

「內觀教材研習」講義

佛經選讀

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2019.11



目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林83：佛經選讀1-佛陀證悟了什麼？	4
內觀禪林84：佛經選讀2-我為何生在這世間？	8
內觀禪林85：佛經選讀3-我們急需處理的事是什麼？	13
內觀禪林86：佛經選讀4-什麼是無明和明？	17
內觀禪林87：佛經選讀5-為何很難再得人身？	19
內觀禪林88：佛經選讀6-四聖諦各項的內容為何？	22
內觀禪林89：佛經選讀7-如何現觀四聖諦？	25
內觀禪林90：佛經選讀8-八聖道各項內容為何？	29
內觀禪林91：佛經選讀9-什麼是梵行和善法？	33
內觀禪林92：佛經選讀10-八聖道各項的意義為何？	36
內觀禪林93：佛經選讀11-如何斷除五妙欲？	39
內觀禪林94：佛經選讀12-什麼是魔和五取蘊？	42
網站與聯繫資訊	46

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。(課程於上午9點30分開始，無需報名，歡迎大眾隨緣參加。)

內觀禪林83：佛經選讀1-佛陀證悟了什麼？

●佛陀證悟了什麼？ 巴利《阿羅漢經》

[1] 舍衛城因緣。

[a] 「諸比丘！過去之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對四聖諦如實現等覺。

[b] 諸比丘！未來之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對四聖諦如實現等覺。

[c] 諸比丘！現在之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對四聖諦如實現等覺。

[2] 以何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[3] 諸比丘！過去之應供、正等覺者，如實現等覺者……未來……現在之應供、正等覺者，如實現等覺者，皆對此四聖諦如實現等覺。

[4] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

※ 諸佛皆如實證悟了四聖諦。

●佛陀要弟子們對親友教導什麼？ 《友經》

[1] 「諸比丘！汝等若有應所哀愍、應所聽聞、思念之朋友、親戚、血族，諸比丘！汝等對彼等應將四聖諦之如實現觀，勸導使習住。

[2]何為四聖諦耶？苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅聖諦也。

[3] 諸比丘！汝等若有應所哀愍、應所聽聞、思念之朋友、親戚、血族者，諸比丘！汝等對彼等應將此四聖諦之如實現觀，勸導使習住。

[4] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

●為何稱為聖諦？ 《如經》

[1] 「諸比丘！有四聖諦。以何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[2] 諸比丘！此四聖諦為如，為不離如、不異如，是故名為聖諦。

[3] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

●為何稱為聖諦？ 《世間經》

[1] 「諸比丘！有四聖諦。以何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[2] 諸比丘！於天、魔、梵世、沙門、婆羅門、人、天、眾生中，如來為聖。是故名之為聖諦。

[3] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

●如何面對四聖諦？ 《應徧知經》

[1] 「諸比丘！有四聖諦。以何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[2] 諸比丘！此四聖諦中，有應徧知之聖諦、有應斷之聖諦、有應現證之聖諦、有應修習之聖諦。

[3] 諸比丘！何為應徧知之聖諦耶？

諸比丘！苦聖諦應徧知，苦集聖諦應斷，苦滅聖諦應現證，順苦滅道聖諦應修習。

[4] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

※苦諦應知，集諦應斷，滅諦應證，道諦應修。

【總結】

●佛陀證悟了什麼？

※四聖諦：苦聖諦、集聖諦、滅聖諦、道聖諦。

●佛陀要弟子們對親友教導什麼？

※四聖諦。

●為何稱為聖諦？

※如。 ※如來為聖。

●如何面對四聖諦？

※苦諦應知，集諦應斷，滅諦應證，道諦應修。

知苦，斷集，證滅，修道。

【選讀資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[24] 阿羅漢經

[26] 友經

[27] 如經

[28] 世間經

[29] 應徧知經

———吉祥圓滿———

內觀禪林84：佛經選讀2-我為何生在這世間？

●我為何生在這世間？ 巴利《跋耆經》

[1] 如是我聞。一時，世尊住跋耆國拘利村。

[2]於此處，世尊告諸比丘曰：「諸比丘！因對四聖諦不了悟、不通達，如是，我與汝等將永久流轉輪迴。

以何為四聖諦耶？諸比丘！因對苦聖諦不了悟、不通達，如是，我與汝等將永久流轉輪迴。因對苦集聖諦……對苦滅聖諦……乃至因對順苦滅道聖諦，不了悟、不通達，我與汝等將永久流轉輪迴。

※不通達四聖諦→眾生流轉輪迴。

●如何不再流轉生死？

[3] 諸比丘！如今，對苦聖諦了悟、通達，對苦集聖諦了悟、通達，對苦滅聖諦了悟、通達，對順苦滅道聖諦了悟、通達，則斷有愛、盡有索、更不受後有。」

[4] 世尊如是說。善逝如是說已，師更如是說：

因對四聖諦，不能如實觀，則久受生處，輪迴所及者，對此等聖諦，觀於此等者，於滅則有索，乃至苦根斷，更不受後有。

※通達四聖諦→不再流轉生死。

●眾生為何流轉生死？ 《杖經》

[1] 「諸比丘！譬如將杖擲向空中，則或由頭墮、或由中墮、或由尾墮。諸比丘！如是有無明蓋、有愛結之眾生，流轉輪迴，或由此世往他世、或由他世來此世。何以故耶？諸比丘！乃不見四聖諦故。以何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[2] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

