「內觀教材研習」講義

佛法問答 第1-8講

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2019.11

目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介 3
內觀禪林29：佛法問答1-什麼是內觀？ 4
內觀禪林31：佛法問答2-什麼是三寶？ 9
內觀禪林34：佛法問答3-什麼是無明？ 14
內觀禪林38：佛法問答4-什麼是正念正知？ 18
內觀禪林39：佛法問答5-如何修止和九種心住？ 21
內觀禪林40：佛法問答6-什麼是如病如癰等？ 25
內觀禪林44：佛法問答7-什麼是三明、六通？ 27
內觀禪林50：佛法問答8-什麼是色蘊？ 31
網站與聯繫資訊 35

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介

◎1947年出生，台灣台中縣人。美國萊斯大學理學博士(1974)。國立中央大學太空科學所教授退休。1990起於法光、圓光佛研所等授佛學課程。佛學專長為佛教宗派思想、內觀禪修、因明。
◎1975年學習藏傳佛教，1995年引進葛印卡內觀禪，1998年推展隆波田動中禪，2009年推展讚念長老內觀禪。
◎1997成立「內觀教育基金會」，出版內觀書籍系列。
◎2000於大溪購建「內觀教育禪林」，作為佛法教育和內觀禪修之用。
◎2004起編輯出版《佛法教學系列》，內含四阿含、瑜伽師地論、六祖壇經專集、佛法論文集等，以PDF檔置於網站，供大眾下載。
◎目前每週五於大溪「內觀教育禪林」舉辦一日研修，以內觀生活禪結合阿含義為主。(課程於上午9點30分開始，無需報名，歡迎大眾隨緣參加。)

內觀禪林29：佛法問答1-什麼是內觀？

一、基本問答（八問）

問1：什麼是內觀？

○內觀，是梵語「毗鉢舍那」的近代意譯。

○「毗鉢舍那」的語源：

梵文：vipaśyanā ；巴利文：vipassanā 。

1.「毗」 是殊勝、特別、 遠離。

2.「鉢舍那」是觀看。

所以，「毗鉢舍那」是殊勝、特別、 遠離的觀看。

英譯為 special insight 。

毗鉢舍那舊譯為「觀」， 近譯為「內觀」。

問2：為何將「毗婆舍那」翻譯為「內觀」？

毗鉢舍那是「殊勝、特別、遠離的觀看」， 今從其特色翻譯為「內觀」：

1一般人只知往外觀看而今強調要往內觀察自己。2一般人只看表面而今強調要看見內部的三實相：無常、苦、無我。

3一般人觀看對象時，常用力聚焦，而今強調要輕鬆而有距離地觀照自己的身和心。

依據上面的特色，意譯為「內觀」 。

註：止觀行者配合四禪，可以透過定力，觀內、觀外並觀內外。

問3：什麼是內觀的性質？

1.從戒、定、慧三學來看：

內觀是三學中的「慧學」。

2.從聞、思、修三慧來看：

內觀是三慧中的「修所成慧」。

3.從實踐的次第來看：

內觀有思擇力和修習力二次第。

問4：內觀和寂止有何基本差別？

內觀（毗鉢舍那）是三學中的「慧學」。

寂止（奢摩他）是三學中的「定學」。

問5：什麼是內觀的果？

1.滅除無明獲得「慧解脫」。

2.滅除三愛獲得「心解脫」。

1.滅除煩惱獲得「盡智」。

2.滅除生死輪迴獲得「無生智」。

1.純觀行者配合剎那定，體證實相，成為「慧解脫阿羅漢」。

2.止觀行者配合四禪，可以透過定力，觀內、觀外並觀內外，體證實相，成為「俱解脫阿羅漢」。

3.菩薩行者則安住「行捨智」，以無數劫累積波羅蜜，利益眾生。

問6：內觀法門的源流為何？

【1】約西元前531年，悉達多太子在印度的菩提樹下，看清自己身心的實相，滅除無明而成佛。從此，釋迦牟尼佛便在印度開始教導內觀法門，使成千上萬的弟子們證得道果，滅除了煩惱，過著安詳的生活。

