

# 八十九心初探——觀照日常生活中「心」的生起

林維明

## 一、前言

有情生命的活動根源於心，一切行為先有動機，再付之行動。例如嬰兒肚子餓、身體不舒服就用哭表現出來，在這時只是為了滿足生理上的需求。長大一點，別人拿他的玩具就會生氣，這時就有「我」、「貪」和「瞋」念頭。上學後與同學比較成績或上班與同事比較升遷，一旦不如人時，就會生起嫉妒心，這是貪、瞋、痴的具體表現。當接觸面廣時就呈現出得、失、毀、譽、譏、稱、苦、樂種種愛憎的心情，同時也會對老、病、死產生恐懼感，最終就是一期生命的結束。難道這就是人生嗎？

佛陀告訴我們：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」<sup>1</sup>。也說：「貪、瞋、痴的減盡就是涅槃，即證得阿羅漢果」<sup>2</sup>。那麼如何達到無貪、無瞋及無痴的境界就是要靠自己隨時的修持，調伏自己的心念，

讓心境永遠保持清淨。

心念的分類可由上座部「八十九心」來了解。從時間與空間兩個面向而言，在時間軸上，是依本性有造業心（含善心或不善心）及不造業心（業報成熟的果報心和只是心識活動的唯作心）二大類。另外，在空間上，可依投生與居住的所在地分為欲界心、色界心、和出世間心四大類。概述如下：（一）、十二個不善心都生在欲界；二十一個善心包括八個欲界心、五個色界心，另外無色界心和出世間心各有四個。（二）、三十六個果報心分別是不善心引生相對應的七個無因不善心果報心和善心所引生的八個無因善果報心。所稱無因是指不與貪、瞋、癡及無貪、無瞋、無癡心相應，另外還有二十一個善心相應的果報心。（三）、二十個唯作心：即三個無因欲界唯作心（包括五門和意門轉向心和生笑心）以及十七個與欲、色、無色界相對的善心所生的唯作心。<sup>3</sup> 那麼如何觀照這八十九心在我們日常生活中的

生起是本文的討論重心。

## 二、以八十九心檢視日常行為及果報

十二種不善心包括八個貪根心、二種瞋根心和二種癡根心。貪根心又可依心的感受分爲快樂的感受的「悅俱」和心情很平靜沒有快樂或不愉快的感覺的「捨俱」兩種。另依心沒有伴隨著三世因果報應的「邪見相應」或心中存有三世因果報應的「正見相應」，又稱爲「邪見不相應」兩種。還有心念是受到自己內心或他人慾慮，非自主性行爲的「有行」或是自動、自發、不受慾慮的「無行」三大類，而且這八種心都是專心於一個所緣的心識狀態，即：「一心」。在日常生活中實例如：公物私用、說虛妄語、道聽途說、空談閒聊、愛看色情或暴力的連續劇、飲酒吸毒、未經許可，取他人東西貪、小便宜、貪財、貪名、暴飲暴食，五種感官（眼、耳、鼻、舌、身）對五境（色、聲、香、味、觸）的慾望、吃零食、玩電動玩具、嘲笑五官不健全者、太注重行住坐臥的享受、妄想中獎、接受賄賂和貪污、貪戀異性朋友、求神拜佛是爲了升官發財、對子女的功課成績要求太高、玩股票、賭博、老是要求別人的布施、貪求權利及出賣色相。

二種瞋根心的差別只是無行（主動）或有行（被動）。而且心只伴隨憂受，故稱爲「憂俱」。此心是指對厭惡的行爲生氣和暴怒，也包括害怕、憂愁、焦慮、緊張、不耐煩和擔心等微細的不安行爲。「貪根心」是心趨向於所緣；而「瞋根心」是排斥或厭惡所緣，這是兩種心最大差別。生活案例如：打傷蚊子、蟑螂、福壽螺等害蟲或蛇、狗等小動物、說謊言、吝嗇、緊張、放心不下兒女的行爲、恐懼、說粗野話、與人比高下而心生嫉妒、對子女要求功課好，退步就失望、喪失親人的悲痛、失戀、脾氣暴躁、替自己錯誤找藉口、家庭失和、以自我爲中心、對他人缺乏愛心、不知孝養父母、不懂得自我反省、不敬老尊賢、徒勞無功而懊惱、殺害親人及爲生、老、病、死而苦惱。

