

禪悅的人生

《佛法綱要》摘要

許仁壽

《佛法綱要》摘要

壹:序言

一、無量法門，如何擇定修行起點？

1. 《佛法綱要》，是八萬四千法門的總綱
2. 涵括四聖諦，六波羅蜜與「四弘誓願」
3. 是修行的入門起點，也是成佛的圓滿終點(p13)

《佛法綱要》摘要

二、四聖諦

1. 指苦諦、集諦、滅諦、道諦，是佛陀所悟到的四種真實道理
2. 是佛陀所講第一堂佛法課，也是所有佛弟子必修的第一堂課
3. 基礎佛法以四聖諦為總綱，做為生死流轉與還滅的指導原則

《佛法綱要》摘要

三、六波羅蜜

1. 指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若波羅蜜
2. 又稱六度，「度」指超越苦與煩惱
3. 以六種波羅蜜為修行方法，破除人我執與法我執，斷除分段生死與變異生死，度越至涅槃彼岸
4. 以六度統攝一切行，故名六度萬行
5. 六度，大小乘經典皆有此名，重點在是否願發無上菩提心(p04)

《佛法綱要》摘要

四、〈四弘誓願〉

1. 「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成」
2. 是成就三世一切諸佛的通願，是欲成佛者必發的誓願
3. 從初學到成佛，毋忘於心，提醒自己，要度眾生，斷煩惱，學法門，在度化眾生中消解自我煩惱

《佛法綱要》摘要

五、掌握〈佛法綱要〉

1. 體會四聖諦真理一分，便斷除煩惱一分
2. 實修六波羅蜜方法一分，便靠近彼岸一分
3. 牢記〈四弘誓願〉一分，便靠近佛道一分
4. 身心煩惱一分一分斷除，智慧光芒一分一分顯露，直至圓滿無礙(p05)

《佛法綱要》摘要

六、

1. 四聖諦，對自己生命的苦厄，厭離此苦，極想超脫
2. 六波羅蜜，以不怕挑戰的胸懷，對他人受苦，憫念而樂意協助
3. 二者具有共同特點：啟發眾生，實証空性，不論是我空、法空，皆是完成解脫，趣証涅槃的不二捷徑
4. 完成二者的動力來源：〈四弘誓願〉

《佛法綱要》摘要

5. 願心是檢視的重點指標，修行常遇種種煩惱和刁難，如逆水行舟，願力是乘風破浪的強力划槳，不捨此方便，則有直升佛道的保證
6. 三者的關係，《教觀綱宗》有云：「三大乘佛國…從初發心，緣四諦境，發四弘誓，即名菩薩，修行六度」(p08)
- 七、「師父廣演幽微之際，但願眾生長迷頓曉」

《四聖諦》講記摘要

一、三轉法輪

(一)此是「苦」的事實；苦果定有其苦因，名為「集」，此是滅苦之「道」；此是苦「滅」的涅槃

(二)苦宜滅，集宜斷，道宜修，滅宜証

(三)苦已滅，集已斷，道已修，滅已証

五比丘弟子都全証得阿羅漢果 (p17)

《四聖諦》講記摘要

二、佛法的基礎

(一)依戒而住

1. 戒律：在家眾的戒，出家眾的戒
2. 戒律：健康清淨的生活規範

(二)依法為師

1. 依「三法印」為依歸
2. 「三法印」：「諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜」

《四聖諦》講記摘要

(三) 以解脫為目的

1. 觀十二因緣出生死流轉，破執而離苦
2. 觀十二因緣，覺悟人的生命是如何形成，同時也能覺悟到人的生命之虛妄，便可從執著的煩惱之苦，而得解脫

(四) 以四聖諦為總綱

1. 四聖諦是生死流轉與生死還滅的指導原則
2. 一切大、小剩佛法，無非圍繞著眾生的生死及解脫的問題，故皆依四聖諦為根源(p19)

《四聖諦》

一、苦諦

(一)無常變壞的依正二報，使眾生造業受苦

(二)苦的層次有三等

1. 苦苦：一切現象變化無常，不是自我能掌控的，故苦

2. 壞苦：一切現象，不能持久，故名為壞

3. 行苦：一切有為法，都在生住異滅，造作遷流

(p33)

