

佛法小品十一講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2024. 06

目錄

佛法小品 1-緣起無我與緣起性空[舉例說明]	4
佛法小品 2-緣起性空與緣起無我[舉例說明]	6
佛法小品 3-識蘊與心的分析	8
佛法小品 4-十二處的分析	10
佛法小品 5-十二緣起的分析	13
佛法小品 6-四種修定的分析	17
佛法小品 7-四食的分析	19
佛法小品 8-邪見的分析(1)	21
佛法小品 9-邪見的分析(2)	25
佛法小品 10-戒律的益處	28
佛法小品 11-由戒而定而慧	31

編者序

近年疫情發生後，內觀教育禪林的佛法課程轉為網路教學，一方面編出佛法講義，一方面進行遠距講解，並由智軍同學錄製影片，登上網站給大眾分享。

此處編講的是「佛法小品十一講」。這十一小品是針對一些重要的佛法術語，釐清其意義並略作分析。此中前二小品是舉例說明緣起、無我與性空，中間七小品依次是分析識蘊與心、十二處、十二緣起、四種修定、四食以及邪見，最後二小品則是關於戒律與三學的分析。

文中引經據典，一方面遵循佛法的傳承，一方面力求見解精確，避免模糊。

願正法久住！

林崇安
內觀教育基金會
2024.06.01

佛法小品 1-緣起無我與緣起性空[舉例說明]

內觀教育基金會，2024

●舉例-我們從小到大成長過程，前後只是五蘊的組成與變化，吃得多則長得胖壯，吃得少就瘦小，前後有個因果關係，這是世俗諦。若感覺到從小到現在有「一個獨立自存而不變的我」，這是錯覺，是無明的結果。

●任何當下或此時此刻，我（眾生或補特伽羅）只是五蘊聚合而已，沒有獨立不變的東西，沒有真實存在的自性。否定掉我（眾生或補特伽羅）有獨立自存不變的東西，即是「人無我」（補特伽羅無我）。把獨立自存的性質否定掉，即是「自性空」。

●修內觀就是要看清在人身體之內與身體之外，沒有一個獨自自存不變的我。若以為有一不變的我，這是無始以來的錯覺，難以拔除，這是「我執」所執著的我，也就是我們執著的「自性有」。

●我們從小到大，身心一路變化過來，這是「緣起」，而在身心裡面、外面，都沒有獨立自存的我，這是「無我」，所以是緣起無我；也都沒有獨立自存的性質，這是「自性空」，所以從小到大的過程是「緣起性空」。

●平時互稱的你、我，這是指五蘊聚集的你或我，這是世俗的你、我（這個世俗的你、我，只是在五蘊上安立而已），我們要否定的不是這個世俗的我。

●斷見：如果否定前後身心變化是緣起的因果過程，則落入「斷見」。

●常見：如果認為前後身心變化過程中有獨立自存的性質，或獨立自存的我，則落入「常見」。

●中道：整個緣起變化過程中，脫離「斷見」與「常見」即是中道。

●修習內觀：佛陀的教導是先把「身」與「心」分解成最小的單位（究竟法），將「身」分解為 28 種色法，將「心」分解為 89 心、52 心所，不斷地觀照身與心的究竟法，培養八聖道的品質（戒：正語、正業、正命。定：正精進、正念、正定。慧：正見、正思惟），當八聖道的品質累積具足時，第一次生起道心，此時強大光明的心的智慧力量，就可以把三個煩惱結從根拔除，可以拔除三結（薩迦耶見、戒禁取、疑）。第二次道心產生，可以減弱貪瞋癡。第三次道心產生，可以拔除欲貪與瞋恨。第四次道心產生，可以拔除最細微的五上分結（色貪、無色貪、掉舉、慢、無明）。

●從觀照身心的變化來培養覺性並獲得剎那定，而後用觀智觀察到身心的實相，例如身體的特性就是被苦壓迫著。最後觀察到整個身和心都是無常、苦、無我的性質，進一步觀察到空性。

●根律儀：根塵接觸而起心動念時，立刻察覺清楚，貪瞋痴將立刻停掉，因而自然具有根律儀而不會犯戒。生活中如此不斷觀照身心現象及其實相，百千萬次，觀到波羅蜜夠了，就能生起道心。讚念長老說，以修行來供養佛陀，時間到了，道心自然產生。

●北傳二種無我和空：人（補特伽羅）的身心內外，始終沒有獨立自存的我，這是人無我（補特伽羅無我）。色、受、想、行、識，都沒有獨立自存的我，這是法無我。人或動物等，沒有獨立自存的性質，這是人我空。色、受、想、行、識，都沒有獨立自存的性質（否定了自性有），這是法我空。

●最重要回到實踐：行者不斷觀照身心現象，覺性大後，配合著定力，十二緣起的前後關係是可以觀察得到的（參考帕奧禪師-智慧之光）。在日常生活觀心時，不打壓心，讓心自然，自然的心一定會起貪瞋痴，此時只要隨著知道心起了貪瞋痴。如此心一動，立刻知道，覺察到高興、不高興，如此培養覺性，進而看到生滅變化。任何身心現象都不斷地知道，這是培養覺性和正定（剎那定），進而以智慧看到無常、苦、無我的實相。不斷培養八聖道，成熟時自然產生道心，此時從剎那定進入初禪，以道心破掉我執，修學佛法的第一個站就抵達了，證到初果，此後最多再投生七次一定證阿羅漢果。第四次道心把最細微的煩惱（無明）滅除，就出輪迴了。

【參考資料】

林崇安教授文集-論文集-單元 9【緣起無我】

<https://www.ss.ncu.edu.tw/~calin/article-all.htm>

——吉祥圓滿——

佛法小品 2-緣起性空與緣起無我[舉例說明]