二種癡根心，當生起癡根心，因爲沒有智慧，面對好壞，不會生起歡喜或厭惡的感覺。故其心念是「捨俱」。疑相應是指不相信佛、法、僧及因果律的宗教信仰；而另一種「掉舉相應」是指心很散亂、不平靜，如精神不集中、胡思亂想或發呆、作白日夢。生活實例如下：不注重四威儀、說雜穢語，看見貪官或偷盜正享受榮華富貴而不滿、心浮氣躁，容易發怒、不認真做事、對老病者不給予幫助或讓座、對人缺乏愛心，終日愁苦憂

鬱、推卸責任。目空一切，自以爲是、心情不開朗、玩電動玩具、緊張、不能放下、不了解一切世間法是無常的，而以爲常、不了解一切法是受生滅逼迫，故爲苦，而以爲「樂」。常以自我爲中心，而不知身體只是名法和色法之組合故爲無我，而執著有「我」見等。重視給美貌動人以爲「淨」，而未知死後屍體的不淨。上課、做事不好好進德修業、不如理思維、知見平庸、戲論及上課做事不專心。

八種善根心是相對應於八大貪根心，只是貪根心中或「智見相應」或「智不相應」，在善根心中，修改爲「智相應」或「智不相應」。我們在日常生活中用歡喜心（悅俱）且相信因果法則（智相應）主動地（無行）成就善業的心念，就是「悅俱智相應無行一心」。這種心在八大善心中是最爲殊勝有力的。而像第八個善根心是「捨俱智不相應有行一心」，例如有位女孩在她媽媽的要求下（有行），心情未感到快樂（捨俱）而且不知這是善業（智不相應）的情況下，布施給一位化緣的比丘，她所作的善業與第一個善心比較起來功德就相差很多。所以善業的相，雖然相同，但是發心不同，則其業果就相差很多。因此，我們不得不特別注意日常生活中的起心動念是否是動善念，主動或被動以及是否與智慧相應？舉例

如下：用愛心做事、知足常樂、不埋怨、感恩、不記恨、多讚美、少批評、不衝動、積極不拖延、慷慨布施、持戒、能忍受他人非議、仁慈溫柔、心存謙虛不自誇，具四威儀、說話得體、無戲論、聞法說法、如理作意、具正念、不害衆生。具有正確的思辨力懂得自我反省、結交善知識、不殺害有生命的動物、不偷盜、不邪淫、不掩蔽過錯。認識世俗諦和勝義諦，修習四念處、智慧的言說，於一切法無所依，慈悲爲懷、做義工、捐款、急難救助、無所得心、失敗不氣餒、誠實不欺和隨喜欣賞他人的成就。

五個色界善心、四個無色界善心和四個出世間道心都是經過禪修所得的，所以在生活上必須養成如理作意、具有正念及正見的心念。

七／八個無因不善／善果報心是眼、鼻、耳、舌、身五識執取色、聲、音、味、觸的目標時，由於前四識的感受較弱，故爲「捨俱」；而身體的苦／樂感受較明顯，故爲苦／樂俱，領受五識剛執取得目標稱爲「領受心」。而緊接著是推度和檢查剛被「五識」和領受心所識知的所緣，即：「推度心」，若是沒有特別喜歡，則爲「捨俱」，而對善果報，由於對其所緣特別喜歡，所以是「悅俱」。

二十一個有因善心相應的果報心分別是八種欲界，五種色界和四種無色界和四種世間。它們都是由於修習善心或道心所成就的果報。這些也是要靠平時養成如理作意具有正念和正見的健全心裡所促成的。

二十個唯作心是欲界有三個，令心流轉向眼、耳、鼻、舌、身五門，以便使五識隨之生起的「五門轉向心」，另外讓心流轉向意門心目標的「意門轉向心」，以及只有阿羅漢才有的「生笑心」三種；另外十七個是八個欲界，五個色界和四個無色界都只是作，而不留果報。它們如鳥過天空，不留任何業的痕跡<sup>4</sup>，故叫作「唯作心」，以只有靠努力已經斷盡一切煩惱，才可能體驗到這種心。

### 三、勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡，邁向 解脫道與菩提道

修行者檢視日常行為與果報，應著重在「諸惡莫作」，避免生出十二種貪瞋癡的不善心，特別是「邪見相應」。沒有因果報應，不信三寶的表現，例如經常要在佛前懺悔：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意智所生，一切業根皆懺悔」。谷口雅春詮釋所謂的「懺悔」，即：「洗清心的污垢，把一切心上的污垢加

