

# 「內觀教材研習」講義

## 佛法問答 第9-17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109：佛法問答9-什麼是色聚和究竟色法？	4
內觀禪林110：佛法問答10-什麼是色聚的四種產因？	7
內觀禪林111：佛法問答11-什麼是二十八色法？	12
內觀禪林112：佛法問答12-什麼是心、心所和名法？	16
內觀禪林113：佛法問答13-什麼是道心和果心？	22
內觀禪林114：佛法問答14-什麼是心的所緣？	27
內觀禪林115：佛法問答15-什麼是神通心路？	32
內觀禪林116：佛法問答16-什麼是滅盡定和無想定？	35
內觀禪林117：佛法問答17-什麼是涅槃？	40
網站與聯繫資訊	43

## 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109：佛法問答9-什麼是色聚和究竟色法？

●問：什麼是色聚和究竟色法？

答：物質是由極微或色聚所構成。

在一粒色聚裡，至少有八個色法，有些色聚還有第九個、第十個色法。所以，色聚是由八到十個究竟色法組成，基本上可以分為三類色聚：

○第一類色聚稱為八法聚：由最基本的八種色法組成，稱作八不離色：地、水、火、風、顏色、香、味、食素。

由於第八種為食素，故名為食素八法聚。

食素八法聚遍佈在人的全身。

○第二類色聚稱為九法聚：由八不離色加上命根組成。由於第九種為命根，故名為命根九法聚。命根九法聚也遍布全身。

○第三類色聚稱為十法聚：由八不離色、命根加上第十種色法組成。第十種色法有：

眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色；心色；性色。

第三類色聚又可分為三類：

1) 眼十法聚、耳十法聚、鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚。

2) 心十法聚。

3) 性十法聚。

### 【第三類色聚內的究竟色法的名稱】

- 眼十法聚：八不離色（1.地、2.水、3.火、4.風、5.顏色、6.香、7.味、8.食素）+(9)命根+(10)眼淨色。第十種色法為眼淨色。
- 耳十法聚：八不離色+(9)命根+(10)耳淨色。第十種色法為耳淨色。
- 鼻十法聚、舌十法聚、身十法聚類推。
- 心十法聚：八不離色+(9)命根+(10)心色。第十種色法為心色。
- 性十法聚：八不離色+(9)命根+(10)性色。第十種色法為性色。

### ●一粒色聚中的成分

[八不離色]：1地、2水、3火、4風、5顏色、6香、7味、8食素。

命根九法聚：[八不離色]+(9)命根。

眼十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)眼淨色。

耳十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)耳淨色。

鼻十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)鼻淨色。

舌十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)舌淨色。

身十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)身淨色。

心十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)心色。

性十法聚：[八不離色]+(9)命根+(10)性色。

問：為何見到色聚仍不夠，還要見到究竟色法？

答：色聚極其快速地生起並壞滅，但仍然屬於概念法，還不是究竟色法。要如實知見色法，就要破除色聚的概念，要見到構成每一粒色聚的不同種類的究竟色法。人們可能會認為色法依賴一個“自我”而存在，就像種子與植物依賴大地一樣。為了破除這種錯覺，需要見到每一究竟色法都有它自己的特相、作用、現起和近因，而不依賴諸如“自我”等任何外在的東西。

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林110：佛法問答10-什麼是色聚的四種產因？

### ●問：什麼是色聚的四種產因？

說明：人身中的色聚有八法聚（1地、2水、3火、4風、5顏色、6香、7味、8食素）、命根九法聚、眼、耳、鼻、舌、身十法聚、心十法聚、性十法聚，這些色聚的生起之因為何？

答：色法四種生因：業生、心生、時節生和食生。

（1）業生色：由過去世的業力所產生的色法。

業生色有：命根九法聚、眼、耳、鼻、舌、身十法聚、心十法聚、性十法聚，其中的食素是業生的食素。

◎業生色舉例：消化之火是命根九法聚中的火界，屬於業生色。

○眾生若命根斷，身體就會腐爛(只剩時節生色)。

（2）心生色：由心產生的色法。

心生色有：心生的八法聚（1地、2水、3火、4風、5顏色、6香、7味、8食素），其中的食素是心生的食素。除了結生心之外，所有依於心處生起之心都會產生心生色法。

◎心生色舉例：1.瞋心能產生以火界最為顯著的心生色法，使人感到燥熱。

2.行走時肢體向前，心念會在腳部以及全身產生以風界為主的心生色法。風界可以推動肢體的移動。動作的完成，是由一系列的心生色聚在不同的部位次第產生。每種色聚只能在同一處生起並壞滅，新的色聚又在另一處生起並壞滅。