※無明蓋、愛結→不見四聖諦→眾生流轉輪迴。

●為何需要修習定？ 《定經》

[1] 舍衛城因緣。

[2] 「諸比丘！定當修習！諸比丘！得定之比丘，了知如實。以何為了知如實耶？

此為苦，了知如實；此為苦集，了知如實；此為苦滅，了知如實；此為順苦滅道，了知如實。

[3] 諸比丘！於定當修習！諸比丘！得定之比丘，了知如實。是故，諸比丘應以此為苦，勉勵！以此為苦集，勉勵！以此為苦滅，勉勵！以此為順苦滅之道，勉勵！」

※修習定→如實了知四聖諦。

※定：剎那定、近行定、安止定。

近分定、根本定。

●佛弟子不應思考什麼？ 《尋經》

[1] 「諸比丘！勿尋思惡不善之尋。謂：欲尋、瞋尋、害尋。何以故耶？

諸比丘！此等之尋不引義利，非初梵行，不資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。

※佛弟子不應思考欲愛、瞋恚、傷害。

●佛弟子應思考什麼？

[2] 諸比丘！汝等尋思時，『此是苦』應尋思，『此是苦集』應尋思，『此是苦滅』應尋思，『此是順苦滅之道』應尋思。何以故耶？

諸比丘！此等之尋引於義利，成初梵行，資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。是故諸比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅之道，應勉勵！」

※佛弟子應思考四聖諦。

●佛弟子不應討論什麼？ 《論經》

[1] 「諸比丘！勿論種種之畜生論、謂：王論、盜賊論、大臣論、軍論、怖畏論、戰爭論、食論、飲論、衣服論、臥具論、華鬘論、香論、親族論、車乘論、村里論、聚落論、都城論、地方論、女人論、男人論、勇士論、街路論、池邊論、亡靈論、種種論、世間譚、海譚，如是之有無論是。何以故耶？

[2] 諸比丘！此論不引義利，不達初梵行，不能資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。

●佛弟子應討論什麼？ 《論經》

諸比丘！汝等論時，以『此是苦』應論，『此是苦集』應論，『此是苦滅』應論，『此是順苦滅之道』應論。何以故耶？

諸比丘！此論為引於義利，成初梵行，資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。是故諸比丘！以『此是苦』應勉勵！『此是苦集』應勉勵！『此是苦滅』應勉勵！『此是順苦滅之道』應勉勵！」

※佛弟子應討論四聖諦→引於義利：資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。

【總結】

●我為何生在這世間？眾生為何流轉生死？

※無明蓋、愛結→不見四聖諦→眾生流轉輪迴。

●如何不再流轉生死？

※通達四聖諦→不再流轉生死。

●為何需要修習定？

※修習定→如實了知四聖諦。

●佛弟子應思考什麼？應討論什麼？

※思考四聖諦、討論四聖諦→資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。

【選讀資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[1] 《定經》

[7] 《尋經》

[10] 《論經》

[21] 《跋耆經》

[33] 《杖經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林85：佛經選讀3-我們急需處理的事是什麼？

●我們急需處理的事是什麼？ 巴利《衣經》

[1] 「諸比丘！若衣、若頭燃，應作何耶？」

[2] 「大德！若衣、若頭燃，為撲息衣或頭，應起增上之志欲，精進、勉勵、勢猛、不退、正念、正知。」

[3] 「諸比丘！可捨置燃衣或頭而不作意，然對尚未如實現觀之四聖諦，為現觀，應起增上之志欲，精進、勉勵、勢猛、不退、正念、正知。以何為四聖諦耶？乃苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[4] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！於『此是苦集』，應勉勵！於『此是苦滅』，應勉勵！於『此是順苦滅道』，應勉勵！」

※比頭髮燃火更急需處理的事：如實現觀四聖諦。

●比無底洞更闇黑的是什麼？《闇黑經》

[1] 「諸比丘！有無蓋、無底之闇黑，具如是大神力、大威力之日月光，亦不能及於其中間。」

[2] 如是說示已，有一比丘白世尊曰：「大德！大哉，闇黑。大德！甚大哉，闇黑。大德！可有其他比此闇黑更大、更怖畏之闇黑者耶？」

[3] 「比丘！比此闇黑更大、更怖畏之闇黑者，亦有。」

[4] 「大德！其他比此闇黑更大、更怖畏之闇黑者，為何耶？」

[5] 「比丘！於諸沙門婆羅門， a『此是苦』不如實了知，『此是苦集』不如實了知，『此是苦滅』不如實了知，『此是順苦滅道』不如實了知者， b則樂著於生本諸行，樂著於老本諸行，樂著於死本諸行，樂著於愁悲苦憂惱本諸行。……

