

阿毗達摩論7： 色界心及其心所

林崇安教授編
內觀教育基金會，2022.9.2.

八十九心

54欲界心	12不善心 *	貪根心 (8)
		瞋根心 (2)
		痴根心 (2)
	18無因心	無因不善果報心 (7)
		無因善果報心 (8)
		無因唯作心 (3)
	24欲界美心	欲界善心 * (8)
		欲界善果報心 (8)
		欲界唯作心 (8)
15色界心	色界善心 (5)	
	色界善果報心 (5)	
	色界唯作心 (5)	
12無色界心	無色界善心 (4)	
	無色界善果報心 (4)	
	無色界唯作心 (4)	
8出世間心	道心 (4)	
	果心 (4)	

【引言】

◎色界心：色禪是通過專注於色法目標（如，色盤、呼吸）而得，色禪也即因此而得其名。依靠色法目標而證得的廣大心即稱為色界心。欲投生至色界就必須證得禪那。

○無色界心：禪修者想獲得無色禪，是通過專注於無色法目標（如，無邊虛空）而得。依靠無色法目標而證得的廣大心即稱為無色界心。

◎色界心與無色界心總稱為廣大心，因為它們已脫離五蓋，且是清淨、昇華、廣大的心。

※為何要研究色界心？

了解禪那的性質以及世間神通的能力而不為所惑。

一、色界心的禪支和分類

◎色界心分三：善心[因]、果報心[果]、唯作心[阿羅漢特有]。

【1】色界善心[論依禪支分五禪]

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心。 [有尋有伺]
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心。 [無尋唯伺]
3. 喜、樂、一境性俱第三禪善心。 [無尋無伺]
4. 樂、一境性俱第四禪善心。
5. 捨、一境性俱第五禪善心。

【2】色界果報心[論依禪支分五禪]：善心改果報心。

【3】色界唯作心[論依禪支分五禪]：善心改唯作心。

以上共15色界心。

色界善心：在今世證得禪那的凡夫與有學聖者能體驗到。

色界果報心：只能出現於投生至色界天的梵天。

色界唯作心：只出現於已證得禪那的阿羅漢。

○四無色界心有捨、一境性兩個禪支，故也歸入第五禪。

二、禪那和五禪支

禪那（jhana，靜慮）意為「念慮」或「燒盡」。諸禪那密切地念慮目標，或燒盡與定對抗之五蓋：貪欲、瞋恚、昏沉與睡眠、掉舉與惡作（追悔）、疑。

禪那是通過修習止禪（奢摩他）而證得。

禪那的目標是稱為「似相」的心之影像。此相是「概念」，由於它是基於色法而產生，所以禪那是屬於色界。

○欲證得禪那的禪修者可以選用某種顏色的圓盤作為修定的目標，把心專注於它的顏色。當定力成熟時，與該圓盤完全相似的「取相」即會生起，定力更深時此相淨化而生起的相即是「似相」，是禪那心緣取的目標。

【五禪支】尋、伺、喜、樂、一境性

若要達到初禪，五禪支須達至平衡，「燒盡」五蓋。

尋：在經中，「尋」一詞常用以代表思考，但在《阿毗達摩論》裡，精確地代表把心與心所投入目標的心所。對於修習禪定，尋的特別作用是對治昏沉睡眠蓋。

伺：保持心繼續專注於目標。禪那中的伺暫時制止疑蓋。

喜 (piti)：喜歡目標。修定生起的喜分為五個層次：小喜、剎那喜、流喜、上升喜、遍滿喜。小喜能令體毛豎直；剎那喜有如閃電；流喜有如海灘的大浪陣陣流遍全身；上升喜能令身體升起；遍滿喜有如洪水注滿山洞遍佈全身。喜禪支是遍滿喜，能制伏瞋恨蓋。

樂：指心的樂受（悅受），是脫離欲樂而後生起。它對治掉舉與惡作蓋。

喜屬行蘊，樂屬受蘊。喜有如疲憊的旅人見到綠洲時的歡喜；樂則有如該旅人飲水時的快樂。

一境性：一境性的作用是緊密地觀看目標，但需要其他四禪支配合：尋把相應法投入目標；伺則維持相應法於目標；喜激起對目標的歡喜；樂體驗禪那之樂。
一境性能制伏貪欲蓋。

三、色界心的諸心所

- 1.對於色界初禪心，分善心、果報心與唯作心，有基本**33**個心所：7遍一切心所、6雜心所、19遍一切美心所和1慧心所，三離心所是刻意遠離邪語、邪業、邪命，而在禪那中不能刻意遠離造惡，故無此三心所。二無量心所的悲與隨喜緣取不同的目標，這兩者不能同時出現於同一心，可以都不與心相應而有**(33)**心所，或個別與心相應而有**(34)**心所。
- 2.對於第二禪心，則上述的心所除去尋。**(32或33)**
- 3.對於第三禪心，則除去尋與伺。**(31或32)**
- 4.對於第四禪心，則除去尋、伺與喜。**(30或31)**
- 5.對於第五禪心（色界第五禪心以及無色界四種禪心，都沒有二無量心所。**(30)**

【舉例】初禪善心相應的心所名稱

- 1七遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。
- 2六雜心所：尋、伺、喜、欲、精進、勝解。
- 3十九遍一切美心所：信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨、身輕安、心輕安、身輕快性、心輕快性、身柔軟性、心柔軟性、身適業性、心適業性、身練達性、心練達性、身正直性、心正直性。
- 4一慧心所：無痴。以上33心所。
- 5三離心所：正語、正業、正命。前述及禪那中無此三心所。
- 6二無量心所：悲、隨喜，可相應一個成34心所。

四、神通的能力

(1) 在聖典中提及五種世間神通：神變通、天耳通、他心通、宿命通與天眼通。

這五神通是運用第五禪心而獲得；於凡夫和有學聖者它是善神通心；於諸阿羅漢則是唯作神通心。

(2) 通過他心通，有學聖者能辨識與他同等級或層次較低的其他聖者的道心與果心，但不能辨識層次比他高的聖者的道心與果心。阿羅漢通過唯作神通心，他能辨識其他聖者的道心與果心，包括有學聖者與阿羅漢。

這五種神通都是屬於世間，都沒有滅除煩惱（漏）的能力。

(3) 在經典裡提及第六種神通，是通過修習觀禪證得的出世間「漏盡智」。

五、結語

※止禪的定和觀禪所用的定有無不同？

修習止禪的定：心與所緣合一，所緣是似相等。

修習觀禪的定：以安住的心去觀照，所緣是生滅的名色真實法。舉例：《長阿含阿摩晝經》中，佛陀說：

(1)比丘如是入第四禪，心無增減，亦不傾動，[安]住無愛恚、無動之地，...

(2)彼以定心，清淨無穢，柔濡調伏，[安]住無動地，一心修習無漏智證：彼如實知苦聖諦，如實知有漏集，如實知有漏盡，如實知趣漏盡道。彼如是知如是見欲漏、有漏、無明漏，心得解脫，得解脫智：生死已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。

(3)譬如，清水中有木石、魚鱉水性之屬，東西遊行，有目之士明了見之：此是木石，此是魚鱉。#

【參考資料】

1. 《阿毗達摩概要精解》

菩提比丘編，尋法比丘中譯

2. 《攝阿毘達摩義論表解》

法雨道場明法比丘編

3. 《智慧之光》、《正念之道》等

帕奧禪師著

———吉祥圓滿———