(3) 時節生色：由火界產生的色法。

時節生色有：時節生的八法聚，其中的食素是時節生的食素，源自色聚中的火界。任何色聚中的火界都能產生時節生色聚，而這些新色聚中的火界又能產生新的時節生色聚，如此產生許多代的色法。

◎時節生色舉例：1.碗中的食物、膿和尿。

2.植物的色法屬於時節生色，由種子中的火界產生。它的生長只是一代又一代時節生色相續地生起，它需要土壤、太陽和水的火界之支助。

3.金屬、礦物和硬木中的火界非常強，能產生許多代的色法，因此能夠很長時間存在。

○眾生若命根斷，只剩時節生色，身體就腐爛。

(4) 食生色：由食素產生的色法。食生色有：食生的八法聚（1地、2水、3火、4風、5顏色、6香、7味、8食素），其中的食素是食生的食素，源自我們食用的食物和飲料。

◎食生色舉例：當消化之火（命根九法聚中的火界）遇到尚未消化之食物的時節生八法聚中的食素時，即產生新的食生八法聚，其第八法是食生的食素。當這些食素遇到消化之火時，又會進一步產生許多代的八法聚。

一天中所吃的食物，其食素能如此產生新的色聚長達七天。天界的食素能產生新的色聚長達一或兩個月。



◎在任何一粒色聚中，都可以發現到「食素」。

食生色聚中食素：

- 1.可以支助其他的食生食素；
- 2.這食素若支助業生色聚中的食素，可以產生四或五代的業生食素八法聚；
- 3.這食素若支助心生色聚中的食素，可以產生二或三代的心生食素八法聚；
- 4.這食素若支助時節生色聚，可以產生十至十二代的時節生食素八法聚。

問：什麼是入出息似相之光的成因？

答：（1）呼吸是由心生色聚所組成的，其中的每一粒色聚裡至少含有九種色法，即地、水、火、風、顏色、香、味、食素、聲音。當定力強時，色聚裡的顏色會很明亮。

（2）這些心生色聚裡的火界能產生許多時節生色聚，它們裡面的顏色也是明亮的。

當禪修者的定力夠強時，呼吸就會轉變成禪相。由於呼吸裡有數不盡的色聚，一粒色聚裡顏色的明亮與其他色聚裡顏色的明亮結合在一起，如此產生的光明就是禪相。剛出現的禪相通常是灰色的。定力提昇時，灰色轉變成白色，然後再變成光亮透明的似相。

問：什麼是禪修中美妙的身體覺受以及智慧之光（禪定之光）的成因？

答：止觀及道果之心非常純淨、有力：

（1）可以產生許多殊勝的心生色聚，這色聚中的地界、風界和火界非常柔軟和微細。這些柔軟、微細的心生色聚觸碰到身門（身十法聚中的身淨色）時，禪修者便體驗到美妙的身體覺受。

（2）這些殊勝的心生色聚中的火界，又可在體內和體外產生許多的時節生色聚。伴隨這些止觀及道果之心產生的晃耀、光輝和光明，是源自心生色聚和時節生色聚中的「顏色」這一色法的光明。

說明：

（1）心專注在清澈晶瑩的似相時，心生色法就在體內生起，但不在體外。一顆專注的心有34個名法，其中一個就是一境性，是定的主要成分。一境性伴隨著慧根，慧根的力量有賴於定。當慧根有定力時，就產生許多心生色聚。

（2）從心生色聚的火界進而產生許多時節生色聚。時節生色聚不但在體內會發生，體外也會產生，這就造成很亮的效果。

## 【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》等等

帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林111：佛法問答11-什麼是二十八色法？

### ●問：什麼是色法？（《相應部》22:79）

佛陀說：「諸比丘！為何說是色？因為變壞，所以稱之為色。被什麼變壞？被冷、熱、飢、渴、虻、蚊、風、日及蛇的接觸而變壞。」 [色：變礙、質礙]

●色法分粗色和細色；四大種和大種所造色；真實色和非真實色。

○粗色＝近色＝撞擊色：粗色是能撞擊其它色法的色法，與體積和目標的遠近無關。粗色可由五門和意門認知。

○細色＝遠色＝不撞擊色，只能通過意門認知。

○真實色＝完成色＝自性色：以業、心、時節或食為因而生起，擁有無常、苦與無我的共相，適於作為觀禪的目標。

### ●二十八色，分【1】粗色【2】細色：

#### 【1】12粗色（撞擊性色法）：

五淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

七境色：顏色、聲、香、味；地界、火界和風界。

此處觸所緣就是三種境色：地、火和風界。

#### 【2】16細色（非撞擊性色法）：

1水界；

餘五色：1食素1命根色1心處色1男性色1女性色。

10非真實色：空界、身表、語表、輕快性、柔軟性、適業性、色積集、色相續性、色老性、色無常性。

●二十八色，分【1】四大種【2】所造色：

【1】四大種：

4真實色：地界、水界、火界、風界。

【2】二十四所造色：

14真實色

五淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

四境色：顏色、聲、香、味。

[觸歸屬大種：地界、火界、風界]