c故生本諸行增長，老本諸行增長，死本諸行增長，愁悲苦憂惱本諸行增長。……

d而墮於生之闇黑，墮於老之闇黑，墮於死之闇黑，墮於愁悲苦憂惱之闇黑，而不得解脫生老死愁悲苦憂惱。我云不得苦之解脫。

※【流轉】比無底洞更闇黑：生老死苦的闇黑。

※無明（不了知四聖諦）→諸行→生老死苦。

[6] 比丘！然諸沙門婆羅門， a於『此是苦』如實了知，『此是苦集』如實了知，『此是苦滅』如實了知，『此是順苦滅道』如實了知者， b則不樂著於生本諸行，不樂著於老本諸行，不樂著於死本諸行，不樂著於愁悲苦憂惱本諸行。……

c故生本諸行不增長，老本諸行不增長，死本諸行不增長，愁悲苦憂惱本諸行不增長。……

d而不墮於生之闇黑，不墮於老之闇黑，不墮於死之闇黑，不墮於愁悲苦憂惱之闇黑，而解脫生老死愁悲苦憂惱。吾云得苦之解脫。

[7] 是故諸比丘！『此是苦』，應勉勵！『此是苦集』，應勉勵！『此是苦滅』，應勉勵！『此是順苦滅道』，應勉勵！」

※【還滅】

明（了知四聖諦） → 不樂著諸行 → 不增長諸行
→ 不墮於生老死苦的闇黑。

●為何有許多法佛陀不說？《申恕經》

[1] 一時，世尊住拘睢彌國申恕林。

[2] 時，世尊手持少許之申恕葉，告諸比丘曰：

「諸比丘！汝等於意云何？我手中所持之少許申恕葉，與在申恕林上所有者，何者為多耶？」

[3] 「大德！世尊手中所持之申恕葉為少，申恕林上所有為多。」

[4] 「諸比丘！如是，我證知而對汝等不說之處為多，所說之處為少。

諸比丘！以何之故，我不說耶？諸比丘！此不相應於義利，非達初梵行，不能資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等覺、涅槃。是故我不說。