以洗淨，如同霜露受太陽光照射，自動消失一樣」<sup>5</sup>。另外厚觀法師說：「懺悔有三種：一為在佛前自己發露所犯罪行。叫「作法懺」，是與戒律相應的；而日夜誦經、虔誠禮拜懺悔是與禪定相應的「取相懺」；另外體會諸法不生不滅，了知心性本空，罪福無相。業與果報都是因緣所生法，諸法因緣生。諸法因緣滅，精進修學，體悟無我性空的「無生懺」是與智慧相應」<sup>6</sup>。所以懺悔必須真誠的悔過才是重點。殺人魔的央掘摩羅當生成就為一位無害心的阿羅漢就是實例<sup>7</sup>。

行者也應「衆善奉行」。造善心必須要「智相應」，就是對業果法則具有信心和智慧。歡喜地做即「悅俱」和自己主動做「無行」，如是所得的善業果報會更強。

勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡。苦的止息是藉由戒、定、慧三學而達到最寂靜的究竟圓滿。戒是一種修善止惡的生活規範。持戒應思維己所不欲，勿施於人。心的清淨必須依純然專注的正念來完成，所以禪修有助於去除外在的干擾、內心的煩惱和各種妄念的生起。佛陀曾說「心定者能如實知見」<sup>8</sup>，意思是心若能有正念，就具有正知正見一切法本質的敏銳洞察力。

根據業果法則，當人們造下業因，必須諸緣和合

才能成熟，帶來果報，就好像播種了種子，還必須具備季節、氣候、土壤、水分和陽光等各種條件配合，種子才會發芽與生長。業因與果報是同類相應的，也就是說善的行為能帶來好的果報，不善的行為會帶來不好的果報<sup>9</sup>，另外因和果之間往往相隔一段時間，不可能一種下了因就想立刻獲得結果的。善惡因果是貫穿三世是指時間上延伸到過去世及未來世。即使在當下剎那也是有剎那前和剎那後<sup>10</sup>。不斷地行善就能使果報不斷地改變品質，不斷地作惡也會使果報漸趨劣質，這就是佛教的因果律，而非宿命論。

行解脫道是令自己完全沒有貪、瞋、癡的念頭與行為而達到空、無相與寂靜的狀態，而菩提道則是起大悲心，除了自我能解脫以外，更要幫助衆生能覺悟，共證佛果。

#### 四、結論

一切行為的根源在於心，如果心念清淨、動機純正，所造的身、口、意業是善的，因緣成熟時，就會帶來快樂的果報。但若造作不清淨的不善行為，則將會帶來痛苦的果報。心念會隨著各種境界而現起，稱為「依他起性」；若是執著這是我的，我要得到它，我比他強，

、貪心，或是得不到想要的，及我輸他了，就產生負面的情緒的瞋心以及心中有一些錯誤的知見就是有分別心、妄心的「遍計所執性」；而若了解每個人內心本具自性清淨的心，就是佛性、或稱實相、亦稱為「圓成實性」。所以只要能真正念，遵守清淨的戒法，經常修習禪定，讓心清淨且具有明辨是非的智慧，就能發覺到本具的佛性。

本文已經對如何在日常生活中觀照八十九心的生起作一扼要的剖析。我們要想解脫自在，就必須去除妄心而顯現本具清淨的無分別心，例如《法華經》中常不輕菩薩就是把一切衆生當做佛一樣的尊敬而不輕視他們<sup>11</sup>。另外一些禪師如廣欽老和尚或 Bodhinkhita 尊者住在山洞修行，而能與熊或老虎為伴，相安無事，就是基於衆生平等心，不侵犯熊或老虎之故<sup>12</sup>。

佛教把生命世界，觀看為由於有情之造業，而輪迴在六道的生命歷程。但是透過履行善業、深入禪修、洞察領悟、捨離煩惱，去除障礙，無所執取，也將可以漸次超脫流轉於生命世界之困苦，而往解脫道邁進，而持續在推動救度衆生和莊嚴世界的修行道路是菩提道。但最根本的是徹底斷盡貪、瞋、癡三不善心，這是為何要在生活中觀照八十九心的生起的主要目的所在。