內觀教育基金會，2024

【舉例 1】：種子與芽

●緣起性空：種子經由澆水與陽光等條件配合成長為芽這前後成長的因果演變過程，條件好則長得好，條件差則長得差，種子有種子的性質，芽有芽的性質，從種子到芽，前後有因果的關係，這是「緣起」，這是世俗諦。另一方面從種子到芽的演變過程中，找不到從自方存在或獨立自存的自性。沒有從自方存在的自性、沒有獨立自存的自性，便是「性空、自性空」，這是勝義諦。所以從種子到芽的演變過程中，呈現著「緣起性空」。

●性空緣起：若追問：種子為何會成長為芽？答：這是因為種子沒有獨立自存的性質（性空），因而在水與陽光等條件配合下，便順著因果逐漸成長為芽（緣起而有），這便是「性空緣起」。也就是說，從自性空的種子（因）和自性空的水與陽光等（緣），配合下便逐漸成長為自性空的芽（果）。

【舉例 2】：凡夫與聖者

●緣起性空：例如，某人修習止觀，從凡夫到成為聖者，其前後的身心變化有因果的關係，這是緣起，這是世俗諦。另一方面，某人前後變化中沒有從自方存在的性質，也沒有獨立不變的自性，這是「性空、自性空」，這是勝義諦。
所以，從凡夫到成為聖者是「緣起性空」。

●性空緣起：例如，從自性空的凡夫，經由修習止觀，提升念、定、慧，最後生起道心、果心而成為聖者。這過程便是「性空緣起」。也就是說，此中的凡夫、念、定、慧、道心、果心、聖者都是自性空，都沒有從自方存在的性質，也沒有獨立不變的自性，因而順著因果隨緣變化，由凡成聖，這是「性空緣起」。
若凡夫具有從自方存在的性質或獨立不變的自性，則遇緣不會變化，因而將一直是凡夫，不能修成聖者。

【運用】：輪迴與出輪迴

凡夫+福行→人天善趣

凡夫+非福行→惡趣

凡夫+不動行→色無色界

凡夫+四念住、八聖道→出輪迴

——吉祥圓滿——

佛法小品 3-識蘊與心的分析

內觀教育基金會，2024

識蘊與心的分析（含阿賴耶識與有分心）

一、北傳識蘊的定義與種類

1. 依《俱舍論》：各各了別，彼彼境界，總取境相，故名識蘊。此復差別，有六識身，謂眼識身至意識身。

2. 依《廣五蘊論》：云何識蘊？謂於所緣，了別為性。亦名心，能採集故。亦名意，意所攝故。

○若最勝心，即阿賴耶識，此能採集諸行種子故。又此行相不可分別（不活躍），前後一類相續轉（如瀑流）故。又由此識從滅盡定。無想定。無想天起者，了別境界[之]轉識（六識）復生，待所緣緣[而]差別轉故，[六識於無想定。無想天]數數間斷，還復生起；又令生死流轉迴還（輪迴）故。

○阿賴耶識（藏識）者：1 謂能攝藏一切種子，

2 又能攝藏我慢相故，3 又復緣身為境界故。

又此亦名阿陀那識（執持識），執持身故。

○最勝意（第七識）者：謂緣藏識為境之識（執藏識為我），恆與我癡。我見。我慢。我愛相應，前後一類相續隨轉，除阿羅漢。聖道。滅定現在前位。

○如是六轉識及染污意、阿賴耶識（不活躍），此八名識蘊。

【小結】

俱舍的識蘊：六識。

唯識的識蘊：六識（活躍）、染污意（活躍）、

阿賴耶識（不活躍）。

二、南傳的識蘊與心

1. 依《阿毗達摩概要精解》：識蘊在此列為心 citta；此心是用於代表基於其相應心所而得以分門別類的諸識。心分為八十九種心。諸心有多種呈現方式，但都有同一個相：認知目標或所緣。

2. 八十九種心：12 不善心、21 善心、20 唯作心、36 善不善果報心。
各項如下：

12 不善心：8 貪根心、2 瞋根心、2 痴根心。

21 善心：欲界 8 善心。色界 5 善心。無色界 4 善心。出世間 4 道心。

20 唯作心：欲界 8 唯作心、3 唯作心（五門轉向、意門轉向、生笑
心）。色界 5 唯作心。無色界 4 唯作心。

36 善不善果報心：

※10 善不善果報心（活躍）：2 眼識、2 耳識、
2 鼻識、2 舌識、2 身識。

※19 善不善果報心可作有分心、結生心、死亡心（不活躍）：

欲界 1 不善果報推度心、1 善果報推度心、

8 善果報心。色界 5 善果報心。無色界 4 善果報心。

※餘 7 善不善果報心（活躍）：1 不善捨俱領受、

2 善捨俱領受、3 悅俱推度、出世間 4 果心。

【比較】

唯識的識蘊：六識（活躍）、染污意（活躍）、阿賴耶識（不活躍）。

1. 染污意（活躍）與不善心中的貪根心比較。

2. 阿賴耶識（不活躍）與 19 種果報的有分心比較。

三、識蘊或心的性質

1. 心的特相是認知目標。心的作用是作為諸心所的前導者，也由它們陪伴。心的現起是呈現於禪修者的體驗裡一個相續不斷的過程。心的近因是名色，因為心不能毫不依靠心所與色法單獨生起。

2. 識蘊或心的三實相：無常相是生滅與變易的呈現方式。苦相是不斷遭受生滅逼迫的呈現方式。無我相是不受控制的呈現方式。心純粹只是認知的活動，並沒有一個認知目標的恆常不變的我。在實行認知的活動中，只有心在認知而無他。