餘五色：1食素1命根色1心處色1男性色1女性色。

10非真實色

空界、身表、語表、輕快性、柔軟性、適業性、色積集、色相續性、色老性、色無常性。

●二十八色，分【1】真實色【2】非真實色：

【1】18真實色（完成色）：

四大種：地界、水界、火界、風界。

五淨色：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

四境色：顏色、聲、香、味。[觸歸地、火、風]

餘五色：1食素1命根色1心處色1男性色1女性色。

○食素八法聚、命根九法聚、十法聚，以及聲九法聚的成分就是這18個真實色。

○餘五色：屬於細色、所造色、真實色。

【2】10非真實色（非完成色）：

空界、身表、語表、輕快性、柔軟性、適業性、色積集、色相續性、色老性、色無常性。

## ●四類色聚以及所包含的色法

### 業生色聚

### 所包含的色法

- |           |              |
|-----------|--------------|
| 1.眼十法聚    | 八不離色、命根色與眼淨色 |
| 2.耳十法聚    | 八不離色、命根色與耳淨色 |
| 3.鼻十法聚    | 八不離色、命根色與鼻淨色 |
| 4.舌十法聚    | 八不離色、命根色與舌淨色 |
| 5.身十法聚    | 八不離色、命根色與身淨色 |
| 6.女性十法聚   | 八不離色、命根色與女根色 |
| 7.男性十法聚   | 八不離色、命根色與男根色 |
| 8.心所依處十法聚 | 八不離色、命根色與心色  |
| 9.命根九法聚   | 八不離色與命根色     |

### 心生色聚

### 所包含的色法

- |               |                                |
|---------------|--------------------------------|
| 10.純八法聚       | 八不離色                           |
| 11.身表九法聚      | 八不離色與身表                        |
| 12.輕快性十一法聚    | 八不離色、輕快性、<br>柔軟性與適業性           |
| 13.身表輕快性十二法聚  | 八不離色、身表、輕快<br>性、柔軟性與適業性        |
| 14.語表十法聚      | 八不離色、語表與聲音                     |
| 15.語表聲輕快性十三法聚 | 八不離色、語表、聲<br>音、輕快性、柔軟性<br>與適業性 |

時節生色聚

16.純八法聚

17.聲九法聚

18.輕快性十一法聚

所包含的色法

八不離色

八不離色與聲音

八不離色、輕快性、

19.聲輕快性十二法聚

柔軟性與適業性

八不離色、聲音、輕快性、柔軟性與適業性

食生色聚

20.純八法聚

21.輕快性十一法聚

所包含的色法

八不離色

八不離色、輕快性、

柔軟性與適業性

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林112：佛法問答12-什麼是心、心所和名法？

### ●問：什麼是心？

◎依據南傳《阿毗達摩論》，有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。

心（citta）的性質：

1心的特相是認知目標。

2心的作用是作為諸心所的前導者，因為它領導諸心所，也時常由它們陪伴。

3心的現起是呈現於禪修者的體驗裡為一個相續不斷的認知過程。

4心的近因是名色（精神與物質），因為心不能毫不依靠心所與色法而單獨生起。

◎諸論師以三方面詮釋心：

1.心是識知目標者。

2.心與相應的心所通過心而得以認知目標。

3.心純粹只是認知的過程。除了認知的活動外，並沒有一個屬於造作者的實際個體。

○凡夫執取「我見」：認為有個認知目標的造作者的「恆常不變的我」。

諸論師的詮釋，顯示並沒有一個「自我」在實行認知的活動，而只有心在認知。此心只是認知的活動而無他，而且此認知的活動必定是生滅的無常法。



【1】心可依界分為四類：欲界心、色界心、無色界心、出世間心。

※欲（kama）的含義：1.能欲，即渴望享受欲樂；  
2.所欲，即色、聲、香、味、觸等五欲。

【2】心可依本性分為四類：不善心、善心、果報心、唯作心。

1不善心：與痴、或貪與痴、或瞋與痴相應的心。

2善心：與無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴相應的心。業是與善心或不善心相應的「思」。

3果報心：緣於善業與不善業的成熟而生起的心。

4唯作心：雖涉及心識活動而沒有造業。

果報心與唯作心非善非不善，被歸為無記。

### ◎心的細分：八十九心

欲界心(54)：

不善心(12)：8貪根心、2瞋根心、2痴根心。

無因心(18)：7不善果報、8善果報、3無因唯作。

美 心(24)：8欲界善心、8果報心、8唯作心。

※最重要的欲界善心：[悅俱,捨俱]智相應無行心。

色界心(15)：

5色界善心、5色界果報心、5色界唯作心。

無色界心(12)