【2】佛陀入滅以後，到了西元前254年左右，阿育王派遣弘法者往印度四周的國家弘揚佛法，因而內觀法門傳到了錫蘭、緬甸、泰國、寮國等地區，形成今日的「南傳佛教」。

【3】印度阿育王也派遣弘法者往迦濕彌羅（今喀什米爾）弘揚佛法；約西元150年起，佛教陸續北傳，形成「北傳佛教」，譯師們也將內觀法門傳了進來，以「觀呼吸」為主，到了西元648年，玄奘法師將《瑜伽師地論》譯成漢文，此中有詳細的奢摩他（止）和毗婆舍那（觀）的解說，可惜能指導的禪師難得。

【4】印度本土，經過長期的變動，到了1200年，受到回教軍隊的侵入，整個印度佛教以及內觀法門便式微了。

問7：近代內觀法門的傳播情形如何？

【1】1989年起，泰國、緬甸、錫蘭（斯里蘭卡）的內觀法門，透過翻譯和出版，在台灣、香港等華人地區開始受到重視，例如阿姜查的《我們真正的歸宿》，佛使比丘的《人類手冊》，摩訶布瓦的《尊者阿迦曼傳》，傑克·康菲爾德的《當代南傳佛教大師》等等。這些譯著使不同背景的學佛者往泰國、緬甸等地參加內觀禪修營，學習不同傳承下的內觀法門。

《當代南傳佛教大師》書中介紹緬甸的六位大師是：1.馬哈希西亞多；2.宣隆（孫倫）西亞多；3.唐卜陸西亞多；4.莫因西亞多；5.莫哥西亞多；6.烏巴慶。泰國的六位大師是：1.阿姜查；2.佛使比丘；3.阿姜念；4.阿姜摩訶布瓦；5.阿姜達摩答羅；6.阿姜朱連（新譯為阿姜讚念）。（新譯《法住世間》）

其後有名的禪師有隆波田、葛印卡老師、帕奧禪師 、帕默禪師等等 。

【2】在台灣所舉辦的長期內觀禪修營，始自1995年七月葛印卡老師受邀來台傳法，借用圓光佛學院舉辦第一期十日內觀課程，220位學員完成課程後，一期期舉辦下去。其後不同傳承的內觀老師，例如帕奧禪師、隆波通、戒諦臘禪師、讚念長老等陸續受邀來台指導，各有有緣的學員參加。

禪師們所指導的內觀，各有特色，不外是指引根器不同的學員們，走向滅苦，得到解脫。

問8：什麼是內觀的核心經典依據？

○《大念住經》中，佛陀說：

諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。云何為四念住？於此比丘：

於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪憂。

○內觀的修行要點：

能觀：精勤、正知、正念

所觀：身、受、心、法＝身心五蘊

二、結語

○今日所有的內觀法門，開始所用的技巧雖然有所不同，但是後面的階段必然是在行住坐臥中，內心輕鬆而開敞，時時往內觀照，不再執著身心為「我」，以覺醒而智慧的心去面對起伏的人生，能夠這樣，就和當年的佛弟子們走在相同的道路上，並將抵達相同的涅槃城——苦的完全止息。

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：精勤、正念、正知，眼生、智生。

2.所觀：身心五蘊的三種實相。

———吉祥圓滿———

內觀禪林31：佛法問答2-什麼是三寶？

一、基本問答（七問）

問1：什麼是三寶？

○三寶是佛寶、法寶和僧寶。

○三寶的語源：

梵文：triratna / ratna-traya。

○歸依三寶就是歸依佛寶、法寶和僧寶。

問2：為何佛寶可作歸依處？為何法寶僧寶可作歸依處？ 《瑜伽師地論》卷64說：

「謂由五處觀察所歸，乃可歸依：一、由身業清淨故；二、由語業清淨故；三、由意業清淨故；四、由於諸有情起大悲故；五、由成就無上法故。

…問：何緣但有爾所歸依？四緣故有爾所歸依：一、由『如來』性極調善故；二、於一切種所調、能調善方便故；三、具大悲故；四、以一切財而興供養未將為喜，要以正行而興供養乃生歡喜。由如是故，彼所立『法』、彼『弟子眾』皆可歸依。」

