

揭開身心的奧祕

釋自顛

身心如同萬花筒，因應與外界不同的互動，而呈現不同的生命。
身心與外界接觸的變化究竟為何？身與心又是如何相互依存與影響？
從南傳阿毘達摩說法出發，一起來認識身心的背景。

萬花筒的世界

小時候很多人都玩過一種簡單的戲法——萬花筒，雖然它簡單但卻玩不膩，因為每次都會出現不一樣的景象。其實它的基本構造很簡單，只是在一個圓錐體中加上分隔版，放入一些碎紙片。你搖動它時，因為碎紙片的重疊組合，加上光等因素，便呈現千變萬化的景象。一切是因緣條件的組合所呈顯，沒有不變的東西存在，它的基礎是碎紙片，而碎紙片本身也不是永恆的存在，它不斷在生滅變壞，只是我們常無法察覺它的變化而已。世間的萬事萬物不也是這樣嗎？我們常迷惑於所見、所聞的表象，而不知它的因緣、背景，甚至為表象的變化而興奮、憂傷、痛不欲生。

我們的身心也像萬花筒一樣，因為眼、耳、鼻、舌、身、意六個和外界接觸的通路，便呈現千變萬化的景況，展現各種人生。在人生的旅途上，我們是否可以藉由對身心的了解，通路的掌握，讓身心處於我們所希望的狀態，展現較理想的生命景象呢？

身心的背景——名與色

佛法中以名(nāma)與色(rūpa)來分別世間物質與非物質。若欲了解我

們的身心狀態，亦必是從「名色」的背景下來了解。那什麼是名法與色法呢？

> 色法

四大及四大所造色

色(rūpa)的定義是能夠被冷、熱、飢渴等所破壞的，亦即色法會隨著冷、熱等因緣而變異破壞。色法包含物質及物質的特性，進一步分析，可區別為四大種和廿四所造色。四大就是地、水、火、風，它們是色法的基本特點。地界是堅固、粗硬的特點；水界是流動、凝結的特點；火界是暖熱、遍熱的特點；風界是推動、支持的特點。雖然四大各有特點，但任何一個的生起，必然依緣於其餘三個；任何一個的現起，就是它在四種特點中的顯著、突出與現起。

「所造色」就是由四大聚合成的色法，共有24個。所以說四大是能造色，四大聚合成的是所造色。這24個所造色是四大的基本衍生色。如眼淨色，會對顏色敏感，六根皆有；顯示男女性別差異的性根色；或像心臟內的血液是所謂的心所依處，心與心所依之而活動。

色法生起之源

根據阿毘達摩，色法生起的來源有業力、心識、食物、時節(火)四種。業是指過去善心及不善心中的思心所，過去世的業因結生今世果報體。而此世從結生開始，業繼續在這一世當中不斷地產生色法。這是因為受著過去業力的影響，所以，今生也不斷在造作身、口、意業的緣故。這即是「業生色法」。

一期生命裡，依靠心臟裡「心所依處色」而生起的一切心識，都能製造「心生色法」。每一心識產生許多心生色法，它們廣佈至全身各處。若已有些禪定功夫，可以專注於心臟附近，然後動一下手指，

會看到由於心想移動手指，而產生許多色聚（最小的色法組合），也會看到這些色聚散佈至全身。當心識處於止、觀、道或果心時，能產生許多代的心生色聚。這些色聚的火界，又能在體內與體外製造許多代的時節生色聚。這些色聚裡的顏色很亮，因此，偶爾會遇見禪修者或其住處發光的情況。

食物咀嚼吞嚥後，在消化之火的幫助下，會產生新的色聚。這些色聚散佈至全身時，遇到其他三種色聚，又會產生數代的色聚。至於能產生多少代色聚，取決於食物的營養強度，及與其他色聚協力合作的情況。色聚裡的火界也稱為時節，能再產生新的色聚，不同色聚的強度不同。

> 名法

名(nāma)是傾向對象、認知對象、執取對象的，名法都是傾向於色法。名是指心理、精神的作用，可分為心與心所兩大類；心又可分為世間及出世間心兩大類。

心路過程

心依生起的情況分為「心路過程心」與「離心路過程心」兩種。「心路過程心」就是：當心生起時，不會漫無次第雜亂的生起，會依照心的法則，以適當的次第生起，稱為心路過程。每一心路過程包含一系列不同種類的心，稱為「心路過程心」（簡稱為路心）。觀名法主要就是觀「路心」——每當根、所緣與識碰觸在一起，便會出現的路心。「離心路過程心」在路心不生起時出現，即生起於結生、有分、死亡的時候。

