

「內觀教材研習」講義

內觀的經文依據

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3：內觀的經文依據1-轉法輪經摘要	4
內觀禪林6：內觀的經文依據2-念住經摘要	9
內觀禪林7：內觀的經文依據3-念住經-法念住摘要	13
內觀禪林8：內觀的經文依據4-轉法輪經摘要(下)	15
內觀禪林9：內觀的經文依據5-八聖道	18
內觀禪林10：內觀的經文依據6-燃燒經	22
內觀禪林11：內觀的經文依據7-法句經第一偈	24
內觀禪林12：內觀的經文依據8-諸佛通偈	26
內觀禪林14：內觀的經文依據9-緣起偈	29
內觀禪林15：內觀的經文依據10-富留那經	32
內觀禪林17：內觀的經文依據11-諸行無常偈	34
內觀禪林18：內觀的經文依據12-四法印	38
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3：內觀的經文依據1-轉法輪經摘要

轉法輪經（摘要）

●佛陀說：「比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：一是沉迷於感官的樂行：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。

一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。

比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生（cakkhukaraṇī）、智生（ñāṇakaraṇī）——導致寂靜（upasamāya）、增上智（abhiññāya）、正覺（sambodhāya）、涅槃。

○比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。 ...」

●「比丘們！這是苦聖諦：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。

○比丘們！這是苦的集聖諦：此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡喜的愛，即欲愛、有愛、無有愛。

○比丘們！這是苦的滅聖諦：對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無著（anālayo）。

○比丘們！這是導致苦滅的道聖諦：即八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」

●「比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生（paññā udapādi）、明生（vijjā udapādi）、光明生（āloko udapādi）：這是苦聖諦。 ...

○ ...這是集聖諦...這是滅聖諦...這是道聖諦。 ...」

轉法輪經（全）

●如是我聞：一時世尊在波羅奈仙人墜處的鹿野苑。在那裏，他對五比丘說：

（註：五比丘是憍陳如 Kondañña、跋提 Bhañña、衛跋 Vappa、摩訶那摩 Mahānāma、阿說示 Assaji）

●比丘們！有此兩邊，修行者不可耽著其中：

一是沉迷於感官的樂行：這是下劣、卑賤、凡俗、非聖、無益的。

一是折磨自己的苦行：這是痛苦、非聖、無益的。

●比丘們！避此兩邊，如來體證中道——眼生（cakkhukaraṇī）、智生（ñāṇakaraṇī）——導致寂靜（upasamāya）、增上智（abhiññāya）、正覺（sambodhāya）、涅槃。

○比丘們！什麼是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃？就是八聖道：正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

○比丘們！這就是如來體證中道——眼生、智生——導致寂靜、增上智、正覺、涅槃。

●比丘們！這是苦聖諦：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。

○比丘們！這是苦的集聖諦：此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡喜的愛，即欲愛、有愛、無有愛。

- 比丘們！這是苦的滅聖諦：對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無著（anālayo）。
- 比丘們！這是導致苦滅的道聖諦：即八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生（paññā udapādi）、明生（vijjā udapādi）、光明生（āloko udapādi）：『這是苦聖諦』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦聖諦應遍知』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦聖諦已遍知』。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是苦的集聖諦』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的集聖諦應永斷』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的集聖諦已永斷』。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是苦的滅聖諦』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的滅聖諦應作證』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的滅聖諦已作證』。

●比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是導致苦滅的道聖諦』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『導致苦滅的道聖諦應修習』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『導致苦滅的道聖諦已修習』。

●比丘們！只要我對此四聖諦三轉十二相的如實知見尚不純淨，比丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我不宣稱已證得無上圓滿正覺。

○然而，一旦我對此四聖諦三轉十二相的如實知見真正純淨，比丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我宣稱已證得無上圓滿正覺。