問3：佛寶於世間如何顯得珍貴？

《如來第一經》（雜阿含902經）

（01）如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

（02）爾時，世尊告諸比丘：「若有眾生，無足、二足、四足、多足，色、無色，想、無想、非想非非想，於一切如來最第一。乃至聖戒亦如是說。」

問4：法寶於世間如何顯得珍貴？

《離貪法第一經》（雜阿含903經）

（01）如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

（02）爾時，世尊告諸比丘：「若諸世間眾生所作，彼一切皆依於地而得建立。如是一切法：有為、無為，離貪欲法最為第一。如是廣說，乃至聖戒亦如是說。」

（03）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

問5：僧寶於世間如何顯得珍貴？

《聲聞第一經》（雜阿含904經）

（01）如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

（02）爾時，世尊告諸比丘：「若諸世間眾生，彼一切皆依於地而得建立。如是一切諸眾，如來聲聞眾最為第一。如是廣說乃至聖戒。」

（03）佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

○上列經中的第一：佛證淨、法證淨、僧證淨、聖所愛戒，稱作四證淨（四不壞淨）。

問6：如何禮敬三寶？

（1）佛隨念

如世尊言：「此聖弟子，以如是相，隨念諸佛，謂此世尊，是1如來、2阿羅漢、3正等覺、4明行圓滿、5善逝、6世間解、7a無上丈夫 7b調御士、8天人師、9佛、10薄伽梵。」

（2）法隨念

如世尊言：「此聖弟子，以如是相，隨念正法，謂佛正法，1善說、2現見、3無熱、4應時、5引導、6近觀、7智者內證。」

（3）僧隨念

如世尊言：「此聖弟子，以如是相，隨念於僧，謂佛弟子具足1妙行、2質直行、3如理行、4法隨法行、5和敬行、6隨法行；於此僧中，有1預流向，有2預流果，有3一來向，有4一來果，有5不還向，有6不還果，有7阿羅漢向，有8阿羅漢果，如是總有四雙八輩補特伽羅佛弟子眾，戒具足，定具足，慧具足，解脫具足，解脫智見具足，應請、應屈、應恭敬，無上福田，世所應供。」

問7：此中眾多的佛法術語的意義為何？

詳見《法蘊足論》。以如來名號為例：

1.言如來者，如世尊言：「從菩薩證無上正等菩提夜，乃至佛無餘依般涅槃界夜，於其中間，諸有所說，宣暢敷演，一切皆如，無有虛妄，無有變異，諦實如理，無有顛倒，皆以如是如實正慧，見已而說，故名如來。」

2.又過去佛，皆已遠離惡不善法，所有雜染，後有熾然，苦異熟果，皆得當來永不生法，今佛亦爾，故名阿羅漢。

3.正等覺者，如世尊言：「諸所有法一切正性，如來一切知見解了正等覺，故名正等覺。」

4.明行圓滿者：何等為明？謂佛所有無學三明：一者無學宿住隨念智作證明、二者無學死生智作證明、三者無學漏盡智作證明，是謂為明。何等為行？謂佛所有無學身律儀、語律儀、命清淨，是謂為行。

5.言善逝者，謂佛成就極樂安隱，無艱無難，往趣妙法，故名善逝。

6.世間解者，謂五取蘊，名為世間；如來於彼，知見解了正等覺，故名世間解。

又說五趣，名為世間；如來於彼，知見解了正等覺，故名世間解。

又說六處；名為世間，如來於彼，知見解了正等覺，故名世間解。

7a無上丈夫者，如世尊言：「所有有情，無足、二足、四足、多足、有色、無色、有想、無想、非想、非非想，如來於中，最稱第一、最勝、最尊、最上、無上。」由此故說無上丈夫。

7b調御士者，謂佛世尊，略以三種巧調御事，調御一切所化有情：一、於一類，一向柔軟；二、於一類，一向麤獷；三、於一類，柔軟麤獷。

8.天人師者，如世尊告阿難陀言：「我非但與苾芻、苾芻尼、鄔波索迦、鄔波斯迦四眾為師，然我亦與諸天魔、梵、沙門、婆羅門等諸天人眾，為師、為勝師、為隨師、為範、為勝範、為隨範

