

# 三乘共法

⌘ 三乘：聲聞、緣覺、菩薩

⌘ 三乘共法：三乘所共同必修的出世間法

⌘ 以五乘共法(人天善法)為基礎

⌘ 綱目：

1. 發出離心和種種根性
2. 四諦十二因緣
3. 聖果

# 發出離心

## ⌘一切行無常

⊡行: saṃkara (acting), 遷流、造作

⊡造作: 一切事物皆由因緣所組合而成

⊡遷流: 一切事物皆隨時間而變化

⊡無常: 一切事物皆由因緣所組合而成, 隨時間的推移, 每一剎那都在變化中

## ⌘說諸受皆苦

⊡苦苦、壞苦、行苦

⊡由也間一切唯苦發起離苦得樂的出離心

# 隨機立三乘

- ⌘ 隨根基不同，佛立三乘：聲聞、緣覺、菩薩
- ⌘ 方便分別說：佛為聲聞說四諦，為緣覺說十二因緣，為菩薩說六度。
- ⌘ 就實說：四諦緣起為出世法之根本。
- ⌘ 正化聲聞：
  - ⊡ 非菩薩：因為菩薩主修大乘法
  - ⊡ 非緣覺：緣覺大都生於無佛時，無師自悟
  - ⊡ 聲聞：1) 佛弟子的通稱 2) 以解脫道為主的弟子

# 不同的聲聞根性

## ⌘ 當時印度的風尚

☞ 享樂主義：追求物欲的享樂，性欲的崇拜。如唯物主義的順世外道

☞ 禁欲的苦修者：各類反婆羅門的沙門僧團，耆那教為極端的苦行主義者。

## ⌘ 佛教的中道正行

☞ 以智化情：離苦樂兩種極端，不戕害自己亦不過度享樂

☞ 順應樂行者，在家學佛。

☞ 順應苦行者，隨佛出家。佛世的修行以出家為主。

# 出家vs在家修行

- ⌘問題:(P 136.) 在信仰, 修行, 證悟上, 在家與出家, 是沒有差別的。那為什麼有的自願在家, 有的自願出家呢?
- ⌘答: 這就是由於性情及生活好尚的不同?
- ⌘問題: 此外有其他不同嗎?
  - ☑ 理上而言(理合): 在信仰, 修行, 證悟上, 在家與出家, 是沒有差別
  - ☑ 事相上: 出家以修行解脫為主, 在家以護持僧團為主。在環境上, 僧團提供更好的修行環境。
  - ☑ 僧團更具住持正法的責任

# 出家僧團的意義

⌘佛立律制建出家僧團的十大利益：

⌘可歸為六項：

1. 和合：律能和合僧伽。
2. 安樂：大眾依律而住，便能使大眾安樂
3. 清淨：大眾的制約能使各人清淨修行
4. 內証：清淨僧團能使個人更精進修行解脫
5. 外化：清淨僧團能使外人增長信心。
6. 正法久住：清淨僧團能外化而信仰普，內証而賢聖不絕，達正法久住。

# 出家弟子的不同根性

## ⌘ 森林比丘：

☑ 阿蘭若、無事比丘。

☑ 獨住禪修，不願乞化，不願說法，好樂禪觀。

## ⌘ 人間比丘：

☑ 大眾和合共住

☑ 人間乞食教化

☑ 正法住持的力量

## ⌘ 生命特質的不同，都是人間的福田

# 隨信行vs隨法行

- ⌘ 信智的平衡發展和融合是佛法的修行特色
- ⌘ 隨根性的不同有偏信和偏智的不同
- ⌘ 偏信：隨信行人，以情感意志的信仰為入門，
- ⌘ 偏智：隨法行人，以理性的學習思辨為主的學習方法。
- ⌘ 初學者因根基的不同，可有不同的修行偏重，但決不可偏廢



# 尊重別人認識自己

- ⌘ 一般人，總以自己的個性，自己的偏好去衡量一切，而不知學佛是有不同類型的
- ⌘ 重信的，把專究法義的法行人，看作不修行，而自己才是利根。重視慧解的，把重信者的信行，看作盲修瞎鍊（這可能是盲修，要看師長的教導怎樣）
- ⌘ 偏重山林，讚美精苦的生活輕視人間比丘。而遊化人間的，又每每輕視獨住比丘，說是自私自利
- ⌘ 又如在家與出家的，也常因觀點的不同而互相輕毀
- ⌘ P141

# 四諦與緣起

- ⌘ 四諦與緣起：出世佛法的總綱：
- ⌘ 諦：真實不虛，從現實的人生去探尋
- ⌘ 四諦
  - ⊡ 苦：人生的真實特性
  - ⊡ 集：世間苦迫的原因
  - ⊡ 滅：離苦後的境地
  - ⊡ 道：滅除苦迫的方法
- ⌘ 緣起：說明苦迫生起和除滅的法則

緣起

流轉

還滅

苦

集

滅

道

# 大小乘之四諦

## ⌘ 徧重說：

☑ 小乘(三乘所共)：重苦集的說明

☑ 大乘：重滅道，特別是滅諦的說明

## ⌘ 約大乘學派說：

☑ 中觀依空來闡述滅諦，從空說緣起

☑ 唯識重苦集的說明，立賴耶緣

## ⌘ 從根基說：

☑ 下智觀緣起得聲聞果

☑ 上上智觀緣起得大菩提

# 苦聖諦

⌘ 苦：世間真實特性的闡述

⌘ 三苦：苦苦，壞苦、行苦

⌘ 八苦：

⊡ 生理的自然現像

1 生 2 老 3 病 4 苦

⊡ 人對物的追求：5 求不得

⊡ 人與人的關係：6 怨憎會， 7 愛別離

⊡ 現像的總因：五蘊

# 苦的表現：蘊、處、界

⌘ 苦由身心生命的現象具體表現出來，經上常以蘊、處、界來說明。

1. 五蘊：色、受、想、行、識

2. 十二入處：眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法

3. 六界：地水火風空識

# 1 五蘊：色受想行識

1. 色：「變礙」：一切物質
2. 受：「領納」：有情的情緒作用。即領略境界而受納於心
3. 想：「取像」：即是認識作用。認識境界時，心即攝取境相而現為心象；由此表象作用，構成概念，進而安立種種名言。
4. 行：「造作」：即意志作用。主要是「思」心所，對境而引生內心，經心思的審慮、決斷，出以動身，發語的行為。
5. 識：「了別」明了識別，從能知得名，內心認識的統覺作用