4無色界善心、4無色界果報心、4無色界唯作心。

出世間心(8)：

4道心、4果心。

●問：什麼是心所、名法？

○心與心所合稱名法。

○諸心所執行個別專有的作用來協助心全面地認知目標。心與心所的關係就有如國王與大臣：

心與心所同生、同滅、取同一目標；心與心所有同一依處：五根或心所依處。

※於欲地，五識依靠各自的依處（五淨色）生起；眼界及意識界則依靠心所依處生起。心所依處是心臟裡的心室的血。

※色界天無鼻、舌、身三依處，由於這三門的體驗比眼與耳二門較為粗，所以不在高層次的生存地，他們擁有這些感官的外形但沒有淨色，因此沒有嗅、嚐、觸的感受發生。

※無色界天則完全沒有依處，因為一切依處都是色法。

●依據南傳《阿毗達摩論》有四類52心所：

7遍一切心所；

6雜心所；

14不善心所；

25美心所（具有美德的心所）。

以下列出名稱。

## 【52心所名稱】

### ◎七遍一切心所

觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

### ◎六雜心所

尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

### ◎十四不善心所

分成五類：

4個遍一切不善心所：痴、無慚、無愧、掉舉。

3個貪因心所：貪、邪見、慢。

4個瞋因心所：瞋、嫉、慳、追悔。

1個痴因心所：疑。

2個有行心所：昏沉、睡眠。

### ◎二十五美心所， 分成四類：

【1】 19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。

【2】 3離心所：正語、正業、正命。

【3】 2無量心所：悲、隨喜。

※慈屬無瞋，捨屬中捨。

【4】 1慧心所：無痴。

## ◎ 重要的名法舉例

悅俱智相應無行心有34名法：

1心。

7遍一切心所（觸、作意、受、想、思、一境性、名命根）。

6雜心所（尋、伺、勝解、精進、喜、欲）。

19遍一切美心所（信、念、慚、愧、無貪、無瞋、中捨等）。

1慧心所。

這一組稱作信慧組名法#

問：為何要見到究竟名法？

答：心路中有四種密集，要通過觀智來破除：

1) 相續密集：

人們可能認為有個相同的“心”通過眼、耳、鼻、舌、身和意來認知對象，並認為有個相同的“自我”從一生遷移到另一生。為了破除這種相續的錯覺，需要看清認知過程只是生滅的心路過程所完成。

2) 組合密集：

經由看清心路中的名法，見到構成名法的心和不同數量的心所，如受、想、思，或瞋、癡、邪見，或無貪、無瞋等，如此破除組合密集。

### 3) 作用密集：

人們可能認為心和心所要依賴一個“自我”而存在。為了破除這種錯覺，需要見到心和心所都有它自己的特相、作用、現起和近因，而不依賴“自我”等任何外在的東西。

### 4) 所緣密集：

透視了前三種密集後，人們可能還會認為“能認知的心”是不變的。為了破除這種錯覺，對於能夠透視三種密集的觀智心路，也需要通過後生的觀智來破除其三種密集。如此破除名法的四種密集，所見到的只是極快速生滅的心及其相應心所而已，不會再把心識誤認為自我。

