

「內觀教材研習」講義

佛法總綱

內觀教育禪林

林崇安教授 編著

2019.10



目錄

內觀教育禪林 - 林崇安教授簡介	3
內觀禪林21：佛法總綱1：眾生的輪迴	4
內觀禪林22：佛法總綱2-聖者的出輪迴	10
內觀禪林23：佛法總綱3-苦的形成和苦的滅除	15
內觀禪林24：佛法總綱4-觀察受、身繫和滅苦	18
內觀禪林25：佛法總綱5-思擇力和修習力	21
內觀禪林26：佛法總綱6-三種修根和滅苦	26
內觀禪林27：佛法總綱7-面對順逆和四品法經	29
內觀禪林28：佛法總綱8-富樓那的學法和度眾	32
內觀禪林46：佛法總綱9-愚者和智者	37
網站與聯繫資訊	41

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21：佛法總綱1：眾生的輪迴

什麼是佛法總綱？

◎佛法分兩大部分：

一是輪迴，二是出輪迴。

(1) 輪迴相關的主題，如：眾生的輪迴轉世、緣起的流轉、三世因果、苦諦和集諦、世界的成壞等。

(2) 出輪迴相關的主題，如：聖者的出輪迴、緣起的還滅、滅諦和道諦、菩薩的成佛和度眾等。

以下介紹第一部分：眾生的輪迴。

眾生的輪迴

一、輪迴轉世

(1) 靈魂轉世說：〔通俗的方便說〕

每一眾生有一靈魂，不斷死死生生，永不消滅，俗稱靈魂不滅。

(2) 六道輪迴說：

a六道眾生：天神、阿修羅、人、畜生、地獄、餓鬼。

(有時將阿修羅納入天神而成五趣)

b輪迴：每一眾生有一個生滅變化的心識，不斷死死生生，投生為六道之一。

●三界內輪迴的眾生

- 1.欲界：人、畜生、欲界天神、阿修羅、地獄、餓鬼。
- 2.色界：色界天神。
- 3.無色界：無色界天神。

此中天神分三類：欲界天神、色界天神、無色界天神。

- 三界內輪迴的六道眾生，其數量無窮。
- 一般肉眼只能見到人、畜生。

二、臨終由業力而投生三界

○眾生的心識被無明和業力（三行）推動著。臨終時的投生三界決定於三行：1非福行、2福行、3不動行。

1非福行→使心識投生為地獄眾生、餓鬼、畜生。

2福行→使心識投生為人、欲界天神、阿修羅。

3不動行→使心識投生為色界天神、無色界天神。

【小結】三界眾生與輪迴

無色界：無色界天神。

色 界：色界天神。

欲 界：欲界天神、阿修羅、人、
畜生、餓鬼、地獄眾生。

- 在業力下，常會相聚成眷屬或團體。
- 三界內六道輪迴的推動力來自眾生的無明和三行。

【經典依據】

《雜阿含939經》 母乳經

世尊告諸比丘：「眾生於無始生死，無明所蓋，愛繫其頸，長夜輪轉，不知苦之本際。」

《雜阿含955經》 五節輪經

世尊告諸比丘：「眾生無始生死，長夜輪轉，不知苦之本際。譬如比丘！若有士夫轉五節輪，常轉不息。如是眾生轉五趣輪，或墮地獄、畜生、餓鬼，及人、天趣，常轉不息。」

●緣起的流轉

無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。

○無明→行→識→名色→六處→觸→受→

 惑→業→ 苦→

○愛→取→有→生→老死。

 惑→業→苦。

 集諦→苦諦。

三、人間的緣起變化

依據六道輪迴及因緣業果，可以了解人間的種種現象的緣起變化：

- (1) 人口增多和減少。
- (2) 一些好人遭殃、壞人受福等問題。
- (3) 天才與愚癡，報恩與要債，壽命的長短，福報的大小。複製羊、試管嬰兒等問題。
- (4) 業力的合成：命運的改變或難改，依於先天因素與後天的努力和抉擇。責任的承當。
- (5) 三世輪迴中，善有善報，惡有惡報。顯現大自然的公正性，如同作用和反作用定律。

四、六道輪迴的檢驗《集異門論》卷6

●宿住通可憶百千前世：

○云何無學宿住隨念智作證明？答：如實憶知諸宿住事，謂如實憶知過去世，或一生、或十生、或百生、或千生、...或多壞成劫，我於如是有情聚中，曾作如是名，如是種，如是姓，曾食如是食，曾受如是苦，如是樂，曾如是長壽，如是久住，如是壽量邊際，我曾從彼處死，生於此處，復從此處死，生於彼處。