——吉祥圓滿——

佛法小品 4-十二處的分析

內觀教育基金會，2024

一、十二處與究竟法

1. 依據南傳《阿毗達摩論》，有四種究竟法：心（89）、心所（52）、色（28）、涅槃（1）。
 2. 佛陀將一切法分成十二處，是從究竟法來分類，不包含概念法。
 3. 修習觀禪時以究竟法為所緣。
 4. 十二處是內六處與外六處：
內六處：眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處。
外六處：色處、聲處、香處、味處、觸處、法處。
-

二、十二處的究竟法細目

●內六處的究竟法：

- 1 眼處＝眼根＝眼淨色
- 2 耳處＝耳根＝耳淨色
- 3 鼻處＝鼻根＝鼻淨色
- 4 舌處＝舌根＝舌淨色
- 5 身處＝身根＝身淨色。[以上五淨色，屬粗色]
- 6 意處＝意根＝識蘊＝89 心。

●依《大乘廣五蘊論》：「意處，即是識蘊。」

●外六處的究竟法：

- 1 色處＝顏色
- 2 聲處＝聲
- 3 香處＝香
- 4 味處＝味。[以上四粗色]
- 5 觸處＝地界、火界、風界。[有三粗色]
- 6 法處：五十二心所、十六細色、涅槃。

●依《大乘廣五蘊論》：「法處，謂受、想、行蘊，并無表色等，及諸無為。」

●比對法處：南傳五十二心所歸入受、想、行蘊。南傳十六細色，相當於無表色等，是「法處所攝色」。涅槃是無為法。

●二十八究竟色法的名稱

○十二粗色：

眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。顏色、聲、香、味。
地界、火界、風界。[有 12 完成色]

○十六細色：

水界、食素、命根色、心色、男根色、女根色。[有 6 完成色]

十非完成色（空界、身表色、語表色、色輕快性、色柔軟性、色適業性、色積集、色相續、色老性、色無常性）。

●小結：十二處的究竟法：89 心、52 心所、[12 粗色、16 細色]、1 涅槃。

三、「法所緣」比「法處」範圍大

(1) 每一心及其相應心所皆必緣取一個所緣。

有六種所緣：色所緣、聲所緣、香所緣、味所緣、觸所緣、法所緣。
前四所緣就是顏色、聲、香、味。

觸所緣是地界、火界、風界。

(2) 法所緣是 89 心、52 心所、5 淨色、16 細色、涅槃、概念。

法所緣比法處多出 89 心、5 淨色、概念。

(3) 心也是屬於法所緣：心不能識知自己本身，但在某心流裡的一個心則能識知在同一心流裡的其他心，亦能識知其他眾生的心。

四、六處門的色聚與究竟色

●28 種究竟色法不能單獨存在，只能以「色聚」出現。每粒色聚中必有[地、水、火、風、顏色、香、味、食素]，稱作「八不離色」。

(1) 眼門有六種色聚，共 54 究竟色法：

眼十法聚、身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚、食生八法聚。

眼十法聚＝八不離色、命根色、眼淨色。

心生八法聚＝八不離色。餘類推。

(2) 耳門、鼻門、舌門類推，各有六種色聚，共 54 究竟色法。

(3) 身門有五種色聚，共 44 究竟色法：

身十法聚、性根十法聚、心生八法聚、時節生八法聚、食生八法聚。

身十法聚＝八不離色、命根色、身淨色。

(4) 心臟有六種色聚，共 54 究竟色法：

心色十法聚. 身十法聚. 性根十法聚. 心生八法聚. 時節生八法聚. 食生八法聚。

心色十法聚 = 八不離色. 命根色. 心色。

●修習色業處時，行者於六處門辨識諸究竟色法。

【參考資料】

《親知實見》，帕奧禪師，2019。

——吉祥圓滿——

佛法小品 5-十二緣起的分析

內觀教育基金會，2024

一、緣起的十二支

十二支：無明，行，識，名色，六處，觸，受，愛，取，有，生，老死。

○十二緣起是解釋生死輪轉的因緣結構，在十二緣起裡說一法是另一法的緣，是指「一組緣」當中最主要的緣，與「一組果」當中最主要的果之間的關係。

○重點是世間的 29 種善不善心與 32 種果報心的關連。

說明：29 種善不善心是 12 不善心、8 欲界善心及 5 色界善心、4 無色界善心。

32 種世間果報心：一類是臨終成熟作為下世結生心等，一類是生命期裡為五識等。

二、分析十二支緣起

●無明緣行：以無明為主要緣，生起三行。

【1】無明是痴心所，是對以下八事的無知：四聖諦、過去世、未來世、過去世與未來世、緣起。

【2】三行：非福行、福行、不動行。

a 非福行：12 不善心中的思心所。

b 福行：8 欲界善心及 5 色界善心中的思心所。

c 不動行：4 無色界善心中的思心所。

○行，指上述 29 種世間不善心及善心中的思心所。

●行緣識：以行為主要緣，生起識。

【2】行：29 種世間不善心及善心中的思心所。

【3】識：有 32 種世間果報心。

其中的十九種果報心可作下世的結生心之一。

於下世的生命期裡，可依緣出現 32 種世間果報心。

●識緣名色：以識為主要緣，生起名色。

【3】識：a. 果報識及 b. 前世的業識[善不善心]兩者。

【4】名色：名指與果報識相應的諸心所；
色指業生色。

●名色緣六處：以名色為主要緣，生起六處。

【4】名色：名指與果報識相應的諸心所；色指業生色。(同前)

