

安立心所，深入了解內心

為什麼要安立「心所」？

心王只有八個，但人的起心動念很複雜，不安立「心所」，就很難了解內心的種種狀態。

例如：我們吃一頓飯，有可能生起很多心念，可能生起「好好吃，多吃一點」的念頭，也可能生起「真是難吃」的想法，可能是「感謝煮菜的人」或「我隨便煮都比他好吃」的心念……。第六意識轉動這些心念，快速又多元，每一個心理作用都有它的特性與作用力，因此，安立「心所」——標示每一法的功能、相狀，才能深入了解內心的微細活動。如：把「黏著好吃食物」的心理作用，安立為「貪」心所，把「排斥不好吃食物」的心理作用，安立為「瞋」心所……掌握每一心所的特性與作用力，進一步了知哪些心念需要增長，哪些心念該對治，修行才能不斷去惡存善，不斷明心、淨心。

「心所」共有五十一種，又分六大類：遍行、別境、善、煩惱、隨煩惱、不定。