●天眼通可看到六道眾生的輪迴：

○云何無學死生智作證明？答：以淨天眼，超過於人，見諸有情死時生時，若好色，若惡色，若劣，若勝，若往善趣，若往惡趣。如有情，成就身惡行，成就語惡行，成就意惡行，發起邪見，譏謗賢聖，成就邪見業法受因，由此因緣，身壞命終，墮諸惡趣，生地獄中。如有情，成就身妙行，成就語妙行，成就意妙行，發起正見，讚歎賢聖，成就正見業法受因，由此因緣，身壞命終，昇諸善趣，生於天中。

●如何修出宿住通和天眼通？《俱舍論》卷27

- 1.前之五通（神境、天眼、天耳、他心、宿住），依四靜慮。
- 2.諸有欲修宿住通者，先自審察次前滅心；漸復逆觀此生分位前前差別，至結生心；乃至能憶知中有前一念，名自宿住加行已成。
- 3.修神境（、天眼、天耳）等前三通時，思輕、光、聲以為加行，成已自在，隨所應為。

五、輪迴的啟示

- 1.因果律的普遍性和公正性。
 - 2.眾生想在世間活得快樂，奉行十善，種下善因，人天的善果自然來臨。
 - 3.但是由於過去生中，曾經種下不善因，今生不善的果報出現時，由於無明，大都生起瞋心重新造不善業，因而不斷輪迴下去。
 - 4.若眾生積極造有漏善業和不動業，投生人天後，仍在輪迴內而不得自在。
- 在輪迴中，如何找出生命的意義？

六、結語

- 佛法的第一個主題：芸芸眾生，在煩惱和業的推動下，在三界內輪迴的過程是：惑→業→苦→惑→業→苦→...。奉行十善，可得人、天的善果【人天乘】，但仍在輪迴中。
- 檢視生命的意義後，進入佛法的第二個重要的主題：聖者的出輪迴【聲聞乘】和引導眾生出輪迴【菩薩乘】，這是佛法的特色和殊勝之處。

——吉祥圓滿——

內觀禪林22：佛法總綱2-聖者的出輪迴

什麼是佛法總綱？

◎佛法分兩大部分：

一是輪迴，二是出輪迴。

(1) 輪迴

緣起的流轉：集諦→苦諦。

...→惑業→苦→惑業→苦→...

(2) 出輪迴

緣起的還滅：修道諦→證滅諦。

○菩薩的成佛和引導眾生出輪迴。

以下介紹第二部分：聖者的出輪迴和度眾。

聖者的出輪迴

一、出輪迴

(1) 任何眾生，滅除無明煩惱，不再投生於三界內，便是出輪迴。

(2) 涅槃是煩惱的止息、苦的止息。

(3) 任何眾生，只要滅除我執，便成為聖者，其後繼續將剩下的煩惱滅盡而出輪迴。

二、為何輪迴？如何出輪迴？《雜阿含432經》 (01)

「...如是沙門、婆羅門，於此苦聖諦不如實知，此苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦不如實知，輪迴五趣而速旋轉，或墮地獄，或墮畜生，或墮餓鬼，或人，或天；還墮惡道，長夜輪轉。（將阿修羅歸屬天趣而成五趣）

(02) 是故，比丘！於四聖諦未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。」

- 不如實知四聖諦而輪迴五趣。（無明）
- 如實現觀四聖諦而解脫輪迴。（明）

三、修習四聖諦而出輪迴《雜阿含389經》

(1) 如來、應、等正覺為大醫王，成就四德，療眾生病，亦復如是，云何為四？謂如來知此是苦聖諦如實知、此是苦集聖諦如實知、此是苦滅聖諦如實知、此是苦滅道跡聖諦如實知。

(2) 諸比丘！彼世間良醫，於生根本對治不如實知，老病死憂悲惱苦根本對治不如實知。

(3) 如來、應、等正覺為大醫王，於生根本對治如實知、於老病死憂悲惱苦根本對治如實知。是故，如來、應、等正覺，名大醫王。」

- 眾生的煩惱都同，佛陀的教導也都同。

四、聖者的滅結與出輪迴 《雜阿含393經》

(1) 又三結盡，得須陀洹，一切當知四聖諦。

(2) 若三結盡，貪恚癡薄，得斯陀含，彼一切皆於四聖諦如實知故。

(3) 五下分結盡，生般涅槃，阿那含不還此世，彼一切知四聖諦。

(4) 若一切漏盡，無漏心解脫、慧解脫，見法自知作證：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有，彼一切悉知四聖諦。