【5】六處：前五處是眼淨色、耳淨色、鼻淨色、舌淨色、身淨色。

第六意處指三十二種世間果報心。

a 名色與前五處：[名色]緣助也是屬於業生色的五淨色生起。

b 名色與意處：[名色]緣助稱為意處的果報心生起。○名[心所]緣生果報心[心王](名緣識)，

而果報心[心王]緣生名[心所](識緣名)；

它們之間是「相互緣」。

●六處緣觸：以六處為主要緣，生起六種觸。

【6】觸：指與果報心相應的觸心所。

觸是心. 心所及所緣相聚於六處之一處。

【6】六種觸：眼觸依靠眼處[眼淨色]生起。

耳觸、鼻觸、舌觸、身觸也依靠各自的處生起。

意觸是雙五識之外的二十二果報心相應的觸。

○觸必須有處才能生起，所以說觸緣於六處而生起。

●觸緣受：以觸為主要緣，生起六種受或三種受。

【7】六種受：眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受及意觸生受。

【7】三種受：樂受、苦受或捨受。

●受緣愛：以受為主要緣，生起六種愛或三種愛。

【8】六種愛：顏色愛. 聲愛. 香愛. 味愛. 觸愛及法愛。

【8】三種愛：

a 欲愛：純粹只是渴愛欲樂。[邪見不相應]

b 有愛：渴愛有（生命），即含有常見的渴愛。

c 無有愛：渴愛斷滅，即含有斷見的渴愛。

○所有種類的愛都是貪心所。

●愛緣取：以愛為主要緣，生起四種取。

【9】四種取：a 欲取. b 邪見取. c 戒禁取. d 我語取。

a 欲取是強化了的愛，是貪心所的一種呈現方式。

b 邪見取、c 戒禁取、d 我語取是邪見心所的呈現方式。[邪見相應貪根心]

●取緣有：以取為主要緣，生起有。

【10】有：a 業有與 b 生有。

a. 業有是指二十九種善與不善心中的思心所。

b. 生有是指三十二種果報心、心所及業生色。

a. 取是業有之緣：在取的影響之下，人們才会有作為而累積了業。

b. 取是生有之緣：因為取導致人們依所造之業再生死輪迴。

●有緣生：以有為主要緣，生起新一世的生。

【10】有：指善與不善業。

【11】生：指於新一世生起世間果報心、相應心所及業生色。

●生緣老死：以生為主要緣，生起老、死、愁、嘆、苦、憂、惱。

【11】生：指於新一世生起世間果報心、相應心所及業生色。

【12】老、死：一旦生起新一世的生，老、死已是無可避免，而在生與死之間也會生起其他愁、嘆、苦、憂及惱等苦。

○這些苦的根源即是生，所以生是它們的主要緣。

○生與老死所代表的究竟法是識、名色、六處、觸與受這五個緣起支。

三、緣起與三輪轉

(1) 煩惱輪轉：無明、愛與取。

(2) 業輪轉：業有與行。

(3) 果報輪轉：生有與識、名色、六處、觸、受、生、老死。

○這三輪轉顯示了生死輪迴的方式：

(1) 最基本的是無明、愛與取的煩惱輪轉。

(2) 人們受到無明蒙蔽及渴愛驅使下，造作種種世間的不善與善業。如是煩惱輪轉引生了業輪轉。

(3) 當業成熟而產生果報時，即是業輪轉引生了果報輪轉。

○沉溺於無明的人對這苦樂的果報作出反應時，即受到渴愛所制，想享受更多愉悅的體驗、執取已獲得的、以及嘗試避免痛苦的。如此引生另一個煩惱輪轉。

○如是三輪轉不斷地轉著，直至無明被諸聖道根除。

【參考資料】

《阿毗達摩概要精解》，菩提比丘編著，尋法比丘中譯，2015。

——吉祥圓滿——

佛法小品 6-四種修定的分析

內觀教育基金會，2024

一、四種修定的出處

○《法蘊足論》引契經說：

「一時，薄伽梵在室羅筏，住逝多林給孤獨園。爾時，世尊告苾芻眾：有四修定。何等為四？

謂有修定，若習、若修、若多所作能令證得現法樂住。

復有修定，若習、若修、若多所作能令證得殊勝智見。

復有修定，若習、若修、若多所作能令證得勝分別慧。

復有修定，若習、若修、若多所作能令證得諸漏永盡。」

○南傳《增支部》4.41 提到修定是為了：

1. 現法樂住；2. 殊勝智見；3. **正念正知**；4. 諸漏永盡。

二、分析第一種修定

○契經說：「謂有苾芻，即於自身，**離生喜樂**，滋潤、遍滋潤，充滿、遍充滿，適悅、遍適悅故，離生喜樂，於自身中，無有少分而不充滿。」

此處的定只是修習離生喜樂的**初禪**而已。

○《增支部》說：「世間有比丘，離欲惡不善法…**乃至**…具足**第四靜慮**而住。」

此處的定是從**初禪到四禪**，範圍較廣。

○第一種定屬**安止定**或根本定，可獲得「現法樂住」。

三、分析第二種修定

○契經說：「謂有苾芻，於光明想，善攝受，善思惟，善修習，善通達。若晝若夜，無有差別。若前若後，無有差別。若下若上，無有差別。開心離蓋，修照俱心，除闇昧心，修無量定。」《增支部》相同。

○依據《法蘊足論》的解釋，此處是修習光明想俱行的定，**獲得天眼**【一般依四禪】相應勝慧，能夠領受、觀察諸色而獲得殊勝智見。

○第二種定指從四禪**安止定**生起天眼等，可獲得「殊勝智見」。

四、分析第三種修定

○契經說：「謂有苾芻，善知受生，善知受住，善知受滅。盡。沒，於此住念，非不住念，及善知想、善知尋，於此住念，非不住念。」《增支部》相同。

○《法蘊足論》解釋說：「彼於爾時亦觀察心，亦觀察心所法。彼觀察心、心所法時，所起心住。等住。乃至心一境性，總名為定。…復次，審觀受、想、尋俱行心一境性，說名為定。」

