所緣為目標。唯有入安止定，才可真正的提昇此二心所至尋、伺禪支的境界。然而，「尋、伺」不離思惟，<sup>36</sup>故正確的思惟可提昇此二心所的力量。如何作正確思惟呢？這就是擇法覺支的訓練了。如同之前所述的擇法覺支訓練，<sup>37</sup>加上以下的因緣，可令擇法覺支生起，<sup>38</sup>也可令「尋伺」增長。

- (a) 清淨事務(身內、身外之事務)。
- (b) 諸根(五根)平等而行道。
- (c) 遠離惡慧的人。
- (d) 親近有慧的人。
- (e) 觀察深智的所行境界(即聞思關於蘊、處、界、諦、緣起及空等的經典)。
- (f) 專注於「慧或擇法覺支」。
- (g) 多詢問「十論事」<sup>39</sup>。

依此訓練思惟，再加上多思惟憶持如「九住心」<sup>40</sup>及「七種作意」<sup>41</sup>的調心方法，可令尋、伺心所契向禪定的修學。

#### (六) 欲心所(依「如理思惟」及「離家出家」為緣)

這裡所談的「欲」，並非指五欲。以心所而言，「欲」即「希望去做」的意思。它有「遍求所緣的作用」，並以希求於所緣為近因。<sup>42</sup>約修定的欲心而

<sup>35</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 128~129 頁。

<sup>36</sup> 參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》64~65 頁。

<sup>37</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 120 頁。

<sup>38</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 120 頁。

<sup>39</sup> 十論事者：少欲、知足、遠離煩惱、無著、精勤、戒、定、慧、解脫、解脫知見。參閱《清淨道論》(簡體版) 149 頁，註 17。

<sup>40</sup> 九住心者：內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持。參閱《瑜伽師地論》卷 23 (大正 30, 450c~452a)。

<sup>41</sup> 七種作意者：了相作意、勝解作意、遠離作意、攝樂作意、觀察作意、方便究竟作意、方便究竟果作意。參閱《瑜伽師地論》卷 33 (大正 30, 465b29~c2)。

<sup>42</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 431 頁。

言，要如何「希求」才可令欲心所生起以便對禪修不斷的有動力？《清淨道論》云：「對於離欲及超越一切苦的方便出要而生希求，隨念於佛法僧之德而生喜悅想：『此乃一切諸佛、辟支佛、聲聞所實行的出要之道。』」並對此行道生尊重想：「誠然以此行道，我將享受遠離之樂。」<sup>43</sup>常依此而想，欲心所自然生起。除此之外，已生起的欲心所，可更加的提昇，如《瑜伽師地論》中云：

聞正法已，獲得淨信。得淨信已，應如是學：  
 在家煩擾，若居塵宇。  
 出家閑曠，猶處虛空。  
 是故我今，應捨一切妻子眷屬，財穀珍寶。  
 於善說法毘奈耶中，正捨家法，趣於非家。  
 既出家已，勤修正行，令得圓滿。  
 於善法中，生如是欲，名善法欲。<sup>44</sup>

這裡所指的不外乎捨家出家，強調出家乃實修正道之途；這才更具體的提昇對修道的欲心所。

### (七) 精進心所 (依「十一因緣」及「聽聞詢問」為緣)

欲心所的延續，應是精進心所的效應了。然而，光只有欲心所，而精進心所力量不足，也是起不了具體作用的。顧名思義，精進心所有「努力」的特相。此心所是以「怖畏、或以會起精勤的故事為近因。」<sup>45</sup>怖畏乃是通過聞法而深信輪迴之苦，而對生老病死起怖畏，進而努力修行；或通過在生活中，觀察所親近之善士的行為。當瞭解其用功辦道之志趣時，自己也受影響而精進。《清淨道論》提出十一因緣可令精進心所生起：<sup>46</sup>