(5) 若得辟支佛道證，彼一切知四聖諦故。

(6) 若得無上等正覺，彼一切知四聖諦故。

●小結

1. 預流果三結盡，最多再投生七次，就出輪迴。

2. 一來果三結盡並貪瞋癡薄，再投生一次，就出輪迴。

3. 不還果五下分結盡，死後投生色界，而後於該處出輪迴。

4. 阿羅漢此世五上分結盡，不再投生三界而出輪迴。

5. 「後有菩薩」成佛後，不再投生三界而出輪迴。

五、佛的出世與數量 《雜阿含946經》

(1) 時有異婆羅門， ...白佛言：「瞿曇！未來世當有幾佛？」

(2) 佛告婆羅門：「未來佛者，如無量恆河沙。」

(3) 爾時，婆羅門作是念：「未來當有如無量恆河沙三藐三佛陀，我當從彼修諸梵行。」， ...復問世尊：「云何瞿曇！過去世時復有幾佛？」

(4) 佛告婆羅門：「過去世佛，亦如無量恆河沙數。」

(5) 時婆羅門即作是念：過去世中有無量恆河沙等諸佛世尊，我曾不習近；設復未來如無量恆河沙三藐三佛陀，亦當不與習近娛樂，我今當於沙門瞿曇所修行梵行。即便合掌白佛言：「唯願聽我於正法律出家修梵行！」

(6) 佛告婆羅門：「聽汝於正法律出家修梵行，得比丘分。」

(7) 爾時，婆羅門即出家，受具足。出家已，獨一靜處，思惟所以：善男子正信非家，出家學道，乃至得阿羅漢。

○無始以前有凡有聖，未來也如此。

○凡夫的煩惱都同，佛陀的教導也都同。

六、菩薩的成佛與度眾

菩薩以大悲心長期累積福慧資糧而成佛：

- 1 慧者菩薩被授記後，只須再修習四阿僧祇又十萬劫即可成佛。
- 2 信者菩薩被授記後，須再修習八阿僧祇又十萬劫方能成佛。
- 3 精進者菩薩被授記後，須再修習十六阿僧祇又十萬劫方能成佛。

●大菩薩的度眾

(a) 若生於佛已入滅但仍有佛法之處，將以三乘教法來引導眾生；

(b) 若生於無佛之處，有時以轉輪王的身份來教導眾生，使之奉行十善；有時以外道師尊的身份來教導眾生實踐三福業事（施類、戒類、修類）。

○在釋尊的本生中就有許多這些實例。

○眾生的出輪迴，要靠自力和他力：

親近善士、聽聞正法、如理作意、法隨法行。

七、結語

○總之，眾生由於煩惱和業而輪迴，奉行十善可得人天的善果【人天乘】。眾生滅除煩惱將成為聖者而出輪迴【聲聞乘】；菩薩由於大悲心，長期引導眾生出輪迴【菩薩乘】。

以上便是整個佛法的總綱。

---吉祥圓滿---

內觀禪林23：佛法總綱3-苦的形成和苦的滅除

一、前言

佛法的總綱有二：苦的形成和苦的滅除，也就是緣起的流轉門和還滅門。

1.緣起的流轉：

於結所繫法：愛、取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：

於結所繫法：愛滅、取滅→有滅→生老死苦滅。

（結所繫法指五取蘊等）

○以下依據《種樹經》（雜阿含283經）來說明苦的形成和苦的滅除。

二、苦的生起 《種樹經》說：

「若於結所繫法，隨生味著、顧念、心縛，則愛生；愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老病死憂悲惱苦，如是如是純大苦聚集。」

○於結所繫法→隨生味著、顧念、心縛→愛→取→有→生老病死憂悲惱苦。

○於結所繫法，隨生味著（於現在）、顧念（於過去）、心縛（於未來）是苦的來源。

三、生活的例子

○於結所繫法，隨生味著、顧念、心縛，是苦的來源。

例如：

1.電玩， 2.飲酒， 3.吸毒， 4.五取蘊。

○一旦養成不良習性，甚至成癮，就被束縛，為魔所控。

四、苦的滅除 《種樹經》說：

「若於結所繫法，隨順無常觀，住生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，不生顧念，心不縛著，則愛滅；愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老病死憂悲惱苦滅，如是如是純大苦聚滅。」

○於結所繫法→無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀
→不生顧念，心不縛著→愛滅→取滅→有滅→生老病死憂悲惱苦滅。

五、分析

○於結所繫法→無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀
→因而於結所繫法→不生顧念，心不縛著→愛滅→取滅
→有滅→生老病死憂悲惱苦滅。

