

# 「內觀教材研習」講義

## 佛法複習 第1-7講

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2020.03



## 目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林131：佛法複習1-欲界八大善心	4
內觀禪林132：佛法複習2-欲界善心的結生果報	7
內觀禪林133：佛法複習3-觀呼吸入門	9
內觀禪林134：佛法複習4-四種業的作用	12
內觀禪林135：佛法複習5-生活中的業果和面對	15
內觀禪林136：佛法複習6-眼識認知的過程	18
內觀禪林137：佛法複習7-心的因果和內觀	22
網站與聯繫資訊	24

## 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。(一日研修課正常狀況下每週五上午9時30分到下午3時。新學員報名電話(03)485-2962；0937-126-660。)

## 內觀禪林131：佛法複習1-欲界八大善心

### ●欲界八大善心

1. 悅俱·智相應·無行心。
2. 悅俱·智相應·有行心。
3. 悅俱·智不相應·無行心。
4. 悅俱·智不相應·有行心。
5. 捨俱·智相應·無行心。
6. 捨俱·智相應·有行心。
7. 捨俱·智不相應·無行心。
8. 捨俱·智不相應·有行心。

○善心是與善因—無貪、無瞋；或無貪、無瞋、無痴（慧）—相應的心。這類心在道德上是無可指責的，會帶來愉悅的果報。

○智是指慧心所，即是「無痴」。

○智相應善心具三善因。智不相應則少慧心所。

○行：在此專指慫恿或刺激，可以來自他人或自己的身、語、意。

○有行：受到慫恿或刺激而後生起的心。

○無行：沒有受到慫恿或刺激而自動生起的心。◎人會自發地行善的原因是身心健全、有良好的食物等，以及在過去有造過類似的業。

### ●八種欲界善心的例子

- 1.某人愉快地自動行佈施，心知是善業。
- 2.某人在他人鼓動下愉快地佈施，心知是善業。
- 3.某人愉快地自動行佈施，但不知是善業。
- 4.某人在他人鼓動下愉快地佈施，但不知是善業。
- 5-8. 與上四種心類似，差異在於沒有愉快的感受，而是中捨的感受。

◎這八種心稱為善心，因為它們制止煩惱，帶來善報。

○凡夫與有學聖者造善的身業、語業時，這些欲界善心即會生起。

### ●十福業事

- 1.佈施：周濟貧困、做社會福利事業、供僧等。
- 2.持戒：奉行在家五戒等。
- 3.禪修：修止和修觀。包含慈心觀、入出息念等。
- 4.恭敬：對父母、師長、僧眾等恭敬。
- 5.服務：出力、出心作義工等勞動。
- 6.迴向功德：將自己善業的功德回向給一切眾生。
- 7.隨喜功德：對別人所做的善業（佈施、持戒、禪修等），感到高興而隨喜。要避免由於妒忌、瞋恨、傲慢而批評、譏謗別人。
- 8.聞法：聽聞正法是智慧之因，將成有智慧的人。
- 9.弘法：透過印行佛書、光碟、網路等宣揚正法，屬於法佈施。

10.正直己見：經由聽聞正法、如理作意，生起聞思的正見，經由法隨法行生起修所成的正見。

證悟涅槃時的慧是屬於出世間的慧，此時的正見是出世間的正見。

◎欲界八大善心中，以悅俱智慧相應無行心來造為最佳。

悅俱是歡喜地造。以歡喜心去造善業，所產生的殊勝的心生色法可以遍佈全身，使造的業增強。以智慧的心去造善業，是無貪、無瞋、無痴的三因善業。以無行心去造善業，是主動地去造，如此經常地造善業，善果必將來臨。

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林132：佛法複習2-欲界善心的結生果報

### 一、欲界善心的分類

◎福業事：布施、持戒、修行。

◎具有無貪、無瞋、無痴的三因善心有四類：

1悅俱·智相應無行心,2捨俱·智相應無行心.

3悅俱·智相應有行心,4捨俱·智相應有行心.