- (a) 觀察惡趣等的怖畏。
- (b) 見於依精進能得證世間、出世間的殊勝功德。

<sup>43</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 114 頁。

<sup>44</sup> 參閱《瑜伽師地論》卷 21 (大正 30, 397a)。

<sup>45</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 428 頁。

<sup>46</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 120 頁。

- (c) 如是觀察：「我當依於佛、辟支佛、大聲聞所行的道路而行；並且那都是不可能以懶惰去行的。」
- (d) 受人飲食的供養，當思惟布施之人將以彼而得大福果。
- (e) 應這樣觀察佛陀的偉大：「佛陀是勤精進的讚歎者，他的教理是不可否認的，並且，對於我們有很多利益；唯有以恭敬的心行道，實無有他。」
- (f) 以光明想而作意，變換威儀及露地住而習行等，除去其昏沈和睡眠。
- (g) 遠離懶惰之人。
- (h) 親近勤於精進的人。
- (i) 觀察四正勤。
- (j) 專注於精進覺支。

除此之外，《瑜伽師地論》建議以「恭敬聽聞、勤加請問」正法來對治不精進修習的心。<sup>47</sup>此皆為精進心所生起之緣。

#### (八) 勝解心所 (依「理解確信」及「四種作意」為緣)

勝解即「信解」。有「確信」的特相，「不猶豫」的作用；「決定」為其現狀；以「確信之法」為近因。它於所緣是「不動的狀態」。<sup>48</sup>可見此心所的生起有賴於之前所述的「信心所」。約修定而言，此勝解應以六種行相為具足：「定的勝解、定的尊重、定的趨向及涅槃的勝解、涅槃的尊重、涅槃的趨向」。並確信「不論過去、未來及現在的四雙八輩乃至佛陀，都是依此六種行相而各自得證勝位的。」<sup>49</sup>是故，勝解心所乃是在「信」的基礎加上聽聞正法及如理思惟的實踐，方可令其堅固。

雖然，修定的勝解心所，專指對所緣相的勝解，然而，日常生活中若能調伏「不勝解」的「優柔寡斷」習氣，對修定時要攝取所緣是有很大幫助的。《百法直解》云：「不為他緣引誘改轉」為勝解的業用。<sup>50</sup>如何不為他緣所轉

<sup>47</sup> 參閱《瑜伽師地論》卷 30 (大正 30, 457c)。

<sup>48</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 431 頁。

<sup>49</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 105 頁。

<sup>50</sup> 參閱簡金武著，《大乘百法明門論研究》71 頁。此書中的引文來自《百法直解》。

並有**勝解心所**呢？這樣的內心調練，可參考《瑜伽師地論》：

我今為證心一境性及斷喜樂，當勤修習四種作意。何等為四？一、調練心作意，二、滋潤心作意，三、生輕安作意，四、淨智見作意。<sup>51</sup>

(a) 調練心作意：當心有「可厭患法」（不善法）生起時，「令心厭離」於它。

(b) 滋潤心作意：當心有「可欣尚法」（善法）生起時，當令心欣樂於它。

(c) 生輕安作意：隨時察覺心有善或不善之法，隨時令心欣樂或厭離於彼。

由是對治身心一切煩惱，身心就得輕安。

(d) 淨智見作意：重覆（a）至（c），令心安寂，「於法觀中修增上慧。」

由此可知（d）為心一境性時方可發揮的作意。但約修定前行而言，（a）至（c）有助於修學者遠離於「他緣」，而令心「欣尚」於所緣。時時如此訓練，心對於所緣之勝解是可培養的。對此所緣之勝解，有助於恆常憶持所緣之習慣的培養。

### （九）念心所

（依「破除妄念五法」、「身行念」（身隨念）及「憶持」為緣）

前面的**尋伺、精進、勝解心所**可令心投向並習慣於所緣。但真正能令修定具足的功臣則非**念心所**不可。因為「念能應用於一切處」。「心常以念為依止，以念守護其現狀，以及無念則不能策勵抑制於心」，來平衡五根。<sup>52</sup>並且「如果失念者及不正知者，即近行定也不能成就，何況安止定？」<sup>53</sup>可見**念心所**對於修定是多麼的重要。

念即憶念，有不忘失的作用；以守護為現狀；以「堅固之想」或「身等念處」為近因。<sup>54</sup>日常生活中如何培養此**念心所**的功能以作為「定前方便」的修習呢？應思惟五蘊、住不散亂、當一其心、專精護持。思惟五蘊者，則以四念住為下手處。依四念處（若身、若受、若心、若法）為所緣而專心觀察於彼，常令心不散亂，護此念似護油鉢。如此一來，散亂之習慣將減弱而