六、結語

○苦的形成，要由緣起的流轉來瞭解：

愛、取→有→生老死苦。

集諦→苦諦

○苦的滅除，要由緣起的還滅來瞭解：

愛滅、取滅→有滅→生老死苦滅。

修道諦 →證滅諦

○內觀的修習四念住：於結所繫法→無常觀、生滅觀、無欲觀、滅觀、捨觀，就是修道諦。

---吉祥圓滿---

內觀禪林24：佛法總綱4-觀察受、身繫和滅苦

一、前言

佛法的總綱有二：苦的形成和苦的滅除，也就是緣起的流轉門和還滅門。

1.緣起的流轉：

六處→觸→受→愛、取→有→生老死苦。

六處→觸→不如實知受→身繫→種諸惡不善法→純大苦聚。（身繫：繫取於名身、色身）

2.緣起的還滅：

六處→觸→如實知受：身繫滅→諸惡不善法滅→純大苦聚滅。

○以下依據《二法經》（雜阿含213經）來說明苦的形成和苦的滅除。

二、苦的形成

《二法經》說：

（1a）緣眼、色，眼識生，〔三事和合觸〕，觸生受——若苦、若樂、不苦不樂。若於此受集、受滅、受味、受患、受離不如實知者，種貪欲〔身繫〕、種瞋恚身繫、種戒取身繫、種我見身繫，亦種殖增長諸惡不善法，如是純大苦聚皆從集生。

（1b）如是耳、鼻、舌、身；意法緣，生意識，三事和合觸，廣說如上。

○緣眼、色→眼識生→三事和合觸→受→種貪欲身繫、種瞋恚身繫、種戒取身繫、種我見身繫→種殖增長諸惡不善法→純大苦聚生。

三、苦的滅除

《二法經》說：

(2a) 復次，眼緣色，生眼識，三事和合觸，觸緣受——若苦、若樂、不苦不樂。於此諸受集、滅、味、患、離〔如實知〕，如實知已，不種貪欲身繫、不種瞋恚身繫、不種戒取身繫、不種我見身繫，不種諸惡不善法。如是諸惡不善法滅，純大苦聚滅。

(2b) 耳、鼻、舌、身；意、法，亦復如是。」

○緣眼、色→眼識生→三事和合觸→受：諸受集、滅、味、患、離如實知→不種貪欲身繫、不種瞋恚身繫、不種戒取身繫、不種我見身繫，不種諸惡不善法→諸惡不善法滅，純大苦聚滅。

四、四種身繫

《攝事分》說：

1. 又諸外道於所妄計一切生處，謂大自在、那羅衍拏及眾主等無量品類，樂生彼故，名貪身繫。

2. 於他諸見異分法中，深憎嫉故，名瞋身繫。

○依於邪願修梵行故，於同梵行可樂法中起憎背故，由此二緣，於增上戒學能為雜染。

3. 當知即彼由戒禁取，於增上心學能為雜染。

4. 由此實執取身繫故，於增上慧學能為雜染。

●如是四法，能於色身、名身趣向所緣安立事中，令心繫縛，故名身繫。

五、結語

1. 眾生由於對受集、受滅、受味、受患、受離的**不如實知**而輪迴受苦。

2. 聖弟子由於對受集、受滅、受味、受患、受離的**如實知**，無有身繫，因而達成苦的滅除。

這便是內觀的道和果。

---吉祥圓滿---

內觀禪林25：佛法總綱5-思擇力和修習力

一、前言

佛法的總綱有二：苦的形成和苦的滅除，也就是緣起的流轉門和還滅門。

1.緣起的流轉：

愛、取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：

培養思擇力、修習力 →生老死苦滅。

○以下依據《二力經》（雜阿含661經）和《縈髮目捷連經》（雜阿含281經）來說明思擇力與修習力。

二、思擇力與修習力 《二力經》說：

「有二種力。何等為二？謂數力及修力。

1.何等為數力？謂聖弟子空閑、林中樹下，作如是思惟：身惡行，現法後世受於惡報。我若行身惡行者，我當自悔，教他亦悔我，大師亦當悔我，大德梵行亦當悔我，以法責我，惡名流布；身壞命終，當生惡趣泥犁中。

如是〔見現法、後世果報〕，身惡行斷，修身善行。

如身惡行，口、意惡行，亦如是說，是名數力。

2.何等為修力？若比丘學於數力，聖弟子數力成就已隨得修力；得修力已，修力滿足。」

《縈髮目捷連經》說：

●云何修三妙行，滿足四念處？

(a) 多聞聖弟子，於空閑處，林中、樹下，作如是學，如是思惟：此身惡行，現世、後世必得惡報。我若行身惡行者，心當自生厭悔，他亦嫌薄，大師亦責，諸梵行者亦復以法而嫌我，惡名流布遍於諸方；身壞命終，當墮地獄。於身惡行，見現世、後世如是果報，是故除身惡行，修身妙行。