、為將、為導。」是故如來名天人師。

9.所言佛者，謂於如來，無學智、見、明、鑒覺、慧照、現觀等，已能具起及得成就，故名為佛。

10.如有頌言：「永破貪瞋癡，惡不善法等，具勝無漏法，故名薄伽梵。」

○若聖弟子，以如是相隨念諸佛，見為根本，證智相應諸信、信性、現前信性、隨順印可、愛慕愛慕性，心證心淨，是名佛證淨。

二、結語

聖弟子們開始學法的次第：

（1）明瞭三寶的內容及其珍貴處。

（2）歸依三寶。

（3）禮敬三寶：1.佛隨念、2.法隨念、3.僧隨念。

（4）四預流支：親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行 。（《雜阿含843 經》）

（5）成就四證淨：佛證淨、法證淨、僧證淨、聖所愛戒。（《雜阿含843 經》）

———吉祥圓滿———

內觀禪林34：佛法問答3-什麼是無明？

一、基本問答（六問）

問1：為何要瞭解無明？有何重要？

答：無明是輪迴的根本。十二緣起的第一支就是無明：無明→行→識→名色→六處→觸→受→愛→取→有→生→老死。

○ 佛陀說：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴生死，不知苦際。」（《無知經》 雜阿含267經）

○唯有滅除無明，才能出輪迴。

問2：什麼是無明？

○無明的語源：梵語：avidyā。巴利語：avijjā。

（1） 《大毗婆沙論》卷25說：

「不達、不解、不了，是無明義。」

（2）《法說義說經》（雜阿含298經）說：

「不知、不見、無無間等、癡、闇、無明、大冥，是名無明。」

（3）無明七詞的不同譯名：

1不知＝無知。2不見＝無見。

3無無間等＝無現觀＝非現觀。

4癡＝愚癡。5闇＝黑闇。

6無明＝不明。7大冥＝昏闇＝盲冥。

問3：無明七詞的涵意為何？

答：《攝異門分》說：

1無知者，〔愚〕於不現見。

2無見者，〔愚〕於現見現前。

3無現觀者，〔愚〕於如實證，不由他緣。

4黑闇者，於其實事不正了知。

5愚癡者，於不實事妄生增益。

6無明者，於所知事不能善巧，於彼彼處不正了知，謂於彼彼所說義中，及於名、句、文身不能解了。

7昏闇者，成就誹謗一切（之）邪見。

（藏：於一切損減相應之邪見）

問4：無明是對哪些事的無知？

答：尊者舍利弗對尊者摩訶拘絺羅說：

「摩訶拘絺羅！於此五受陰如實不知、不見、無無間等、愚、闇、不明，是名無明。」（《無明經》，雜阿含256經）

○五受陰＝五取蘊（色、受、想、行、識）

身心＝六處（眼、耳、鼻、舌、身、意）

問5：廣而言之，無明是對哪些事的無知？

答：共有七類事的無知 ：

（1）三世愚

於前際無知、後際無知、前後際無知。

（2）事愚

於內無知、外無知、內外無知。

（3）移轉愚

於業無知、異熟無知、業異熟無知。

於善作業無知、惡作業無知、善惡作業無知。

於因無知、因所生法無知。

（4）最勝愚

於佛、法、僧無知。

（5）真實愚

於苦、集、滅、道無知。

（6）染淨愚

於善、不善法無知，於有罪、無罪法無知，

於應脩、不應脩法無知，於下劣、勝妙法無知，

於黑、白法無知，於有敵對法（黑白黑白法）無知，於緣生無知。

（7）增上慢愚（未證謂證之愚）

於六觸處如實無知。（《法蘊足論》）

問6：如何滅除無明？

《能斷一法經》（雜阿含203經）：

時有異比丘從坐起，整衣服，偏袒右肩，為佛作禮，右膝著地，合掌白佛言：「世尊！云何知、云何見，無明離欲明生？」

（a）佛告比丘：「當正觀察眼無常，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受——若苦、若樂、不苦不樂，彼亦正觀無常。