#

### 【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》等等

帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林113：佛法問答13-什麼是道心和果心？

### 一、道心和果心

○禪修者經由觀禪（內觀）提昇慧根，持續地觀照名法與色法的生滅，得以知見名色的實相。當觀智完全成熟時，即導致道心與果心生起。

#### 【道果心路過程】

鈍根者：有分→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→道心→2果心→有分。

利根者：有分→意門轉向→近行→隨順→種姓→道心→3果心→有分。

#### 【果定心路過程】

有分→意門轉向→4隨順→眾多果心→有分。

○果心屬於出世間安止定。經由修習可延長安止的時間，禪那五自在者能夠持續安止好幾天。

◎不以禪那為基礎而修習觀禪的禪修者名為純觀行者。達到道果時，其道心、果心與初禪相符。

◎以禪那為基礎而修習觀禪的止觀行者，達到道果時，其道心、果心與他之前已證的禪那相符。

◎不論純觀行者或止觀行者，一切道心與果心都是一種禪那心，因為道心與果心有如世間禪那一般，完全投入思惟其目標，亦由於它們的禪支之強度與相符的世間禪那相等。

## 【純觀行者道心、果心的成分】 37名法

1識（心王）。

7遍一切心心所（觸、作意、受、想、思、一境性、名命根）。

6雜心所（尋、伺、勝解、精進、喜、欲）。

19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）。

3離心所（正語、正業、正命）。

1慧心所＝無痴。

## 二、四種道心的作用

【1】預流道心：預流道心的作用是斷除三結：身見、對三寶的懷疑、戒禁取。

此心根除四個邪見相應的貪根心及一個疑相應的痴根心。預流果不投生惡道且最多七世內滅苦。

【2】一來道心：斷除中品的欲貪與瞋恚。  
一來果再回到欲界一世即滅苦。

【3】不還道心：斷除欲貪與瞋恚二結。根除兩個瞋根心。臨終投生到色界天，於該地滅苦。

【4】阿羅漢道心：斷除色貪、無色貪、慢、掉舉、無明。根除四個邪見不相應貪根心及一個掉舉相應痴根心。阿羅漢完全根除了不善心。

### 三、道心與果心細分四十種

- 1.初禪預流道心有尋、伺、喜、樂、一境性。
- 2.第二禪預流道心有伺、喜、樂、一境性。
- 3.第三禪預流道心有喜、樂、一境性。
- 4.第四禪預流道心有樂、一境性。
- 5.第五禪預流道心有捨、一境性。

依據禪支，一來道心、不還道心與阿羅漢道心亦各有五種，故成二十種道心。同樣，果心亦有二十種。如此細分成四十種出世間心。

◎無色禪擁有與第五色禪一樣的兩個禪支，因此同屬第五禪。當禪修者以無色禪作為修習觀禪的基礎，所證的道心與果心屬於第五禪出世間心。

#### 【道心與四聖諦】

道心執行與四聖諦有關的四種作用：遍知苦、斷除渴愛、證悟涅槃及開展滅苦之八聖道。

#### 【果定與三解脫】

當聖弟子證入果定時：

- 1.若通過觀照無我證入果定，該果稱為空解脫；
- 2.若通過觀照無常證入果定，該果稱為無相解脫；
- 3.若通過觀照苦證入果定，該果稱為無願解脫。



### 【三種出世間遍知】

1. 聖道（道心）徹底斷除各別的煩惱，以及透徹證悟了涅槃界，因此是「斷遍知」。

聖道徹底斷除了遮蔽四聖諦之痴，是為「無痴通達」，證悟了苦諦、集諦與道諦。聖道透徹知見涅槃界，是為「所緣通達」，證悟了滅諦。

2. 聖道知見苦諦與集諦的十二緣起及其間的因緣，所以它間接被稱為「所知遍知」。

3. 聖道徹底斷除了遮蔽苦諦與集諦之無常相、苦相及無我相的愚痴，所以聖道亦間接被稱為「度遍知」。

### 四、世間禪與出世間禪的不同

一、世間禪的目標是某種概念，如：遍相；

出世間禪的目標則是無為涅槃。

二、世間禪只是暫時鎮伏煩惱；

屬於出世間禪的道則徹底根除諸煩惱。

三、世間禪能導致投生色界天而延長了生死輪迴；

屬於出世間禪的道則斬斷把人緊縛於輪迴之諸結，因而導向解脫生死輪迴。

四、在世間禪裡，慧次要於定；

在出世間禪裡，慧與定適當地平衡：定把心專注於無為界，慧則知見四聖諦。

## 五、結語

●佛教心理的核心在於心路過程，先分清不善和善的速行心、名法的成分及其所緣，而後經由止禪和觀禪修出道心、果心，根除了無明和不善心，最終心得解脫而不再受輪迴之苦。

【一世的心流】結生心→有分→心路→有分→心路→...→有分→臨終心路→死心。

### 【道果的心路】

[鈍根者]有分→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓心→道心→2果心→有分。

[利根者]有分→意門轉向→近行→隨順→種姓心→道心→3果心→有分。 #

### 【研讀參考資料】

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》等  
帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林114：佛法問答14-什麼是心的所緣？

●問：什麼是心和所緣？

答：每一心及其相應心所皆必緣取所緣。

所緣、目標、對象是同義。

○通過六門，心與心所得以接觸目標。

○六門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門、意門。

### 【五門與所緣】

◎在眼門心路過程裡：

有分→眼門轉向心→眼識→領受心→推度心→確定心→速行心→彼所緣→有分

其中眼門轉向心、眼識、領受心、推度心、確定心、速行心及彼所緣都取同一個色所緣（顏色）為目標。由於色法變易速度比名法慢，一個色所緣可以保持存在整個心路過程中。

類推：

◎在耳門心路過程裡，取同一個聲所緣為目標。

◎在鼻門心路過程裡，取同一個香所緣為目標。

◎在舌門心路過程裡，取同一個味所緣為目標。

◎在身門心路過程裡，取同一個觸所緣為目標。

◎在五門心路過程，各認知各的所緣，不能認知其他所緣，且只是現在所緣，即當下剎那存在的事物。

【分析】五門所緣是顏色、聲、香、味、觸所緣。

觸所緣就是地界、火界、風界。

故五門所緣＝七境色：顏色、聲、香、味、地界、火界、風界。

七境色屬粗色（撞擊性色法）。

- 水界屬細色（非撞擊性色法），只能由意門認知。
- 眼門是眼（淨色）、耳門是耳（淨色）、鼻門是鼻（淨色）、舌門是舌（淨色）、身門是身（淨色）、意門是有分心。前五是色法，意門是名法。