○我內心生起智與見：『我的解脫是不可動搖的。這是我的最後一生，不再有未來的投生（不受後有）。』

◎世尊如是說已，五比丘歡喜、隨喜於世尊之所說。

●如是解說時，尊者憍陳如生起遠塵、離垢的法眼：
「凡是集法，皆是滅法。」

◎世尊如是轉法輪時，地神們大呼：「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」

◎聽到地神的呼聲，四大王天們大呼…。

○聽到四大王天的呼聲，三十三天們大呼…。

○聽到三十三天的呼聲，夜摩天們大呼...。

○聽到夜摩天的呼聲，兜率天們大呼...。

○聽到兜率天的呼聲，化樂天們大呼...。

○聽到化樂天的呼聲，他化自在天們大呼...。

◎聽到他化自在天的呼聲，梵眾天們大呼：「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」

如是，於那時刻、那瞬間，呼聲直達梵天界。

◎此十千世界在顫動、抖動、震動，有一道廣大、無量的光明出現在世界，勝於諸天的光輝。

●是時，世尊大聲道：「憍陳如覺悟了！憍陳如覺悟了！」

故此尊者憍陳如獲得這名字：「阿若（覺悟的）憍陳如」。

（完）

內觀禪林6：內觀的經文依據2-念住經摘要

念住經（摘要）

●佛陀說：「諸比丘！為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，唯一趣向道，即四念住。云何為四念住？於此，比丘：

於身觀身而住，精勤、正知、正念，除世貪、憂。

於受觀受而住，精勤、正知、正念，除世貪、憂。

於心觀心而住，精勤、正知、正念，除世貪、憂。

於法觀法而住，精勤、正知、正念，除世貪、憂。

●然比丘如何於身觀身而住耶？...

復次，諸比丘！比丘：

於行時，了知：『我在行。』

於住時，了知：『我在住。』

於坐時，了知：『我在坐。』

於臥時，了知：『我在臥。』

此身置於如何之狀態，亦如其狀態而了知之。」

●復次，諸比丘！比丘於皮所覆，充滿種種不淨物之此身，觀察此身，上至頭髮，下至蹠底，了知：

『於此身有髮、毛、爪、齒、皮，
肉、筋、骨、髓、腎，
心、肝、肋膜、脾、肺，
腸、腸膜、胃中物、屎、腦，
膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪，
淚、油、唾、涕、關節液、尿。』

●復次，諸比丘！比丘從界審察此身置於何處、任何姿勢，了知：

『此身中，有地界、水界、火界、風界。』

●然諸比丘！如何比丘於受觀受而住耶？

諸比丘！於此，比丘：

在經驗樂受時，了知：『我在感樂受。』

在經驗苦受時，了知：『我在感苦受。』

在經驗不苦不樂受時，了知：『我在感不苦不樂受。』

...

●然諸比丘！比丘如何於心觀心耶？諸比丘！於此，比丘：

心貪時，了知：『心貪。』心離貪時，了知：『心離貪。』

心瞋時，了知：『心瞋。』心離瞋時，了知：『心離瞋。』

心癡時，了知：『心癡。』心離癡時，了知：『心離癡。』

心集中時，了知：『心集中。』

心散亂時，了知：『心散亂。』

...

●又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘：

○於內貪欲存在時，了知：『於內貪欲存在。』

於內貪欲不存在時，了知：『於內貪欲不存在。』

彼知未生之貪欲如何生起，

彼知已生之貪欲如何滅盡，

彼知已滅盡之貪欲，於未來如何不再生起。

○...內瞋恚...內昏沈睡眠...內掉悔...內疑惑...

●然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？諸比丘！於此：

○比丘知眼、知色，知緣其二者生結。

知未生之結如何生起，

知已生之結如何滅盡，

又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

○比丘知耳、知聲.....知鼻、知香.....知舌、知味.....
知身、知觸.....知意、知法.....