## 註釋：

- 參見《南傳法句經》一八三偈，頁七十七。
- 參見《南傳大藏經·相應部》第十六冊，頁三二二。
- 詳見菩提比丘英編尋法比丘中譯，二〇〇三，《阿毗達摩概要精解》高雄：正覺，頁五十五。
- 了參法師譯（二〇〇六）《南傳法句經》九十三偈云：「彼等諸漏盡，亦不貪飲食、空、無相、解脫，是彼所行境，如鳥遊虛空，蹤跡不可得」，高雄：淨心，頁四十七。鄧殿君譯（一九九六）《長老偈長老尼偈》九十二偈亦云：「人應斷煩惱，於食莫貪想，悟解涅槃印，空寂與無相，行跡不可見，空中鳥飛翔」
- 參見谷口雅春著洪德馨譯（二〇一五）《真理與生活》屏東：紮根教育永續會，頁一九三。
- 釋厚觀（二〇〇二）《心念與業報》《風城法音第七期》新竹：風城法音，頁三十四十九。
- 參見向智尊者，賴隆彥譯（二〇〇五）《佛陀的聖弟子傳III》，台北：橡樹林，頁一一一七一。
- 參見《雜阿含四十九經》，《大正藏》第二冊，頁二九六，上。向智尊者（二〇一二）《法見》詮釋道：「藉由放緩，暫停與保持不動，以應用純然專注的技巧，一切存有的三特性（無常、苦、與無我）都在

透徹的「觀」下清楚展現」（頁一四二一—四四）亦即由定生慧的表現。

- 菩提比丘英編，尋法比丘中譯（二〇〇〇）《阿毗達摩概要精解》高雄：正覺學會，頁一九一—一〇〇。
- 聖嚴法師（一九九五）《基督教之研究》台北：東初出版社。指出：「現生也有三世，生命生活、剎那變易、剎那均在作著三世的交替」（頁三十四）。其意

我們在造業的當下剎那時間，也有過去、現在及未來的變化。

- 《妙法蓮華經》《大正藏》第九冊，頁五〇六，中一下。
- 傳萬（一九九四）《記廣欽菩薩二三事》《廣公上人事跡續編》（附開示錄·行持語錄）台北：承天禪寺，頁二三七一八；及Sayalay Kalyani譯：（二〇一二）《龍樹林聖喜長老開示語錄》錫蘭：正直寺，頁六十六一八。

## 參考書目

- 一、經藏及論藏資料
- 菩提比丘英編，尋法比丘譯（二〇〇三）《攝阿毗達摩概要精解》。高雄：正覺學會。
- 了參法師中譯（二〇〇六）《南傳法句經》。高雄：淨

心文教基金會。

雲庵譯《漢譯南傳大藏經·相應部四》第十六冊，高雄：元亨寺。

姚秦·鳩摩羅什譯《妙法蓮華經》，《大正藏》第九冊。

鄧殿君譯（一〇〇七）《長老偈·長老尼偈》台北：慈善精舍。

### 一、中文書目

向智尊者（Nyanaponika Thera，一九七六，德文原著；一九九四，菩提比丘英譯），香光書鄉編譯組譯（二〇一一）《法見》，嘉義：香光書鄉。

向智尊者，賴隆彥譯（一〇〇五）。《佛陀的聖弟子傳（II）》。台北：橡樹林。

谷口雅春著，洪德馨譯（一〇一五）《真理與生活》，屏東：紮根教育永續會。

承天禪寺編印（一九九四）《廣公上人事跡續編》，台北：承天寺。

厚觀法師（一〇〇一）《心念與業報》，《風城雅音第七期》，新竹：風城雅音出版社。

聖嚴法師（一九九五）《基督教之研究》，台北：東初出版社。

Sayalay Kalyani編譯（1011）《龍樹林聖喜長老開示語錄》，錫蘭：正直寺。

## 新北市舉辦 「藥師佛文化節」活動

新北市民政局為推廣佛教文化，舉辦「藥師佛文化節」，即日起民衆可上民政局網站，依據生肖與時辰對應藥師佛的十二藥叉神將，祈福許願。「藥師佛文化節」將在十一月七日上午八時，假板橋體育館舉辦，上千名僧衆出席，共同為台灣祈福、為民衆求平安。

民政局長江俊霆表示，今年災難多，首度舉辦「藥師佛文化節」，盼用宗教力量，安定民衆心靈，佛教為全國前三大宗教信仰，藥師佛、釋迦牟尼佛、阿彌陀佛並列為佛教三寶佛，分別可祈求現代、過去、未來。

民政局宗教科長陳怡君表示，藥師佛照顧「現世」，舉凡光明、子女、健康、財富皆可祈求，與道教文化若求子得向註生娘娘、求考運得向文昌帝君不同，藥師佛還有十二藥叉神將，民衆可依據生肖與出生時辰對應。為讓民衆輕鬆禮佛，「藥師佛文化節」中，即日起民衆可上民政局網站，查詢自己所屬的守護神。