### 【意門與所緣】

◎生起於意門心路過程裡的心能夠認知1.五所緣（七境色）及2.法所緣。法所緣只能通過意門心路過程或離心路過程心認知。

法所緣有六類：5淨色、16細色、89心、52心所、涅槃、概念。

○意門心能認知過去、現在與未來的所緣。

○意門心能認知與時間無關的涅槃與概念。

涅槃是沒有時間性的，因為其自性並無生、住與滅；概念也是沒有時間性，因為它沒有自性。

涅槃是聖者意門心路過程的目標。

概念是世俗法，並不是究竟存在之法。

【註】意門心路過程：有分→7速行心→彼所緣→有分。

○法所緣中5淨色、16細色的名目：

5淨色：五種感官的根門色法：眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。此5淨色屬粗色（撞擊性色法）

○

16細色：水界、食素、命根色、心所依處、男根色、女根色，及十種非真實色法（空界、身表、語表、輕快性、柔軟性、適業性、色積集、色相續性、色老性、色無常性）。

○心不能認知自己本身，但在某個心流裡的一個心，則能夠認知在同一個心流裡的其他心，亦能認知其他眾生的心。

### 【小結】

◎一切所緣是五門所緣和法所緣。

◎一切所緣是：

五門所緣：7境色（屬粗色）；

法所緣：5淨色（屬粗色）、16細色、89心、52心所、涅槃、概念。

◎一切所緣是：

28色法（12粗色16細色）、89心、52心所、涅槃、概念。

【分析】四究竟法：色法、心、心所、涅槃。

28色法＝色蘊。52心所＝受蘊、想蘊、行蘊。

89心＝識蘊。五蘊是有為法。涅槃是無為法。

概念（如：有情）是世俗法。

●問：心和所緣的對應情形為何？

- 五門轉向心——現在五所緣。
- 眼識——現在顏色
- 耳識——現在聲
- 鼻識——現在香
- 舌識——現在味
- 身識——現在觸。
- 領受心——現在五所緣。

○推度心、八欲界善果報心、生笑心——五十四欲界心、五十二心所、二十八色。

○十二不善心、四欲界智不相應善心、四欲界智不相應唯作心——八十一世間心、五十二心所、二十八色、概念。

○意門轉向心、四欲界智相應唯作心、神通唯作心——一切所緣（八十九心、五十二心所、二十八色、涅槃、概念）。

○四欲界智相應善心、神通善心——八十七心（除去阿羅漢道心與果心）、五十二心所、二十八色、涅槃、概念。

- 五色界禪心——概念。
- 無色界第一禪心、第三禪心——概念。
- 無色界第二禪心——無色界第一禪心。
- 無色界第四禪心——無色界第三禪心。
- 出世間心——涅槃。

◎生活中，禪修者的心接觸所緣的時候，要立刻覺知。這是內觀禪修的訓練，進而體驗心的實相是無常、苦、無我。 #

### 【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》等等  
帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林115：佛法問答15-什麼是神通心路？

### ●問：什麼是神通？

◎神通是熟練於（論教）五禪者能獲取的高等智。

五種世間神通：神變通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通；這些是運用色界第五禪心而獲得。

1.有學聖者的五通屬善心；於阿羅漢屬唯作心。

2.有學聖者通過他心通能辨識與他同等或較低的聖者的道心與果心，但不能辨識層次比他高的。

3.阿羅漢通過唯作神通心，能辨識其他聖者的道心與果心，包括有學聖者與阿羅漢。

◎佛陀有好幾次顯現雙神變，以激起眾人對其證悟的信心。通過雙神變，佛陀的身體能夠同時發射出火與水。

他極其迅速交替地進入火遍與水遍第五禪，然後決意讓火與水自其身發射而出。

一、**神變通**：把自己顯現為多身、隨心所欲地顯現與消失、毫無阻礙地穿牆而過、遁地、在水上行走、在天空中飛行、觸摸日月、及能夠去到梵天界。

二、**天眼通**：能看到天界或地界遠近的事情。天眼通也包括「死生智」，能直接知道有情由於何業在一處死後投生至另一處。

三、**天耳通**：能聽到遠處微細與粗顯的聲音。

四、**他心通**：能知曉他人心念。

五、**宿命通**：能憶起許多過去世以及知道在那些世裡的細節。

這些神通依靠對色界第五禪的掌握能力。



●問：什麼是神通心路？

【準備1】入色界第五禪安止定：

有分心→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→安止定  
→...→安止定→有分心。出定。

【準備2】接著作意生起神通之想 (天眼或天耳等)有分心  
→意門轉向→7速行 心→有分心。

【神通心路過程】入第五禪神通心：

有分心→意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→神通心  
→有分心。

◎執行神通的第五禪神通心都只生起一次，一剎那的神通心足以完成任務，接著沉入有分。

【神通心的31名法】第五禪[捨、一境性]