<sup>51</sup> 參閱《瑜伽師地論》卷 30（大正 30，449c~458c）。

<sup>52</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）119 頁。

<sup>53</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）143 頁。

<sup>54</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）429 頁。

正念即能培養起來。正如 Ledi Sayadaw 說：當保持「身行念」（身隨念），常加於修習，當世或來世即可入流。<sup>55</sup>

如何能夠住不散亂而「一其心」呢？佛陀在《除妄念經》或《除尋經》中有教導「五種法」以對治妄念：<sup>56</sup>

- (a) 作意「其他對象」（不作意「惡念」）。
  - 「惡念」者為一切與貪、瞋、痴相應之念。「其他對象」者，為與佛法相應的五項依止，即：
    - (i) 依照導師（世尊）的指導而生活起居。
    - (ii) 學習佛法。
    - (iii) 研究佛法的義理。
    - (iv) 在適當的時候聽聞佛法。
    - (v) 探討什麼是因，什麼不是因。
- (b) 思惟惡念所帶來的危險。
- (c) 努力的把惡念忘掉。
- (d) 作意於去除惡念的來源—「生起這些惡念的原因是什麼？它的助緣是什麼？」類似這樣的思惟。
- (e) 以決心擊敗惡心—「即使身上的血與肉乾枯，只剩下皮、腱和骨，我也要戰勝惡念」。

在日常生活中若能依以上五法對治妄念，勤行於「身行念」（身隨念）；正念之心將強化。除此之外，在修習禪定前若能像《清淨道論》建議的方法：先作意才執取業相，對修定的念力必定會有幫助。該如何先作意才取業相呢？如《清淨道論》云：「瑜伽者應當諦聽(老師的教導)而取於相。所謂『此為前句，此為後句，此為義理，此為其意旨，此為譬喻』等的行相，一一憶持於

<sup>55</sup> 「身行念」也是[Body Contemplation (kAyAnupassanA-satipaTThAna)]:the ability of placing one's attention on one's body and its postures for as long as one wishes throughout the day and the night at all working hours....Those who enjoy mindful Body Contemplation (kAyagatAsati), enjoy the Deathless (NibbAna), 《The Requisites Of Enlightenment》 by Ledi Sayadaw, p.40~41。

<sup>56</sup> 參閱帕奧禪師著，《菩提資糧》41 頁。

心。」<sup>57</sup>依如是作意而「善取、善憶持，善堅定於彼相」；並「見於相之功德，作珍寶想，於心尊重。」最後生起「喜愛，集結其心於所緣之相：我今以此行道，誠將脫離老死。」<sup>58</sup>依這樣的方法令心調整於單一的所緣相，其結果是對於所緣之念心所增強而相應於禪定的修習了。

#### (十) 喜、悲心所 (依「十一因緣」及「發慈悲心」為緣)

「喜」以「喜悅」為相，無嫉為其作用(味)，「不樂的破壞」為現起，「見有情的成功」為足處，「不樂的止息」是它的成就。「悲」以「拔除有情之苦的行相」，「不堪忍他人苦」為味，「不害」為其現起，「見為苦所迫者的無所依怙」為足處，「害的止息」為悲的成就。<sup>59</sup>

對於「喜」心所的培養，可參考《清淨道論》中對「喜覺支」生起的十一緣之說明：<sup>60</sup>

- (a) 佛隨念 (念佛陀之功德)。
- (b) 法隨念。
- (c) 僧隨念。
- (d) 戒隨念。
- (e) 捨隨念 (也是施隨念)。
- (f) 天隨念。
- (g) 止息隨念。
- (h) 遠離粗惡的人。
- (i) 親近慈愛的人。
- (j) 觀察於信樂的經典。
- (k) 專注於喜覺支。

