

2025

07-10

緬甸第十位持三藏高僧東達拉尊者慈悲教授

攝阿毘達摩義論

講義

禪法修習與「禪相」之配對以及色界禪定的生起

當在修「遍作修習」之際，就會呈現「遍作相」與「取相」。當呈現了「取相」之後呈現「似相」之際即是「近行修習」。這個「近行修習」就能夠去除危害定力的「五蓋」，所以其本身則屬於「欲界之定」。「近行修習」之後，以近行定善加專注似相，繼而生起色界初禪之「安止修習」。

總而言之，遍作修習的階段就可以對應遍作相與取相。近行修習、安止修習的階段就可以對應似相。

生起第二禪等

透過五種自在多加練習初禪定之後，為了去除粗糙之尋等禪支，為了促使微細之伺等禪支，繼而修行之際將會依序生起第二禪定等。

五種自在

1. 轉向自在：經過了幾次的「有分心」之後即生起了意門轉向。此意門轉向就能省察禪支的能力。
2. 入定自在：快速進入禪定的能力。
3. 決意自在：保持住禪那心識的能力。
4. 出定自在：根據設定目標，從禪定中能離開的能力。
5. 省察自在：能細緻地數次省察五種禪支的省察速行心的能力。

生起「無色界禪定」

將色界第五禪定作為基礎，提升到無色界禪定。透過五種自在數次練習了色界第五禪定之後，由於對色蘊有所厭惡，除了虛空遍以外實踐其餘九種遍禪的其中一種遍禪，然後離開該遍禪而就有的「空白概念」，數次作意此空白概念是無邊際，於是就能生起空無邊處禪定，即無色界初禪定。

對於無色界第一禪定的心識，數次作意此心識乃無邊際，於是就能生起識無邊處禪定。即無色界第二禪定。

對於無色界初禪定的心識已經不存在，數次作意「無有」，於是就能生起無所有處禪定，即無色界第三禪定。

對於無色界第三禪定，數次作意「此無色界第三禪定的心識乃寂靜，乃是殊勝」，於是就能生起非想非非想處禪定，即無色界第四禪定。

生起神通

與色界第五禪善心、惟作心所相應的智慧名為神通(通達智)。獲得色界第五禪定的人透過五種自在多加練習所獲得的第五禪定之後，根據順逆等十四種項目練習，此時該第五禪那心識變為調柔微細，更加清淨。如此持續實踐，就能生起了相關的神通。

想要獲得神通者：

1. 首先進入神通基礎的色界第五禪定。
2. 離開該禪定之後，根據自己決意，省察要示現的百千個化作青年人模樣，修練為「變作百個、千個」，進行作遍作。

3. 再次進入神通基礎的色界第五禪定。
4. 然後緣取自己想要變作的色所緣等目標，即生起神通心(神通心路過程)之後，就化作出青年人模樣的人等。

七種神通

1. 天眼神通：就如天人的眼睛一般，有能力看見種種顏色的神通。
2. 天耳神通：就如天人的耳兜一般，有能力聽到種種聲音的神通。
3. 種類神通：化作各種各樣之神通。
4. 知他心神通：能夠知道他人內心的想法之神通。
5. 宿住隨念神通：能夠回憶過去許多生命過程之神通。
6. 如業生神通：能看見隨業所投生的眾生之神通。
7. 知未來分神通：能知道未來將要發生的事情之神通。