如理作意

人類所居的欲界路心可以是善或不善的，這決定於「作意」。而「如理作意」或「不如理作意」，是決定欲界心是善或不善的最重要的因素。若碰觸一個對象，並且認知它為色、名、因或果、無常、苦、無我或不淨，就屬如理作意，此時生起的心是善的。若以世俗概念注意一個對象，如：人、男人、女人、眾生、錢、鑽石，認為它是恆常、快樂、自我，那就是不如理作意，此時生起的心是不善的。例如：看見一個漂亮女子，只是認知，不起反應，即是如理作意。若注意她漂亮，想要非禮她、佔有她，便是不善的貪心生起。所以，在生活中要時時如理作意，讓善心生起。

心與心所的相應

心與心所構成我們的內心世界，它可以有多重的說明。南傳阿毘達摩以相（特點）、味（功能或作用）、現起、足處（近因）四種界說的方式說明；而中國佛教多從倫理道德的善、不善來說明。例如：貪、瞋都是不善心所，這是著重倫理學的說明；若從心理學來談，貪是依戀愛著對象的心態，瞋是排斥反抗的心態，各有其心理現象。就認識論的向度，貪、瞋伴隨著心的認識活動，心就不能如實地認知對象；而就世間而言，適度的貪、瞋造作，創造成就了人類文化、文明的發展，豐富了世間人生。

就止觀修行者而言，如實觀察對象的狀態與生滅，是就對象樣相的全面通達，穿透語言文字所詮釋的，直接體驗。透過修習止觀，心與心所的情況可以全面揭開。了然於心與心所相應的千變萬化，整個內心世界的奧秘便揭開了——對象刺激心，生起不同心路過程的相續流轉，這就是人生世界的全幅展開。它們的共同實相就是無常生滅、不斷變化。若能不執一法，通達無常、苦、無我，就是解脫。無法了

知無常變化，迷戀執取，排斥拒絕，那就只能不斷地在世間流轉了。

名色互相依存、影響

名與色彼此依賴、互相依存。心無法離開身獨自存在；沒有心，身體本身也不能做任何的事情。它們要互相依存，才能整體運作，能動、能想、能說。名與色被比喻為綑綁在一起站立的蘆草：若一方被取走，剩下的部分也會倒下。

精神、心識的活動會影響身體的情況，每一個心識活動都可以產生色法，這些色法會散佈至全身，它也是支持身體的食糧之一。不同的心識活動，所產生的色法，表面上看起來沒有差別，實際上並不相同。心生色又會直接或間接影響業生色、食生色與時節生色，身體當然也會受影響。

很多人大都有這樣的經驗：憤怒、生氣後，身會覺得很疲累；而快樂愉悅的工作，愈做精神愈好，身體不會感覺累。為什麼會這樣呢？因為，憤怒產生的是黯淡的色法，即帶著負能量、有毒素的色法。當這些色法散佈全身時，會削減了身體的能量的關係。若常處在憤怒、焦慮、悲傷、不安與自怨自艾的負面情緒中，心就不斷製造負能量的色法。時間久了，身心可能會呈現不平衡的情況，或出現憂鬱症、燥鬱症、妄想症等精神方面的疾病，身體也會感覺不舒服。甚至，這些色法會累積，成為不正常的組織細胞，極可能出現身體上的疾病。

色身的基礎是四大——地、水、火、風互相支持運作。四大調和平衡，身體平衡健康；四大不調，身體不平衡，就可能引生各種疾病。身體的四大，也會影響心理的四大。例如：地大偏多，身體會顯

得比較僵硬，個性上可能也較倔強、固執；水的特性偏多，會較柔軟、懦弱；火大偏多會較熱性、暴躁；風大偏多，個性較會飄忽不定。當然，這不是絕對的。佛法講因緣，任何情況都不是單一的因素造成的，但是彼此的影響力，卻不能忽視。

食物是色法的主要來源，食物本身也是地水火風假合呈顯。食物的特性、營養素各不相同，就會影響身心的健康。吃不適合的食物，身體會有反應或病變；長期偏好某類食物，會造成營養失衡，甚至影響心理狀況。吃得合適，比吃得好重要。好吃的東西不一定有營養，即使有營養，也不一定適合你的身心。