前六者為六隨念，亦是使行者對佛陀的教化起信心的行法。也就是依以此「隨念」的力量，加上思惟於「八種悚懼之事」：生、老、病、死、惡趣之

<sup>57</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 289 頁。

<sup>58</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 113 頁。

<sup>59</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 289 頁。

<sup>60</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 121 頁。

苦、過去的輪迴苦、未來的輪迴苦，及現在的求食之苦，<sup>61</sup>而使心喜悅起來。此為**喜心所**增長的助緣。

如何培養**悲心所**呢？「**悲心所**」因「不害」而生起，若多加一緣，即可強化此悲心所。此一緣為何？筆者在此參考印順導師的意見：「要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。」<sup>62</sup>也就是一開始修定時，其發心已是以慈悲為主。即發現有情眾生因心染著於五欲，散亂並放逸，造種種惡業。沒禪定的基礎，不但不能救他，連自救也不能，所以發心修習禪定。如此一來，在日常生活中越是見到身旁的眾生受貪瞋痴的束縛，內心就越想充實自己以便助他。這樣實踐，**悲心所**即油然而生起。《清淨道論》建議通過觀察以下之所緣來令悲心生起：

可憐、醜惡、境遇極難、逆境、惡運、窮人、飢餓常帶乞食之碗在前者、生在孤獨堂中者、手足常集蛆虫者、常作呻吟之聲音。<sup>63</sup>

#### (十一) 捨心所 (依「五緣」及離「錯誤之捨心」為緣)

**捨心所**亦為「中捨性」，是對於諸法抱著中立的態度。以「中庸的狀態」為現起。<sup>64</sup>其足處為「見業為所有」。「見業為所有」的意義為何？即：「諸有情是自己業的主人，他們隨業力而成幸福，或解脫痛苦……。」<sup>65</sup>以此「足處」為基礎，可再學習「使捨覺支生起的五緣」<sup>66</sup>：

- (a) 中庸的對待有情。
- (b) 中庸的對於諸行。
- (c) 遠離對於「有情」和「諸行」愛著的人。
- (d) 親近對於「有情」和「諸行」中庸的人。
- (e) 專注於捨覺支。

從以上可見，此**捨心所**是相應於「對有情眾生」而說的，即它的所緣是

<sup>61</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 122 頁。

<sup>62</sup> 參閱呂勝強編，《妙雲華雨的禪思》 39 頁。

<sup>63</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 285 頁。

<sup>64</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 431 頁。

<sup>65</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 289 頁。

<sup>66</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 122 頁。

有情眾生。雖然還有對於其他所緣的捨（十種捨），然而，筆者藉此「對有情眾生」之捨，來談修學**捨心所**是因為它是相應於修菩薩道的捨波羅蜜。除此之外，爲了令**捨心所**生起，在修學的過程中應注意一些「相似」的捨行以避免誤入歧途。如：

顯現為對各種好惡目標無動於衷的不醒覺（失念）是具有誤導性的。

不願意修善（的捨）也是會欺騙人的，懶於行善也會偽裝成捨心。

因此我們應該小心，以免受到偽裝成捨心的愚痴或懈怠欺騙。<sup>67</sup>

依於有情爲所緣（包括自己），憶念起有情皆爲自己之業的主人，同時也作如是想：「無論苦樂與毀譽，我都有如一個平等的尺度。」、「有些人傷害我，有些人幫助我，我對他們的態度都是同等的。」<sup>68</sup>依如此而修習，在任何時候都在培育**捨心所**了。<sup>69</sup>顯然，菩薩是「捨」掉對有情的煩惱及業，而非「捨」對有情行於善業。

## （十二）身心輕安、輕快、練達、適業性

### （依喜心、輕安覺支及「執持一所緣」爲緣）

**身心輕安**有「寂滅身心不安」的特相；有「破除身心不安」的作用；以身心的「不顫動及清涼的狀態」爲現狀。它們是對治使身心不寂靜的掉舉等煩惱的。<sup>70</sup>**身心輕快性**有「寂滅身、心沈重狀態」的特相，有「（名）身、心不粗重的狀態」爲現狀。**身心練達性**有「（名）身心健全」的特相，以「無過失」爲現狀。**身心適業性**有「寂滅身心不適應狀態」的特相，以「（名）身的把握所緣成功」爲現狀。此四者皆以「（名）身心」爲近因。<sup>71</sup>所以它的生起是要經過心之調練的。前二者能對治「身、心」的沈重煩惱（掉舉、惛沈及睡眠）；中者能對治使「身、心」過失的不信（疑）；後者能對治「除了掉舉、惛沈、睡眠、見、慢等」以外的諸蓋（貪、瞋），<sup>72</sup>可見此四者爲五蓋

