

佛法的修學大要

中道佛學會課程講義

釋如源 編製

一、三個圓：

二、法：

1 法 dharma

- Dharma (達磨)：軌則
- 軌則：軌生他解任持自性
- 廣義：宇宙世間的共通法則
- 狹義：萬事萬物的不同事理
- 佛法：覺者對宇宙世間的共通法則的覺悟
- 佛教：覺者對宇宙世間的共通法則的宣導

2 緣起法 *Pratītyasamutpāda*

- 依眾因緣而生起
- 一切存在(眾生)的法則
- 一切生與滅皆依「緣起」
- 揭示了生命的奧秘

3 緣起與緣生

- 緣起 (*pratītyasamutpāda*)

依眾因而生起

指萬物生起的因果法則

- 緣生法 (*Pratītyasamutpanna 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

4 三法印：

三、緣起與生命的奧秘: 四聖諦

1 苦集滅道

2 四聖諦的重要性和次第性

四、苦聖諦

- 苦：世間真實特性的觀察和闡述
- 三苦：苦苦，壞苦、行苦
- 八苦：
 - 生理的自然現象：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
 - 現象的總因：五蘊熾盛

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。

- ❖ 五蘊:色、受、想、行、識
- ❖ 十二入處:眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法
- ❖ 六界: 地水火風空識

1 五蘊: 色受想行識

- 色: 一切物質
- 受: 有情的情緒作用。
- 想: 主觀意識
- 行: 行為的意志推動
- 識: 「了別」明了識別，從能知得名，內心認識的統覺作用

2 十二入處

- 佛陀的十二處觀，本是從有情中心的立場，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，是認識的源泉

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；体内的空間
- 識：精神体。有取識。

四、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

6-1.業力

- 業：身口意造作剎那滅
- 業力：業力如種子般保存下來，遇緣受報
- 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。
- 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

6-2 惑：(煩惱)是輪迴三界的根本因

根本我執見：總括為三不善根

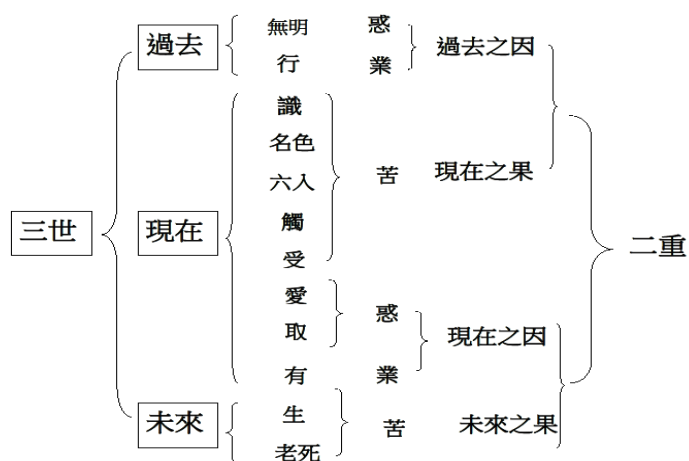
- 癡：知見上的錯謬，對事理錯誤認知，
 - 不知：真理法則，緣起，因果、善惡、業報、凡聖。
 - 所知：無常計常、無樂計樂、不淨計淨、無我計我。
- 瞋：不滿於境所引發的惡意，
 - 藏於內心的：怨、恨、妒，
 - 發於外的：忿、諍、惱。
 - 重：引發起來力道很強。
- 貪：染著於自我(我)及有關自我的一切(我所)
 - 對人、對事，
 - 深：不易察覺，也不易斷除

❖ 現前的苦因

無明我執和真理的衝突：圖

7 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
- 分位緣起：三世兩重因果
 - 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) 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。