◎又分殊勝三因善心和低劣三因善心。[因＝根]

(1) 殊勝：在造善業之前與之後皆有良好的動機，並感到歡喜。

(2) 低劣：在造善業之前與之後，心受到煩惱污染，譬如自讚自許、貶低他人、行善後生後悔。

◎只有無貪、無瞋的二因善心有四類：

1.悅俱·智不相應無行心

2.捨俱·智不相應無行心

3.悅俱·智不相應有行心

4.捨俱·智不相應有行心

◎又分殊勝二因善心和低劣二因善心。

(1) 殊勝：在造善業之前與之後皆有良好的動機，並感到歡喜。

(2) 低劣：在造善業之前與之後，心受到煩惱污染，譬如自讚自許、貶低他人、行善後生後悔。

## 二、欲界善心的果報分類

### ◎善心分四類

1殊勝三因善心（具有無貪、無瞋、無痴三因）

2低劣三因善心

3殊勝二因善心（只有無貪、無瞋的二因）

4低劣二因善心

### ◎善心的果報分三類

【1】殊勝三因善心的果報

【2】低劣三因善心、殊勝二因善心的果報

【3】低劣二因善心的果報。

【1】殊勝三因的結生果報

投生欲界人天的三因結生心。

【2】低劣三因、殊勝二因的結生果報

投生欲界人天的二因結生心。

【3】低劣二因的結生果報

投生欲界低階人天的無因結生心。

---吉祥圓滿---



## 內觀禪林133：佛法複習3-觀呼吸入門

### ●如何觀呼吸？

◎修習止禪，一般以觀呼吸或入出息念下手。

#### 【前行】

◎坐時保持身體自然正直：不過於僵直，不過於放鬆。

◎專念於經過鼻頭與上唇之間入出的氣息。

入息時，知道入息；出息時，知道出息。

心念跑開時，應平靜地把心重新專念於呼吸上。○如果心很難保持在呼吸上，可用數息，直到心能平靜地安住於呼吸時，可停止數息，只專念於呼吸。

【1】《大念住經》中，佛陀說：

入息長時，了知『我入息長。』

出息長時，了知『我出息長。』

入息短時，了知『我入息短。』

出息短時，了知『我出息短。』

○呼吸的長或短：是指持續時間的長短。在此階段，所應做的只是平靜地覺知其長或短而已。

## 【2】佛陀說：

他學『我將覺知全身而入息。』

他學『我將覺知全身而出息。』

○「全身」是指呼吸的整個過程。當你對呼吸的念力進一步提升時，自然知道每一個經過鼻頭和上唇間的入息和出息的開始、中間和結尾（初、中、後）。重要的是你能在一切時中都覺知每一個入出息的整個過程：開始、中間到結尾。

## 【3】佛陀說：

他學『我將平靜身行而入息。』

他學『我將平靜身行而出息。』

○「身行」是指經過鼻頭一帶的入出息。當你對呼吸的念力提升時，呼吸會變得愈來愈微細，愈來愈平靜。你只需在一切時中專念地覺知微息即可。

○如果能專注微息一段夠長的時間，例如兩或三個小時，就有可能見到禪相。

## ◎三種禪相：1. 預作相2. 取相3. 似相。

禪修者，出現的禪相不盡相同，因為不同的人對呼吸的心想不盡相同故。有的禪相像霧一般，有的像煙一般，有的像棉絮或單純的光等。

1. 剛開始時，在鼻孔出口處附近通常會出現灰色的禪相，那是「預作相」。

- 2.定力提升時，它會變白，那是「取相」。
- 3.定力進一步提升時，它會變得明亮且清澈，那是「似相」。似相是安止定的目標或所緣。

### ◎近行定、安止定

○專注似相愈來愈長的時間，將能進入近行定和安止定。

◎近行定的禪支還沒有完全開展，禪修者的心仍可能落入有分。對似相失去知覺，那是落入有分；也有可能短暫地想到似相以外的物件。若在入定期間仍有許多有分心生起則是近行定。

◎禪修者取似相為所緣，住于安止中而不落入有分，長達一二小時或更久，才可說是安止定。

在此期間聽不到聲音，心不會轉向其它所緣。除了似相之外，一無所知。

○在安止定（根本定），諸禪支已充分開展。如能維持初禪二三小時，可以嘗試檢查五禪支（一、二秒），再反復訓練入定（二、三小時）、出定、檢查五禪支：

- 1.尋：把心投入於似相。
- 2.伺：維持心投注於似相。
- 3.喜：喜歡並對似相感到高興。
- 4.樂：體驗對似相的快樂感受。
- 5.一境性：讓心專注於似相這目標上。