# 四識住與五取蘊

能識

所識

識

物質

精神

色: 物質

受: 情緒

想: 認識

行: 造作

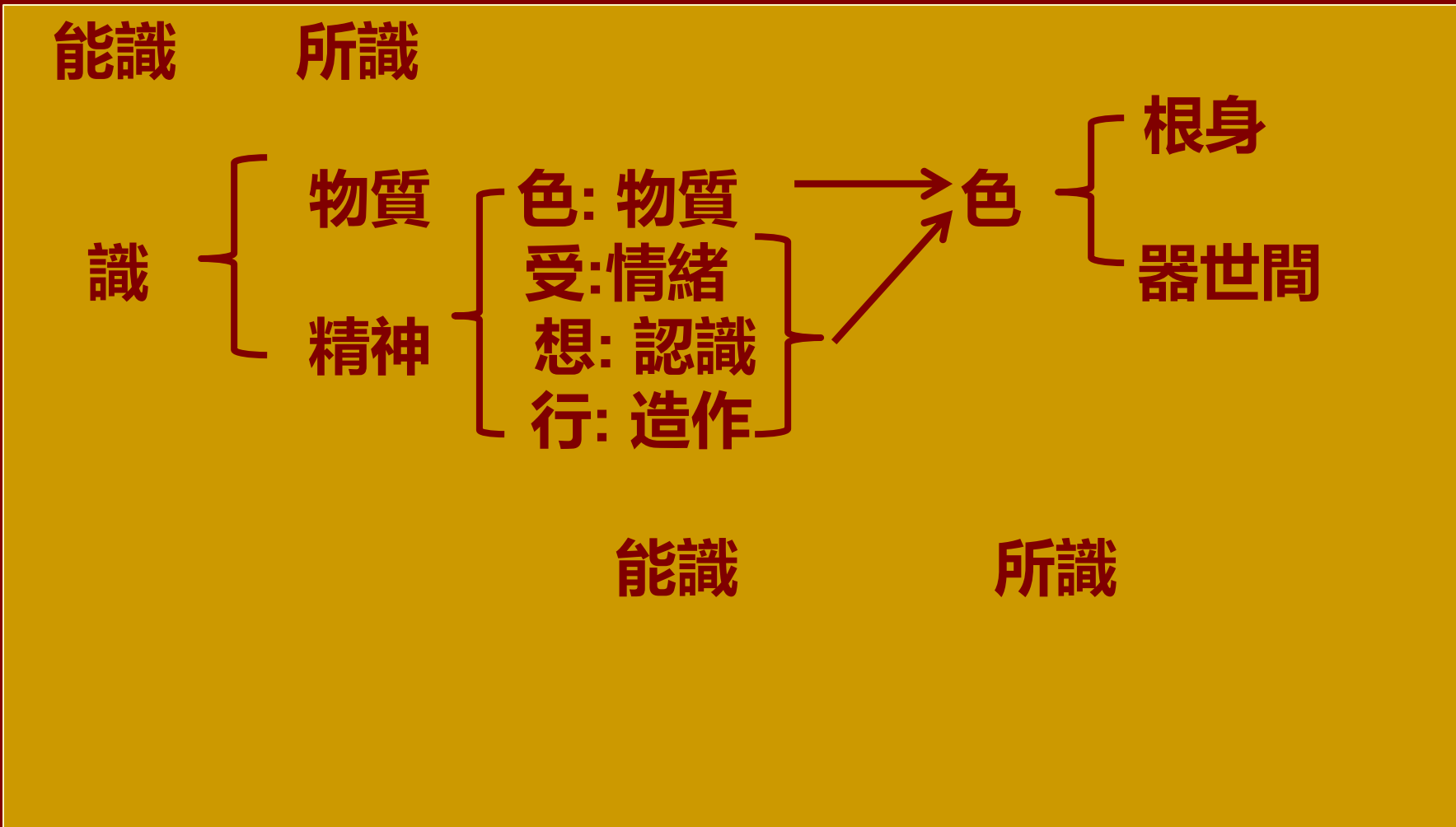
色

根身

器世間

能識

所識





- ⌘ 眾生的五蘊，叫五取蘊，因為是從過去的取——煩惱而招感來的
- ⌘ 而現在有了這五取蘊，由於取煩惱的妄想執著，所以又苦上加苦
- ⌘ 我們的「取識」（與煩惱相應的識）的境界，四事：物質的色；情緒的受；認識的想；造作的思。
- ⌘ 取識在這些物質的或精神的對象上，一直是「處處住」著，看作可取，可得，可住，可著的。
- ⌘ 識對境界有了染著，那境界的每一變動，都會引起內心的關切，不能自主的或苦或樂，當然是免不了苦痛

## 2. 十二入處

- ⌘ 處：是生長門的意義，約引生認識作用立名。
- ⌘ 佛陀的十二處觀，本是從有情中心的立場，再進而說明內心與外境的作用。
- ⌘ 在內心對外境的認識當下，觀察身心的變化。
- ⌘ 內六入(根)+ 外六處= 十二入處
- ⌘ 六根中的前五根，為生理機構，是色法。此色，經中稱為「清淨色」，近於近人所說的視神經等。
- ⌘ 意處(意根)，是精神根，是精神的源泉

內六入(根)

六識

外六處(境)

眼  
耳  
鼻  
舌  
身  
意

意識

眼識  
耳識  
鼻識  
舌識  
身識

色  
聲  
香  
味  
觸

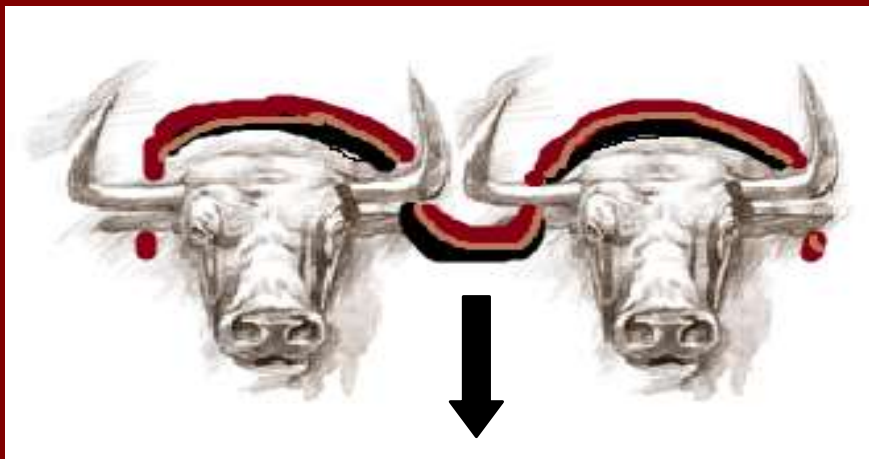
物質(色蘊)

法(受、想、行)

精神



## 2) 有取識



六根

六識

六境

眼  
耳  
鼻  
舌  
身  
意

眼識  
耳識  
鼻識  
舌識  
身識  
意識

色  
聲  
香味  
觸  
法

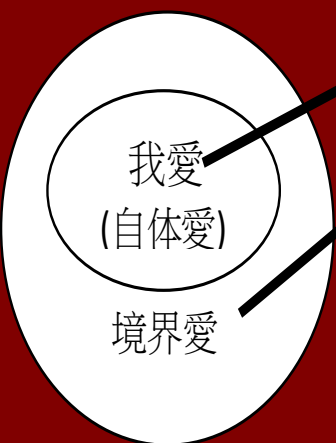
有取識

# 3. 六界

- ⌘ 六界：構成眾生自體的六大因素。界：種類，因素。重於物質的分析。
- ⌘ 地：堅性；如身體的肉、骨等。
- ⌘ 水：濕性；如血、汗等。
- ⌘ 火：暖性；如體溫等
- ⌘ 風：動性；如內氣體的流動
- ⌘ 空：無礙性；體內的空間
- ⌘ 識：精神體。有取識。

# 小結：世間唯苦

## 1 蘊處界唯苦：



有情愛著自體  
於是對關聯自體  
的環境也愛著。  
如：

**五取蘊**：由於情愛的愛著，想自主，想宰他，想使與自我有關的一切從屬於我。然而自我的自由，要在我的無限擴大中實現；不知我所關涉的愈多，自我所受的牽制愈甚。想佔有外界以完成自我，結果反成為外界的奴隸。

無常  
變化

## 2. 緣起無我

- 1) 外道：除了這身心現象而外，還有永恒不變的『靈』，或者叫『我』，才是流轉於地獄，人間，天國的主體。
- 2) 佛教：「我」是眾生愚癡的幻想產物。「世間」眾生在生死六道中受「苦」，苦因 苦果的無限延續，更沒有別的，「唯」是這蘊，界，處而已。
- 3) 指出了苦聚的事實，眾生才能從『靈性』，『真我』的神教迷妄中解脫出來，才有解脫自在的可能。

# 集聖諦

⌘ 集：為因為緣而生起的意思，是苦的因

⌘ 集：業+惑

☐ 業：苦的直接因

- 業：善惡行為(有表)
- 業力：善惡行為所引起的潛能(無表)
- 業報：善惡行為的潛能現行後對身心產生的影響

☐ 惑：煩惱，苦的主因

- 能發業
- 能潤生業



# 業

## 1. 三業：從發業的所依來分

☞身業：由善惡心所推動的身體造作叫「身表業」，之後所引起的潛能名「身無表」。

☞語業：由善惡心所推動的語言造作叫「語表業」，之後所引起的潛能名「語無表」。

☞意業：內心的善惡思考未推動於身語者。

## 2 性質分(善惡)

⌘ 善惡業專指能招感欲界生死的業力說

1. 善業：善的起心動念和其推動的身口造作
2. 惡業：惡的起心動念和其推動的身口造作。
3. 不動業：與(禪)定相應的業，定不動亂故其業稱不動業，能感招上上二界生死。

# 3 業種

1. 業：身口意造作剎那滅
2. 業力：業力如種子般保存下來，遇緣受報
3. 業力不失：假使因緣不和合，業是永久存在的，無論是百劫，千劫，萬劫，無量數劫，業力不會失去，還是會感果的。
4. 三界輪迴：眾生，隨業，招感生死果報，一生又一生的延續下去，由於這是煩惱所引發的，所滋潤的，所以無論業是怎樣的善終究不出於三界