○第三種定以剎那生滅的心、心所等究竟法作為觀察的對象，屬南傳所說的剎那定或近行定[北傳近分定]，可獲得「勝分別慧」或「正念正知」。

五、分析第四種修定

○契經說：「謂有苾芻於五取蘊，數數隨觀生滅而住，謂此是色，此是色集，此是色滅，此是受、想、行、識，此是受、想、行、識集，此是受、想、行、識滅。」《增支部》相同。

○《法蘊足論》解釋此處的定，可分二類，論說：

「云何為定？謂於五取蘊，數數隨觀生滅而住，所起心住、等住，乃至心一境性，總名為定。」

此處行者於五取蘊數數隨觀生滅而產生心一境性，這是第一類的定，屬於剎那定。

○《法蘊足論》又說：「第四靜慮所攝清淨捨。念俱行，趣阿羅漢無間道所攝心一境性，說名為定。」

此處行者獲得第四禪的清淨捨。念的定，用以隨觀五取蘊的生滅。這是第二類的定，屬於安止定。

○第四種定，分成[第一類]剎那定或[第二類]第四禪的安止定，於五取蘊數數隨觀生滅而住，最後都能達成「諸漏永盡」，這是修定的終極目的。

●結語：契經雖未出現[剎那定]這一術語，然於第三種和第四種修定，都有剎那定的義涵。

佛法小品 7-四食的分析

內觀教育基金會，2024

一、四食的性質

1. 四食是段食、觸食、意思食、識食，由此四種，長養五色根及意根，并根所依所有大種。[瑜伽師地論]
 2. 「食」指作為強大助緣以維持其他之法。依據經教，段食維持色身；觸食維持受；意思食維持三界輪迴，善不善業的思將導致投生；識食則維持名色。依據論教分析至究竟法，段食[色食]維持身體裡的食物，觸食.意思食.識食[三名食]維持與它們俱生的究竟名法和色法。
 3. 屬於色法的段食是無記法，屬於名法[心和心所]的觸食.意思食.識食可以是善法. 不善法或無記法。
-

二、分析造善業時的四食及其究竟法

- 若人以喜俱智相應心行善時，其心有信慧組 34 名法：1 心或識；
7 遍一切心所（觸. 作意. 受. 想. 思. 一境性. 名命根）；
6 雜心所（尋. 伺. 喜. 欲. 勤. 勝解）；
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。
以上都是究竟名法。
-

●分析善心行善時的四食：

1. 段食：造善業時在心臟裡或在身體裡的業生.心生.時節生與食生食素，這些究竟色法屬無記法。
 2. 觸食：造善業時信慧組名法裡的觸心所。
 3. 意思食：造善業時信慧組名法裡的思心所。
 4. 識食：造善業時信慧組名法裡的識。
- 造善業時，心中的觸食.意思食.識食屬於善法。
-

三、分析結生時的四食及其究竟法

○若人的結生心是三因喜俱，則在結生的剎那即具有三十種業生色與信慧組三十四名法。

說明：

[1]三十種業生色：

○身十法聚：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.身淨色。

○心色十法聚：第 10 色法改為心色。

○性色十法聚：第 10 色法改為性色。

[2]三十四名法（心、心所）：

○1 識、2 觸、3 受、4 想、5 思、6 一境性、7 命根、8 作意、9 尋、10 伺……34 慧。

●分析結生剎那時的四食：

1. 段食：三十種業生色裡的業生食素。

2. 觸食：與結生識相應的觸心所。

3. 意思食：與結生識相應的思心所。思心所是催促相應法朝向所緣，並指揮相應法執行各自的任務。

4. 識食：結生識。

○結生心是果報心，此時的觸食、意思食、識食屬於無記法。

——吉祥圓滿——

佛法小品 8-邪見的分析(1)

內觀教育基金會，2024

一、邪見的內容

(1) 《瑜伽師地論》卷 58 說：「邪見者：一切倒見，於所知事顛倒而轉，皆名邪見。當知此見，略有二種。一者增益，二者損減。」

1. 薩迦耶見、2. 邊執見、3. 見取、4. 戒禁取，此四見等，一切皆名增益邪見。

1. 謗因、2. 謗用、3. 謗果、4. 壞實事等，現前執取. 於心安置[依藏文校正]，一切皆名損減邪見。」

分析：此處的邪見廣指一切顛倒之見，內容包含四項增益邪見和四項損減邪見。

(2a) 《五蘊論》說：「云何為見？所謂五見：一薩迦耶見。二邊執見。三邪見。四見取。五戒禁取。」

云何薩迦耶見？謂於五取蘊，隨觀為我或為我所，染污慧為性。云何邊執見？謂即由彼增上力故，隨觀為常. 或復為斷，染污慧為性。

云何邪見？謂或 1. 謗因，或復 2. 謗果，或 3. 謗作用，或 4. 壞善事，染污慧為性。云何見取？謂即於三見及彼所依諸蘊，隨觀為最. 為上. 為勝. 為極，染污慧為性。云何戒禁取？謂於戒禁及彼所依諸蘊，隨觀為清淨. 為解脫. 為出離，染污慧為性。」

分析：此處五見中的邪見，只鎖定謗因. 謗果. 謗作用. 壞善事[或壞實事]四項損減邪見。

(2b) 《廣五蘊論》解釋四項損減邪見說：

「或復謗無善行. 惡行，名為 1. 謗因。

謗無善行. 惡行果報，名為 2. 謗果。

謗無此世. 他世、無父. 無母、無化生眾生，此謗為 3. 謗作用，謂從此世. 往他世作用、種子. 任持作用、結生相續作用等。

4. 謗無世間阿羅漢等，為 4. 壞善事，…」

(3) 《瑜伽師地論》卷 8 說：「邪見者：謂由親近不善丈夫、聞非正法、不如理作意故，1. 撥因、2. 撥果，或 3. 撥作用、4. 壞真實事，唯用分別染污慧為體。」