◎1心王。

◎7遍一切心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

◎3雜心所：勝解、精進、欲。[無喜、尋、伺]

◎19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。

◎ 1慧心所：無痴。

## 【神通心的所緣】

【1】第五禪神通善心的所緣：除了阿羅漢道心與阿羅漢果心之外的一切所緣。

【2】第五禪神通唯作心的所緣：一切所緣。

○一切所緣是五門所緣和法所緣：

五門所緣：7境色；

法所緣：5淨色、16細色、89心、52心所、涅槃、概念。

○一切所緣也就是：

28色法、89心、52心所、涅槃、概念。 #

## 【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》等等

帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林116：佛法問答16-什麼是滅盡定和無想定？

### ●問：什麼是滅盡定？

《阿毗達磨雜集論》：

「滅盡定者，謂已離無所有處欲，超過有頂，暫息想作意為先故，於不恒行諸心心法及恒行一分心心法滅，假立滅盡定。」

不恒行者，轉識（六識）。

一分恒行者，謂染污意（第七識）所攝。

滅者，謂定心所引，不恒現行諸心心法暫時間滅。

◎滅盡定又稱滅受想定，屬無心定。

### 【入滅盡定期間】

◎依《大毗婆沙論》卷153所述：欲界有情由段食扶持諸根大種，若過久在定中，出定時身即散壞，因此入定期間不得超過七晝夜。

而色界有情之諸根非由段食任持，故可經半劫或一劫。

◎在滅盡定中，心流完全地中斷，沒有所緣，心與心生色法都不生起，有業生色、時節生色生起。其時一切名法活動已停止，但依然擁有保命之溫的身體還活著。

◎我們可將滅盡定，方便稱之為能所俱泯。

## ●入滅盡定的準備和過程

◎證得四色禪及四無色禪的不還果和阿羅漢能夠證入滅盡定。

【預備工作1】禪修者要入滅盡定須先次第地證入每一個禪那（初禪開始）。再從每一禪出定之後，他觀照該禪的名法為無常、苦、無我。如此修習直至入無所有處定。

【預備工作2】出定後立四個意願（決意）：

- 1.決意在定中他擁有的資具不受毀壞，
- 2.決意在僧團有事時出定，
- 3.決意在佛召見時出定，
- 4.決意在壽盡前出定。

## 【入滅盡定的心路過程】

接著入非想非非想處定，於二個剎那速行之後即進入滅盡定。出定後有一剎那的果心生起，於不還果它是不還果心；於阿羅漢則是阿羅漢果心，而後沉入有分：

◎意門轉向→遍作→近行→隨順→種姓→2(非想非非想處定)安止→[心心所滅(滅盡定)]→出定→果心→有分。

## ●入滅盡定有何功用？

### ◎處於休息狀態：

具備八定的不還果及阿羅漢，由於厭離行法的生滅，而進入滅盡定。佛陀在《七處善經》中說，諸阿羅漢常住於處、界及緣起，見行法的生滅。他們的念力堅固地專注於行法的生滅，常常如是安住。是故他們對行法感到厭離，不想再見它們。

因此，他們喜悅地進入、安住於諸名法滅盡的滅盡定，此時沒有心識去認知行法，處於休息狀態是很好的。

◎使施主能獲得殊勝的利益：舍利弗尊者托鉢時，在每戶居士家門口先站著入滅盡定，出定後才接受食物，使施主當生獲得大果報。以布施為例：

- 1.接受布施者須是剛從滅盡定出定的阿羅漢或不還果。此是最重要的因素。
- 2.施主須有德行，深信業果法則。
- 3.布施之物必須是以正當的方法取得。
- 4.布施的前中後，都有堅強的意願與歡喜心。

這些因素齊全下，施主供養時的意門心路過程中第一個速行心的「思」，在當生就能成熟並獲得善報。這業是現法受業。

◎大迦葉的入滅盡定：《大唐西域記》記載：「如來化緣斯畢，垂將涅槃告迦葉波曰：『...我今將欲入大涅槃，以諸法藏囑累於汝，...姨母所獻金縷袈裟，慈氏成佛留以傳付...』迦葉承旨，住持正法。結集既已，至第二十年，厭世無常，將入寂滅，乃往（摩伽陀國）雞足山，...既入三峯之中，捧佛袈裟而立，以願力故，三峯斂覆...。當來慈氏世尊之興世也，三會說法之後，餘有無量憍慢眾生，將登此山至迦葉所。慈氏彈指，山峯自開，彼諸眾生既見迦葉，更增憍慢。時大迦葉授衣致辭，禮敬已畢，身昇虛空示諸神變，化火焚身遂入寂滅。時眾瞻仰，憍慢心除，因而感悟皆證聖果。」