●佛陀說哪些法？

[5] 諸比丘！我以何說之耶？諸比丘！我說『此是苦』；我說『此是苦集』，我說『此是苦滅』；我說『此是順苦滅道』。

諸比丘！以何之故我說之耶？諸比丘！此於義利相應，
達初梵行，資於厭患、離貪、滅盡、寂止、證智、等
覺、涅槃。是故我為說。

[6] 是故諸比丘！於『此是苦』，應勉勵！『此是苦集』
，應勉勵！『此是苦滅』，應勉勵！『此是順苦滅道』
，應勉勵！」

※佛說四聖諦（譬喻：手中的申恕葉）。

【總結】

●我們急需處理的事是什麼？

※比頭髮燃火更急需處理的事：去現觀四聖諦。 ●比無
底洞更闇黑的是什麼？

※比無底洞更闇黑的事：不如實了知四聖諦，而墮於生
老死之闇黑、墮於愁悲苦憂惱之闇黑。

●佛陀說哪些法？

※佛說四聖諦：苦、集、滅、道。

【研讀資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[31] 《申恕經》

[34] 《衣經》

[46] 《闇黑經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林86：佛經選讀4-什麼是無明和明？

●什麼是無明？ 巴利《無明經》

[1] 時，有一比丘來詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。

[2] 坐於一面之彼比丘，白世尊曰：

「大德！所謂無明、無明者。大德！云何為無明耶？云何為隨無明耶？」

[3] 「比丘！苦之無智，苦集之無智，苦滅之無智，順苦滅道之無智，此名為無明；如是者為隨無明。

[4] 是故比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅道，應勉勵！」

●什麼是明？ 《明經》

[1] 時，有一比丘詣世尊住處。詣已，禮敬世尊，坐於一面。

[2] 坐於一面之彼比丘，白世尊曰：

「大德！所謂明、明者。大德！云何為明耶？云何為隨明耶？」

[3] 「比丘！苦之智，苦集之智，苦滅之智，順苦滅道之智，此名之明；如是者為隨明。

[4] 是故比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅道，應勉勵！」

●四聖諦的內涵有多少？《辯經》

[1] 「諸比丘！『此是苦聖諦』，為我所說。此中之謂『此是苦聖諦』者，含有無量之字、無量之文、無量之辯（表達）。

[2]諸比丘！『此是苦集聖諦』……

[3]諸比丘！『此是苦滅聖諦』……

[4] 諸比丘！『此是順苦滅道聖諦』，為我所說。此中之謂『此是順苦滅道聖諦』者，含有無量之字、無量之文、無量之辯（表達）。

[5] 是故比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅道，應勉勵！」

【總結】

●什麼是無明？

※不知四聖諦：苦、集、滅、道。

●什麼是明？

※知四聖諦：苦、集、滅、道。

●四聖諦的內涵有多少？

※含有無量之字、無量之文、無量之表達。

【研讀資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[17] 《無明經》

[18] 《明經》

[19] 《辯經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林87：佛經選讀5-為何很難再得人身？

●為何很難再得人身？依據巴利《餘處經》

時，世尊將少許之塵，置於爪端，告諸比丘曰：「諸比丘！於汝等之意云何？我爪端所置之少許塵，與大地土相比，何者為多耶？」

「大德！大地土為多，世尊爪端所置之少許塵為少，於大地土，世尊爪端所置之少許塵，非成算數、非成譬類、非成一分。」

「諸比丘！如是，再生於人中之眾生為少，由人再生他處之眾生為多。何以故耶？」

諸比丘！**不觀四聖諦故。**

以何為四聖諦耶？乃苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

是故諸比丘！『此是苦』，應勉勵！『此是苦集』，應勉勵！『此是苦滅』，應勉勵！『此是順苦滅道』，應勉勵！」

●為何落至墮處不容易再投生為人？《孔經》

「諸比丘！譬如有人，將一有孔之軛，投於大海中。有一盲龜，游行海中，百年上浮一次。諸比丘！於汝等之意云何？彼百年上浮一次之盲龜，其頭得入彼有一孔之軛否？」

「大德！或於某時亦可得然，但需經長時。」

「諸比丘！彼百年上浮一次之盲龜，其首入彼有一孔之軛，諸比丘！可速於〔落至墮處之愚者〕再得人身。何以故耶？」

諸比丘！於彼墮處，無有**法行、平等行、善業、福業**，諸比丘！彼等互噉、噉食弱者。

何以故耶？

諸比丘！**不見四聖諦**故。

何為四聖諦耶？乃：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

是故諸比丘！『此是苦』，應勉勵！『此是苦集』，應勉勵！『此是苦滅』，應勉勵！『此是順苦滅道』，應勉勵！」

●**對四聖諦如實現觀之前相為何？《日喻經》**

「諸比丘！日輪上升時，前驅之前相，為有**明相**。

諸比丘！如是對四聖諦如實現觀時，前驅之前相為**正見**。

諸比丘！於有正見之比丘，於『此是苦』，如實了知；於『此是苦集』，如實了知；於『此是苦滅』，如實了知；於『此是順苦滅道』，如實了知，是為可期。

是故諸比丘！『此是苦』，應勉勵！『此是苦集』，應勉勵！『此是苦滅』，應勉勵！『此是順苦滅道』，應勉勵！」

【總結】

●為何很難再得人身？

※不觀四聖諦故。

●為何落至墮處不容易再投生為人？

※不見四聖諦故。

●對四聖諦如實現觀之前相為何？

※正見。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[37] 《日喻經》

[47] 《孔經》

[61] 《餘處經》

——吉祥圓滿——

內觀禪林88：佛經選讀6-四聖諦各項的內容為何？

●四聖諦各項的內容為何？依據巴利《蘊經》

[1] 「諸比丘！有四聖諦。以何為四聖諦耶？苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[a] 諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂五取蘊是，謂：色取蘊、受取蘊、想取蘊、行取蘊、識取蘊是。

諸比丘！此名為苦聖諦。

※苦諦：五取蘊 = 名色 = 名法和色法 = 身心。

[b] 諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行、隨處歡喜之渴愛，謂：欲愛、有愛、無有愛是。諸比丘！此名為苦集聖諦。

※集諦：三愛：欲愛、有愛、無有愛。

※流轉因果：集諦→苦諦。

[c] 諸比丘！云何為苦滅聖諦耶？將此渴愛無餘離滅、棄捨、定棄、解脫，是無執著。

諸比丘！此名為苦滅聖諦。

※滅諦：三愛無餘滅捨。

[d] 諸比丘！云何為順苦滅道聖諦耶？八支聖道是，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此名為順苦滅道聖諦。

※道諦：八聖道。

※還滅因果：修道諦→證滅諦。

[2] 諸比丘！此為四聖諦。是故諸比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅之道，應勉勵！」

●四聖諦各項的內容為何？ 依據《處經》

[1] 「諸比丘！有四聖諦。以何為四聖諦耶？苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、順苦滅道聖諦是。