分析：此處邪見也只鎖定四項損減邪見[撥，即謗]。

(4) 《雜集論》說：

「邪見者：[1]謗因、[2]謗果，或[3]謗作用，或[4]壞實事，或[5]邪分別，諸忍.欲.覺.觀.見為體，…

[1]謗因者：謂 1.無施與、無愛樂、無祠祀、2a 無妙行、無惡行等。

[2]謗果者：謂 2b 無妙行及惡行業所招異熟等。

[3]謗作用者：謂 3.無此世間.無彼世間、4.無母.無父、5.無化生有情等，誹謗異世往來作用故、誹謗任持種子作用故、誹謗相續作用故。

[4]壞實事者：謂 6.無世間阿羅漢等。

[5]邪分別者：謂餘一切分別倒見。」

分析：

1. 此處邪見的內容包含[1]謗因[2]謗果[3]謗作用[4]壞實事四項損減邪見以及一項「邪分別」。

2. 《瑜伽師地論》卷 7 將損減邪見者，又稱空見論者。四項損減邪見中的謗作用，可以細分成三項，因而四項損減邪見便分成六項見解，以下引論依次解釋。

二、空見論者六項見解的解釋

《瑜伽師地論》卷 7：「空見論者，謂如有一，若沙門、若婆羅門，起如是見，立如是論：1.無有施與，無有愛養，無有祠祀廣說乃至 6.世間無有真阿羅漢…」

問：何因緣故，彼諸外道起如是見，立如是論？

以下依次分六項回答：

【1】無有施與、無有愛養、無有祠祀

[外道]又依世間諸靜慮故，見世施主一期壽命恆行布施無有斷絕（1.施與於有苦者 2.愛養於有恩及親愛者 3.祠祀於尊勝者），[施主]從此命終，[卻]生下賤家，貧窮匱乏。彼作是思：定無施與、愛養、祠祀。

【2】a 無妙行. 惡行，b 無妙行. 惡行業果異熟

[外道]復見有人，一期壽中恆行妙行或行惡行；見彼命終，墮於惡趣. 生諸那落迦，或往善趣. 生於天上樂世界中。彼作是思：a 定無妙行及與惡行，b 亦無妙行、惡行二業果異熟。

【3】無此世、彼世

[外道]復見[此世間]有一剎帝利種命終之後，生[此世間]婆羅門. 吠舍. 戌陀羅諸種姓中；或婆羅門命終之後，生剎帝利. 吠舍. 戌陀羅諸種姓中。吠舍. 戌陀羅等，亦復如是。彼作是思：定無此世剎帝利等，從彼世間[他方]剎帝利等種姓中來；亦無彼世[他方]剎帝利等，從此世間剎帝利等種姓中去。...

【4】無父無母

[外道]又見母命終已，生而為女，女命終已還作其母；父終為子，子還作父。彼見父母不決定已，作如是思：世間畢定無父無母。

【5】無化生有情

[外道]或復見人身壞命終，或生無想，或生無色，或入涅槃，求彼生處不能得見。彼作是思：決定無有化生眾生，以彼處所不可知故。

【6】世間無真阿羅漢

[外道]或於自身起阿羅漢增上慢已，臨命終時，遂見生相。彼作是念：世間必無真阿羅漢如是廣說。

三、引經作結

經上所說的邪見以 1. 謗因 2. 謗果 3. 謗作用 4. 壞實事等四項損減邪見為嚴重。

【1】北傳《雜阿含 1039 經》[淳陀經]，敘述十不善業道中的邪見：

「不捨邪見顛倒，如是見、如是說：

1. 無施. 無報. 無福，無善行. 惡行；
 2. 無善. 惡業果報；
 3. 無此世. 無他世，無父母，無[化生]眾生生世間；
 4. 無世阿羅漢. 等趣. 等向，[於]此世他世，自知作證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」
-

【2】南傳《增支部》十法 176[淳陀經]，敘述十不善業道中的邪見：
「有邪見、有顛倒見：

1. 無施、無供施、無燒施；
2. 無善惡業之果報；
3. 無此世、無他世，無母、無父、無化生之眾生；
4. 世間無沙門、婆羅門正至、正行者，自證、現證而於此世、他世宣說。」（已趣各別煩惱寂靜，故名正至。於諸有情遠離邪行，行無倒行，故名正行）

——吉祥圓滿——

佛法小品 9-邪見的分析(2)

內觀教育基金會，2024

一、邪見的意義

依據南傳上座部的論典，邪見是指錯誤的見解，其意義如下：

1. 邪見的**特相**是錯誤地分析事物；
 2. 邪見的**作用**是錯誤地認為行法（名色法或五取蘊）是常、樂、我、淨；
 3. 邪見的**現起**是心中生起錯誤的理解或相信；
 4. 邪見的**近因**是不願會見聖者等，因為聖者會教導他「防止心執取邪見」的佛法。
-

二、邪見舉例

●三種邪見[屬斷見]：

1. 無因見：否定果報有原因。有情偶然而有。[謗因]
2. 空無見：否定因能產生果報。[謗果]
3. 無作用見：否定善業與不善業能產生作用，認為一切業是無效的。[謗作用]

[舉例]凡夫心中有善的念定慧等和不善的煩惱，修習內觀提升念定慧後，生起道心滅除煩惱，成為聖者。

無因見：否定念定慧。

空無見：否定道心和聖者。

無作用見：否定提升念定慧，生起道心滅除煩惱。

●兩種我見：

1. 世間通稱我見：由於世間習慣，認為男人、女人、牛、羊等有情是真實存在並有獨立的自我[屬身見]。
2. 外道我見[屬常見]：[1]至上我見：認為有個造物主創造世界及有情。[2]靈魂我見：認為每一有情裡有一個被造出而不可破壞的靈魂或自我。

●內道的看法：依業力果報的法則來看待事物，了知有情的苦樂皆是由自己造的業產生。這避免了認為有情所體驗的苦樂是「**無因而生**」的極端邪見，也避免了認為有個「**造物主**」令有情遭受苦樂的另一極端邪見。