（b）耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

比丘！如是知、如是見，無明離欲明生。」

○內觀：觀六觸處的實相，滅除無明而生明。

二、結語

○有七類無明：

1.於前際無知、後際無知、前後際無知。

2.於內無知、外無知、內外無知。

3.於業無知、異熟無知、業異熟無知等。

4.於佛、法、僧無知。

5.於苦、集、滅、道無知。

6.於善、不善法無知，於緣生無知等。

7.於六觸處如實無知。

○內觀禪修的目的是生起「明」，滅除無明。

———吉祥圓滿———

內觀禪林38：佛法問答4-什麼是正念正知？

一、基本問答（五問）

問1：什麼是正念？

○《集異門足論》說：

「具念云何？答：若依出離、遠離〔所生之〕善法，諸念、隨念、專念、憶念、不忘、不失、不遺、不漏、不失法性，心明記性，是謂具念。」

「云何正念法跡？答：正念者，謂依出離、遠離所生善法，諸念、隨念，廣說乃至心明記性，是名正念。法跡者，謂即正念亦名為法，亦名為跡，亦名法跡，是故名為正念法跡。」

○《清淨道論》說：

「念以憶念為相，不忘失為味，守護為現起。」

問2：什麼是正知？

○《集異門足論》說：

「正知云何？答：若依出離、遠離〔所生之〕善法，於法揀擇、極揀擇、最極揀擇、解了、等了、近了、遍了、機黠、通達、審察、聰叡，覺、明、慧行、毘缽舍那，是謂正知。」

○《清淨道論》說：

「正知以不痴為相，推度為味，選擇為現起。」

問3：如何培養正念？

○南傳《相應部》47相應《正念經》說：

「諸比丘！云何為比丘之正念耶？

諸比丘！於此有比丘，於身觀身，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住；

於受觀受，於心觀心，於法觀法，熱誠、正知、正念，調伏世間貪憂而住。

諸比丘！如是為比丘之正念。」

○能觀：正念。

○所觀：身受心法或五蘊。

問4：如何培養正知？

○南傳《相應部》47相應《正念經》說：

「諸比丘！云何為比丘之正知耶？

諸比丘！於此有比丘，進退以正知而作，觀察以正知而作，屈伸以正知而作，持僧伽梨、缽衣以正知而作，飲食、嚐味以正知而作，大小便利以正知而作，行住坐臥、眠醒語默以正知而作。

諸比丘！如是為比丘之正知。」

問5：如何以正念防護於意？《聲聞地》說：

○「云何名為念防護意？謂：

1.眼、色為緣生眼識，眼識無間生分別意識；由此分別意識，於可愛色色將生染著，於不可愛色色將生憎恚。

即由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。

如是2.耳、3.鼻、4.舌、5.身廣說，當知亦爾。

○眼、色→生眼識→無間生分別意識

→於可愛色色或不可愛色色：生染著或憎恚。

○眼、色→生眼識→無間生分別意識→念增上力

→於可愛色色或不可愛色色：不生染著或憎恚。

6.意、法為緣生意識，即此意識有與非理分別俱行能起煩惱；由此意識，於可愛色法將生染著，於不可愛色法將生憎恚。亦由如是念增上力，能防護此非理分別起煩惱意，令其不生所有煩惱。如是名為念防護意。」

○意、法→生意識→意識與非理分別俱行

→於可愛色法或不可愛色法：生染著或憎恚。

○意、法→生意識→念增上力

→於可愛色法或不可愛色法：不生染著或憎恚。

二、結語

○內觀禪修的總綱有二：

1.能觀：正念、正知→眼生、智生。

2.所觀：五蘊、六處的實相。

———吉祥圓滿———

內觀禪林39：佛法問答5-如何修止和九種心住？

一、基本問答（十問）

問1：什麼是止？

○《瑜伽師地論‧聲聞地》說：

「若於九種心住中心一境性，是名奢摩他品。」

○奢摩他翻譯為止（寂止、靜止）。

○九種心住＝九相心住＝ 九住心

問2：什麼是九種心住？ 《聲聞地》說：

「云何名為九種心住？謂有苾芻令心1.內住、2.等住、3.安住、4.近住、5.調順、6.寂靜、7.最極寂靜、8.專注一趣，及以9.等持，如是名為九種心住。」

問3：什麼是內住？

「云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心令住於內，不外散亂，故名內住。」

○外一切所緣境界：五欲。

○內住，依靠聽聞力。

問4：什麼是等住？

「云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住、遍住故。次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。」

○遍住：於所緣能遍攝令住。

○等住，依靠思惟力。

問5：什麼是安住？什麼是近住？

「云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。」

「云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意，內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。」

○親近：由正修習「聞所成慧」，故名親近。○安住，依靠憶念力。

問6：什麼是調順？

「云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相，故彼先應取彼諸相為過患想。

由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。」

○種種相：色、聲、香、味、觸、貪、瞋、癡、男、女等十相。

○調順，依靠正知力。

問7：什麼是寂靜？什麼是最極寂靜？

「云何寂靜？謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。

由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。」

「云何名為最極寂靜？謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。」

○寂靜，依靠正知力。最極寂靜，依靠精進力。

問8：什麼是專注一趣？什麼是等持？

「云何名為專注一趣？謂有加行、有功用，無闕無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。」

「云何等持？謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行、無功用任運轉道。由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。」