●然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？諸比丘！於此：

○比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』

於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』
彼知未生之念覺支如何生起，
彼知已生之念覺支如何修習成就。

○比丘於內擇法……精進……喜……輕安……定……捨覺支…

●諸比丘！任何人於七年…於七月…於七日如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

●諸比丘！這是唯一趣向道，為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，是故說言：『唯一趣向道，即四念住。』」

（完）

內觀禪林7：內觀的經文依據3-念住經-法念住摘要

念住經（摘要）：法念住

●又諸比丘！比丘如何於法即五蓋，觀法而住耶？諸比丘！於此，比丘：

○於內貪欲存在時，了知『於內貪欲存在。』

於內貪欲不存在時，了知『於內貪欲不存在。』

彼知未生之貪欲如何生起，

彼知已生之貪欲如何滅盡，

彼知已滅盡之貪欲，於未來如何不再生起。

○...內瞋恚...內昏沈睡眠...內掉悔...內疑惑...。

（原則：由正勝解確定身心現象是無常等，生起如理作意而不起貪欲等）

●然諸比丘！比丘如何於法即六內外處，觀法而住耶？諸比丘！於此：

○比丘知眼、知色，知緣其二者生結。

知未生之結如何生起，

知已生之結如何滅盡，

又知已滅盡之結，於未來如何不再生起。

○比丘知耳、知聲.....知鼻、知香.....知舌、知味.....

知身、知觸.....知意、知法.....。

（註：初果道心滅邪見、疑、戒禁取、嫉、慳結）

●然諸比丘！比丘如何於法即七覺支，觀法而住耶？諸比丘！於此：

○比丘於內念覺支存在時，了知：『於內念覺支存在。』

於內念覺支不存在時，了知：『於內念覺支不存在。』
彼知未生之念覺支如何生起，
彼知已生之念覺支如何修習成就。

○比丘於內擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……捨覺支……

●諸比丘！任何人於七年…於七月…於七日如是修此四念住者，得二果中之一果：於現法得究竟智，或有餘依，則得不還。

●諸比丘！這是唯一趣向道，為淨眾生、為度愁歎、為滅苦憂、為得真諦、為證涅槃，是故說言：『唯一趣向道，即四念住。』」

（完）

內觀禪林8：內觀的經文依據4-轉法輪經摘要(下)

轉法輪經（摘要b）

- 比丘們！這是苦聖諦：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦，略攝一切五取蘊苦。
- 比丘們！這是苦的集聖諦：此愛能引導再生，伴有喜、貪，隨處歡喜的愛，即欲愛、有愛、無有愛。
- 比丘們！這是苦的滅聖諦：對愛的無餘離欲、滅盡、捨離、棄捨、解脫、無著。
- 比丘們！這是導致苦滅的道聖諦：即八聖道——正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是苦聖諦』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦聖諦應遍知』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦聖諦已遍知』。

- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是苦的集聖諦』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的集聖諦應永斷』。
- 比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的集聖諦已永斷』。

●比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是苦的**滅聖諦**』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的**滅聖諦應作證**』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『苦的**滅聖諦已作證**』。

●比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『這是導致苦滅的**道聖諦**』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『導致苦滅的**道聖諦應修習**』。

○比丘們！我對前所未聞的法，眼生、智生、慧生、明生、光明生：『導致苦滅的**道聖諦已修習**』。

●比丘們！只要我對此四聖諦**三轉十二相的如實知見尚不純淨**，比丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我不宣稱已證得無上圓滿正覺。

●然而，一旦我對此四聖諦**三轉十二相的如實知見真正純淨**，比丘們！在諸天魔、梵、沙門婆羅門、剎利、天人眾的世界中，我宣稱已證得無上圓滿正覺。

○我內心生起智與見：『我的解脫是不可動搖的。這是我的最後一生，不再有未來的投生。』

◎世尊如是說已，五比丘歡喜、隨喜於世尊之所說。

●如是解說時，尊者**憍陳如**生起遠塵、離垢的**法眼**：
「凡是集法，皆是滅法。」

◎世尊如是轉法輪時，**地神們**大呼：「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」

◎聽到地神的呼聲，**四大王天們**大呼...

○聽到四大王天的呼聲，**三十三天們**大呼...

○聽到三十三天的呼聲，**夜摩天們**大呼...

○聽到夜摩天的呼聲，**兜率天們**大呼...

○聽到兜率天的呼聲，**化樂天們**大呼...

○聽到化樂天的呼聲，**他化自在天們**大呼...