# 惑：(煩惱)是眾生輪迴三界的根本因

⌘ 總括為三不善根(就欲界說)：

1. 癡：知見上的錯謬，對事理錯誤認知

1) 不知真理法則：緣起，因果、善惡、業報、凡聖。

2) 所知：無常計常、無樂計樂、不淨計淨、無我計我。

2. 瞋：不滿於境所引發的惡意

⊗ 藏於內心的：怨、恨、妒，發於外的：忿、諍、惱

⊗ 重

3. 貪：染著於自我(我)及有關自我的一切(我所)

1) 對人，對事，2) 深

# 四無記根

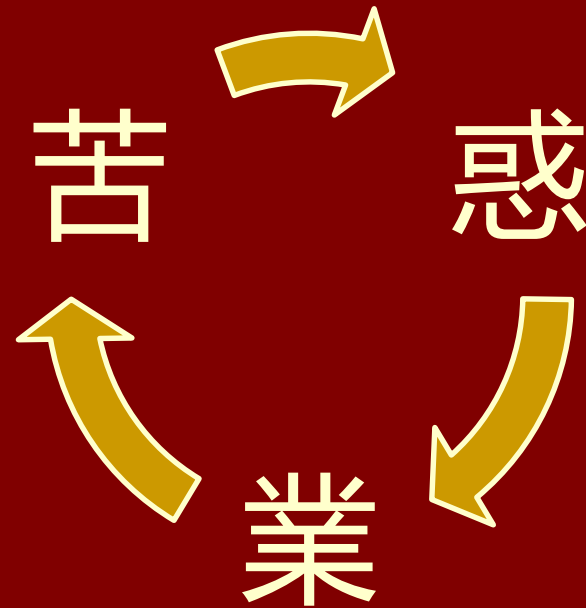
1. 四無記根：見、愛、慢、無明。有覆無記：障蔽真實而非嚴重的惡性。
  - 1) 我癡(無明)：根本的我執
  - 2) 我見：知見上認定有我。
  - 3) 我慢：以我為中心而展開的一切行為(意志上)
  - 4) 我愛：對自我的執著愛染(情感上的染著)

## 2. 阿含經的解說

- 1) 見：認知上的錯誤(見惑)
- 2) 愛：情感意志上的錯誤(思惑)
- 3) 慢：最微細的自我感(最細的一分思惑)
- 4) 無明：一切煩惱的總稱

# 十二緣起：有情生死相續

- ⌘ 對惑、業、苦生死相續的詳細解說
- ⌘ 十二：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死
- ⌘ 揭露生死真相



# 緣起與緣生

⌘ 緣起 (*pratityasamutpāda*)

☐ 依眾因而生起

☐ 指萬物生起的因果法則

⌘ 緣生法 (*Pratityasamutpanna dharma*)

☐ 指依因果法則所現起的現象，特指生命的延續現象

☐ 即或、業、苦的流轉現像。四諦和十二緣起



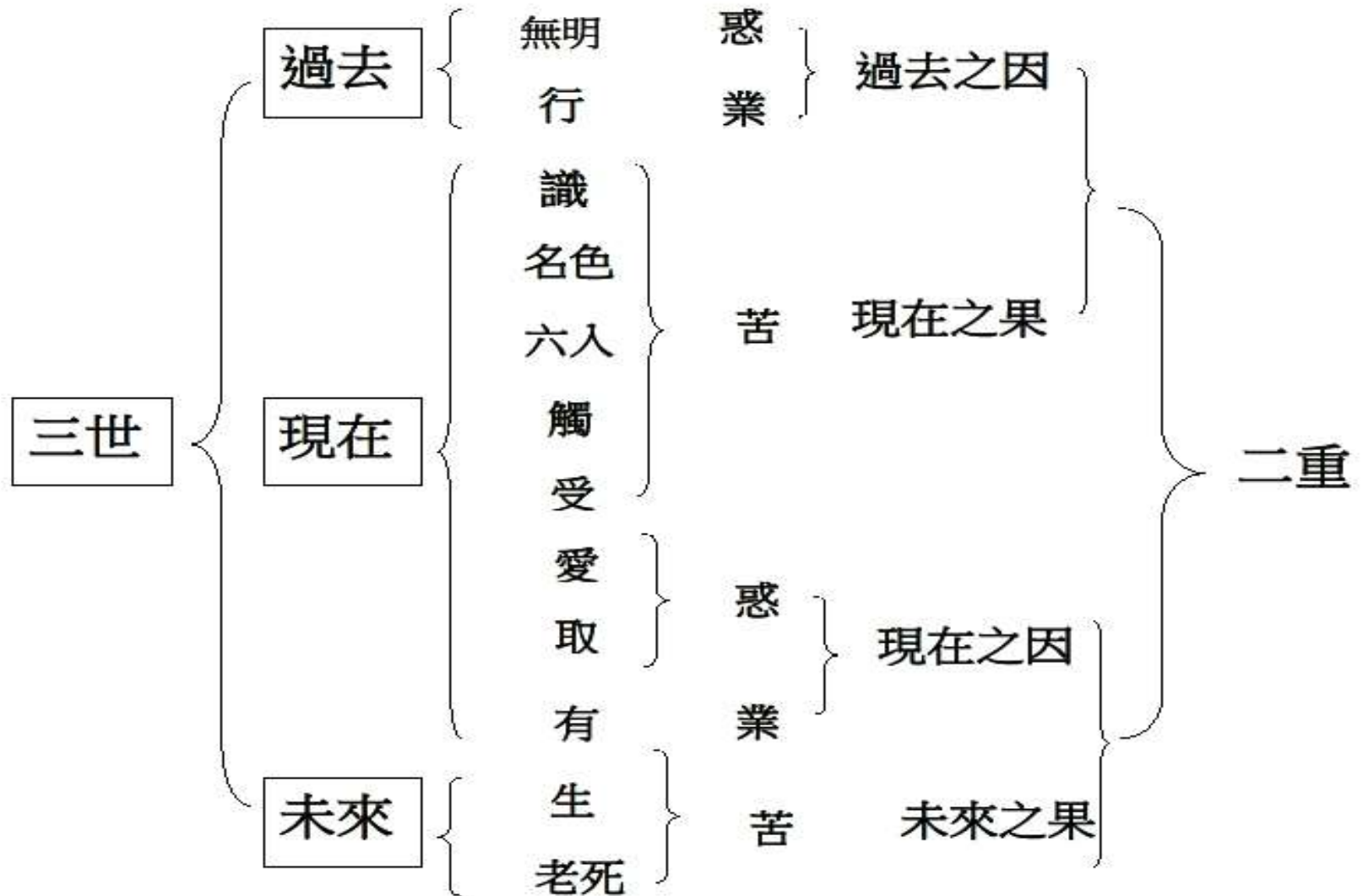
# 1~6

1. 無明：知的謬誤錯亂，是以我、我所見為攝導的煩惱之總名。
2. 行：與愛相應的，思心所所發動的行為（行業）及其所生之力用（業力）。
3. 識：無明和行業之報=入胎識（結生識）。
4. 名色：精血和合之後，還是肉團的階段。
5. 六處：母胎中生起眼、耳、鼻、舌、身、意，形成人體形態的階段。
6. 觸：出胎後，根境相觸而起一般的認識。（無明相應觸）

# 7~12

7. 受：可意觸起喜受、樂受；不可意觸起苦受、憂受；俱非觸起捨受。
8. 愛：愛著自我，愛著境界。
9. 取：我語取（執取自我）、欲取（一般的追求五欲）、見取（執取無意義的戒條）
10. 有：欲有、色有、無色有等三界的生命自體，是能起後世生命的業力，也可說是未來生命的潛在。
11. 生。12 老死。