[a] 諸比丘！云何為苦聖諦耶？謂：六入處是。以何為六入處耶？眼處、耳處、鼻處、舌處、身處、意處是。諸比丘！此名為苦聖諦。

※苦諦：六入處＝名色、身心。

[b] 諸比丘！云何為苦集聖諦耶？後有起而喜貪俱行，是隨處歡喜之渴愛、謂：欲愛、有愛、無有愛是。諸比丘！此名為苦集聖諦。

※集諦：三愛：欲愛、有愛、無有愛。

※流轉因果：集諦→苦諦。

[c] 諸比丘！云何為苦滅聖諦耶？將此渴愛無餘離滅、棄捨、定棄、解脫，是無執著。

諸比丘！此名為苦滅聖諦。

※滅諦：三愛無餘滅捨。

[d] 諸比丘！云何為順苦滅道聖諦耶？

八支聖道是，謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此名為順苦滅道聖諦。

※道諦：八聖道。

※還滅因果：修道諦→證滅諦。

[2] 諸比丘！此為四聖諦。是故諸比丘！此是苦，應勉勵！此是苦集，應勉勵！此是苦滅，應勉勵！此是順苦滅道，應勉勵！」

【總結】

●苦聖諦的內容是什麼？

1.五取蘊、2.六入處（=名色、身心）

●集聖諦的內容是什麼？

※三愛：欲愛、有愛、無有愛。

●滅聖諦的內容是什麼？

※三愛無餘滅捨。

●道聖諦的內容是什麼？

※八聖道。

●內觀禪修的內容是什麼？

※修道諦→證滅諦。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[13] 蘊經

[14] 處經

———吉祥圓滿———

內觀禪林89：佛經選讀7-如何現觀四聖諦？

一、如何現觀四聖諦？南傳《如來所說經》

[a] 諸比丘！苦聖諦者，即是此，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

諸比丘！對此苦聖諦應徧知.....

乃至已徧知，於先前未聞之法，我眼生，智生、慧生、明生、光明生。

※苦諦是此、應知、已知。每諦三階。

[b] 諸比丘！苦集聖諦者，即是此，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

諸比丘！對此苦集聖諦應斷.....

乃至已斷，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

※集諦是此、應斷、已斷。每諦三階。

[c] 諸比丘！苦滅聖諦者，即是此，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。諸比丘！對此苦滅聖諦應現證……

乃至已現證，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

※滅諦是此、應證、已證。每諦三階。

[d] 諸比丘！順苦滅道聖諦者，即是此，於先前未聞之法，我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

諸比丘！對此順苦滅道聖諦應修習……

乃至已修習，於先前未聞之法我眼生、智生、慧生、明生、光明生。

※道諦是此、應修、已修。每諦三階。

二、如何現觀四聖諦？北傳《三轉法輪經》

[1]汝等苾芻！此是苦聖諦。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此是苦集、苦滅、順苦滅道聖諦。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

※四諦一組

論：於中所有現量聖智，能斷見道所斷煩惱，爾時說名「生聖慧眼」。即此由依去、來、今世有差別故，如其次第，名「智、明、覺」。如此第一轉【示轉】有四種行相智。

[2]汝等苾芻！此苦聖諦是所了法，如是應知。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此苦集聖諦是所了法，如是應斷。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此苦滅聖諦是所了法，如是應證。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此順苦滅道聖諦是所了法，如是應修。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

論：於中所有現量聖智，能斷修道所斷煩惱，爾時說名「生聖慧眼」。即此由依去、來、今世有差別故，如其次第，名「智、明、覺」。如此第二轉【勸轉】有四種行相智。

[3]汝等苾芻！此苦聖諦是所了法，如是已知。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此苦集聖諦是所了法，如是已斷。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此苦滅聖諦是所了法，如是已證。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

汝等苾芻！此順苦滅道聖諦是所了法，如是已修。於所聞法，如理作意，能生眼、智、明、覺。

論：於中所有現量聖智，於無學位，爾時說名「生聖慧眼」。即此由依去、來、今世有差別故，如其次第，名「智、明、覺」。如此第三轉【證轉】有四種行相智。

【總結】

●如何現觀四聖諦？每諦三階：

※苦諦是此、應知、已知。

※集諦是此、應斷、已斷。

※滅諦是此、應證、已證。

※道諦是此、應修、已修。

●如何現觀四聖諦？四諦一組：

※苦諦是此，集諦是此，滅諦是此，道諦是此。

※苦諦應知，集諦應斷，滅諦應證，道諦應修。

※苦諦已知，集諦已斷，滅諦已證，道諦已修。

【研讀參考資料】

1. 漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·諦相應》

[11] 如來所說經＝轉法輪經

2. 北傳《佛說三轉法輪經》，義淨法師譯。

———吉祥圓滿———

內觀禪林90：佛經選讀8-八聖道各項內容為何？

●八聖道各項內容為何？巴利《分別經》

[1] 舍衛城因緣。

[2] 「諸比丘！我為汝等分別說示**八支聖道**，諦聽，當善思念之，我宣說。」

彼諸比丘應諾世尊曰：「唯唯！大德！」

[3]世尊說曰：「諸比丘！云何為八支聖道耶？謂：**正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定**是。