◎聽到他化自在天的呼聲，**梵衆天們**大呼：「在波羅奈仙人墜處的鹿野苑，世尊轉無上法輪，沙門婆羅門、諸天、魔梵，或世間任何者，皆不能阻止。」

如是，於那時刻、那瞬間，呼聲直達**梵天界**。

◎此十千世界在顫動、抖動、震動，有一道廣大、無量的光明出現在世界，勝於諸天的光輝。

●是時，世尊大聲道：「**憍陳如**覺悟了！**憍陳如**覺悟了！」

故此尊者憍陳如獲得這名字：「**阿若**（覺悟的）**憍陳如**」。

（完）

內觀禪林9：內觀的經文依據5-八聖道

八聖道

- 《雜阿含763經》

(01) 如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「我今當說八聖道分。何等為八？

(02) 謂**正見**、**正志**（**正思惟**）、**正語**、**正業**、**正命**、**正方便**（**正勤**、**正精進**）、**正念**、**正定**。」

(03) 佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

- 《雜阿含785經》說：何等為正見？

謂正見有二種：

有正見是**世俗**、**有漏**、**有取**、轉向善趣；

有正見是**聖**、**出世間**、**無漏**、**無取**、正盡苦、轉向苦邊。

- 《攝事分》說：略說一切八聖道支，二處所攝：一者、世間；二、出世間。

其**世間**者，**三漏**、**四取**所隨縛故，不能盡苦；是善性故，能往善趣。

出世間者，與彼相違，能盡眾苦。

〔**四取**：欲取、見取、戒禁取、我語取〕

《法蘊足論》大目乾連造

【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，於餘語惡行，所得無漏遠離、勝遠離、近遠離、極遠離，寂靜律儀，無作無造，棄捨防護，船筏橋梁，堤塘牆塹，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，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1.念、2.隨念、3.專念、4.憶念，5.不忘，6.不失，7.不遺不漏，8.不失法性，9.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1.心住、2.等住、3.近住、4.安住、5.不散、6.不亂、7.攝止、8.等持、9.心一境性，是名正定。

《聲聞地》說：

●修習三蘊所攝八支聖道，此中：

正見、正思惟、正精進，「慧蘊」所攝；

正語、正業、正命，「戒蘊」所攝；

正念、正定，「定蘊」所攝。

●正見、正思惟、正精進是「毘鉢舍那」；

正念、正定是「奢摩他」。

【結語】

《聲聞地》說：

●如是清淨正語、業、命為所依止，於時時間修習止、觀，能斷諸結，無餘永斷，能得最上阿羅漢果。

——完——

內觀禪林10：內觀的經文依據6-燃燒經

燃燒經

●如是我聞：

一時，世尊與一千名比丘住在伽耶山的伽耶山頂。

【緣起】

在那裏，他對比丘們說：比丘們！一切都在燃燒。

【境】

哪一切都在燃燒？

(1) 眼在燃燒，色在燃燒，眼識在燃燒，眼觸在燃燒，
依賴於眼觸所生起者——樂受、苦受、不樂不苦受——
也在燃燒。以何燃燒？以貪火燃燒、以瞋火燃燒、以癡
火燃燒。我說：以生、老、死燃燒，以愁、嘆、苦、
憂、惱燃燒。