# 分位緣起：三世兩重因果



# 滅：

## ⌘ 滅除(因上說)

### ⊡ 滅除煩惱

- 知見上：滅除無明，慧得解脫
- 行為上：滅除貪愛，心行解脫

## ⌘ 寂滅 (果上說)

### ⊡ 涅槃：一切煩惱滅除的境界

### ⊡ 現樂後樂

### ⊡ 三乘果位後說

# 道

---

1. 三學八正道
2. 出家戒
3. 定
4. 慧：出世正見
  - 1) 緣起法則
  - 2) 四諦
5. 八正道
6. 道品

# 三學八正道

⌘ 出離生死的不二法門：三學 = 八正道 = 一乘道

⌘ 三學：

▣ 三增上學：戒、定、慧

▣ 增上：以之為基礎而向上

⌘ 八正道：

▣ 八聖道分；八聖道支

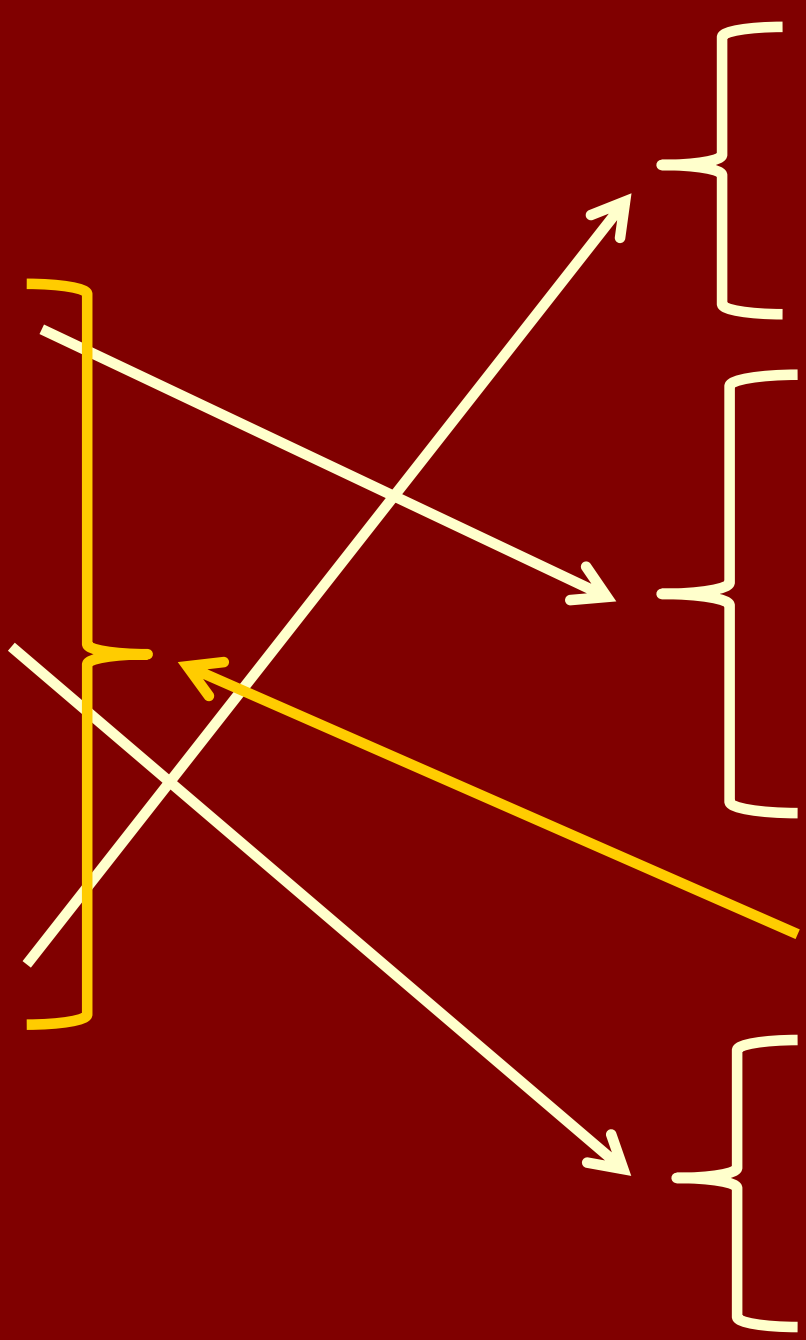
▣ 修學的次第說

▣ 正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、  
正念、正定

戒

定

慧



正 見

正 思 惟

正 語

正 業

正 命

正 精 進

正 念

正 定

# 增上戒學

---

- ⌘ 增上：foundation, 以...為基礎，立足於...之上
- ⌘ 戒的意義
- ⌘ 在家戒
- ⌘ 出家戒：沙彌(尼)、比丘(尼)、式叉摩那
- ⌘ 具足戒
- ⌘ 持戒意義與修定



# 「戒」的意義

1. 戒：*śīla*，尸羅，習性 (habit).

☞ 佛教：原意：善性。由勤習而成，道德習慣。  
由受或不受 (自覺)

☞ 從內心說：平治、清涼\_\_煩惱的對治。

☞ 由信得戒：對三寶四諦的信

- 信：心淨為信

- 深忍樂欲：深刻的了解，懇切的信願

- 由三歸時得戒

2. *Samvara*: keeping back , stopping, provision, 直譯：三跋羅，三婆羅，三嚩羅

⌘ 義譯：禁戒，律義，等護，從「防護過惡」得名。

⌘ 三種律義：

⊡ 道共：真智現前斷煩惱，得根本防護

⊡ 定共：定力現前伏煩惱，得降伏防護

⊡ 別解脫：淨信現前，願修學而守戒條，別別解脫

# 小結

---

## ⌘精神：

從淨治清涼來說，「戒」的意義是先於戒條，而為法制戒規的本質。

## ⌘戒條：

由於社會關係，生活方式 等等不同，佛就制訂不同的戒條，使學者對於身語行為的止惡行善，有所遵循。因此稱為波羅提木叉。

⌘重事：

一般重戒律的，大抵重視規制，每忽略佛說能淨內心的戒的本質

⌘重理：

古代禪師，每說『性戒』，是重視內心清淨，德性內涵的。但偏重證悟的清淨，也不是一般所能得的。

⌘理事圓融：佛法是『信為能入』，『信為道源』；真切的淨信(智為導)，誓願修學，才是戒學的根本

# 出家戒

---

1. 沙彌：
2. 沙彌尼
3. 式叉摩那
4. 比丘
5. 比丘尼

# 沙彌和沙彌尼(女)

- ⌘ 沙彌：勤策，是精勤策勵，求脫生死的意思。
- ⌘ 男的叫沙彌，女的叫沙彌尼
- ⌘ 可說是出家眾的預科，初入的訓練
- ⌘ 受十戒

不殺生  
不偷盜  
不淫  
不妄語  
不飲酒

不香花嚴身  
不歌舞倡伎觀聽  
不坐臥高廣大床  
不非時食  
不捉持金銀寶物

⌘ 出家以後，受了這十戒，才算是沙彌(尼)

⌘ 六、七、八三戒，都是少欲知足的淡泊生活

⌘ 後二戒關於飲食與財物，但在佛的制度中，與不淫戒顯出了 出家人的特性：

⊡ 捨離了夫婦關係(家庭生活)

⊡ 也捨棄了經濟私有

# 式叉摩那

- ⌘ 式叉摩那：學法女，沙彌尼想進受比丘尼戒，須在二年內學六法，接受考驗
- ⌘ 起因：起初雖為了試驗有沒有胎孕，但後來已成為嚴格考驗的階段
- ⌘ 女眾的心性不定，容易退失，所以在完成僧格（比丘尼）以前，要經這嚴格的考驗。
- ⌘ 這一學法女的古制，早就不曾嚴格遵行



# 具足戒：

- ⌘ 比丘與比丘尼所受的，名為「具足戒」
- ⌘ 比丘，譯義為乞士，是過著乞化生活的修道人
- ⌘ 具足：是舊譯，新譯作『近圓』（圓就是具足）。近是鄰近，圓是圓寂——涅槃。這是說：受持比丘、比丘尼戒，是已鄰近涅槃了。
- ⌘ 這是過著完全遠離惡行與欲行的生活，完備僧格的出家人，為僧團的主體
- ⌘ 這在佛制的戒法中，最為殊勝。受了具足戒的，位居僧寶，為僧團的主體，受人天的供養。

# 受戒

- ⌘ 年齡要滿二十歲。
- ⌘ 受戒師長：要有三師——和尚，羯磨阿闍黎，教授阿闍黎
- ⌘ 尊証：有七師作證明。就是在佛法不興盛的邊地，也非三師、二證不可。
- ⌘ 發心受具足戒的，要求三衣，要求師，要得僧團的許可
- ⌘ 這是以殷重懇切的心情，經眾多的因緣和合，才能受得具足戒。