(b) 口、意惡行，亦復如是。

(c) 是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。

●云何修四念處，得七覺分滿足？

(a) 目捷連！比丘如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時方便修習念覺分；方便修習念覺分已，得念覺分滿足。

於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分；方便修習擇法覺分已，速得擇法覺分滿足。

選擇彼法，覺想思量，方便修習精進覺分；方便修習精進覺分已，速得精進覺分滿足。

勤精進已，生歡喜心，爾時修習方便歡喜覺分；修習歡喜覺分已，速得歡喜覺分滿足。

心歡喜已，身心止息，爾時修習猗息覺分；修習猗息覺分已，速得猗息覺分滿足。

●云何修四念處，得七覺分滿足？

(a) 目捷連！比丘如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時方便修習念覺分；方便修習念覺分已，得念覺分滿足。

於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分；方便修習擇法覺分已，速得擇法覺分滿足。

選擇彼法，覺想思量，方便修習精進覺分；方便修習精進覺分已，速得精進覺分滿足。

勤精進已，生歡喜心，爾時修習方便歡喜覺分；修習歡喜覺分已，速得歡喜覺分滿足。

心歡喜已，身心止息，爾時修習猗息覺分；修習猗息覺分已，速得猗息覺分滿足。

三、《攝事分》的要義

1.略於一切現法、後法諸惡行中，深見過已，能正思擇，息諸惡行，修諸善行，名思擇力。

當知此力，能成二事：

一者、能往人、天善趣；二者、能往現法涅槃。

2.又此能與修習力攝，修諸念住為所依止，由此為依，能正修習四念住等菩提分法。當知此修名修習力。

(1) 修習善行

又於惡行，隨觀現法所有過患，隨觀當來所有過患，是故遠離，修習妙行。

1.若於六處，由一切門皆被誹毀，是名現法所有過患。

2.由是因緣，墮於惡趣，是名當來所有過患。

○此中，為他所誹毀者，謂為外道及餘世間有聰敏者，聞其鄙惡名稱聲頌，咸共誹毀。

當知其餘，即如所說。

(2) 修習念住

又此中言修念住者，謂念覺分，創始發起在異生地。

數修習者，在有學地。

修圓滿者，在無學地。

1.修習覺分，未得斷界，於其斷界正希求時，名依遠離。

2.未得無欲界，於無欲界正希求時，名依離欲。

3.未得滅界，於其滅界正希求時，名依於滅。

4.棄捨下劣修覺分故，迴向勝妙修覺分故，名棄捨迴向。

(3) 明及解脫圓滿

又諸苾芻，守護諸根，有慚有愧；
由是因緣，恥於惡行，修習妙行；
修妙行故，無有變悔；無變悔故，發生歡喜；
此為先故，心得正定；心正定故，能見如實；
見如實故，明及解脫皆悉圓滿。