《四聖諦》

(三) 苦的種類有八項

1. 生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛苦

(四) 苦的四相

1. 即四法印，証了四法印，即得解脫，即得涅槃
2. 四法印：諸行無常、諸法無我、有受皆苦、涅槃寂靜(空) (p36)

《四聖諦》

二、集諦

(一)

1. 引集苦果的原因
2. 眾生在世間，是由果報的「種子識」牽引而來
3. 現前生命，僅是無量生死過程中，一個小小的片段，凡夫在一生一生的生死流轉中，繼續造業，又繼續受苦報(p37)

《四聖諦》

(二)集諦以「業」為正因

1. 集是集合，集合了苦的因及苦的緣，因就是業，緣則是煩惱，有了集諦，就必須接受苦的果報
2. 業有：善業、惡業、非善非惡業，業以「思」為體，能發動根本意志，形成身、口、意三業

《四聖諦》

(三)集諦以「煩惱」為助緣

1. 沒有煩惱，便不會造業；「思」如果跟煩惱不相應，就不會造成煩惱業，也不會變成集諦

2. 煩惱分做三類

(1)根本煩惱第一類：貪、嗔、癡（三毒）、慢、疑等五個稱修惑或思惑，要到修道位

（1、2、3果）才能分分地斷，至証無學道位（阿羅漢）才全部斷盡

(2)根本煩惱第二類：惡見，又名見惑，初果見道位即可斷盡

(3)枝末煩惱：由根本煩惱衍生出來的種種煩惱
(p40)

《四聖諦》

3. 集諦由煩惱的惑，造生死的業，再招致無常的苦，有了生死的業因，招致生死的果報
4. 集諦即是十二因緣的「有」
 - (1) 這一生造了種種的業，因此「有」了業力，準備下一生再去受報
 - (2) 「有」即為「隨增、隨著、順著業力而增上生死的果報。(p42)

《四聖諦》

三、滅諦

(一)斷有漏的苦因、苦果，而得無礙自在的解脫道

(二)滅諦即是實証無我的空性

1. 實証空性，了生脫死，証得阿羅漢位

2. 什麼叫作實証無我的空性？

(1)緣生緣滅

(2)無常

(3)所以任何事物現象，都隨緣變動，諸法的自性即是空性

《四聖諦》

3. 「我生已盡」是已出離三界的生死
 「梵行已立」是應修身、口、意三業，已經圓滿
 「所作已辦」是應斷的煩惱，已經全部斷除
 「不受後有」從此不再接受任何善惡果報

(三)滅諦，從十二因緣逆觀成就與滅觀成就

1. 順觀，講有，緣無明所以有行，緣行所以有識
 …緣生所以有老死，知道順觀，就曉得生死之
 苦怎麼來

《四聖諦》

2. 逆觀，講無，因無無明，故行亦無，無行故識亦無....無生故老死亦無
3. 如何得逆觀成就？首由無明著手，無明是沒有智慧，知見不正，起煩惱心，造種種業，八正道第一項目正見，要以正見開啟無我的智慧，破煩腦的無明，無明滅，老死滅，生滅滅已，証涅槃登阿羅漢果位。(p46)

《四聖諦》

(四)滅諦即是涅槃

1. 斷盡煩惱，解脫生死，即為涅槃
2. 涅槃即是寂滅，煩惱不動是寂，煩惱不起是滅

(五)滅諦即是無學位

1. 修四諦，証初果，即入見道位，歷二、三果名有學位
2. 斷三界惑盡，証真諦之理，登阿羅漢果位，名為無學位方真正解脫自在，進入涅槃

《四聖諦》

四、道諦

(一)由八正道統合為戒、定、慧，由戒、定、慧行為六波羅蜜，乃至一切佛道品法，都是道諦

(二)道諦，具體基礎是八正道，修持八正道，滅除苦因，苦果

(三)八正道

1. 正見：依三法印知四聖諦，明十二因緣，依正見對四聖諦、十二因緣起信心，叫做正信
2. 正志（正思惟）：思惟四聖諦之理，不起三毒，意業清淨，面對苦果，知道苦因，不斷思惟如何修道滅苦