五、滅聖諦：

- 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

四、修道 道聖諦：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

(一)、戒增上學

- ❖ 戒法：
 - 戒=法(正法)，就正法的觀點談「戒」
 - 戒(*sīla*): 習性 (*habit*).
 - 佛教: 性善，由勤習而成
 - 由受或不受(自覺)
 - 出發: 「自通之法」，以己度他情，克制自己的私欲，以達自他和樂的生活
 - 因對粗顯之「我執」有對治之特性，故順正法。
- ❖ 戒體：
 - 防非止惡之保護體(業體)
 - 習以成性：
 - 善性具有防非止惡之功能
 - 由長期不的學習訓練而來
- ❖ 戒行：由堅忍的持戒的心，發之於持戒的行為
 - 不受外來之誘惑、威脅、強迫
 - 忍受內心的私欲
- ❖ 戒相
 - 戒的具體表相：
 - 人天善法：在家的五戒、八戒、十善
 - 戒相有：開、遮、持、犯
 - 開：開緣，
 - 遮：遮止，不可做，如不殺生等
 - 持：持戒的行為
 - 犯：在何種狀況下為犯戒的行為

(二) 定增上學

1. 什麼是定：定 (*samādhi*/三摩地)：tranquility：The focus of one's mind on a single object
 - 1) 由「心一境」為性，而達「等持」，心的平等攝持。a balance between mind and body (yoga)
 - 2) 心平等：不高揚掉舉，也不低沈昏昧
 - 3) 心攝持:心攝持於一境

2. 怎樣才算定：未到地(初禪所攝)，輕安生起。The feeling of joyfulness, the release of stress, the balance of mind and body.

3、為何要修定

- 1) 淨化內心自起的微細煩惱—五欲之樂 To reduce desires
- 2) 對治散亂 To tame a chaotic mind
- 3) 身心平衡 (yoga)：心輕安而身輕安，達到身心的平均，堪能力，釋放壓力，血壓、免疫系統
- 4) 依定發慧 obtain the true wisdom

4、前方便

- 1) 慈心：心地就柔和，容易修習成就。
- 2) 住淨戒：身口有善良的德行伏粗重煩惱(五欲)。
- 3) 修定的善法欲：修定能引發世間無比的喜樂
- 4) 離五欲：欲界的色、聲、香、味、觸
- 5) 離五蓋：障礙攝心，欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、惡作掉舉、疑

5、正修調三事

- 1) 身：
 - ❖ 平時：食、衣、住、生活(正知正念)。
 - ❖ 修時：立、走、坐、臥，以坐為主
 - ❖ 身體要平穩正直，舒適安和；不得隨便動搖；不使身體有緊張積壓的感覺；閉目，閉口，舌抵上顎
- 2) 息自然
- 3) 心止於一境

6、方法：安那般那

- ❖ *Ānāpāna* 入出息。*Ānā* 入息，*āpāna* 出息，又稱「數息觀」 breathe in and out
- ❖ 攝心集中於人中 Focus on the philtrum

1) 數：

- 數息身: Feel the breath brushing in and out through the nostrils
 - 數入或出息，一入一出為一
 - 息身：一息的整段，清清楚楚
- 數目: Count five or ten breaths, repeated the process
 - 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

- 2) 隨：心止於一境:在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，任息來去 Focus on
breath after mind is calm

3、慧增上學

(1) 聞所成慧：

- 養成佛法思惟模式
- 正見具足：八正道之正見
- 親近善知識，聽聞正法(自讀經教)
- 廣學多聞切中佛法精要：三法印
- 日常生活的應用檢視
 - 1) 六六法門的應用：部門
 - 2) 五蘊的管控：階層
 - 色：物質欲望和身体染著的管控
 - 受：情緒的管控
 - 想：主觀意識的管控
 - 行：對外界反應的內心管控
 - 識：思想的管控
- 宗教行為的配合
- 宗教實踐：六度
- 重於觀念的養成

(2) 思所成慧

- 佛法的行為的模式
- 思所成慧：行為的意願，意志
- 淨戒具足：八正道之正思惟、正語、正業、正命，施、戒、忍的成就
- 對法更深入的探究、認知
- 知行的合一

(3) 修所成慧

- 與定相應：依定起觀之慧
- 未成就稱為修慧，成就即現証慧
- 初：定慧分修，終：定慧相應
- 修止成定：止為修定之方法，定為成就
- 修觀成慧：觀為修慧之方法，慧為成就