○專注一趣，依靠精進力。等持，依靠串習力。

○行者獲得等持並身心輕安，便是得到奢摩他。

問9：如何由六種力成辦九種心住？

當知此中，由六種力，方能成辦九種心住：

一、聽聞力，二、思惟力，三、憶念力，

四、正知力，五、精進力，六、串習力。

○初由1.聽聞、2.思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便、澄淨方便，等遍安住。

○如是於內繫縛心已，由3.憶念力，數數作意攝錄其心，令不散亂，安住、近住。

○從此已後，由4.正知力調息其心，於其諸相、諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順、寂靜。
○由5.精進力，設彼二種暫現行時，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。
○由6.串習力，等持成滿。

問10：什麼是九種心住的四種作意？
即於如是九種心住，當知復有四種作意。
一、力勵運轉作意，二、有間闕運轉作意，三、無間闕運轉作意，四、無功用運轉作意。
○於內住、等住中，有力勵運轉作意；
○於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間闕運轉作意；
○於專注一趣中，有無間闕運轉作意；
○於等持中，有無功用運轉作意。

二、結語
○北傳修止的次第：
1.內住、2.等住、3.安住、4.近住、5.調順、6.寂靜、7.最極寂靜、8.專注一趣，及以9.等持，如是九種心住。
○由六種力成辦九種心住：
一、聽聞力，二、思惟力，三、憶念力，四、正知力，五、精進力，六、串習力。
○配合四種作意：
一、力勵運轉作意，二、有間闕運轉作意，三、無間闕運轉作意，四、無功用運轉作意。

———吉祥圓滿———

內觀禪林40：佛法問答6-什麼是如病如癰等？

一、基本問答（三問）

問1：經上何處出現如病、如癰、如刺、如殺等？

例如，《雜阿含110經》（薩遮經）

◎阿濕波誓言：「火種居士！世尊如是說法，教諸弟子，令隨修學。言：諸比丘！於色當觀無我，受、想、行、識當觀無我。此五受陰，勤方便觀：如病、如癰、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。」

問2：什麼是思維如病、如癰、如刺、如殺？

《攝事分》說：

又依自義，有「三勝進想」，謂於諸行中厭背想、過患想、實義想。

○厭背想者復有四行：謂於諸行思惟如病、如癰、如箭（註：如刺）、惱害（註：如殺）。

如病者，謂如有一因界錯亂所生病苦，修厭背想。

如癰者，謂如有一因於先業所生癰苦，修厭背想。

如箭者，謂如有一因他怨箭所中之苦，修厭背想。

惱害者，謂於親財等匱乏中，因自邪計所生諸苦，修厭背想。

問3：什麼是思維無常、苦、空、非我？

《攝事分》 說：

○過患想者復有二行：謂於諸行思惟無常，及思惟苦。

○實義想者亦有二行：謂於諸行思惟空性，及無我性。

◎此中先於過患想及實義想正修習已，然後方能住厭背想。當知此中先說其果，後說其因。

二、結語

○內觀禪修的三勝進想：

厭背想：於諸行思惟如病、如癰、如刺、如殺。

過患想：於諸行思惟無常、苦。

實義想：於諸行思惟空、無我。

———吉祥圓滿———

內觀禪林44：佛法問答7-什麼是三明、六通？

一、基本問答（六問）

問1：什麼是三明？有何重要？

答：《集異門足論》說：三明者，謂無學三明，一無學宿住隨念智作證明、二無學死生智作證明、三無學漏盡智作證明。

○同義詞：

宿住隨念智作證明＝宿住明＝宿住智證通＝宿命通。

死生智作證明＝死生明＝死生智證通＝天眼通。

漏盡智作證明＝漏盡明＝漏盡智證通＝漏盡通。

○宿住明或宿命通，如實憶知過去相續輪迴。

死生明或天眼通，如實智見眾生善惡因果業報。

漏盡明，滅除無明。

問2：什麼是宿住明？

答：如實憶知諸宿住事，謂如實憶知過去世，或一生、或十生、或百生、或千生、或百千生、或多百生、或多千生、或多百千生、或壞劫、或成劫、或壞成劫、或多壞劫、或多成劫、或多壞成劫，我於如是有情聚中，曾作如是名、如是種、如是姓，曾食如是食，曾受如是苦、如是樂，曾如是長壽、如是久住、如是壽量邊際，我曾從彼處死，生於此處，復從此處死，生於彼處，於如是等，若形相、若因緣、若言說無量種宿住事，皆能隨念，如實憶知。