<sup>67</sup> 參閱明昆大長老著，敬法比丘譯，《南傳菩薩道》（下）256~257頁。

<sup>68</sup> 參閱明昆大長老著，敬法比丘譯，《南傳菩薩道》（下）261頁。

<sup>69</sup> 參閱明昆大長老著，敬法比丘譯，《南傳菩薩道》（下）254頁。

<sup>70</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）430頁。

<sup>71</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）430頁。

<sup>72</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）430頁。



的對治。推而論之，五蓋的調伏也即是此八心所的生起。雖然如此，針對**身心輕安**而言，《清淨道論》有提供輕安覺支生起的七緣來作參考：<sup>73</sup>

- (a) 受用殊勝的食物。<sup>74</sup>
- (b) 受用安樂的氣候。<sup>75</sup>
- (c) 受用安樂的威儀(如結跏趺坐、正直其身)。<sup>76</sup>
- (d) 用中庸的加行。
- (e) 遠離暴惡的人。
- (f) 親近於身心輕安的人。
- (g) 專注於輕安覺支。

再者，「(名)身、心」的輕安之成就，可從「五種喜」的成熟開始。五種喜<sup>77</sup>為：小喜、剎那喜、繼起喜、踊躍喜、遍滿喜。這正表示喜、輕安心所是相互影響的。所以要培養身、心輕安之心所，喜心所得先生起。

再者，昏沈的對治是身、心輕快心所的功用。此二心所的生起有賴於心的策勵功夫。如何策勵心以令此二心所生起呢？《清淨道論》中建議以精進、擇法、喜覺支的如理作意來提昇此二心所的作用。<sup>78</sup>簡而言之，此三覺支的生起，即能令身、心輕快心所生起。針對此三覺支生起的助緣，上文已有提到，在此略之。

對於身、心練達性之心所的生起，筆者以為它與「數數習行緣」有很大的關係。所謂：「前前諸善法，對於後後諸善法，由數數習行緣為緣。」<sup>79</sup>要如何使此二心所生起，並且能發揮它們的功能，以便行者能健全操作於所緣的專注及破除對所緣的不信？方法還是不斷的練習專注於所緣相。通過重複的練習而使心「熟悉」於所緣，那麼此心所即生。

<sup>73</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 122 頁。

<sup>74</sup> 參閱「食物」及「時節」，《清淨道論》(簡體版) 117 頁。

<sup>75</sup> 同上。

<sup>76</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 244 頁。

<sup>77</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 130 頁。

<sup>78</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 419~420 頁。

<sup>79</sup> 參閱《清淨道論》(簡體版) 501 頁。

同時，不斷的重複練習專注於所緣也是令**身、心適業性**之心所生起。因為它的現起為「成功的把握所緣」。實際上，應如何操作才能成就此心所呢？筆者參考《瑜伽師地論》：「數數隨念，同分所緣，流注無罪，適悅相應，令心相續。」<sup>80</sup>也就是不斷的憶念專注於前後相似的所緣境（同分所緣），無散亂行，並無缺無間（流注）；同時，也遠離一切所緣境以外的境（無罪）。由此而使心相續於「極安穩熟道」之處。這樣的訓練，即可熟悉的把握所緣境，如此一來，等持之心也就生起了。

簡言之，身心輕安心所的生起是可以通過**喜心所**的具足來成就。而**身心輕快心所**則能以精進、擇法、喜，三覺支的培養而生起。後四心所（**身、心練達性與適業性**）是要在執持一所緣為業處後，通過不斷的練習專注於同樣的所緣而生起。行者若能成功的生起此八心所，他也就能降伏五蓋的。同樣的，若在日常生活中行持於「棄五蓋」的作行，則有助於此八心所的生起。