《四聖諦》

3. 正業（行）：遠離五惡行，受持五戒，身、口、意三業清淨行
4. 正語：遠離口業四種惡行
5. 正命：遠離不正當的謀生方式
6. 正勤：修四正勤
7. 正念：修四念處，念是指方法而非妄念，有方法，心念就會止於一境，六念為基礎修四念住，由修四念住而進入「正定」
8. 正定 (p50)

《四聖諦》

五、結論

(一) 四聖諦十二因緣的關係

1. 苦諦，苦的事實：識、名色、六入、觸、受、生、老死等七項
2. 集諦，苦的原因：無明、行、愛、取、有等五項
3. 逆觀十二因緣，就是道，滅二諦

(二) 四聖諦與三法印的關係

1. 「諸行無常」及「諸法無我」，便是離苦、斷集、修八正道的三種聖諦
2. 「涅槃寂靜」，便是苦滅聖諦(p52)

《六波羅蜜講記》摘要

一、什麼叫作波羅蜜

(一)

1. 波羅蜜：從煩惱的娑婆世界，度脫至永無痛苦的涅槃
2. 只要是無漏的佛法，都稱做波羅蜜，無漏就是無我、無私的
3. 佛法主張，以度人來度自己才是最可靠的方法，六度就是在度自己，可是著手的方法都是在度他人
4. 以六度來破除二種我執，而斷二種生死之此岸，度越至二種涅槃的彼岸

《六波羅蜜講記》摘要

5. 我，有兩種：

- (1) 對我們身體、生命的執著，生命就是我們起煩惱的根源，斷除了我執，智慧才能出現，稱「我空」、「人無我」
- (2) 不再害怕生死的現象，能出生死而不厭離生死，稱為「法空」、「法無我」

6. 生死，也有兩種：

- (1) 分段生死：一生一生的投胎出生，然後死亡，一段一段的生與死，這是普通的凡夫
- (2) 變異生死：初地以上的菩薩，他的功德每一地都在變，法身慧命不斷地在成長，稱變異生死，一直到成佛，變異生死也就結束了

(p57)

《六波羅蜜講記》摘要

二、布施波羅蜜

(一)

1. 有相布施：有目的，以自我利益而布施①通常希望得到好的名聲②現在布施，希望將來得到回報③因宗教信仰，這一生布施，等著到天國享受
2. 無相布施：只為了布施而布施，布施之後還要做「三輪體空」
3. 布施與無相，無為相應，即為解脫道
4. 布施與菩提心相應，即為菩薩道

《六波羅蜜講記》摘要

(二)三種布施

1. 財施：金錢、物質、時間，知識，身體。
2. 法施：用佛法來布施①緣起法及因果法②生死法是有漏因果，解脫法是無漏因果
3. 無畏施：使恐懼害怕的人，不再害怕。

(三)龍樹菩薩《大智度論》，布施可對治慳貪，除卻貧窮(p62)

《六波羅蜜講記》摘要

三、持戒波羅蜜

(一)聲聞戒

1. 屬於色法，在受戒時，身、口二業有發顯之表色
2. 依四大而生，以身、口為緣，有防非止惡功能
3. 色法是物質，當身體死亡，戒體沒有，戒不存在
4. 以出離心為主，斷除欲望而出三界

(二)菩薩戒

1. 屬於心法，受戒時，有發動思之心所，此心所之種子相續，有防非止惡的功能，依於表色而起作用，實屬心法
2. 心法，直至成佛，都是存在，可以此生受了，下一生再受，增上受戒使心再次熏習

《六波羅蜜講記》摘要

3. 有十善戒及三聚淨戒兩種戒品
三聚淨戒：①攝律儀戒②攝善法戒③攝眾生戒
----饒益一切有情
4. 三聚淨戒，對治惡業，清淨身心
5. 以出離心為基礎，以菩提心為根本
6. 在家的出離心，指雖有眷屬、財產，但要觀空，用這些暫時擁有的資源，來利益眾生
7. 出離心跟菩提心相應，沒有出離心，菩提心發不起來
8. 菩薩戒是以利益他人來做為利益自己的方法
(p66)

《六波羅蜜講記》摘要

四、忍辱波羅蜜

(一)