○諸比丘！云何為**正見**耶？

諸比丘！**苦之智、苦集之智、苦滅之智、順苦滅道之智**是。諸比丘！此名之為正見。

○諸比丘！云何為**正思惟**耶？

諸比丘！**出離之思惟、無恚之思惟、無害之思惟**是。諸比丘！此名之為正思惟。

○諸比丘！云何為**正語**耶？

諸比丘！離**虛誑語、離離間語、離麤惡語、離雜穢語**。

諸比丘！此名之為正語。

○諸比丘！云何為**正業**耶？

諸比丘！**離殺生、離不與取、離非梵行**。

諸比丘！此名之為正業。

○諸比丘！云何為**正命**耶？

諸比丘！於此聖弟子，**斷邪命**，於正命為活命。諸比丘！此名之為正命。

○諸比丘！云何為**正精進**耶？

諸比丘！於此有比丘：

- 1.對未生之**惡不善法**，為不令生而起志欲、精進、發勤，以持策心。
- 2.為斷已生之**惡不善法**，而起志欲、〔精進、發勤，以持策心〕。
- 3.為令未生之**善法**使令生起，而起志欲，〔精進、發勤，以持策心〕。
- 4.以往已生之**善法**，令不忘失，而倍修習、廣修習，為使令圓滿，以起志欲、精進、發勤，以持策心。諸比丘！此名之為正精進。

○諸比丘！云何為**正念**耶？

諸比丘！於此有比丘，1.**於身**以隨觀身，而熱誠、正知、具念、以調伏世間之貪憂而住。

2.**於受**以隨觀受，而熱誠、正知、具念、以調伏世間之貪憂而住。

3.**於心**以隨觀心，而熱誠、正知、具念、以調伏世間之貪憂而住。

4.**於法**以隨觀法，而熱心、正知、具念、以調伏世間之貪憂而住。

諸比丘！此名之為正念。

○諸比丘！云何為正定耶？

諸比丘！1.於此有比丘，離諸欲、離諸不善法，有尋有伺、由離生喜與樂，具足初靜慮而住。2.尋伺寂靜故內淨、為心一趣，由無尋無伺之三摩地生喜與樂，具足第二靜慮而住。

3.離喜故，於捨而住，正念正知、以身集正受，如諸聖者之所宣說，有捨有念之樂住，即具足第三靜慮而住。

4.斷樂、斷苦故，及已滅憂與喜故，成不苦不樂而捨念清淨，具足第四靜慮而住。

諸比丘！此名之為正定。」

【總結】

●八聖道各項的內容為何？

正見：四聖諦之智。

正思惟：出離思惟、無恚思惟、無害思惟。

正語：離虛誑語、離離間語、離麤惡語、離雜穢語。

正業：離殺生、離不與取、離非梵行。

正命：斷邪命。

正精進：四正勤。正念：四念住。正定：四靜慮。

◎十善業道：

離殺生，離不與取，離欲邪行，

離虛誑語，離離間語，離麤惡語，離雜穢語，

無貪，無瞋，正見。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·道相應》

[8] 《分別經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林91：佛經選讀9-什麼是梵行和善法？

●什麼是梵行、梵行者和梵行之究竟？

依據《鷄林精舍經》

[1] 巴連弗色因緣。

[2] 「友阿難！所言梵行、梵行者，云何為梵行？云何為梵行者？云何為梵行之究竟耶？」

[3] 「善哉，善哉！友跋陀羅。友跋陀羅！汝之善誘導、善辯才、善所問。友跋陀羅！汝如是問：『友阿難！所言梵行、梵行者，友！云何為梵行？云何為梵行者？云何為梵行之究竟耶？』」

[4] 「友！如是。」

[5a] 「友！八支聖道為梵行。謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。

[5b]友！成就此八支聖道者，名之為梵行者。

[5c]友！貪欲之滅盡、瞋恚之滅盡、愚癡之滅盡，為梵行之究竟。」

●什麼是善法？ 依據《不善法經》

[1] 舍衛城因緣。

[2] 「諸比丘！我為汝等說不善法與善法，且諦聽。

[a] 諸比丘！云何為不善法耶？謂：邪見、〔邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、〕邪定是。諸比丘！此名之為不善法。

[b] 〔諸比丘！云何為善法耶？謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。諸比丘！此名之為善法。〕」

●什麼是正道？ 依據《道經》

[1] 舍衛城因緣。

[2] 「諸比丘！我為汝等說邪道與正道，且諦聽。

[a] 諸比丘！云何為邪道耶？謂：邪見、〔邪思惟、邪語、邪業、邪命、邪精進、邪念、〕邪定是。諸比丘！此名之為邪道。

[b] 諸比丘！云何為正道耶？謂：正見、〔正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、〕正定是。諸比丘！此名之為正道。」

【總結】

●什麼是梵行、梵行者和梵行之究竟？

※八聖道為梵行。

成就八支聖道者為梵行者。

貪欲、瞋恚、愚癡之滅盡，為梵行之究竟。

●什麼是善法？

※八聖道。

●什麼是正道？

※八聖道：

正見、正思惟、

正語、正業、正命、

正精進、正念、正定。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·道相應》

[20] 《鷄林精舍經》

[22] 《不善法經》

[23] 《道經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林92：佛經選讀10-八聖道各項的意義為何？