(2) 耳在燃燒，聲在燃燒…… (3) 鼻在燃燒，香在燃
燒…… (4) 舌在燃燒，味在燃燒…… (5) 身在燃燒，
所觸在燃燒……

(6) 意在燃燒，法在燃燒，意識在燃燒，意觸在燃燒，
依賴於意觸所生起者——樂受、苦受、不樂不苦受——
也在燃燒。

以何燃燒？

以貪火燃燒、以瞋火燃燒、以癡火燃燒。我說：以生、
老、死燃燒，以愁、嘆、苦、憂、惱燃燒。

(1) 如是見已，多聞聖弟子厭離於眼、厭離於色、厭離眼識、厭離眼觸，厭離依於眼觸所生起者——樂受、苦受、不樂不苦受。

(2) 他厭離於耳…… (3) 他厭離於鼻……

(4) 他厭離於舌…… (5) 他厭離於身……

(6) 他厭離於意，厭離於法，厭離意識，厭離意觸，厭離依於意觸所生起者——樂受、苦受、不樂不苦受。

【道】

◎厭離故離欲，離欲故遍解脫，遍解脫故自證：『遍解脫了。』他也自知：『我生已盡、梵行已立、所作已作、不受後有。』」

【果】

○世尊如是說已，比丘們歡喜、隨喜於世尊之所說。

○在講解時，這千位比丘於諸有漏，心得解脫。（完）

內觀禪林11：內觀的經文依據7-法句經第一偈

《法句經》第一偈（南傳）

(a)

諸法意先導，意主意造作：

若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。

(b)

諸法意先導，意主意造作：

若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。

【典故】

依據《增一阿含經》（四七○）：

(1a)（波斯匿）王白佛言：「此三行中，何者最重？身行耶？口行耶？意行？」

(1b) 佛告王曰：「此三行中，意行最重，口行、身行蓋不足言。」

(2a) 王白佛言：「復何因緣故，說念意最為第一？」

(2b) 佛告王曰：「夫人所行，先意念，然後口發；口已發，便身行殺、盜、淫。舌根不定，亦無端緒，正使彼人命終，身根、舌根在；大王！彼人何以故身、口不有所設耶？」

(3a) 王白佛言：「彼人以無意根故，致斯變耳！」

(3b) 佛告王曰：「當以此方便，知意根最為重，餘二者輕。」

(04) 爾時，世尊便說斯偈：

(a)

心為法本，心尊心使：

心之念惡，即行即施，於彼受苦，輪轢于轍。

〔沈重：輪子碾壓於地面的輪跡〕

(b)

心為法本，心尊心使：

中心念善，即行即為，受其善報，如影隨形。

〔輕盈：影子跟隨著身體〕

【結語】

(a)

諸法意先導，意主意造作：

若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。

〔沈重：輪子跟隨著牛足〕

(b)

諸法意先導，意主意造作：

若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。

〔輕盈：影子跟隨著身體〕 (完)

內觀禪林12：內觀的經文依據8-諸佛通偈

一、諸佛通偈

(1) 《增一阿含經》說：

「諸惡莫作，眾善奉行，
自淨其意，是諸佛教。」

這是竺佛念（405年）所譯，但以往誤為瞿曇僧伽提婆所譯。

(2) 《瑜伽師地論》說：

「諸惡者莫作，諸善者奉行，
自調伏其心，是諸佛聖教。」

這是玄奘法師（648年）所譯。

二、「諸惡莫作」的要義

●於佛法生起正信後，要修習增上戒學，遠離「十不善業道」：殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺語、貪、瞋、邪見。

●淺解：

- (a) 不接受別人不好的事物；
- (b) 不給予別人不好的事物。

三、眾善奉行的要義

- 生活行為有了規範後，要積極奉行種種善法。
- 淺解：
 - (c) 只接受好的事物；
 - (d) 只給予好的事物。
- 佛陀說：
 1. 「云何善法聚？所謂四念處，是為正說。所以者何？純一滿淨聚者，所謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。」（《雜阿含 611 經》）

2. 「說善積聚者，謂七覺分，是為正說。所以者何？純一滿淨者，是七覺分故。何等為七？謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。」（《雜阿含 725 經》）
3. 「說善法聚者，所謂八聖道，是名正說。所以者何？純一滿淨善聚者，謂八聖道。」（《雜阿含 767 經》）。

四、自淨其意的要義

- 佛弟子奉行諸善，生起智慧後，逐步看清身心的實相，因而能夠真正調伏和淨化自心。
- 淺解：
 - (e) 自淨其心如白布。
- 心上只要有一點髒，就立刻清洗，因而能一直保持潔淨。
-
- 調伏和淨化自心，分成「厭、離欲、解脫」三個階段。