問3：什麼是死生明？

答：以淨天眼，超過於人，見諸有情，死時、生時，若好色、若惡色，若劣、若勝，若往善趣、若往惡趣：

a.如是有情成就身惡行、成就語惡行、成就意惡行，發起邪見毀謗賢聖，成就邪見業法受因，由此因緣身壞命終，墮諸惡趣，生地獄中。

b.如是有情成就身妙行、成就語妙行、成就意妙行，發起正見讚歎賢聖，成就正見業法受因，由此因緣身壞命終，昇諸善趣，生於天中。

於如是等，諸有情類業果差別，皆如實知。

問4：什麼是漏盡明？

答：如實知此苦聖諦、此苦集聖諦、此苦滅聖諦、此趣苦滅道聖諦，彼如是知、如是見，心解脫：欲漏心解脫、有漏心解脫、無明漏心解脫已，如實知見：我生已盡、梵行已立、所作已辦、不受後有。

問5：三明和六通有何關係？

○《集異門足論》說：六通者，云何為六？

一神境智證通、二天耳智證通、三他心智證通、四宿住智證通、五死生智證通、六漏盡智證通。

【1】云何神境智證通？

答：領受示現種種神境，乃至廣說，是名神境智證通。

○《清淨道論》說：

世尊曾經指示神變修行的方法說：

「彼如是心得等持，清淨潔白無穢，離諸隨煩惱，柔軟適於作業，安住不動時，引導其心傾向於神變，及證得種種神變：

即以1一身為多身，2多身為一身，3顯身，4隱身，5穿壁、穿牆、穿山無有障碍，如行空中，6出沒地上，如在水中，7涉水不沈，如履地上，8趺坐空中而復經行，如鳥附翼，9日之與月有大神力、有大威德，手能捫之，10雖梵天界，身能到達。」

【2】云何天耳智證通？

答：以天耳聞種種音聲，謂人聲、非人聲、遠聲、近聲等，是名天耳智證通。

【3】云何他心智證通？

答：於他有情補特伽羅尋伺心等，皆如實知，謂有貪心如實知有貪心，離貪心如實知離貪心，如是有瞋心、離瞋心、有癡心、離癡心、略心、散心、下心、舉心、掉心、不掉心、寂靜心、不寂靜心、不定心、定心、不修心、修心、不解脫心、解脫心，皆如實知，是名他心智證通。