不論吃什麼，都應以愉悅的心情享用。愉悅的心對食物有加分的效果。食生色與心生色聯手出擊，能產生許多代的新色聚，滋養身心。即使生活上有諸多不如意，也要用好心情用餐。吵架是一回事，用餐是另一回事。心能轉境，轉換好的心情才用餐，這是每個人都要學習的基本功夫。不吃或懷著憤怒、恐懼的心情吃，不但於事無補，也容易引起生理的不平衡。

健康的人生

> 注意食糧

身心的健康需要食糧的滋養，不僅需要物質的食糧，也需要精神的食糧。世人汲汲於營取世俗、物質的食糧，忘卻滋養精神的需求。因此，現代社會精神方面的問題日益嚴重。唯有同時汲取物質與精神兩方面的食糧，生命才是完整而健康的。要維持身心健康，就要注意所謂的「進」與「出」。每天從眼、耳、鼻、舌、身、意六個開放的門戶中，吸收、消耗了哪些食糧。

> 止觀的修習

止觀的修習，能維持心識平靜、平衡。當心識處於止、觀時，能產生許多代的心生色聚，這些色聚在條件具足下，又能產生其他的色聚，滋養身心。止觀的修習可以從觀察呼吸開始。為什麼選呼吸做禪修的對象呢？因呼吸是每個人都具有的，隨時可用。呼吸的進出，即生命本身的縮影，生命的存活在於這一口氣的進出，身心的變化也可由呼吸得到驗證。

呼吸的覺受很細微，而當你學會與之諧調後，它又是十分明顯。找到它要花些功夫，卻是人人可以做到的。呼吸平常是個無意識的過程，在無意識的狀態下，按著它自己的節奏進行。然而，一個意念能加快或減緩它，使它變得長而平緩，或短促而不連續。無意識的呼吸與刻意控制之間的平衡非常微妙，於此，可學得意願和欲望的特性。亦可藉意識深入潛意識，體驗身心的實相。同樣，鼻頭上的那一點可以看做內在、外在世界的某種窗口。它是一個連接點和能量交換處，經由這裡成為我們所謂「我」的一部分，而且「我」的一部分流出，匯入外在的世界。在這裡，可以了解一些關於自我的概念，和我們塑造它的過程。

呼吸是一切眾生都具有的，對它真正經驗性的了解，會使你更加接近其他眾生，它向你顯示出自己和一切生命的固有聯繫。呼吸是當下的過程，它發生在眼前和現在。生活中的不如意，大部分來自我們回憶過去，或擔心未來。真正觀察呼吸時，自動安住於當下，從心裡印象的泥潭中拔出，進入了「此處和當下」的純粹經驗之中。呼吸是一個活生生的現實切片，對這樣一個生活本身縮影的繫念觀察，會產生可廣泛應用於其他生活經驗的智慧。

> 透視奧秘

修習止觀時，看清、確定、區別名與色是很重要的。如何區別名色？如看見物體，有能看見的眼識、眼根以及被看到的事物。眼根和被看到的事物是色或物，這能看見的識即是名或心。呼吸時，呼吸是色或物質，而心寓於呼吸間，去注意呼吸的就是名。

達到相當的定力時，若逐一觀察呼吸裡四界的特相，便能見到色聚。進一步分析色聚時，就能透視每一粒色聚裡的九種色法，即地界、水界、火界、風界、顏色、香、味、食素與聲音。接著觀察身體其他部分的色法，再來觀察名法，觀察在呼吸的過程中所生起的名法，進而觀察六門心路過程中所有的名法。

不斷地觀察名與色，分解、抉擇、確定名與色，確定世間的一切法只是名與色。見色法無常生滅，見心與心所無常生滅，世間的一切就只是名與色的各種聚集與變化，生滅相續，並沒有真實的存在，沒有桌子、茶杯，沒有你、我、眾生。不墮於常見或斷見，此即如實見。此時，禪修者具足「見清淨」，是透過直接體驗，正確地觀察名與色。這是禪修者開展智慧的第一步——名色差別智。證得見清淨時，便能再開展不同階段的觀智，直到最高階段——了悟真理、證得涅槃。因此，透過止觀的修習，辨識名色法是很重要的課程。身心奧秘的揭開，智慧的開展都從這裡起步，而這基礎是在健康的身心和正確的方法。

結語

萬花筒的世界令人目眩。回到基礎點，從細微處入手，從覺知呼吸開始，揭開身心的奧秘，做自己生命的主人。◉