●問：什麼是無想定？

《阿毗達磨雜集論》：「無想定者，謂已離遍淨欲，未離上欲，出離想作意為先故，於不恆行心心法滅，假立無想定。」

已離遍淨欲者，已離第三靜慮貪。

未離上欲者，未離第四靜慮已上貪。

出離想作意為先者，解脫想作意為前方便。

不恆行者，轉識（六識）所攝。

滅者，謂定心所引，不恆現行諸心心法暫時間滅。

◎無想定也屬無心定。

【說明】有些外道認為，心與想是厄難的根源，其心對想懷著極強厭離地培育色界第四禪（第四靜慮）。由於其第四禪心受到希望止息想之願感染，死後即投生到無想有情天。無想有情是沒有心，所以在結生時並沒有緣取任何目標，在結生的那一剎那，只有命根九法聚生起。因此他們名為「色結生」。

○無想有情死時會以二因（無貪、無瞋）或三因（無貪、無瞋、無癡）的欲界果報心投生到欲界。

○無想有情的壽命有五百大劫；是佛陀所說的八難之一。 #

### 【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》等等

帕奧禪師著

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林117：佛法問答17-什麼是涅槃？

### ●問：什麼是涅槃？

◎依據南傳《阿毗達摩論》，有四種究竟法：心、心所、色、涅槃。涅槃是熄滅了世間的貪、瞋、痴之火。涅槃的自性是超越有為世間的無為不死界。

◎《雜阿含490經》：

閻浮車（Jambukhādako）問舍利弗：「謂涅槃者，云何為涅槃？」

舍利弗言：「涅槃者，貪欲永盡、瞋恚永盡、愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

復問舍利弗：「有道、有向，修、習、多修習，得涅槃耶？」

舍利弗言：「有，謂八正道：正見乃至正定。」

◎涅槃是有學聖者與阿羅漢意門心路過程的目標。

◎有學聖者：預流、一來、不還。

### 【預流的道果心路過程】

○鈍根者：

有分心→意門轉向心→遍作心→近行心→隨順心→種姓心→預流道心→2果心→有分心。

○利根者：

有分心→意門轉向心→近行心→隨順心→種姓心→預流道心→3果心→有分心。

◎種姓心→預流道心→果心的所緣是涅槃。

○此種姓心是轉凡夫種姓成為聖者種姓。



◎無學聖者：阿羅漢

【阿羅漢的道果心路過程】

○鈍根者：

有分心→意門轉向心→遍作心→近行心→隨順心→淨化心→阿羅漢道心→2阿羅漢果心→有分心。

○利根者：

有分心→意門轉向心→近行心→隨順心→淨化心→阿羅漢道心→3阿羅漢果心→有分心。

◎淨化心→阿羅漢道心→阿羅漢果心的所緣是涅槃。

○生起阿羅漢果心時證得「有餘涅槃」。

●問：涅槃有何分類？

◎涅槃是無為法，其自性無生住滅，不可分解。

◎根據五蘊，涅槃分成：有餘涅槃、無餘涅槃。

○阿羅漢五蘊還在時，所體驗的涅槃界名為「有餘涅槃」，因為雖然一切煩惱已滅盡，但由於過去執取所產生的諸蘊還在，還有業生色的生起、還有果報名法的生起。

○阿羅漢死時，所證得的涅槃界名為「無餘涅槃」，因為已完全捨棄五蘊，不再受後有。

◎有餘涅槃及無餘涅槃分別被稱為「煩惱之滅盡」及「諸蘊之滅盡」。

◎涅槃又分成三種：空、無相、無願。

○涅槃被稱為空，因為它毫無貪瞋痴，也因為它毫無一切有為法。

○涅槃被稱為無相，因為它毫無貪瞋痴之相，也因為它毫無一切有為法之相。

○涅槃被稱為無願，因為它毫無貪瞋痴的渴望，也因為它毫無渴愛之欲。 #

### 【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》等等

帕奧禪師著

---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。

什麼是內觀？



(<http://bit.ly/什麼是內觀>)

- 電話：(03)485-2962
- 手機：0937-126-660
- E-mail：  
[insights.tw@gmail.com](mailto:insights.tw@gmail.com)

Google地圖



(<http://bit.ly/內觀禪林地圖>)