三、邪見的呈現

●四取：1. 欲取；2. 見取；3. 戒禁取；4. 我語取。

1. 欲取是對欲樂強烈的渴愛，是貪心所的呈現。

2. 見取是執取任何道德方面邪惡之見，例如無作見、斷見等，或執取世界是永恆或不永恆等臆測之見。在《長部·梵網經》裡，佛陀舉出了有關我與世界的六十二種邪見。這些都離不開常見與斷見。

※六十二惡見趣：四常見論、四一分常見論、二無因論、四有邊無邊想論、四不死矯亂論，如是十八諸惡見趣，是計前際說我論者。又有十六有想見論、八無想論、八非有想非無想論、七斷見論、五現法涅槃論，此四十四諸惡見趣，是計後際說我論者。[瑜伽卷 87]

3. 戒禁取是認為實行儀式或修苦行。戒禁能導向解脫。

4. 我語取即是執著身見，認為五蘊的任一個是「我」或「我所」，例如：「認為色蘊是我，或我擁有色蘊，或色蘊是在我裡面，或我在色蘊裡面」，對受蘊、想蘊、行蘊、識蘊也是如此，共得二十種身見。

○見取、戒禁取、我語取是邪見心所的呈現。

○被四取所執取的五蘊成份皆名為取蘊。這包括色蘊及屬於世間的四名蘊。出世間的四名蘊並不屬於取蘊，因為它們不會成為貪或邪見的目標。

●四種身繫：1. 貪欲身繫；2. 瞋恚身繫；3. 戒禁取身繫；4. 此實執取身繫。

1. 貪欲身繫屬貪心所。

2. 瞋恚身繫屬瞋心所。

3. 戒禁取身繫是相信實行儀式。戒禁能夠導向解脫。

4. 此實執取身繫是武斷地執取「只有此才是真實，其他見解都是錯的。」

○戒禁取身繫和此實執取身繫是邪見心所的呈現。

四、種種邪見的去除

1. 行者修習緣起時，觀照到從過去到未來的名色相續流。能如此正確地修行，就暫時去除了斷見。

2. 行者修行到能夠照見所有的名色當下生起，當下就滅盡。能如此正確地修行，就暫時去除了常見。

3. 行者照見到所有的名色法都是由它們自己的因緣所造成。能如此正確地修行，就暫時去除了無因見。

4. 行者照見到諸因緣產生各自的果報。能如此正確地修行，就暫時去除了無作用見。

因此，緣起的正見不但能去除我們對過去、現在、未來三世的疑惑，而且能去除種種邪見。

●行者辨識所謂的人只是因緣和合之下生起的名色法組合，在它們之內或背後並沒有一個主宰的我存在，即會達到見清淨，也稱為名色分別智。

●在三十一界中並沒有「自我」，只有名色法及其因，它們是無常、苦、無我。在三十一界之外也沒有自我。這種觀智稱為觀正見，它能暫時鎮服包括我見在內的邪見。道智即是道正見。

因此，有二種正見：

1. 觀正見：觀智照見名色法及其因的實相是無常、苦、無我，能夠暫時鎮服邪見，屬世間正見。

2. 道正見：道智能夠完全斷除邪見，屬出世間正見。

●預流者已斷除了三結：身見結、戒禁取結、疑結。

於四漏，預流者已斷除了邪見漏。於十四不善心所，預流者已斷除了邪見與疑心所，也斷除了嫉與慳心所。

預流者也永遠根除了五個不善心：四個與邪見相應的貪根心以及一個與疑相應的痴根心。

○行者修習觀禪，生起初果道心就完全斷除了邪見。

參考資料：

《阿毗達摩概要精解》，菩提比丘編著，尋法比丘中譯，2015。

《智慧之光》等，帕奧禪師，2019。

佛法小品 10-戒律的益處

內觀教育基金會，2024

【引言】

1. 佛法可統攝為戒定慧三學。戒學在於規範身語的行為，定學在於使心調柔並安住，慧學在於照見身心的實相。
 2. 戒的梵文是尸羅（śīla），具有四義：
 - (1)清涼，乃遠離內心之熱惱憂苦，令其安適。
 - (2)安穩，能為他世安樂之因。
 - (3)安靜，能建立止觀。
 - (4)寂滅，能為得涅槃之樂因。
 3. 律的梵文是毘奈耶（vinaya），具有調伏之義。
-

一、七眾別解脫的戒律

- (1) 佛所制立的戒律有七眾別解脫戒，以及僧眾的生活規制。七眾是指比丘、比丘尼、學法女、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷。
- (2) 依巴利律，比丘有 227 戒、比丘尼有 311 戒。依四分律，比丘有 250 戒、比丘尼有 348 戒。學法女有十戒與六法。沙彌、沙彌尼有十戒。
- (3) 在家眾（優婆塞、優婆夷）有五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

佛教的戒律與一般法律有所不同。法律是來自外在的約束，屬於他律；戒律則是發自內心的自我要求，屬於自律。

二、制立戒律的十種益處

佛教的戒律，不是消極地約束言行而是在規範內積極提升心的品質以滅除煩惱。釋尊說制立戒律有十種益處。

依據《雜阿含 826 經》：

「諸比丘！何等為學戒隨福利？謂大師為諸聲聞制戒，所謂：

1. 攝僧；
 2. 極攝僧[令僧精懇]，3.（令僧安樂）；
 4. 不信者信，5. 信者增其信；
 6. 調伏惡人，7. 慚愧者得樂住；
 8. 現法防護有漏，9. 未來得正對治；
 10. 令梵行久住。」
- 此處頭尾各是一項，中間每二項為一組。