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林134：佛法複習4-四種業的作用

### 一、前言

◎業是指善或不善的思心所。

◎思是催促或領導相應的心與心所朝向所緣，實現認知過程的目的，組織各相應法對目標採取行動。思是造業的最主要因素。

思如一位大弟子，不只是自己背誦功課，也確保其他弟子都有背誦功課。所以思對目標作業時，也指揮其他相應法執行各自的任務。

◎除了佛陀與阿羅漢的思之外，一切速行心的思都有業。佛陀與阿羅漢不再造業，因為他們已完全斷除了作為業之根源的無明與愛。

◎業之定法：所造的業依其善惡而帶來相符的果報，如樹的種子長出相符的果樹。

◎在諸緣具足時，業會產生果報：

a.果報心心所，以及b.業生色。

◎在臨死時成熟的業（令生業）才能產生a.結生心，但一切善與不善業都能在b.生命期裡產生其果報。

◎依作用，業有四種：一、令生業；二、支助業；三、阻礙業；四、毀壞業。

## 二、四種業執行不同的作用

1.令生業：a在結生那一刻，令生業產生結生心以及組成新生命的身體的業生色。b在生命期裡，令生業繼續產生其他果報心與業生色，例如五根、性根色及心所依處。

2.支助業：這是沒有機會成熟以產生結生的業，但支助令生業，延長令生業所產生的善報或惡報。

例如，某有情由於善的令生業成熟投生為人，支助業即協助延長其壽命，以及確保他豐衣足食等。某有情由於不善的令生業而投生為動物時，支助業會援助該惡業產生更多的苦果，如延其壽命。

3.阻礙業：此業沒能產生結生之業，但能夠阻礙令生業，以縮短令生業的善或惡報。即使令生業在過去造下時很強，但在阻礙業的直接對抗下，令生業不能全面產生果報。例如，原本能投生到高等家庭的善的令生業，在阻礙業的影響下，變成只投生到較低等的家庭；原本能帶來美貌的業，變成只帶來平庸的面貌。

反之，原本能投生到大地獄的不善令生業，在阻礙業的影響下，變成只投生到小地獄或餓鬼道。如，阿闍世王造無間業後，因造大善業而縮短了地獄之苦報。此大善業屬阻礙業。

4.毀壞業：此業可以是善或不善；毀壞業中止較弱的業，不令它繼續產生果報而生毀壞業的果報。

例如，某人的令生業原本能夠帶給他長壽，但毀壞業的出現令他早日夭折。

又如臨死前供佛之業，轉惡趣相為善趣相。

◎根據列迪長老，毀壞業也能中止眼、耳等五根作用，而導致瞎眼、耳聾等。

◎列迪長老說明一種業如何執行業的四種作用：

【舉例】某人惡意殺人後：

a只要該殺生惡業沒有機會在臨死時成熟以產生惡趣結生，該業只能執行支助、阻礙與毀壞三種作用之一，即：該業能支助其他惡業成熟；或阻礙善業成熟；或中止善業的效力。

b當殺生惡業獲得機會成熟時，每一個「殺生之思」皆能導致投生到諸惡趣。過後，當該業沒有能力再導致投生時，該業還是有能力執行其他三種作用，甚至在未來的十萬大劫也都還有效。