○當知是名修行次第。

四、結語

1.緣起的流轉：

愛、取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：

愛滅、取滅→有滅→生老死苦滅。

○內觀的道諦：

1.培養思擇力，修習善行，使貪憂不現行。

2.培養修習力，修四念住等，滅除貪憂→生老死苦滅。

---吉祥圓滿---

內觀禪林26：佛法總綱6-三種修根和滅苦

一、前言

佛法的總綱有二：苦的形成和苦的滅除，也就是緣起的流轉和還滅。

1.緣起的流轉：

六處、觸、受→愛→取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：

六處、觸、受→愛滅→取滅→有滅→生老死苦滅。

世間修根→有學修根→無學修根→生老死苦滅。

○以下依據《縈髮目犍連經》（雜阿含281經）來說明三種修根和滅苦。

二、三種修根 《縈髮目犍連經》

縈髮目犍連白佛言：「云何六觸入處律儀，修習、多修習，令三妙行滿足？」

佛告目犍連：

a.若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住。

b若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。

【1.世間修根】

a.眼見好色→不喜、不讚歎、不緣、不著、不住。

b.眼見壞色→不畏、不惡、不嫌、不恚。

a.於彼好色起，眼見已，永不緣著；

b.不好色起，眼見已，永不緣著。

內心安住不動，善修解脫，心不懈倦。

○耳、鼻、舌、身、意識法，亦復如是。

【2.有學修根】

a.眼見好色→永不緣著；

b.眼見壞色→永不緣著。

【3.無學修根】

眼見好色、壞色→內心安住不動→解脫。

三、要義

《攝事分》說：此中修根，復有三種：

一、世間修；二、有學修；三、無學修。

1.若思擇力為所依止，雖取可愛、不可愛境不如理相，而不發起煩惱諸纏；設令暫起，尋復除遣，是世間修。

2.若於聖諦已得現觀，由失念故，或生適意，或不適意，或兼二意，而心不為纏縛堅住，速於雜染能得解脫，是有學修。

3.若即此心堅固安住，如前於內無有隘迮，善脫善修，都無一切下至失念，於諸可意、不可意等發心親近，計彼有德而趣向之，是名無學善淨修根。

●覺察不同的境界

可意、不可意境界差別故者， 1.自有境界一向可意， 2.自有境界一向不可意， 3.自有境界其類相雜， 少分可意， 少分不可意。

(1) 如是有情， 或一向有恩， 或一向有怨， 或恩怨相雜。

(2) 或一向有德， 或一向有失， 或德失俱備。

(3) 若於有情愛復生愛， 當知一向是其所愛。

若於有情恚復生恚， 當知一向非其所愛。

若於有情愛已生恚， 或於有情恚已生愛， 當知是名所愛、非所愛。

○由如是等差別因緣， 適意等三， 有其差別。

四、結語

1.緣起的流轉：

愛、取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：

愛滅、取滅→有滅→生老死苦滅。

於可意境→不喜→不緣著→安住不動→解脫。

於不可意境→不嫌→不緣著→安住不動→解脫。

世間修根→有學修根→無學修根→生老死苦滅。

這是修習內觀的道和果。

---吉祥圓滿---

內觀禪林27：佛法總綱7-面對順逆和四品法經

一、前言

佛法的總綱有二：苦的生起和苦的滅除，也就是緣起的流轉和還滅。

1.緣起的流轉：

於六處順逆境→※愛→取→有→生老病死苦。

2.緣起的還滅：

於六處順逆境→※愛滅→取滅→有滅→生老病死苦滅。

○以下依據《四品法經》（雜阿含245經）來說明面對順逆時，苦的生起和苦的滅除。

二、流轉 《四品法經》說：

(1) 有眼識色，可愛、可念、可樂、可著；比丘見已，歡喜、讚歎、樂著、堅住。

(2) 有眼識色，不可愛、不可念、不可樂著、苦厭；比丘見已，瞋恚、嫌薄。如是比丘，於魔不得自在，乃至不得解脫魔繫。

○耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

1.可愛（可欣）是對未來世諸可愛事。

2.可念（可樂）是憶念過去世諸可愛事。

3.可樂（可愛）是對現在世可愛外境。

4.可著（可意）是對現在世可愛內受。

《瑜伽師地論·攝事分》說：

由（未、過、現）三種相，應正了知諸可意事：

1. 謂未來世諸可愛事，名所追求（歡喜）。
2. 若過去世諸可愛事，名所尋思（讚歎）。
3. 若現在世可愛外境，名所受用（樂著）。
4. 若現在世可愛內受，名所耽著（堅住）。

●緣起的流轉：

1. 六根接觸可愛、可念、可樂、可著的六境→※歡喜、讚歎、樂著、堅住→不得解脫魔繫。
2. 六根接觸不可愛、不可念、不可樂著、苦厭的六境→※瞋恚、嫌薄→不得解脫魔繫。

三、還滅 《四品法經》說：

（3）有眼識色，可愛、可念、可樂、可著；比丘見已，知喜不讚歎、不樂著、堅實。

（4）有眼識色，不可愛、念、樂、著；比丘見已，不瞋恚、嫌薄。

如是比丘，不隨魔自在，乃至解脫魔繫。

○耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。

●緣起的還滅：

3. 六根接觸可愛、可念、可樂、可著的六境→※不讚歎、樂著、堅住→解脫魔繫（苦的滅除）。
4. 六根接觸不可愛、可念、可樂、可著的六境→※不瞋恚、嫌薄→解脫魔繫（苦的滅除）。