1. 《大般若經》稱安忍，是安於忍耐，對治瞋恚，使心安住

(二)三種忍

1. 耐怨害忍：
 - ①以無瞋為性，對怨家及傷害我們的人修忍辱行
 - ②讓自己和對方不受傷害
 - ③是成熟諸有情之轉因
2. 安受苦忍：
 - ①以精進為性，對苦楚困境，修忍辱行
 - ②是菩薩成佛之因
3. 諦察法忍：
 - ①以慧為性，審諦觀察諸法
 - ②一切現象都是空，無自性

《六波羅蜜講記》摘要

五、精進波羅蜜

(一)

1. 精進對治懈怠，生長善法
2. 精進是要發大願，不發願，精進心提不起來
3. 《大智度論》身精進，如法致財，而用於布施
心精進，斷慳貪、瞋恚之惡心，
而不使得入
4. 精進者當發菩提心，發了願，自然不會懈怠

《六波羅蜜講記》摘要

(二)三種精進~《成唯識論》

1. 被甲精進

(1)被寶甲而不怖畏種種難行，難行能行，願力無窮

2. 攝善精進

(1)勤修一切善法，而永不疲倦

3. 利樂精進

(1)勸化眾生，永不疲倦

(三)三十七道品中，七個項目都有精進

1. 修四念住，就用四正勤來修

2. 五根、五力、七菩提分、八正道，都有精進

(p80)

《六波羅蜜講記》摘要

六、禪定波羅蜜

(一)禪定對治亂意，攝持內意

(二)四類禪

1. 外道禪，欣上厭下而修者
2. 凡夫禪，正信因果，亦以欣厭而修者
3. 小乘禪，入初果見道位，為悟我空，偏真之理而修者
4. 大乘禪，亦名三昧，為悟我、法二空所顯之真理而修者
5. 最上乘禪，①又名如來禪、祖師禪，即中國禪宗頓悟法門，默照、話頭都屬之
②頓悟自心，本來清淨，此心即佛

《六波羅蜜講記》摘要

(三)禪定與七加行位

1. ①七加行位，又名七方便，乃三賢、四善根，合稱
- ②修此而發無漏智，因定起智，以智斷惑，以無漏智証得聖果
- ③需先有漏之方便道；
 - (1)身心遠離，身離惡友，心離不善
 - (2)喜足少欲，飲食衣服少欲知足
 - (3)住四聖種
 - a. 衣服、飲食臥具喜足
 - b. 樂斷煩惱，樂修聖道

《六波羅蜜講記》摘要

2. 三賢位為外凡，四善根為內凡

①外凡為散善，惟在欲界

②內凡為定善，必起色界之定

3. 三賢外凡位

①五停心是修止(奢摩地)

②四念住是修觀(毘婆舍那)

《六波羅蜜講記》摘要

4. 四善根內凡位

- ①煖法：修了總相念住，後所生之善根
- ②頂法：煖法上品後念，所生之善根
- ③忍法：生於頂法上品之後念
- ④世第一法：生於上忍後念之善根，世間有漏法中無超於此，觀智者，故名世地一，此位僅是一剎那，必生無漏智，入於見道位，離凡夫位而入聖位(p96)

《六波羅蜜講記》摘要

七、般若波羅蜜

(一)

1. 用無常、空、無我的觀點，來看一切事物
2. 般若波羅蜜就是無相、無我、無念、無心
3. 能用般若看世間的人事物，就可對治自己的煩惱，同時也能幫助眾生離苦得樂，就是慈悲
4. 前面五種波羅蜜，都由般若波羅蜜所攝受，沒有般若，前五度也只是修世間有漏善法，而非無漏解脫的佛法

《六波羅蜜講記》摘要

八、結論

(一)《解深密經》六波羅密分兩類：

1. 前三度為「饒益有情」類：由布施故，有情攝受資具；由持戒故，不行損害逼惱有情；由忍辱故，能忍彼之損害逼惱利益有情
2. 後三度為「對治煩惱」類：由精進故，未斷煩惱永伏勇猛精進諸善品；由靜慮故，永伏煩惱；由般若故，永害隨眠。

(二)施、戒、忍三度是增上戒學；禪是增上心學；般若是增上慧學；精進通以上三學。

(三)六波羅蜜就是福德資糧，及智慧資量之根本。

(四)六波羅蜜是菩薩道，福慧圓滿就是佛果(p102)

《四弘誓願講記》摘要

一、前言

(一)