●佛陀說：

(1a)「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所；如是觀者，名真實正觀。

(1b)如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，〔非我者〕亦非我所；如是觀者，名真實正觀。

(02)聖弟子如是觀者，厭於色，厭受、想、行、識；厭故不樂，不樂故得解脫，解脫者真實智生：我生已盡、梵行已立、所作已作、自知不受後有。」（《雜阿含9經》）

●〈攝事分〉說：

(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。

五、結語

●佛法的戒學、定學和慧學等三學的教導，都統攝在「諸佛通偈」中：

「諸惡莫作，眾善奉行，
自淨其意，是諸佛教。」 或
「諸惡者莫作，諸善者奉行，
自調伏其心，是諸佛聖教。」

———吉祥圓滿———

內觀禪林14：內觀的經文依據9-緣起偈

一、緣起偈

(1) 《巴利律·小品》：

Ye dhammā hetuppabhavā 諸法從因生，
tesaṃ hetuṃ tathāgato āha 如來說其因；
tesaṃ ca yo nirodho 彼亦從因滅，
Evaṃvādi mahāsamaṇo 此大沙門說。

a 從因生是指五蘊，此顯示苦諦。

b 其因是集諦。

c 彼從因滅，顯示滅諦。滅時，隱含滅苦之道諦。

d 大沙門指佛陀。

○含意：如來教導苦諦及其因（集諦），也教導滅諦及滅苦之道諦。佛陀如此教導。

(2) 《四分律》卷33：

（梵語，佛陀耶舍、竺佛念譯）

Ye dharmā hetuprabhāvā 若法所因生，
hetuṃ teṣāṃ tathāgato āha 如說是因；
tesāṃ ca yo nirodha 若法所因滅，
evaṃ vādī mahāśramaṇaḥ 大沙門亦說此義。

(3) 《初分說經》（梵語，施護譯）：

若法因緣生，法亦因緣滅，
是生滅因緣，佛大沙門說。

二、典故（四分律卷33）

1.爾時，世尊在羅閱城。時城中有刪若梵志，有二百五十弟子，優波提舍、拘律陀為上首。爾時尊者阿濕卑給侍如來，時到著衣持鉢入城乞食，顏色和悅諸根寂定，衣服齊整行步庠序，不左右顧視，不失威儀。

2.時優波提舍，時已到入園觀看，見阿濕卑威儀如是，便生是念：「今觀此比丘威儀具足，我今寧可往問其義。」...

優波提舍（鄔波底沙）：舍利弗

拘律陀（俱哩多）：目犍連

阿濕卑（阿說示）：馬勝苾芻

3.阿濕卑言：「汝欲知之，如來說因緣生法，亦說因緣滅法。若法所因生，如來說是因。若法所因滅，大沙門亦說此義。此是我師說。」時優波提舍聞已，即時諸塵垢盡，得法眼淨【註：觀照身心體證了無我】。...

4.優波提舍、拘律陀先有要言：「若先得妙法者，當相告語。」時優波提舍即往至拘律陀所。...報言：「彼如來說因緣生法，亦說因緣滅法。若法所因生，如來說是因。若法所因滅，大沙門亦說此義。」拘律陀聞是語已，即時諸塵垢盡，得法眼淨。

三、結語

舍利弗和目犍連，接著去邀刪若梵志老師。他們說：

「當佛陀出現於世，人們帶著香與花向他禮敬，我們也將去那裡。」

刪若梵志說：「你們覺得世上傻子多還是聰明人多？」

他們回答：「老師，傻子多而聰明人少。」

刪若梵志說：「若是如此，那麼聰明人就到有智慧的喬達摩那裡，傻子就來我這裡。你們現在可以去了，但我不会去。」

———吉祥圓滿———

內觀禪林15：內觀的經文依據10-富留那經

富留那經（優波哇那經）

- 如是我們聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者富留那比丘，往詣佛所，稽首佛足，退住一面，白佛言：「世尊說現法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。世尊！云何為現法，乃至緣自覺？」