# 漢傳的三壇大戒

- ⌘ 出家剃度時先從和尚和阿闍黎求受沙彌戒
- ⌘ 幾年後(有說五年)再求受俱足戒
- ⌘ 受俱足戒時：
  - ⊡ 沙彌壇：重受沙彌戒
  - ⊡ 比丘壇：受俱足戒(女眾須二部受戒)
  - ⊡ 菩薩壇：受菩薩戒
    - 傳統以梵網經菩薩戒為主
    - 太虛大師始倡瑜伽菩薩戒(瑜伽師地論本地分菩薩地初持瑜伽處第十戒品)

# 四重戒

⌘比丘：250戒左右，比丘尼：350戒左右

⌘四重戒：犯以任何一重必逐出僧團還俗

1. 淫：

⊗ 出家禁任何性關係(不分性別和方法)

⊗ 重內心對五欲的克制，性欲是三界最重的煩惱

2. 殺：以殺人為極重。

3. 不與取：凡國法判重刑的盜取罪為犯重

4. 大妄語：未証言証，破壞正法，無修學觀念

# 其餘輕重戒

⌘ 破四重以外的輕重戒可懺悔

⌘ 懺悔：

1. 發露自己過失，請求容忍原諒
2. 斷相續心，得清淨，心清淨無悔有助未來之修行
3. 犯過而不知悔表示煩惱太重，對修行成大障礙。
4. 出罪：依律制懺悔清淨者，餘人不得再重提
5. 犯僧規的為輕戒，懺悔既清淨。違犯重戒則有業力的存在。
6. 方法：自責，對一比丘，對二十位比丘。

# 持戒護三業

⌘ 持戒使三業清淨是進修定慧的資糧

⌘ 戒和慧的直接關係，三學的深層關係

⌘ 如何守護：

1. 守護所受的別解脫戒：平時盡心守護，犯者要誠心懺悔
2. 威儀軌則：佛制行、住、坐、臥等生活儀軌和世間法律、善良習俗等如法學習
3. 避免到不適當場所，如聲場所，政治場合
4. 守護小小戒

# 淨戒四因和習定前方便

1. 密護根門：督攝六根
2. 飲食知節量：不在飲食上起分別貪著，節量適度有助修定
3. 勤修寤瑜伽：這是有關睡眠的修持法，獅子臥，光明想，保持對法的警覺性，不懶惰貪睡。
4. 依正知而住：
  - ☒ 正知：行住坐臥動靜，一切行動清楚明白
  - ☒ 正念：隨時與正法相應之念，知應不應作，適不適當

# 知足遠離

## ⌘ 對物欲知足

- ☑ 對食衣住行等四事和醫藥等，隨緣知足
- ☑ 喜足：對已有之物能知足，不再多求。
- ☑ 少欲：對未有者不生大希求

## ⌘ 對人事心遠離

- ☑ 專心在佛法上用功
- ☑ 不為太多俗務所影響干擾

## ⌘ 問題：

1. 在家人學佛也要知足遠離嗎？
2. 在人居士如何能做到？
3. 學習世間有益的學問和俗務有何分別。



# 戒清淨為修定之前方便

- ⌘ 四大性戒為欲界粗重煩惱所引發
- ⌘ 戒清淨能克制欲界之重煩惱
- ⌘ 守律制和學習各種威儀可減少犯戒因緣
- ⌘ 犯戒因緣現前可即時警覺
- ⌘ 心有覺性不犯重，輕罪亦能即時懺悔
- ⌘ 戒淨 → 無悔 → 心歡喜 → 身輕安 → 受勝樂 → 得定

# 增上定學

⌘ 為了開發真慧而修定稱「定增上學」

⌘ 定：心一境性，攝心一處

⌘ 定成就為色無色界之善法

⌘ 必離欲惡不善法

⌘ 瞋

# 欲惡不善法

- 五欲：
  - 欲界的色、聲、香、味、觸，
  - 能引發內心的欲望故稱為五欲。
  - 以男女欲為最嚴重。
- 五蓋：
  - 能遮蓋淨心善法，障礙攝心
  - 欲貪、瞋恚、惛沉睡眠、惡作掉舉、疑

# 五停心觀

- ⌘ 五種止心的觀想，修「止」(因)成定(果)
- ⌘ 定以「心一境性」為原則
- ⌘ 修定攝心的對像稱「所緣」
- ⌘ 依所緣不同而有不同的修法，但原則一致
- ⌘ 約眾生的煩惱不同而修不同的的對治
- ⌘ 五停心：五種攝心對治的方法

1. 不淨觀：多貪眾生，觀色身不淨，以制欲貪(淫欲)。
  2. 慈悲觀：多瞋眾修慈悲觀，以長養悲心，對治瞋心。
  3. 緣起觀(因緣觀)：多癡眾生觀緣起。
  4. 界別分：我(身見)執重者修六界觀。
  5. 持息觀：多散眾生數出入息法散亂。
- 大乘中以念佛(觀想)觀取代界分別

## 二甘露門：不淨與持息

- ❖ 佛稱為「二甘露」門，甘露是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃。
- ❖ 不淨相與息相可以是修定的所緣，依之攝心(修止)，對治煩惱。
- ❖ 也可轉成「慧觀」，和四念處相應而斷煩惱得解脫

# 不淨觀

## 依死屍作九想觀

一、青瘀想；

二、膿爛想；

三、變壞想；

四、膨脹想；

五、食噉想；

六、血塗想；

七、分散想；

八、骨鎖想；

九、散壞想。

# 不淨觀總別對治

- 別對治：

- ☒ 青瘀想：別對治顯色貪

- ☒ 食噉想：別對治形色貪

- ☒ 膿爛想：別對治妙觸貪

- ☒ 死屍想：別對治供奉貪(動作)

- 總對治

- 骨鎖想總對治四貪



# 修習不淨觀

## ⌘初習業位

- ⊡繫心自身一處，如足指、眉間、額等
- ⊡作九想觀，由一處骨鎖至全身骨鎖
- ⊡由自身骨鎖漸至骨鎖充滿十方
- ⊡再漸略而觀回自己一身白骨

## ⌘已熟修位

- 於己一身略足觀餘至略半頭骨繫另半頭骨

## ⌘超作意位：

- ⊡唯繫心於一緣：眉間，湛然而住

# 持息念

- ⌘ *Ānāpāna* 入出息。*Ānā* 入息, *āpāna* 出息
- ⌘ 又稱「數息觀」, 近對治散心, 遠對治其他各種煩惱
- ⌘ 有六因(又稱六妙門)
  - 數、隨、止、+ 觀、轉、淨
- ⌘ 前三為修「止」(*śamatha*/奢摩陀), 後三為修「觀」(*vipaśyanā*/毗婆舍娜)

# 正修六因(妙門)

## 1)數:

### ☞數息身:

☒數入或出息，一入一出為一

☒息身：一息的整段，清清楚楚

### ☞數目:

☒由一數至十，不多不少，不可錯亂

☒初學者可以五為數

☒少者不易攝心，多者為「數目」所亂

☞如有錯亂者從一再開始

# 隨

⌘ 在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，以攝心一觸，任息自由出入。

# 止

⌘ 相似定境起，能有喜和輕安

# 七依定

⌘修定的目地的:

- ⊡身心的平衡和調整
- ⊡伏五欲五蓋
- ⊡為了修發真慧而修定

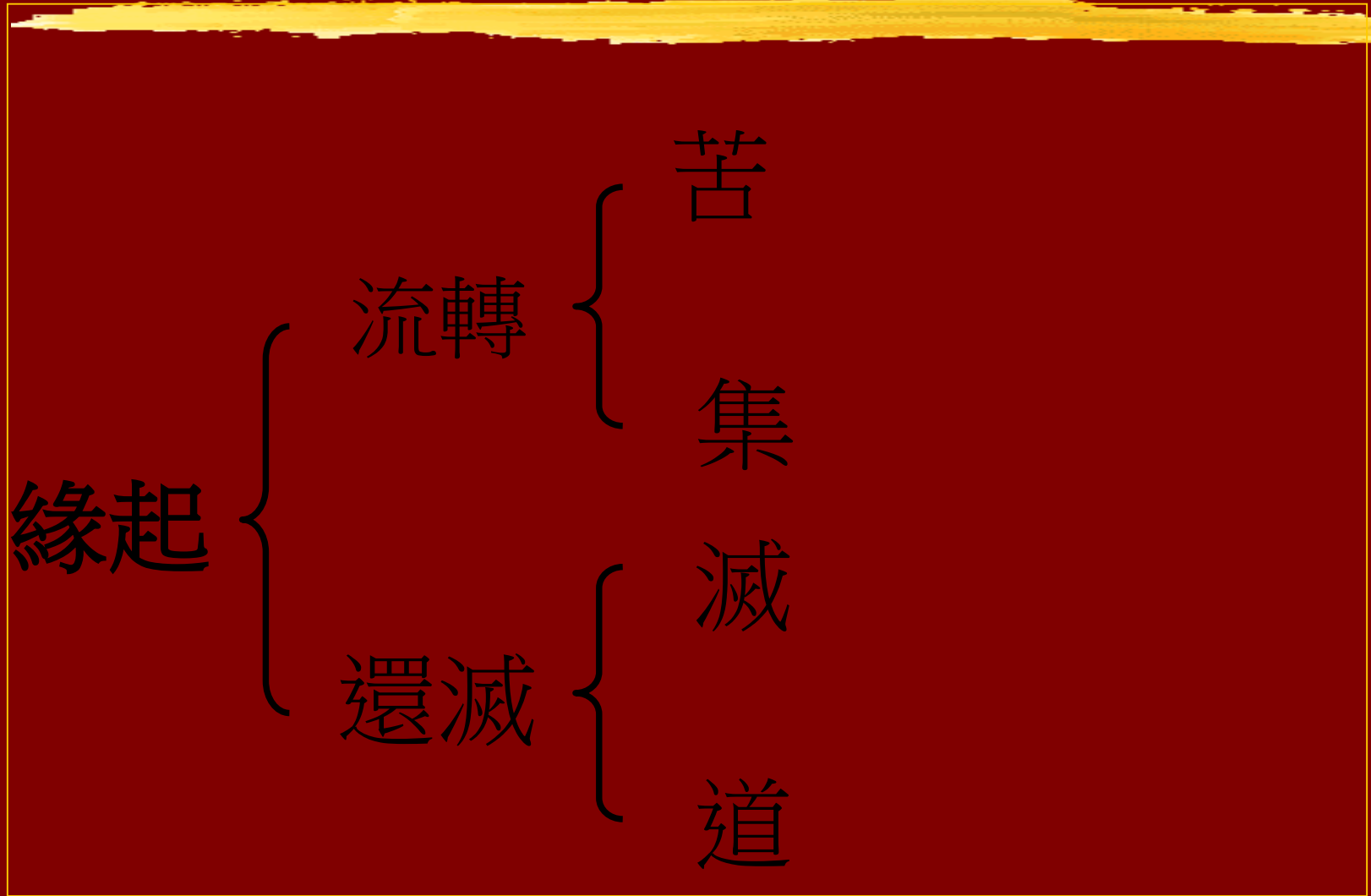
⌘七依定

- ⊡能修發真慧的七種定
- ⊡初禪(未到地)~無所有處定
- ⊡非相非非想定心太細無法起觀

# 增上慧學=正見

- ⌘ 為了作為解脫的依止而修慧，稱為「增上慧學」
- ⌘ 增上慧學：出世間正見(八正道)
- ⌘ 「出世間」：超出(勝出)世間
- ⌘ 出世間正見：超出(勝出)世間的正見，悟解真理的正見，離煩惱(破我執)的正見
- ⌘ 慧：智慧，梵語直譯為「般若」
- ⌘ 內容：通達緣起和知四諦的慧

# 總綱：緣起四諦



# 一、緣起

⌘ 緣起 (*pratityasamutpāda*)

⊡ 依眾因而生起

⊡ 指萬物生起的因果法則

⌘ 緣生法 (*Pratityasamutpanna dharma*)

⊡ 指依因果法則所現起的現象，特指生命的延續現象

⊡ 即或、業、苦的流轉現像。四諦和十二緣起



# 緣生


---

⌘ 有情生死相續的現象

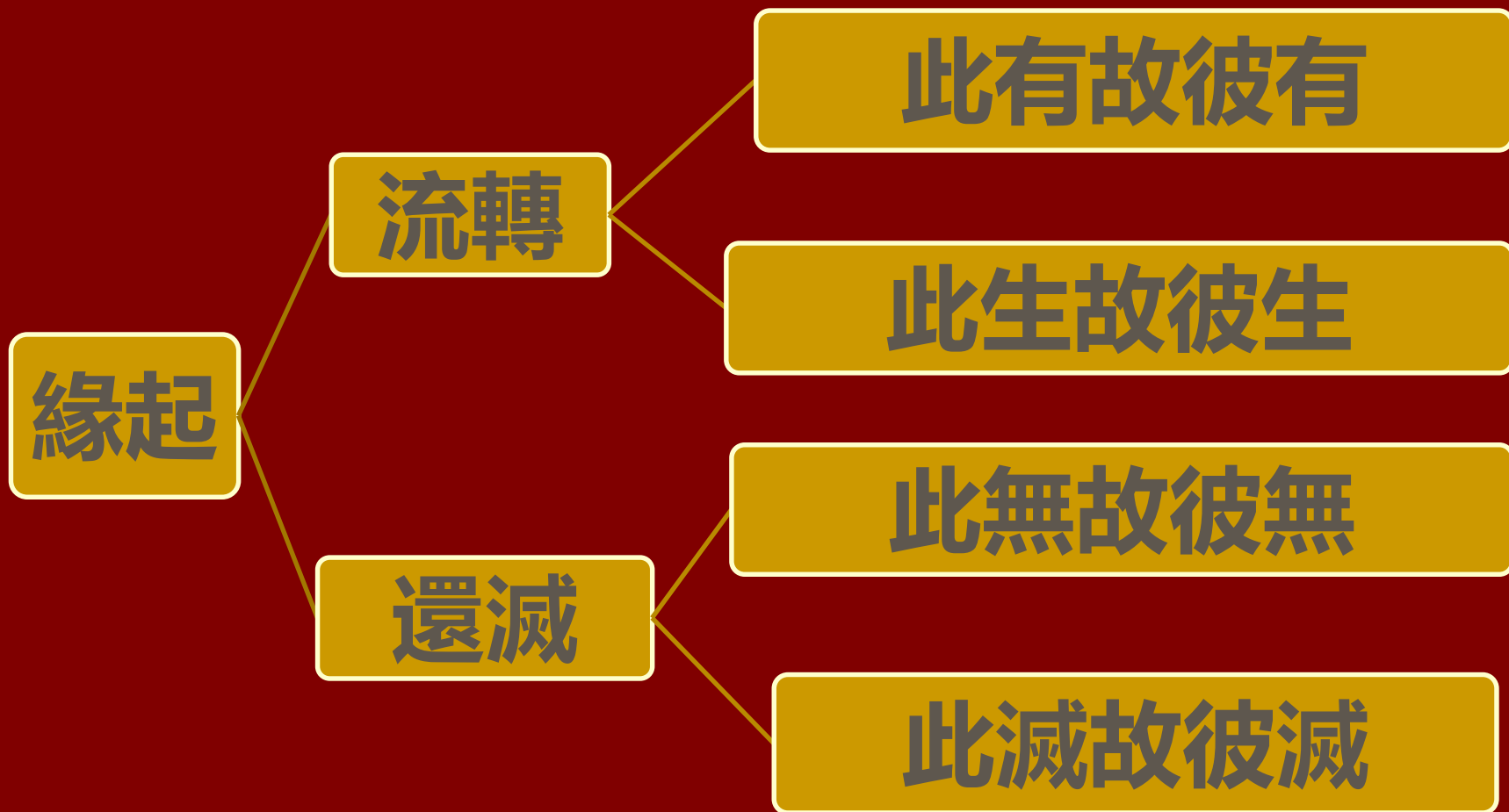
⌘ 惑、業、苦生死相續

⌘ 十二緣起：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死

# 從現象悟法則

- ⌘ 十二支的因果相生，說明了生死的無限延續
- ⌘ 只要是眾生，是生死，就不超過這十二支的序列。
- ⌘ 所以十二支是生死的因果序列，有著必然性與普遍性的。
- ⌘ 然性與普遍性  緣起法則

# 緣起法則：



# 流轉：此有故彼有，此生故彼生

- ⌘ 依這「此有故彼有，此生故彼生」的定律而觀察起來，什麼都不是自有的，永有的，一切存在，都無非是展轉相關的，相依相待的存在。
- ⌘ (時間上)展轉相關的，(空間上)相依相待的存在，才能成為因果。
- ⌘ 從佛悟證的『此故彼』的因果定律，就能正見因果的深義

# 此緣性：此故彼

⌘ 有「此」必有「彼」

⌘ 空間上：當某些條件具足時(此)，即有與此對應的結果同時形成(彼)，而絕不是其他。

⌘ 時間因果的次第上：因果的前後的次第是必然而不可顛倒的。

⌘ 不是 if 'p' then 'q' ( $p \supset q$ ),

⌘ 而是 if and only if 'p' then 'q' ( $p \equiv q$ ).