●八聖道各項的意義為何？ 《法蘊足論》

【1】云何正見？

謂聖弟子於苦思惟苦，於集思惟集，於滅思惟滅，於道思惟道，無漏作意相應，所有於法簡擇、極簡擇、最極簡擇，解了、等了、近了，機點通達，審察聰叡，覺明、慧行，毘鉢舍那，是名正見。

【2】云何正思惟？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應所有思惟、等思惟、近思惟，尋求、等尋求、近尋求，推覓、等推覓、近推覓，令心於法，麤動而轉，是名正思惟。

【3】云何正語？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應思擇力故，除趣邪命語四惡行（妄語、兩舌、惡口、綺語），於餘語惡行所得無漏遠離、勝遠離、近遠離、極遠離 ...，於所制約不踰、不踰性，不越、不越性無表語業，是名正語。

【4】云何正業？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應思擇力故，除趣邪命身三惡行（殺、盜、淫），於餘身惡行所得無漏遠離，乃至無表身業，是名正業。

【5】云何正命？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應思擇力故，於趣邪命身、語惡行所得無漏遠離，乃至身語無表業，是名正命。

【6】云何正勤？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應所有勤、精進、勇健勢猛、熾盛難制、勵意不息，是名正勤。

【7】云何正念？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應所有念、隨念、專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性，是名正念。

【8】云何正定？

謂聖弟子於苦思惟苦乃至於道思惟道，無漏作意相應所有心住、等住、近住、安住、不散、不亂、攝止、等持、心一境性，是名正定。

【總結】

●什麼是八聖道各項的意義？

1. **正見**：於四聖諦相應的覺明、慧行、毘鉢舍那。
2. **正思惟**：於四聖諦相應的思惟、尋求、推覓。
3. **正語**：於四聖諦相應的思擇力，除趣邪命的語四惡行，遠離餘語惡行（妄語、兩舌、惡口、綺語）。
4. **正業**：於四聖諦相應的思擇力，除趣邪命的身三惡行，遠離餘身惡行（殺、盜、淫）。
5. **正命**：於四聖諦相應的思擇力，遠離趣邪命的身語惡行。

6. **正精進**：於四聖諦相應的勤、精進、勇健勢猛、熾盛難制、勵意不息。

7. **正念**：於四聖諦相應的念、隨念、專念、憶念，不忘不失，不遺不漏，不失法性，心明記性。

8. **正定**：於四聖諦相應的心住、等住、近住、安住、不散、不亂、攝止、等持、心一境性。

【研讀參考資料】

- 北傳《大正藏》第 26 冊， No.1537
《法蘊足論》大目乾連造，玄奘法師譯
———吉祥圓滿———

內觀禪林93：佛經選讀11-如何斷除五妙欲？

●如何斷除五妙欲？ 依據 巴利《鬱低迦經》

【1.何者為五妙欲？】

[1] 舍衛城因緣。

[2] 時，具壽鬱低迦，來詣世尊住處。

〔詣已，禮敬世尊，坐於一面。〕

[3] 坐於一方之具壽鬱低迦，白世尊曰：

「大德！我於此處靜居宴默，心生是念：

『請世尊說示五妙欲。』

世尊請說何者為五妙欲耶？」

[4] 「善哉，善哉！鬱低迦，鬱低迦！我說五妙欲。以何為五耶？」

1.眼所識之色，為可樂、可愛、可意、愛色、引欲、可染；

2.耳所識之聲〔為可樂、可愛、可意、愛色、引欲、可染〕；

3.鼻所識之香〔為可樂、可愛、可意、愛色、引欲、可染〕；

4.舌所識之味〔為可樂、可愛、可意、愛色、引欲、可染〕；

5.身所識之觸，為可樂、可愛、可意、愛色、引欲、可染。

鬱低迦！我以此說五妙欲。

【2.如何斷除五妙欲？】

[5] 鬱低迦！為斷此五妙欲，應修習八支聖道。何為八支聖道耶？

謂：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定是。

鬱低迦！為斷此五妙欲，應修習此八支聖道。」

●離欲的譬喻 依據《中部·天臂經》

◎「諸比丘！譬如有一男子，對一女人染著、愛著、深愛慕、深戀慕。若見彼女子與他男子共立、共話、共戲、共笑，諸比丘！如何思量耶？彼見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，彼男子生愁、嘆、苦、憂、惱耶？」

「世尊！誠然。所以者何？世尊！彼男子對彼女人染著、愛著、深愛慕、深戀慕，是故見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，生愁、嘆、苦、憂、惱。」

「諸比丘！彼時，彼男子自思：『我對彼女人染著、愛著、深愛慕、深戀慕，我見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，則生愁、嘆、苦、憂、惱。我對彼女人捨離欲貪則如何耶？』於是，彼對彼女人捨離欲貪。彼於他日見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，諸比丘！如何思量耶？彼見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，生愁、嘆、苦、憂、惱耶？」