【4】云何宿住智證通？

答：能隨憶念過去無量諸宿住事，謂或一生乃至廣說，是名宿住智證通。

【5】云何死生智證通？

答：如明廣說。

【6】云何漏盡智證通？

答：亦如明廣說。

問6：什麼是三種示導或三種神變？

《大毘婆沙論》卷 103 說：

「若為示現 1.神境智通（神足通），變一為多、變多為一，乃至梵世神力自在，令多有情深心信伏，引入正法，故名示導。

若為示現 2.他心智通，記說彼心思念差別，如所記說，皆實非虛，令多有情深心信伏，引入正法，故名示導。

若為示現 3.漏盡智通，隨其所宜，教誡教授，速令見諦，遠塵離垢，於諸法中生淨法眼，展轉乃至諸漏永盡，令多有情深心信伏，引入正法，故名示導。」

二、結語

○六通：神境通、天耳通、他心通、
宿住通、死生通、漏盡通。

○三明：宿住明、死生明、漏盡明。

○三種示導：神境通、他心通、漏盡通。

○天眼通＝死生明＝死生通

———吉祥圓滿———

內觀禪林50：佛法問答8-什麼是色蘊？

一、前言

1.諸法分為色法、心法、心所有法、心不相應行法、無為法等五類。此處色法即是色蘊，為物質之總稱，具有變壞、質礙的性質。

2.色法分十一類，即眼處、耳處、鼻處、舌處、身處；色處、聲處、香處、味處、觸處等十色處，以及法處所攝色。

3.法處所攝色有五種：極略色（極微）、極迥色（顯色之極微）、受所引色（無表色）、遍計所起色（影像色）、自在所生色。

二、基本問答（九問）

問1：什麼是色蘊？

《集異門足論》說：

云何色蘊？答：諸所有色，a若過去、若未來、若現在；b若內、若外；c若麤、若細；d若劣、若勝；e若遠、若近；如是一切略為一聚，說名色蘊。

問2：什麼是諸所有色？

云何名為諸所有色？答：盡所有色，謂四大種及四大種所造諸色，如是名為諸所有色。

復次，盡所有色，謂十色處及法處所攝色，如是名為諸所有色。

問3：若過去、若未來、若現在者，云何過去色？

答：若色已起、已等起、已生、已等生、已轉、已現轉、已聚集、已出現，落謝過去、盡滅、離變，過去性、過去類、過去世攝，是名過去色。

○云何未來色？

答：若色未已起、未已等起、未已生、未已等生、未已轉、未已現轉、未聚集、未出現，未來性、未來類、未來世攝，是名未來色。

○云何現在色？

答：若色已起、已等起、已生、已等生、已轉、已現轉、聚集、出現，住未已謝、未已盡滅、未已離變，和合現前，現在性、現在類、現在世攝，是名現在色。

問4：若內、若外者，云何內色？

答：若色在此相續，已得不失，是名內色。

○云何外色？

答：若色在此相續，或本未得，或得已失；若他相續、若非情數，是名外色。

問5：若麤、若細者，云何施設麤色、細色？

答：觀待施設麤色、細色。復如何等？答：

若觀待無見有對色，則有見有對色名麤，

若觀待有見有對色，則無見有對色名細。

若觀待無見無對色，則無見有對色名麤，

若觀待無見有對色，則無見無對色名細。

若觀待色界色，則欲界色名麤，
若觀待欲界色，則色界色名細。
若觀待不繫色，則色界色名麤，
若觀待色界色，則不繫色名細。
如是施設麤色、細色，如是名為若麤、若細。
問6：若劣、若勝者，云何施設劣色、勝色？
答：觀待施設劣色、勝色。復如何等？答：
若觀待有覆無記色，則不善色名劣，
若觀待不善色，則有覆無記色名勝。
若觀待無覆無記色，則有覆無記色名劣，
若觀待有覆無記色，則無覆無記色名勝。

若觀待有漏善色，則無覆無記色名劣，
若觀待無覆無記色，則有漏善色名勝。
若觀待無漏善色，則有漏善色名劣，
若觀待有漏善色，則無漏善色名勝。
若觀待色界色，則欲界色名劣，
若觀待欲界色，則色界色名勝。
若觀待不繫色，則色界色名劣，
若觀待色界色，則不繫色名勝。
如是施設劣色、勝色，如是名為若劣、若勝。

問7：若遠、若近者，云何遠色？

答：過去、未來色。

○云何近色？

答：現在色。

復次，云何遠色？

答：若色過去，非無間滅；若色未來，非現前起，是名遠色。

○云何近色？

答：若色過去，無間已滅；若色未來，現前正起，是名近色。

如是名為若遠、若近。

問8：如是一切略為一聚者，云何一切略為一聚？

答：推度、思惟、稱量、觀察，集為一聚，是故名為：如是一切略為一聚。

問9：說名色蘊者，云何說名色蘊？

答：於此色蘊，顯色、顯蘊、顯身、顯聚，是故名為：說名色蘊。

三、結語

○云何色蘊？

答：諸所有色，1若過去、2若未來、3若現在；4若內、5若外；6若麤、7若細；8若劣、9若勝；10若遠、11若近；如是一切略為一聚，說名色蘊。

○受蘊、想蘊、行蘊、識蘊類推。

———吉祥圓滿———

網站與聯繫資訊

網站與頻道：

◎林崇安教授文集(http://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/)。

◎內觀教育禪林Facebook專頁(http://bit.ly/內觀教育禪林)。

◎YouTube「內觀教材研習」頻道(http://bit.ly/內觀)。

- 此頻道內容為為每週五於內觀教育禪林之共修課程內容，方便大眾學習內觀。

◎YouTube「佛法教材研習」頻道(http://bit.ly/佛法)。

- 《雜阿含經論會編》，印順導師編，正聞出版社1983年初版，1994年重版。
- 此頻道內容為林崇安教授編講《雜阿含經論會編》的要義。