# 緣起性的運用對象

⌘ 萬事的緣起性

⌘ 生命的緣起性

⊡ 無明 ≡ 行

⊡ 行 ≡ 識

⊡ 生 ≡ 老死

⊡ 「愛 > 取」 非 「取 > 愛」

緣起 → 無常、無我 → 假名有

---

1) 無常：事物在時間上前後不同

⌘ 在緣起法則下，一切都是變化不定。

⌘ 生心生命亦無常變化

⊡ 一期無常：物質或生命的一期變化

⊡ 剎那無常：一切剎那變化

## 2) 無我

⌘ 我：自成、不變、自在(主宰)

⌘ 別名：靈魂、阿特慢、神...

⌘ 無我

- 空間上：我是由各種因緣複合而成(蘊、處、界)
- 時間上：不斷的變化之中(十二因緣的推移)



### 3) 世俗假有

⌘ 世俗：

⊡ 緣起的現像= 一般的共識

⊡ 浮虛不實

⌘ 假有(施設有、假名)：以緣起而有的一切  
因果法=暫特的存在

⊡ 名假：名稱

⊡ 受假：事物

⊡ 法假：元素

# 還滅：此無故彼無，此滅故彼滅

- ⌘ 從現像推到理，再推出解決的理論和方法
- ⌘ 生死法，雖一向在即生即滅中，但由於煩惱業的不斷相續，滅而又生，所以苦果也就不斷地相續下去。
- ⌘ 「此無故彼無，此滅故彼滅，謂無明滅則行滅，行滅故識滅……純大苦聚滅」
- ⌘ 無常 → 苦 → 無我 → 解脫涅槃
- ⌘ 如圖

# 緣起空寂性=涅槃

- ⌘ 對緣起法性的實証
- ⌘ 聲聞弟子：三法印的次第悟入：無常 → 無我 → 涅槃
- ⌘ 大乘佛教：三法印=一法印= 一切法空
- ⌘ 涅槃：貪、瞋、癡水盡

# 正見：緣起中道，不著有無見

⌘ 有見(常見):

- ⊡ 眾生時，執為實有
- ⊡ 執有生死輪迴的實體
- ⊡ 解脫時，有實我解脫

⌘ 無見(斷見):

- ⊡ 眾生死後，什麼都沒有
- ⊡ 沒有生死輪迴
- ⊡ 涅槃後，什麼都沒有

## 二、正見：四諦慧

⌘ 正見：正確認知四諦

⌘ 三轉十二行相

- 初轉：知 → 說明四讓，使了解深信
- 二轉：行 → 要大家去做，從知而行
- 三轉：証 → 以自身為証

# 四諦的証悟

- 1 漸次理解：對四諦的學習了解
- 2 理頓悟：對緣起空寂的理悟
- 3 漸次勝解：對四諦的體解，確認那四類的價值，是漸次的。
- 4 滅諦頓悟：對緣起空寂的理悟
- 5 修道位是漸修
- 6 無學位是頓成

# 修行次第

## 1) 先得法住智，後得涅槃智

### ⌘ 法住智

- ☑ 知流轉，知因果的必然性，
- ☑ 法住智知生滅
- ☑ 法住智知有為世俗

### ⌘ 涅槃智

- ☑ 知還滅，知因果的空寂性
- ☑ 涅槃智知不生滅
- ☑ 涅槃智知無為勝義

2) 依俗契真實：依俗諦的緣起因果，而後契入緣起寂滅的真實。

# 正思惟

- ⌘ 古譯為「正志」、「正欲」：所以從正見而來的正思，是引發了向解脫的真實欲求。
- ⌘ 從無常的正見中，引發正思，就向於厭
  - ▣ 看到一切是無常是苦，而對於名利，權勢，恩怨等放得下。
  - ▣ 從深信因果中來，所以厭於世間，卻勇於為善，勇於求真
- ⌘ 從無我的正思中，向於離欲
- ⌘ 從涅槃寂靜的正思中，向於「滅」。心向涅槃而行道，一切以此為目標



# 正語、正業、正命

- ⌘ 以戒為其體性：有正確的見地，進求解脫生死，一定會表現出合法的行為。
- ⌘ 正語：不妄語，不兩舌，不惡口，不綺語——合法的語言文字。
- ⌘ 正業：不殺，不盜，不淫——合法的身業。
- ⌘ 正命：合法的經濟生活。
  - ⊡ 在家弟子的正命，是要有合法的職業在使用方面，不可過於浪費，也不可過於慳吝
  - ⊡ 出家弟子，一向是依施主的信施而生活

# 足目兩成

⌘ 出世的解脫法門(世間善道也如此)，非先有正確的見解，清淨的行為不可。

⌘ 目清：知見正確 ➡ 正見正思惟

⊡ 要有眼：

⊡ 眼無翳：

⌘ 足行：清淨的行為 ➡ 正語、正業、正命

⊡ 要有腳：

⊡ 腳無病：

# 正精進

⌘ 正：向厭、向離欲、向滅

⌘ 四正勤：

未生惡使不生      已生惡使斷除

未生善使令生      已生善令增長

⌘ 戒學：正勤是離毀犯而持淨戒的努力。

⌘ 定學：正勤是遠離定障，如五欲五蓋，一心。

慧學：遠離邪僻的知見妄執，而得正見正思的努力。

# 正念、正定

⌘念：繫心於所緣境

⌘正念：

⊡由正見、正思惟而來，

⊡與正見正思惟同一境 → 向涅槃

⌘所依定境：七依定 (至少未到地)