《攝事分》說：

◎復次，有二雜染：

一者、外境雜染；

二者、內受雜染。

眼等為依，於色等境起諸貪著，名外境雜染。

諸觸為依，貪著內受，名內受雜染。

此二雜染，於永寂滅般涅槃中皆不可得，非諸魔怨所能遊履。

四、結語

佛法的總綱有二：

(1) 緣起的流轉：

a. 六根接觸可愛、可念、可樂、可著的六境→※歡喜、讚歎、樂著、堅住→不得解脫魔繫。

b. 六根接觸不可愛、可念、可樂、苦厭的六境→※瞋恚、嫌薄→不得解脫魔繫。

(2) 緣起的還滅：【觀照六處的三相後】

c. 六根接觸可愛、可念、可樂、可著的六境→※不讚歎、樂著、堅住→解脫魔繫。

d. 六根接觸不可愛、可念、可樂、可著的六境→※不瞋恚、嫌薄→解脫魔繫。

---吉祥圓滿---

內觀禪林28：佛法總綱8-富樓那的學法和度眾

一、前言

佛法的總綱有二：苦的生起和滅除，也就是緣起的流轉和還滅。

1.緣起的流轉：六處、觸、受→※愛→取→有→生老死苦。

2.緣起的還滅：六處、觸、受→※愛滅→取滅→有滅→生老死苦滅。

○以下依據《富樓那經》（雜阿含311經）來說明苦的生起和滅除，以及富樓那尊者的學法和度眾，此位是商人出身，另有一位是婆羅門出身。

二、觀照六處 《富樓那經》說：

(1) 佛告富樓那：...若有比丘，眼見可愛、可樂、可念、可意、長養欲之色，見已欣悅、讚歎、繫著，欣悅、讚歎、繫著已歡喜，歡喜已樂著，樂著已貪愛，貪愛已阇礙。歡喜、樂著、貪愛、阇礙故，去涅槃遠。

耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。

○緣起的流轉：六根接觸可愛、可樂、可念、可意、長養欲的六境→※欣悅、讚歎、繫著→歡喜→樂著→貪愛→阇礙→去涅槃遠。

(2) 富樓那！若比丘眼見可愛、可樂、可念、可意、長養欲之色，見已不欣悅、不讚歎、不繫著，不欣悅、不讚歎、不繫著故不歡喜，不歡喜故不深樂，不深樂故不貪愛，不貪愛故不阨礙。不歡喜、不深樂、不貪愛、不阨礙故，漸近涅槃。耳、鼻、舌、身、意，亦如是說。

○緣起的還滅：六根接觸可愛、可樂、可念、可意、長養欲的六境→※不欣悅、不讚歎、不繫著→不歡喜→不深樂→不貪愛→不阨礙→漸近涅槃（苦的滅除）。

三、富樓那的度眾

富樓那白佛言：「世尊！我已蒙世尊略說教誡，我欲於西方輸盧那人間遊行。」

1a.佛告富樓那：「西方輸盧那人，兇惡、輕躁、弊暴、好罵。富樓那！汝若聞彼兇惡、輕躁、弊暴、好罵、毀辱者，當如之何？」

1b.富樓那白佛言：「世尊！若彼西方輸盧那國人，面前兇惡、訶罵毀辱者，我作是念：彼西方輸盧那人，賢善、智慧，雖於我前，兇惡弊暴、好罵毀辱我，猶尚不以手、石而見打擲。」

○緣起的還滅：六根接觸不可愛的六境→※不起瞋心而能忍辱、柔和。

2a.佛告富樓那：「彼西方輸盧那人，但兇惡、輕躁弊暴、罵辱於汝則可，脫（即倘若）復當以手、石打擲者，當如之何？」

2b.富樓那白佛言：「世尊！西方輸盧那人，脫以手、石加於我者，我當念言：輸盧那人賢善、智慧，雖以手、石加我而不用刀、杖。」

3a.佛告富樓那：「若當彼人脫以刀、杖而加汝者，復當云何？」

3b.富樓那白佛言：「世尊！若當彼人脫以刀、杖而加我者，當作是念：彼輸盧那人賢善、智慧，雖以刀、杖而加於我，而不見殺。」

4a.佛告富樓那：「假使彼人脫殺汝者，當如之何？」

4b.富樓那白佛言：「世尊！若西方輸盧那人脫殺我者，當作是念：有諸世尊弟子，當厭患身，或以刀自殺，或服毒藥，或以繩自繫，或投深坑。彼西方輸盧那人，賢善、智慧，於我朽敗之身，以少作方便，便得解脫。」

○緣起的還滅：六根接觸不可愛的六境→※不起瞋心而能忍辱、柔和。

○佛言：「善哉！富樓那！汝善學忍辱，汝今堪能於輸盧那人間住止。汝今宜去，度於未度，安於未安，未涅槃者令得涅槃。」

○爾時，富樓那聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。爾時，尊者富樓那夜過晨朝，著衣持鉢，入舍衛城乞食。食已還出，付囑臥具，持衣鉢，去至西方輸盧那人間遊行。到已，夏安居，為五百優婆塞說法，建立五百僧伽藍，繩床、臥褥、供養眾具，悉皆備足。