---吉祥圓滿---

## 內觀禪林135：佛法複習5-生活中的業果和面對

### 一、極大所緣的眼門心路過程

◎過去有分→有分波動→有分斷→五門轉向→眼識→領受→推度→確定→速行→彼所緣→有分。

1a.眼識取色所緣為目標（所緣、對象）。

1b.五門轉向、領受、推度、確定、速行、彼所緣：屬於意識，也取同一個色所緣為目標。

2a.不同強度的所緣：極大所緣、大所緣、微細所緣、極微細所緣。

2b.大所緣時（有速行）沒有生起彼所緣。微細所緣時沒有生起速行等。極微細所緣只有有分波動、有分斷。

3a.眼識、領受、推度、彼所緣：過去業的果報心。

3b.速行：新造的業。起自極大所緣、大所緣。

### 二、極清晰所緣的欲界意門心路過程

◎過去有分→有分波動→有分斷→意門轉向→速行→彼所緣→有分。

1.意門轉向、速行、彼所緣：取法所緣為目標。

2a.根據列迪長老，不同強度的所緣：極清晰所緣、清晰所緣、不清晰所緣、極不清晰所緣。

2b.清晰所緣時（有速行）沒有生起彼所緣。不清晰所緣時沒有生起速行等。極不清晰所緣時只有有分波動、有分斷。

3a.彼所緣：過去業的果報心。

3b.速行：新造的業。起自極清晰所緣、清晰所緣。

### 三、所緣的差別和果報心

【所緣自性的差別】所緣皆依本身自性而屬於可喜或不可喜，完全與體驗者的偏愛無關。可以根據「中等有情」去區別所緣是可喜還是不可喜。

人們把可喜所緣視為不可喜，或把不可喜所緣視為可喜，是因為他的「顛倒想」。

【相符原則】人們會體驗到不可喜、可喜或極可喜所緣是由自己的過去業所決定。所遇到的目標提供過去業成熟的因緣，而生起為果報心。

○該善不善果報心（眼識等）自動地會與所緣（不可喜、可喜或極可喜）的自性相符，完全沒有刻意造作，有如鏡中的臉影與真正的面容相符一致。

### 四、速行可變與新業

◎果報心是由所緣的自性決定，但速行心能依體驗者的內心傾向而變易。對極可喜所緣，速行也可能是捨俱善心或捨俱不善心，例如：

1.比丘見到美女【極可喜所緣】→生起捨俱智相應善心【速行心】。

2.多疑者見到佛陀【極可喜所緣】→生起捨俱疑相應不善心【速行心】；

3.外道見到【極可喜所緣】→造作為不可喜所緣→生起憂俱瞋恚相應心。



4.比丘見到腐爛的死屍【不可喜所緣】→生起悅俱智相應善心【速行心】。

5.受虐狂者遭受身體苦楚【不可喜所緣】→生起悅俱貪根心【速行心】。

## 五、生活中業果的面對

1.五門心路：有分→五門轉向→根識【果報心】→領受→推度→確定→速行【新業】...

2.意門心路：有分→意門轉向→速行【新業】...

◎面對可喜所緣和不可喜所緣的出現：禪修者要知道這些是由於自己過去的善不善業的成熟而呈現，要以根律儀來面對。

◎根律儀是指以正念防護諸根，在遇到外緣時，不讓心執取可喜所緣，也不讓心排斥不可喜所緣。

◎凡夫的欲界速行心不是善就是不善。禪修者要以如理作意和正勝解，生起善速行的新業。

##

## 【研讀參考資料】

《阿毗達摩概要精解》菩提比丘編，尋法比丘中譯

——吉祥圓滿——

## 內觀禪林136：佛法複習6-眼識認知的過程

### 一、心的續流和心路過程

◎眾生的心是日夜不斷地生滅、生滅延續著，就像水流一樣。每人的心的續流，稱作心相續流。心相續流＝心流＝心續。

◎心流中，有活躍的心和不活躍的心。

一、活躍的心是心路過程，簡稱心路。

二、不活躍的心稱作「離心路」，有結生心、有分心、死心。

◎一世的心流

結生心→有分心→心路過程→有分心→心路過程→有分心……→有分心→臨終心路→死心。

### 二、五門心路和意門心路

○心路分五門心路和意門心路。

五門：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門。

【眼門心路】極大所緣時有17心識剎那

○1過去有分， 2有分波動， 3有分斷， 4眼門轉向， 5眼識， 6領受， 7推度， 8確定， 9-15速行心， 16.17彼所緣→有分

○在眼門心路過程裡，若色所緣的生起與過去有分的生起同時發生，由於色所緣與眼淨色的壽命都是十七個心識剎那，當兩者與第二個彼所緣同時滅盡，這眼門心路過程進行了整整十七個心識剎那。此色所緣即為極大所緣。

◎在該眼門心路過程裡的其他心——五門轉向心、領受心、推度心、確定心、速行及彼所緣——是屬於意識。它們也取同一個色所緣為目標，但依靠心所依處而生起。

◎心路過程必須具足所須的因緣條件才能發生。

○眼門心路過程：

(1)眼淨色、(2)色所緣、(3)光、(4)作意。

○意門心路過程：

(1)心所依處、(2)法所緣、(3)有分。

### 三、以芒果喻來形容心路過程

「某人蓋著頭睡在芒果樹下。其時有粒熟了的芒果掉下撞在地上，其聲吵到他的耳朵裡。被聲音吵醒之後，他張開眼看，伸手取該果，捏一捏及嗅一嗅它。然後把它給吃了，吞下及回味它的味道。過後再繼續睡覺。」