⌘慧力：思所成慧的程度

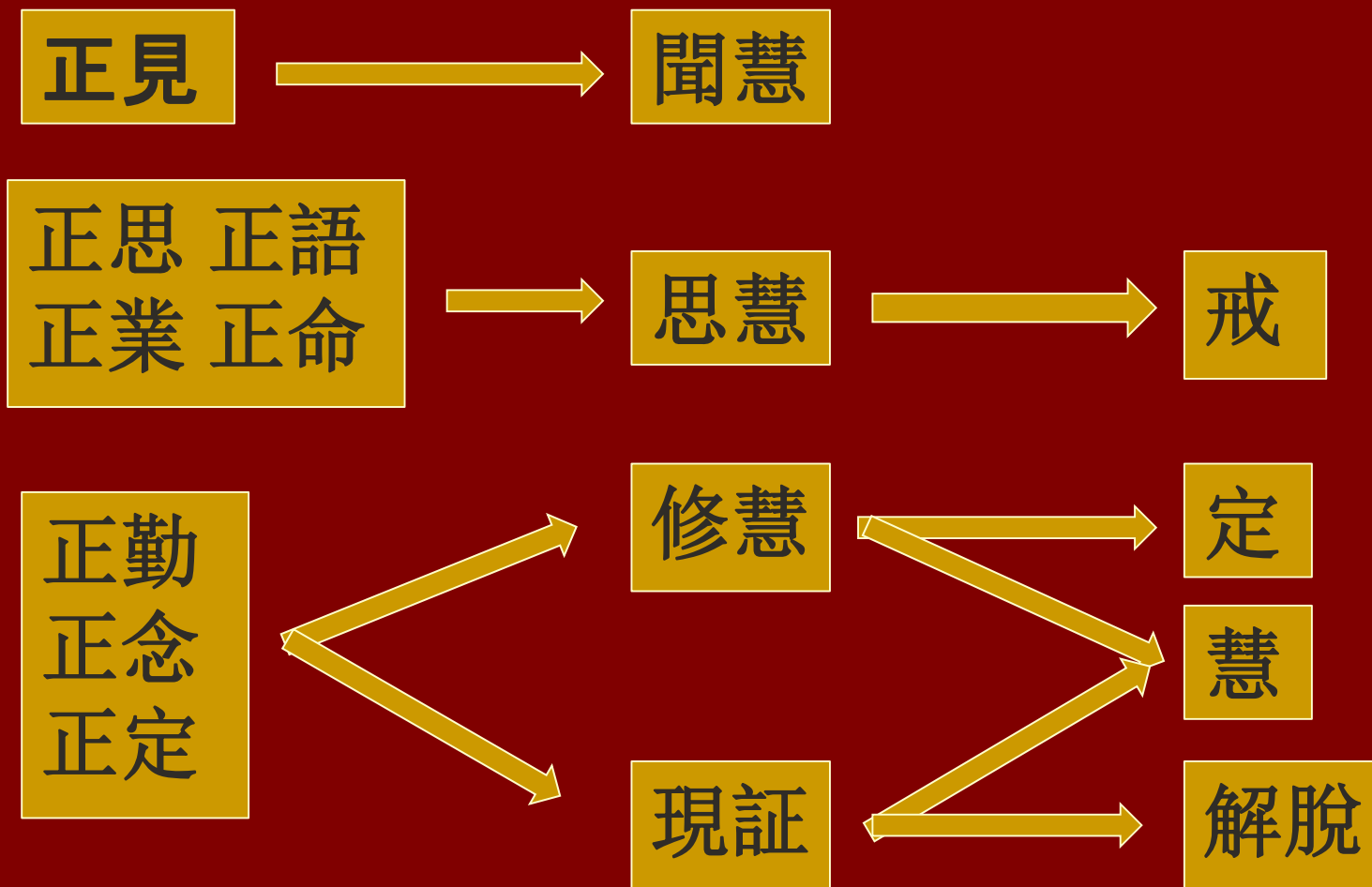
⌘依定發慧：依定力觀諸法共相 (實相)。

⌘修成了就是見証慧

# 依定發慧

- ⌘ 依同一所緣修止觀
- ⌘ 止：如依「息」修止至未到地定，「無分別影相」
- ⌘ 觀（「有分別影相」）：
  - ⊠ 觀「息」（風大）為四大種所造色 → 四大種所造色 → 色等五境
  - ⊠ 由色進觀依色住之心、心所（受、想、行、識）
  - ⊠ 觀五蘊 → 無常、無我
- ⌘ 止：定力下降時再攝心於息
- ⌘ 止觀雙運

# 修行：慧學的進程



# 三十七道品

四念處：身念處，受念處，心念處，法念處。念處是慧相應的念，重在觀慧。如觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我。

四正勤：未生惡使不生；已生惡使斷除；未生善使令生；已生善令增長

四神足：是定，定為神通所依止，稱為神足。雖是定，但由修發三摩地的主力，有由欲，由勤，由止，由觀而不同，所以分為四神足。

五根：信根，勤根，念根，定根，慧根。這五項功德，修得堅定而為引發功德的根源，名為根。

五力：已有降伏煩惱等力量，所以叫力。

七覺支是：念覺支，擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，定覺支，捨覺支。

八正道



# 三乘同一解脫道

⌘ 四諦、緣起、三學、八正道

⌘ 唯一解脫道

⌘ 三乘同一解脫道

⊡ 三獸渡河：渡水有淺深，同一大河

⊡ 三鳥出網：雖然飛行有遠近，總是不離於虛空

⊡ 三乘同入一法性』

⊡ 『三乘同坐解脫床』

# 種、熟、脫

- 種：初聽佛法，生起厭離心，從此種下了解脫的善根，如種下種子一樣。
- 熟：以後見佛，聽法，修持，使解脫心種漸漸的成熟起來，如種子的生芽，發葉，開花一樣。
- 脫：到末後，一切成熟，才能證果，如開花而結果實一樣。
- 在今生修證過程中，有遲速的不同，但這是決定於前生的準備如何。

# 聖位：初果

- ⌘ 見法：觀緣起法無常無我而契入緣起空寂性的，就是體見「正法」，也叫做『入法界』
- ⌘ 『見法，得法，知法，入法；得離狐疑，不由於他；入正法律得無所畏』
- ⌘ 初果：初入正法的聖者，名「須陀洹」果。
- ⌘ 煩惱種類：
  - 一、(見惑)見道所斷煩惱：
    - ⊡ 以智慧的體見法性而斷的那部分，也稱為見惑。
    - ⊡ 知見的錯誤為主
    - ⊡ 經上說三結：身見、戒禁取、疑

# 見思二惑

## 二、思惑 (修道所斷煩惱)

☞ 要從不斷的修習中，一分一分斷除的，也叫做修惑。

☞ 以情意的染愛為主

☞ 除三結以外的剩餘煩惱

## ⌘ 五順上下

☞ 五下分結:[身見、戒禁取、疑]，欲貪、瞋

☞ 五上分結: 色貪、無色貪，掉舉、慢、無明

## ⌘斷三結：

⊡我見：是自我的妄執，為生死的根本，從我見而來的，是我所見，斷見、常見，……

⊡戒禁取：是無意義的，外道的戒行

⊡疑是對於佛，法（四諦、緣起），僧的狐疑不定。

⌘在修行的過程中，這些煩惱，早已伏而不起；到了證見法性，才是斷了根，永無生起的可能。

⌘極七有：最多是七往天上，七還人間，一定要永斷生死入涅槃

⌘五分法身：

# 二果

---

- ⌘ 斯陀含：一來，一往來人天，一來果
- ⌘ 薄欲界貪瞋癡，漸斷修道之惑。
- ⌘ 此由初果進修斷修惑或經六番人天。
- ⌘ 大樹喻

# 三果

---

- ⌘ 阿那含：不還，不還果，阿那含死後，不再來欲界受生，不來人間受生。
- ⌘ 五下分結盡：身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋。
- ⌘ 特點：欲貪斷盡了而證得三果的，雖然身在人間，但對欲界的五欲，男女的性欲，已經不再染著。就是在家弟子，也是會絕男女之欲。

# 四果

⌘ 阿羅漢：

⊡ 應供：真正應受人天供養的聖人

⊡ 無生：不再來三界受生

⊡ 殺賊：殺盡一切煩惱賊

⌘ 五順上分結斷：色貪、無色貪、掉舉、慢、無明

⌘ 特點：不再造新業，不再潤過去之業

⌘ 有餘無餘涅槃



# 慧解脫&俱解脫阿羅漢

## ⌘ 慧解脫

- ⊡ 依七依定發無漏慧而得解脫者，因有一階定障未除
- ⊡ 依未到地發無漏慧得解脫者稱「全分慧解脫」阿羅漢。

## ⌘ 俱解脫

- 修得滅盡定之阿羅漢稱為定慧「俱解脫」阿羅漢。

# 三明六通

- ⌘ 神境通：變多為一，變一為多，隱顯自在，山河。入水，入地，還能凌空來去，手摸日月等。
- ⌘ 天眼通：見粗、見細、見近、見遠、... 能見眾生的業色，知道來生是生天或落惡趣等。
- ⌘ 天耳通：近處遠處，聽到種種聲音。能聽了人類的不同方言，連天與鳥獸的語聲，也都能明了。

- ⌘ 他心通能：知道他眾生心中所想念的。
- ⌘ 宿命通能：知眾生前生的往因，作什麼業，從那 裡來。
- ⌘ 漏盡通能：知煩惱的解脫情形，知煩惱已否徹底斷盡。
- ⌘ 六通中的漏盡通，是一切阿羅漢所必需的。其餘的五通，外道也有能得到
- ⌘ 三明：天眼明，宿命明，漏盡明。在阿羅漢身上，徹底究竟，所以又稱為明。
- ⌘ 漏盡明以外，特別說這二通為明，就是對於三世 業果明了的重視

# 六恒住與不染如蓮花

## ⌘ 六恒住：

在見色聞聲等六境起用時，恒常是不苦不樂，捨心住正念正智。在觸對六境時，或是合意的，或是不合意的，但不會因此而起貪起瞋。

## ⌘ 不染如蓮花

在沒有捨報以前，總是生活在世間。他的身體，他的環境，還是世間的有漏法，還是無常苦不淨的。然而，阿羅漢生活在這世間中，卻不受雜染的環境所熏變，清淨不染如蓮華。

# 獨覺(緣覺)

- 名稱：Pratyeka-buddha：辟支佛、獨覺、緣覺
- 証悟：從證真斷惑的地位來說，緣覺與聲聞是一樣的。
- 自覺：不由他覺，也就是無師自悟的。
- 遠離：不由他覺的智慧，是由於遠離而生的。
- 生在無佛之世
- 緣覺：觀緣起而成道

# 大乘不共法

---