1. <四弘誓願>是初發心菩薩的必要條件，發菩提心就是發行菩薩道的願心
2. <四弘誓願>是一切諸佛都須發的願，是通願
3. <四弘誓願>是四個成佛的基本條件，學佛，必須要度眾生、斷煩惱、學法門。前三句如鼎之三足，缺一不可，其中任何一句圓滿，則四句圓滿

《四弘誓願講記》摘要

二、眾生無邊誓願度

(一)「度」的根本意義是超越苦海，故稱「超渡」

(二)

1. 眾生包括一切有情眾生
2. 佛度有緣人，了解佛法且實際修持，發自內心需要佛法，有強烈的信心去追求，才是真正有緣
3. 有緣人中，最難度的莫過於親眷、師長，「先以欲鈎牽，後令入佛道」。
4. 學佛的人要訓練自己像磁鐵一樣，吸引眾生成有緣人

《四弘誓願講記》摘要

(三)借光發光，普照一切

1. 為廣度眾生，便需要修行。
2. 僅為自己溫飽忙碌者是下等人，為自己身心安樂的自在是中等人，無相無我者是上等人，所以未發度眾生願，僅為自己出離，至多是中等人
3. 佛陀，見眾生有生老病死等各種苦及災難，為了解救在苦難中的眾生，所以捨身發願出家修行，尋求方法救濟眾生，所以在還未修行前就要發願
4. 因此，發〈四弘誓願〉，捨我度眾，是學佛者的基本教育，也是修禪者的基本條件(p112)

《四弘誓願講記》摘要

三、煩惱無盡誓願斷

(一) 向下心的煩惱：由內而外分四個層次

1. 內心的衝突和矛盾：存在有兩個主觀想法，或前念後念對立，發生感情和理智的衝突
2. 身心的衝突和矛盾：身心衝突，癥結在於心，或身不由己產生煩惱，放不下身心，多會產生怨懟，遷怒的情緒
3. 我與人的衝突：把別人當成對立的對象，建立自己和他人之間的衝突
4. 人與自然的環境的衝突和矛盾，自然環境變化固然影響人，但是煩惱多是從內心產生的

《四弘誓願講記》摘要

(二) 向上心的煩惱：可分三個層次

1. 修人天壽法的煩惱：為自己的利益而求佛法，企求脫離難關，這種希望解決的心本身也是煩惱
2. 修小乘出離法的煩惱：對生死感受殷切，體會生命的無常精進努力，上求解脫之道
3. 修持大乘法的煩惱：行菩薩道，在世間將煩惱的阻力轉為助緣

(三) 以願心為指標

1. 心嚮往修行，此生結束，來生一定會再繼續修行，如果還做不到這樣的程度，就要發願，願除煩惱、願度眾生、願學法門、願成佛道，願心就是指標(p123)

《四弘誓願講記》摘要

四、法門無量誓願學

(一)盡未來際皆勤學

1. 所謂「法門無量誓願學」，不是同時用很多法門，乃是因不同的煩惱，用不同的方法對治，即「煩惱無盡誓願斷」，也是因不同根器的眾生，用不同的方法教導，即「眾生無邊誓願度」

《四弘誓願講記》摘要

(二) 辨別正法與邪法

1. 煩違背因果不明因緣，一定不是正法

(三) 無漏正法是目標

1. 正法分有漏法和無漏法
2. 有漏法是世間善法，持五戒十善，求人天福報，果報享盡，善因便消失，如水缸有漏，水終將流失
3. 無漏，是種福不求福報，行善不求報
4. 修行以有漏正法為基礎，以無漏正法為目標

(p128)

《四弘誓願講記》摘要

五、佛道無上誓願成

(一)

1. 從凡夫到成佛的過程，時間上是長遠的，福德智慧也是漸增，直到佛的究竟圓滿
2. 未成佛之前是行菩薩道，成佛之後，更是全面性的行菩薩道

(二)正道是不違背因果

《四弘誓願講記》摘要

(三)正道有內外層次

1. 太虛大師分為：①五乘共法②三乘共法③大乘不共法三層次
2. 八地以上即是大乘不共法，所以說「佛道無上」，其他的人天道、小乘道、菩薩道、都是有限，有上

(四)在凡夫地的修行中，分辨何為成佛的正道，才是最重要的課題 (p133)