- 佛告富留那：「善哉富留那！能作此問。富留那！諦聽！善思！當為汝說。

（a）富留那！比丘眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪，我此內有眼識色貪如實知。

（b）富留那！若眼見色已，覺知色，覺知色貪：我此內有眼識色貪如實知者，是名現見法。

- 〔耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。〕

- 云何滅熾然？云何不待時？云何正向？云何即此見？云何緣自覺？

（a）富留那！比丘眼見色已，覺知色，不起色貪覺；〔如實知色〕，不起色貪覺如實知。

（b）若富留那！比丘眼見色已，覺知〔色〕，不起色貪覺；如實知色，不起色貪覺如實知，是名滅熾然、不待時、正向、即此見、緣自覺。

- 耳、鼻、舌、身、意，亦復如是。」

●佛說此經已，富留那比丘聞佛所說，歡喜奉行。（雜阿含215經）

【攝事分的解釋】

(1) 現見【現法】 (sanditṭhiko)

○謂於現法，煩惱有、無，善分別故，名為「現見」。

(2) 無熾然【滅熾然】（南傳無此項）

○能令煩惱得離繫故，名「無熾然」。

(3) 應時【不待時】 (akāliko)

○若行、若住、若坐、若臥，一切時中皆可修習，易修習故，名為「應時」。

(4) 引導【正向】 (opaneyyiko)

○導涅槃故，名為「引導」。

(5) 唯此見【即此見】 (ehipassiko 請你來見的)

○不共一切諸外道故，名「唯此見」。

(6) 內所證【緣自覺】 (paccattam veditabbo viññūhī)

○遠離「信他、欣樂、行相周遍尋思、隨聞所起見審察忍」，唯自證故，名「內所證」。

【結語】

○法是現見、滅熾然、不待時、引導、來見、內所證的。內觀的實踐必須滿足這六項。

———吉祥圓滿———

內觀禪林17：內觀的經文依據11-諸行無常偈

一、諸行無常偈的出處

【1】雜阿含956經：《毘富羅經》

名山悉磨滅，其人悉沒亡，
諸佛般涅槃，有者無不盡。
一切行無常，悉皆生滅法，
有生無不盡，唯寂滅為樂。

【2】別譯雜阿含350經：《毘富羅經》

諸行無常，是生滅法，
生滅滅已，寂滅為樂。

【3】相應部無始相應20經：《毘富羅山經》

然諸行是無常，此等是生滅法，
生之而又消滅，此等寂滅為樂。

【4】長部《大般涅槃經》

世尊入於涅槃時，天帝釋說此偈曰：
諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。

【5】長部《大善見王經》

世尊如是說、善逝如是說已，師復如次曰：
諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。

【6】《瑜伽師地論》卷18

諸行無常，有生滅法，由生滅故，彼寂為樂。

二、諸行無常偈的意義

【1】諸行無常

今此頌中，蘊及取蘊皆名諸行。

此中義者，意在取蘊。

是五取蘊，略有三種，謂a.去、b.來、c.今。

諸行無常者，謂彼諸行本無而生，生已尋滅。

a.若過去生，過去所得諸自體中所有諸蘊，皆過去故，已謝滅故，生已沒故，體是無常。

【2】有生滅法

b.若未來生，未來所得諸自體中所有諸蘊，皆未生故，非已起故，未滅沒故，可生起故，是有生法。

c.若現在生，現在所得諸自體中，所有暫住支持存活有情諸蘊，皆死法故，可為殞滅之所滅故，是有滅法。

【3】由生滅故

若彼諸蘊，在於未來所得自體，是有生法；於中都無所得自體是常、是恆，乃至即當如是正住，唯除纔生，生已尋滅。

【4】彼寂為樂

若諸有情，於現法中永盡未來諸蘊因者，一切未來自體諸蘊皆不生故，說名彼寂。

又復此寂，由二因緣說之為樂。

一者、一切苦因滅故，一切麤重永止息故，於現法中安樂住故，說之為樂。

二者、當來生老病等所有眾苦永解脫故，說之為樂。

三、諸行無常偈的要義

諸行無常，有生滅法，由生滅故，彼寂為樂。

- 1.謂薄伽梵此中略說，正見依處及正見果。
- 2.復有差別。謂略顯示遍知依處及彼斷滅。
- 3.又略顯示所遍知法及與遍知。
- 4.又略顯示三世諸行所有雜染，及彼寂故所有清淨。