「世尊！不然。所以者何？世尊！彼男子對彼女人離欲，是故見彼女人與他男子共立、共話、共戲、共笑，不生愁、嘆、苦、憂、惱。」

「諸比丘！如是，比丘不被苦所淹沒，不因苦而壓垮自己，彼不棄捨如法之樂，亦不執其樂，彼如是知：『a.我對此等苦因，從勤苦之（身語意）行達於無欲。b.我對此等苦因，從修習平捨之觀達於無欲。』……

如是彼從苦因產生之苦， a. 從勤苦之行達於無欲而滅盡； b. 從修習平捨之觀達於無欲而滅盡。

諸比丘！如是之精進為有成效，如是之勤苦為有成效。

」

※從勤苦之身語意行，修習平捨之觀：

修習八聖道，達於離欲而滅盡。

【總結】

●什麼是五妙欲？

※色、聲、香、味、觸。

●如何斷除五妙欲？

※修習八聖道。

●如何捨離欲貪耶？

※從勤苦之身語意行，修習平捨之觀：

修習八聖道，達於離欲而滅盡。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

1. 《相應部·道相應》〔20〕《鷄林精舍經》

2. 《中部》〔101〕《天臂經》

———吉祥圓滿———

內觀禪林94：佛經選讀12-什麼是魔和五取蘊？

●什麼是魔羅？ 依據巴利《魔羅經》

舍衛城因緣。

具壽羅陀白世尊言：

「大德！說魔羅、魔羅者。大德！如何為魔羅耶？」

「羅陀！色是魔羅，受是魔羅，想是魔羅，行是魔羅，識是魔羅。

羅陀！如是觀者，有聞之聖弟子，於色厭患、離欲、解脫……乃至不受後有。」

※內觀：觀五蘊是魔→於五蘊厭患、離欲、解脫。

●什麼是五蘊和五取蘊？ 《蘊經》

舍衛城因緣。

「諸比丘！我為汝等說五蘊及五取蘊，且諦聽！諸比丘！以何為五蘊耶？」

諸比丘！所有色之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近者，名為色蘊。

所有受……所有想……乃至所有行之過去、未來、現在、內、外、粗、細乃至名為行蘊。

所有識之過去、未來、現在、內、粗、細、劣、勝、遠、近者，名為識蘊。

諸比丘！此等名為五蘊。……

諸比丘！何為**五取蘊**耶？

諸比丘！所有**色**之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近而有**漏、所取者**，名為色取蘊。
所有**受**……所有**想**……所有**行**……乃至有**漏、所取者**，名為行取蘊。

所有**識**之過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近而有**漏、所取者**，名為識取蘊。

諸比丘！此等名為**五取蘊**。」

●**五蘊和五取蘊的差別？** 《攝阿毘達摩義論》

【五蘊】

識蘊：**89種心**(含8出世間的道心與果心)。

色蘊：有28種色法。四大及24種四大所造色。

受蘊、想蘊、行蘊：於**89種心識**中相應的**52種心所**。

【五取蘊】

識取蘊：**81種心**(不含8出世間的道心與果心)。

色取蘊：28種色法。四大及24種四大所造色。

受取蘊、想取蘊、行取蘊：於**81種心識**中相應的**52種心所**。

●89種心分四類

【欲界心】

三類54個：24美因心、12不善心、18無因心。

注：24美因心：8大善心、8果報心、8唯作心。

【色界心】

三組15個：5廣大善心、5果報心、5唯作心。

【無色界心】

三組12個，4廣大善心、4果報心、4唯作心。

【出世間心】

兩組 8個：4出世間善心（道心）、4果報心（果心）

。

●初果聖者的初禪道心或果心，共36心所：

7遍一切心心所：觸、作意、受、想、思、一境性、名命根。

6雜心所：尋、伺、勝解、精進、喜、欲。

19遍一切美心心所：(1)信(2)念(3)慚(4)愧(5)無貪(6)無瞋(7)中捨性(8)心所輕安(9)心輕安(10)心所輕快性(11)心輕快性(12)心所柔軟性(13)心柔軟性(14)心所適應性(15)心適應性(16)心所練達性(17)心練達性(18)心所正直性(19)心正直性。

3離心所：正語、正業、正命離心所。

1慧心所。

【總結】

●什麼是魔羅？

※五取蘊。

●什麼是五蘊？

※過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近之色、受、想、行、識。

●什麼是五取蘊？

※過去、未來、現在、內、外、粗、細、劣、勝、遠、近之色、受、想、行、識而有漏、所取。

●五蘊比五取蘊多出什麼？

※8個出世間的道心與果心。

●初果聖者的初禪道心或果心，有36心所。

【研讀參考資料】

漢譯南傳大藏經（元亨寺本）

《相應部·羅陀相應》〔11〕《魔羅經》

《相應部·蘊相應》〔48〕《蘊經》

《攝阿毘達摩義論》

第一、攝心分別品

第二、攝心所分別品

———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

Google地圖



(<http://bit.ly/內觀禪林地圖>)