#### 四、「遍一切心所」從「定覺支十一緣」 及「不散亂」而增強

**遍一切心所**有七個：觸、作意、受、想、思、一境性及命根。此名為**遍一切心所**，是因為它們在任何時候都會生起。<sup>81</sup>由於它必然生起的原因，筆者在此只略述能強化這些心所的助緣—專注。只要心、心所常習慣專注於要專注之所緣，此七心所將強化。一般人因為常住於散亂地，所以此「七心所」不得發揮。要訓練心習慣於專注的狀態，可參考定覺支生起的十一緣：<sup>82</sup>

- (1) 清淨事物。
- (2) 於相（所緣相）善巧。
- (3) 諸根（五根）平等而行道。
- (4) 適時抑制於心。

<sup>80</sup> 參閱《瑜伽師地論》卷 21（大正 30，450b~c）。

<sup>81</sup> 參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》59 頁。

<sup>82</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）122 頁。

- (5) 適時策勵於心。
- (6) 用「信」和「悚懼」使無興趣之心而生喜悅。
- (7) 對於正行不干涉。
- (8) 遠離於無定之人。
- (9) 親近有定之人。
- (10) 觀察「禪」與「解脫」。
- (11) 專注於定覺支。

也唯有通過對治散亂，此「七心所」才可強化。此「七心所」之強化，尤其是**思心所**，可引導「正知」的提升。正知有「不痴」的特相，而「能作『選擇』」是它的現起。<sup>83</sup>要知道自己當下之心處在於何種狀況，應作何種調整（抑制、喜悅等），這都是正知的作用。可見正知就是「簡擇善不善法」的努力。若心散亂，正知則不得而生。**遍一切心所**的功能也因為有太多散亂之所緣才不能被強化。

## 五、 初禪相應的三十四心所與修定前方便之次第

前述各個心所的生起，其實也不是單獨的，它們都相互有關聯。就如一善心生起，十九個「遍一切善心所」及「遍一切心所」也一定同時生起的。<sup>84</sup>此文也只是依於每一個心所的特性來探求其成就的因緣，以便能理出一條「定前方便」修習的次第。此次第為何呢？先一睹諸心所及令其生起的「緣」。

心所	能令「心所」生起的「緣」
----	--------------

<sup>83</sup> 參閱《清淨道論》（簡體版）143 頁。此中「選擇」一字，原字為 pavicaya（巴利 P.T.S. 底本 163 頁），義為簡擇、思擇。或 pravicyaya（梵）。《瑜伽師地論》中提到的四種毘婆舍那（大正 30，451b），其中的「最極思擇」梵譯為 pravicinoti，而 pravicyaya 則有「簡擇、最極簡擇、思擇」等義。又，《解脫道論》對正知的說明：「云何為智？知解為慧，是正智，此謂為智。……問：智者，何相、何味、何起、何處？答：不愚痴為相，緣著為味，擇取諸法為起，正作意為處。」（大正 32，419b17~24）；同《清淨道論》（簡體版）153 頁，註 110。可見正知與慧觀有很密切的關係。

<sup>84</sup> 參閱菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》70 頁。

信心所	親近善士，恭敬順語； 立定「慧地」的認識，確定「發心與次第」。
身心柔軟、 正直心所	為「善士」作務，調息慢心； 確定「慧地」、「發心」與「次第」而離於「因地不正」的發心，以便避免「諂」及「誑」之心。
慚愧心所	淨其戒，向於「明」而學習。
無貪瞋痴心所	護諸根、離欲； 以如理作意而制瞋及痴； 修慈念及擇法覺支。
尋伺心所	擇法覺支，憶持調心之法。
欲心所	如理作意，離家出家。
精進心所	如理作意，恭敬聽聞、詢問。
勝解心所	信，聞正法， 如理作意，修「四作意」以調柔心。
念心所	學習「身行念」(身隨念)，依「五法」對治妄念， 如理作意，憶持聖言。
喜、悲心所	信心、如理作意；修慈悲想。
捨心所	如理作意、 遠離「不中庸人」及「錯誤捨心」。
身心輕安、身心輕快、 練達性、適業性心所	培養「喜」， 執持所緣（業處）而數數習之。
遍一切心所	住不散亂地，培養正知，適時調心。