諸行無常，有生滅法，由生滅故，彼寂為樂。

- 5.又略顯示諸緣起法及緣起滅。
- 6.又略顯示苦諦、滅諦。
- 7.又略顯示空與無願二解脫門所依處所，及顯無相一解脫門所依處所。

空：非有（我） ←—無我隨觀

無願：有為（蘊） ←—苦隨觀

無相：無為（涅槃） ←—無常隨觀

- 8.又略顯示聖諦現觀相違二法斷所依處。

言二法者，一、隨順戲論（指有我），二、怖無戲論（指無我）。

諸行無常，有生滅法，由生滅故，彼寂為樂。

- 9.又略顯示不共外道二對治法。何等為二？
一者、所知無顛倒性，二者、所證無顛倒性。

四、結語

《諸行無常偈》

諸行無常，有生滅法，由生滅故，彼寂為樂。

諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。

———吉祥圓滿———

內觀禪林18：內觀的經文依據12-四法印

一、四法印的出處

【1】《增壹阿含233經》說：

今有四法本末，如來之所說，云何為四？

一切諸行無常，是謂初法本末，如來之所說。

一切諸行苦，是謂第二法本末，如來之所說。

一切諸行無我，是謂第三法本末，如來之所說。

涅槃為永寂，是謂第四法本末，如來之所說。

【2】《增壹阿含268經》說：

諸比丘！欲得免死者，當思惟四法本，云何為四？

一切行無常，是謂初法本，當念修行。

一切行苦，是謂第二法本，當共思惟。

一切法無我，此第三法本，當共思惟。

滅盡為涅槃，是謂第四法本，當共思惟。

【3】《瑜伽師地論》攝決擇分卷71說：

若有成就思現觀者，能決定了諸行無常、一切行苦、諸法無我、涅槃寂靜；住異生位，已能證得如是決定，非諸沙門、若婆羅門、若天魔梵及餘所能如法引奪。

【4】 《瑜伽師地論》菩薩地卷46說：

一切諸行皆是無常，是名第一法嘔陀南。一切諸行皆悉是苦，是名第二法嘔陀南。一切諸法皆無有我，是名第三法嘔陀南。涅槃寂靜，是名第四法嘔陀南。（嘔陀南：總攝）

【5】結為四法印、三法印

諸行無常，一切行苦，諸法無我，涅槃寂靜。

諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜。

二、三解脫門與四法印

《瑜伽師地論》攝事分說：

一切行無常、一切行苦者，依無願解脫門建立第一、第二法嘔陀南。

一切法無我者，依空解脫門建立第三法嘔陀南。

涅槃寂靜者，依無相解脫門建立第四法嘔陀南。

無願解脫門→有為法：諸行無常、一切行苦。

空解脫門 →非有之我：諸法無我。

無相解脫門→無為法：涅槃寂靜。

三、四法印與內觀禪修

諸行無常、一切行苦、諸法無我、涅槃寂靜。

1.觀照諸行無常（道）：破常執

諸行：五取蘊。

2.觀照一切行苦（道）：破樂執

三苦：苦苦、壞苦、行苦。

3.觀照諸法無我（道）：破我執

諸法：能觀、所觀一切法。

4.體證涅槃寂靜（果）：修內觀之果。

四、有漏與道諦

《俱舍論》卷1說：

有漏法云何？謂除道諦，餘有為法。所以者何？諸漏於中，等隨增故。緣滅、道諦，諸漏雖生，而不隨增，故非有漏。

○有漏法皆苦，而能觀的道或智是無常、無我而非是有漏法。

五、結語：眾聖法印

《瑜伽師地論》攝事分說：

一切法中無有我性，名「諸法印」。即此法印隨論道理，法王所造，於諸聖身不為惱害，隨喜能得一切聖財，由此自然吉安，超度生死廣大險難長道，是故亦名「眾聖法印」。

———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>)