◎某人睡在芒果樹下，有如「有分流」。

芒果掉下撞地聲吵到他的耳朵，有如「所緣」撞擊「根門」，如：眼門。

1.被聲音吵醒，有如「五門轉向心」轉向所緣。

2.張開眼看，有如「眼識」執行看的作用。

3.伸手取該芒果，有如「領受心」領受所緣。

- 4.捏一捏芒果，有如「推度心」在推度所緣。
- 5.嗅一嗅芒果，有如「確定心」在確定所緣。
- 6.吃芒果，有如「速行」在體驗所緣的滋味。
- 7.吞下及回味芒果的味道，有如「彼所緣」取速行的所緣為所緣。
- 8.再繼續睡覺，有如再沈入「有分」。

◎應注意整個心路過程的發生是無我的，沒有所謂在其背後的永恆體驗者或控制者。認知過程的互相配合是源自緣起的法則。在心路過程裡，每一心皆依照「心之定法」生起。生起之後，它在心路過程裡執行它特有的作用，然後即滅盡，及成為下一心的緣。

#### 四、眼睛認知的詳細過程

◎大鼓受到棍敲擊一次即會傳出一陣陣的回響，同理，當五根門受到「五（現在）所緣」撞擊，緊接著「五門心路過程」生起和停止後，「過去所緣」會呈現於意門，引發許多「意門心路過程」。由於這些心路過程是隨五門心路過程之後生起，它們稱為「隨起心路過程」。

◎某人看到一藍色帽子，依次生起的心路過程：

- 1眼門心路過程，所緣是現在的顏色（屬究竟色法）。
- 2第一個彼隨起意門心路過程，再次緣取剛剛認知的顏色（此時所緣是過去的顏色，因為顏色和眼淨色剛滅去，此過去的顏色，仍屬究竟色法）。

3 下一個**意門**心路過程，整體地認知該所緣

（所緣是過去的[整體的顏色和形狀]，仍屬究竟色法）。

這過程執行組合的作用。

4 下一個**意門**心路，認知所緣的意義概念

（[整體的顏色和形狀]的意義概念，為世俗法）。

5 下一個**意門**心路認知所緣的名稱概念

（[藍色帽子]的名稱概念，為世俗法）。

到此知道：「我看到一個藍色帽子。」

◎若某人生平第一次看到帽子時，則不生起5.名稱概念，不會知道：「我看到一個藍色帽子。」

### 【研讀參考資料】

《阿毗達摩概要精解》菩提比丘編，尋法比丘中譯

——吉祥圓滿——

## 內觀禪林137：佛法複習7-心的因果和內觀

### 前言

◎一切有情，當知皆由思擇、修習二種力故，得一切種究竟清淨。

【有根心】指心中出現貪、瞋、痴三不善根，或出現無貪、無瞋、無痴三善根。

【無根心】指心中沒有出現貪、瞋、痴三不善根，也沒有出現無貪、無瞋、無痴三善根。

【相符原則】人所遇到的可喜或不可喜的所緣提供過去業成熟的機緣，生起為果報心。善不善果報心自動地會與所緣（可喜或不可喜）的自性相符，有如鏡中的臉影與真正的面貌相符。

【欲界果報心】細分三類：

A.不善果報心（7種無根心）：是過去不善業引生的果報，所緣是不可喜的。

（捨俱）眼識、（捨俱）耳識、（捨俱）鼻識、（捨俱）舌識、（苦俱）身識；（捨俱）領受、（捨俱）推度。

【內觀禪修】

接受果報心的所緣是自己過去業的果報，隨觀不善果報心的生起和滅去，體驗其實相。

**B.善果報心（8種無根心）**：是過去善業引生的果報，所緣是可喜或極可喜的。

（捨俱）眼識、（捨俱）耳識、（捨俱）鼻識、（捨俱）舌識、（樂俱）身識；（捨俱）領受、（捨俱）推度；（悅俱）推度。

**C.善果報心（8種有根心）**：同上。

悅俱·智相應·無行/有行。

悅俱·智不相應·無行/有行。

捨俱·智相應·無行/有行。

捨俱·智不相應·無行/有行。（作用：結生心、彼所緣）

### 【內觀禪修】

接受果報心的所緣是自己過去業的果報，隨觀善果報心的生起和滅去，體驗其實相。

## 結語

### ◎生活中的禪修

○所觀：五蘊＝身心＝名色法＝行法。

○能觀：覺知的心＝識智與大正念＝觀智

### ◎內觀禪修的原則

○讚念長老說：以識智，輕鬆而有距離地觀照身心的無常、苦、無我，體證空性和涅槃。

○隆波帕默說：有覺性，以安住且中立的心，照見身心的實相。

---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>)