○三月過已，具足三明，即於彼處入無餘涅槃。

四、要義 《攝事分》說：

〔1.去涅槃遠：〕是故安住雜染法已，即便隨順後有而轉；若於後有隨順轉時，當知說名「去涅槃遠」。

復有六種鄙碎士夫、補特伽羅鄙碎行相：

一者、性多忿忿；二者、所作不思；

三者、樂逼惱他；

四者、若有所觸，便發「不實」麤惡語言；

五者、或發「真實能引無義」麤惡語言；

六者、因此輾轉發起無量差別惡言，非但少詞而生喜足。

〔2.漸近涅槃：〕由二因緣，諸出家者力勵受行，速疾能證沙門義利，諸未信者令生淨信，其已信者被令增長。何等為二？

一者、忍辱；二者、柔和。

- 言忍辱者，謂於他怨，終無返報。
- 言柔和者，謂心無憤，性不惱他。

五、結語

佛法的總綱有二：

1.緣起的流轉：六根接觸可愛、可樂、可念、可意、長養欲的六境→※欣悅、讚歎、繫著→歡喜→樂著→貪愛→阇礙→去涅槃遠。

2.緣起的還滅：六根接觸可愛、可樂、可念、可意、長養欲的六境→※不欣悅、不讚歎、不繫著→不歡喜→不深樂→不貪愛→不阇礙→漸近涅槃（苦滅）。

◎以忍辱和柔和，未涅槃者令得涅槃。

---吉祥圓滿---

內觀禪林46：佛法總綱9-愚者和智者

一、前言

佛法的總綱有二：苦的形成和苦的滅除，也就是緣起的流轉和還滅。

1.緣起的流轉：

○無明＋愛→得此識身→〔不修梵行〕無明不斷，愛緣不盡→還復受身→生老病死、憂悲惱苦。

2.緣起的還滅：

○無明＋愛→得此識身→〔修梵行〕無明斷，愛緣盡→不復受身→解脫生老病死、憂悲惱苦。

○以下依據《愚癡黠慧經》（雜阿含294經）來說明，苦的形成和苦的滅除。

二、觀察緣起 《愚癡黠慧經》說：

(a) 爾時，世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫，無明覆，愛緣繫，得此識身。內有此識身，外有名色，此二因緣生觸；此六觸入所觸，愚癡無聞凡夫，苦樂受覺因起種種。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

(b) 若黠慧者，無明覆，愛緣繫，得此識身。如是內有識身，外有名色，此二緣生六觸入處，六觸所觸故，智者生苦樂受覺因起種種。何等為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。

○無明＋愛→得此識身→六觸入處→苦樂受。

以上愚癡者、黠慧者至此無差別。

(a) 諸比丘！彼愚癡無聞凡夫，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明不斷，愛緣不盡，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？此愚癡凡夫本不修梵行，向正盡苦，究竟苦邊故。是故，身壞命終，還復受身；還受身故，不得解脫生老病死、憂悲惱苦。

○愚癡者：無明＋愛→得此識身→〔不修梵行〕無明不斷，愛緣不盡→還復受身→不得解脫生老病死、憂悲惱苦。

(b) 若黠慧者，無明所覆，愛緣所繫，得此識身。彼無明斷，愛緣盡，無明斷、愛緣盡故，身壞命終，更不復受；不更受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。所以者何？彼先修梵行，正向盡苦，究竟苦邊故。是故，彼身壞命終，更不復受，更不受故，得解脫生老病死、憂悲惱苦。

○黠慧者：無明＋愛→得此識身→〔修梵行〕無明斷，愛緣盡→不復受身→得解脫生老病死、憂悲惱苦。

三、智者愚者差別 〈攝事分〉說：

○於此正法毘奈耶中，雖復愚、智俱從前際至於中際，並由二種根本煩惱，集成如是有識之身，此身為緣，於外〔所謂〕有情、非情數〔之〕名色所攝所緣境界，領納三受。

然其智者，於彼一切前、中、後際，與彼愚者大有差別。

當知此中，a.於其中際有差別者，謂由二種根本煩惱，集成如是有識之身，（智者）於現法中此二皆斷。斷此二故，b.於當來世無復有彼識所隨身，是即名為後際差別。

問：何緣智者成智者性？

答：於現法中所有集諦，及於後際所有苦諦，皆離繫故。

問：何緣愚者成愚者性？

答：於斷彼二無力能故。

c.曾習聖教，名為智者，先已尋求智資糧攝諸梵行故。

於其聖教曾未修習，名為愚者，彼相違故。

當知是名智者、愚者前際差別。

四、結語

1.緣起的流轉：

愚者不修梵行：無明→愛→六觸入處→觸→受→愛、取→有→生老病死、憂悲惱苦。

2.緣起的還滅：

智者先修梵行：無明斷→愛盡→解脫生老病死、憂悲惱苦。這是內觀的道果。

---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>)