總觀以上之心所，修定前方便之次第可略述如下：

先親近善士，與彼共住時可調柔自己的心。並依恭敬心而培養起「**信心**」及對業處起信樂之想。也可通過如此而瞭解善士之所以是善士的原因。從而激發起「**精進**」修道心。

通過親近善士則得以聽聞正法，從而認識慧地、發心及修道次第，進而釐清自己修行的道路，以便增強修道「**信心**」。並且從善士處聽聞正法，可以安全的習於業處。

再者，因持戒發現自己身、口、意之不圓滿，從而生起「**慚愧心**」。有「**慚愧心**」便能更精進不放逸的修學，同時激起對「**護六根**」的確信而行之於離

欲之生活。

聽聞善士的引導後就馬上實踐於修行生活，這也就是不斷的在運作聞及思慧了。通過「信心」的加強，培養正知，提昇「如理作意」及「調制心」，再依於身、口、意之善行常習於「身行念」（身隨念），破除散亂心，如此一來，五蓋即被調伏而心也向於定的修習。

以上所談修定前方便之次第，簡列如下：

親近善士→恭敬順語→為師作務→調柔身心→聞正法→確立慧地、發心及次第→具足信心→持戒→生慚愧心→護諸根→離欲生活→思惟法義→學習業處→行於「身行念」（身隨念）→破除散亂→遠離五蓋→正念正知→不斷修習於業處

## 六、 結語

依據南傳阿毗達摩的分類，初禪相應之心所的類別，也正與欲界善心心所的類別相似；不同的是兩者間心所的勢力有強弱之別。所以，初禪相應之心所應是善心之提昇。心所的生起不離於色法及其相應之名法，因此，定前方便之修習必然與心所的生起相應的。瞭解「與定相應之心所」而再回頭看修定的前方便，不但有助於行者把握其修學的方法次第，更能使行者肯定古德所建議的「定前方便」是實在有用的。除此之外，行者在籌備修道資糧時，對於自己所修的身、口、意行能更有方向，以便一切的作行都符合於心所的發展而不只是形式上的表現而已。瞭解了這一點，修定資糧的籌備過程也將是一種身心行為的訓練與調治。如此一來，日常的生活也就是修行了。

## 參考書目

### 一、原典

1. 《長阿含經》22 卷 (後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯)大正藏第 1 冊，No.1。
2. 《雜阿含經》50 卷 (劉宋·求那跋陀羅譯) 大正藏第 2 冊，No.99。
3. 《增一阿含經》51 卷 (東晉·瞿曇僧伽提婆譯) 大正藏第 2 冊，No.125。
4. 《瑜伽師地論》100 卷 (彌勒菩薩說，唐·三藏法師玄奘譯)大正藏第 30 冊，No.1579。
5. 《大乘阿毘達磨雜集論》16 卷 (安慧菩薩糝，唐·三藏法師玄奘譯)大正藏第 31 冊，No.1606。
6. 《釋禪波羅蜜次第法門》10 卷 (隋·天台智者大師說，弟子法慎記，弟子

灌頂再治)大正藏第 46 冊，No.1916。

7. 覺音著，葉均譯，《清淨道論》(簡體版)檳城，The Penang Buddhist Association，1998 年 5 月。

## 二、現代人著作

1. 菩提比丘著，尋法比丘漢譯，《阿毗達摩概要精解》，高雄，正覺學會，民國八十九年元月。
2. 帕奧禪師著，《菩提資糧》，高雄，財團法人淨心文教基金會，民國八十八年十一月。
3. 明昆三藏持者大長老著，敬法比丘(英譯中)，《南傳菩薩道》(下)，高雄，正覺學會，民國八十九年二月。
4. 簡金武著，《大乘百法明門論研究》，台中，青蓮出版社，民國八十七年十一月。
5. 楊郁文著，《阿含要略》，台北，法鼓文化，民國八十六年。
6. 呂勝強編，《妙雲華雨的禪思》，台北，財團法人佛教青年文教基金會，民國八十七年四月。
7. *The Requisites Of Enlightenment*, Ledi Sayadaw, Sri Lanka, Buddhist Publication Society, 2<sup>nd</sup> Printing, 1983.