三、十種益處的說明

《瑜伽師地論》說：

1. 攝受於僧[攝僧]者，是總句。
——僧眾在敬重並持守戒律的氛圍中成辦道業。
 2. 令僧精懇[極攝僧]者，令離受用欲樂邊故。
 3. 令僧安樂者，令離受用自苦邊故。
——戒律使僧眾的日常生活，脫離欲樂邊與苦行邊，處在中道。
 4. 未淨信者令淨信者，未入正法者令入正法故。
 5. 已淨信者令增長者，已入正法者令成熟故。
——戒律不是消極地約束言行，而是積極地使未入正法者願入正法，已入正法者往上成熟。
-
6. 難調伏者令調伏者，犯尸羅者善驅擯故。
 7. 令慚愧者安樂住者，淨持戒者令無悔故。
——戒律除了調伏犯戒者外，更使持戒者內心無悔而安心辦道，如此僧團清淨和合。
 8. 防現法漏者，隨順摧伏煩惱纏故。
 9. 害後法漏者，a 止息邪願修梵行故，b 隨順永斷惑隨眠故。
——戒律使持戒者安心辦道，故能摧伏纏與隨眠，提升僧團品質，並止息邪願生天而修梵行。
 10. 為令多人梵行久住轉得增廣乃至為諸天人正善開示者，為令聖教長時相續無斷絕故。
——戒律使僧眾梵行久住，進而聖教久住。

【結語】

(1) 以上依據《瑜伽師地論》來解說《雜阿含 826 經》中佛陀制立戒律的十種益處。

(2) 從功能來看，佛教的管理是立足於戒律，促成僧團的和合以及僧人的成辦道業。

(3) 戒律的益處可歸納為：

對外，使人們對佛法起信心並願護持佛法。

對內，使僧人行為處在中道，維持僧團內部清淨，因而能專心修行，滅除纏與隨眠。

如此達成梵行久住和正法久住之目的。

——吉祥圓滿——

佛法小品 11-由戒而定而慧

內觀教育基金會，2024

【引言】

1. 三學是增上戒學、增上心學、增上慧學。
2. 以下引用《瑜伽師地論》來說明：唯有三學，非少非多，以及修行的次第是由戒而定而慧的道理。

一、唯有三學，非少非多

依據《瑜伽師地論》〈聲聞地〉：

問：何緣唯有三學，非少非多？

答：1. 建立定義故，2. 智所依義故，3. 辨所作義故。

1. 建立定義者。謂增上戒學。所以者何？由戒建立心一境性，能令其心觸三摩地（定）。
2. 智所依義者。謂增上心學。所以者何？由正定心念一境性，於所知事。有如實智。如實見轉。
3. 辨所作義者。謂增上慧學。所以者何？由善清淨若智。若見，能證究竟諸煩惱斷，以煩惱斷，是自義利，是勝所作，過此更無勝所作故。

由是因緣，唯有三學。

二、學佛的次第

依據《瑜伽師地論》〈聲聞地〉：

「1. 先於尸羅（戒）善清淨故，便無憂悔；無憂悔故歡喜安樂；由有樂故心得正定。

2. 心得定故能如實知。能如實見。

3. 如實知見故能起厭；厭故離染；由離染故便得解脫；得解脫故證無所作究竟涅槃。

如是最初修習淨戒，漸次進趣，後證無作究竟涅槃，是故三學如是次第。」

三、智漸次與智果漸次

依據《瑜伽師地論》〈攝事分〉：

有二種漸次：一、智漸次；二、智果漸次。

(1)智漸次：謂於諸行（五蘊）中，先起無常智，由思擇彼生滅道理故。

次後於彼生相應行，觀為生法。老法乃至憂、苦、熱、惱等法。由是因緣，一切皆苦，此即依先無常智生後苦智。

又彼諸行，由是生法乃至是熱、惱法故，即是死生緣起，展轉流轉，不得自在行相道理，故無有我，此則依先苦智生後無我智。

如是觀無常故苦，苦故無我，是名智漸次。

(2)智果漸次：謂厭、離欲（離染）、解脫、遍解脫。

1. 云何厭？謂有對治現前故，起厭逆想，令諸煩惱不復現行。

2. 云何離欲？謂由修習厭心故，雖於對治不作意思惟，然於一切染愛事境貪不現行，此由伏斷增上力故。

3. 云何解脫？謂即於此伏斷對治多修習故，永拔隨眠。

4. 云何遍解脫？謂由如是煩惱雜染解脫故，生等諸苦雜染亦普解脫，是名「遍解脫」。

如是由智增上力故，於諸行中起「厭」，由習厭故得「離欲」，由習離欲故得「解脫」及「遍解脫」，如是名為智果漸次。

四、增上的意義

問：何緣三學名為增上戒、心、慧耶？

答：1. 所趣義故、2. 最勝義故，名為增上。

1. 云何所趣義？

謂為趣增上心而修淨戒，名增上戒學。

為趣增上慧而修定心，名增上心學。

為趣煩惱斷而修智見，名增上慧學。

如是名為所趣義故，名為增上。

2. 云何最勝義？

謂若增上戒學、若增上心學、若增上慧學，唯於聖教獨有此三，不共外道。如是名為最勝義故，名為增上。

【結語】

以上依據《瑜伽師地論》介紹了三學的次第：

1. 先於尸羅（戒）善清淨故，便無憂悔；無憂悔故歡喜安樂；由有樂故心得正定（獲得清淨安住的能觀之心）。
2. 心得定故能如實知. 能如實見（以觀智照見身心五蘊之實相）。
3. 如實知見故能起厭；厭故離染；由離染故便得解脫；得解脫故證無所作究竟涅槃（依次獲得智果，從輪迴中解脫進入無餘涅槃）。

——吉祥圓滿——

佛法教材系列 Y

書名：《佛法小品十一講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2024 年 06 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛法小品十一講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛法小品十一講>

