《佛教入門》

0105 佛陀的根本教義

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 51 ~ P. 70	無	1.何謂根本教義	1.1 佛教教義的基礎或原則 1.2 是釋尊一生傳道說法的共同基礎與原則
		2. 印度宗教的梵天和人類	2.1 認為宇宙萬物都由梵天所生
		3. 佛陀的教法—四聖諦	3.1 是四種凡夫轉為聖人的真理 3.2 是四種得解脫的方法
		4. 苦聖諦是佛陀的本體論	4.1 宇宙的觀念來自人類自我的設想 4.2 佛陀的宇宙本體論
		5. 五蘊－ 五種構成凡夫眾生自我存在的要素	5.1 色蘊 5.2 受蘊 5.3 想蘊 5.4 行蘊 5.5 識蘊
		6. 宇宙是眾生所造成的	6.1 宇宙是眾生的活動而形成 6.3 宇宙的存在，是凡夫眾生的苦報
		7. 集聖諦和滅聖諦是佛陀的現象論	7.1 眾生生死的起滅，稱為苦集諦 7.2 滅苦的真理，稱為苦滅諦
		8. 十二因緣的生死觀	8.1 以十二個段落的因果關係，說明凡夫眾生生死連續的現像
		9. 十二因緣的解脫觀	9.1 苦滅諦與十二因緣 9.2 逆十二因緣解脫的次第
		10. 道聖諦是佛陀的修道論	10.1 道聖諦，簡稱道諦，是滅苦之道 10.2 八正道的內容
		11. 不苦不樂的中道	11.1 佛陀的修道論是不苦不樂的中庸之道 11.2 修行的方法 -福慧雙修
		12. 佛法的中心思想	12.1 佛法-佛陀所說的教法 12.2 佛法的梗概 － 四聖諦法 12.3 因緣因果是佛教中心思想的中心 12.4 四聖諦與八正道是佛陀的根本教義

0105 佛陀的根本教義

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.51 ~ P.51	無	1.何謂根本教義	1.1 是佛教教義的基礎或原則 1.2 是釋尊一生傳道說法的共同基礎與原則

1.何謂根本教義

1.1 是佛教教義的基礎或原則

1.1.1 說明宇宙人生的存在及變遷的原理，人類可以循此道理的軌跡，走向超脫的境界

1.1.2 是佛陀悟道發現的真理，是自有地球的人類歷史以來從未發現過的

1.2 是釋尊一生傳道說法的共同基礎與原則

1.2.1 佛陀為不同的對象，以不同的方式宣說教法，但原則、基礎卻是相同

1.2.2 這個相同的基礎與原則便是佛陀的根本教義

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.52 ~ P.52	無	2.印度宗教的梵天和人類	2.1 梵天思想：宇宙萬物都由梵天所生

2.印度宗教的梵天和人類

2.1 梵天思想：宇宙萬物都由梵天所生

2.1.1 人類是神的造作，本來就是不平等

2.1.2 人類的產生，分成四個等級：

2.1.2.1 婆羅門族，宗教師：由梵天頭上生出

2.1.2.2 剎帝利族，武士、王者階級：由梵天肩上生出

2.1.2.3 吠舍族，農工商階級：由梵天腿上生出

2.1.2.4 首陀羅族，奴隸賤民階級：由梵天足上生出

2.1.3 這是出自於四《吠陀》中《梨俱吠陀》所收的〈原人歌〉

2.1.3.1 對被征服的奴隸階級，稱「一生族」

2.1.3.1.1 他們沒信奉宗教的權利，被置於神的眷顧之外，死後沒有再轉生的機會

2.1.3.2 其他三種階級，稱「再生族」

2.1.3.2.1 在神的眷顧之下，尚有死後再生的機會

2.1.4 人類只有畏神、敬神並向神獻祭，不可能自行解決問題

2.1.5 這種不平等的宗教思想，無法以證明它的真實性和合理性

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.52 ~ P.54	無	3.佛陀的教法—四聖諦	3.1 是四種凡夫轉為聖人的真理 3.2 是四種得解脫的方法

3. 佛陀的教法—四聖諦

3.1 是四種凡夫轉為聖人的真理

3.1.1 佛陀經過印度宗教思想的薰染，再給予審查的結果，開出了偉大的四聖諦法

3.1.2 四聖諦為我們解答了宇宙的存在和人生的價值問題；並說明人生的歸向，以及達到永恆目的的實踐方法

3.1.2.1 宇宙是無限的存在，我們對於空間和時間，產生出分別的認識，是由於我們在無限存在之中，自我局限於有限的存在

3.1.2.2 假如能擺脫時間和空間的範圍，當下會進入無限存在和整個宇宙相等

3.2 是四種得解脫的方法

3.2.1 佛陀對無限宇宙中，為何會產生有限感覺的凡夫眾生，僅說「法爾如是」

3.2.1.1 眾生並非來自宇宙的分裂，也不是上帝所創，乃是本來就有，無法追究起源

3.2.1.2 宇宙本身沒有時空的界限，存在宇宙中的凡夫眾生，亦無時空的起點可求

3.2.1.3 所謂起迄和來往，僅是眾生的幻覺，不是宇宙本體的真相

3.2.2 佛陀教導我們的，是如何從有限存在的凡夫眾生，轉成無限存在的大解脫者

3.2.2.1 眾生的憂悲苦惱及生老病死，是對種種幻境的貪求、瞋拒、無智慧而來，被幻境所左右，以致身陷於幻景的有限之中

3.2.3 佛陀指點我們循著一定方法，從迷幻的有限之中走出來

3.2.4 具體方法就是四聖諦的苦、集、滅、道

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.54 ~ P.54	無	4.苦聖諦是佛陀的本體論	4.1 宇宙的觀念來自人類自我的設想 4.2 佛陀的宇宙本體論

4. 苦聖諦是佛陀的本體論

4.1 宇宙的觀念來自人類自我的設想

4.1.1 宇宙觀念，是從人有了空間和時間之設想，才標立宇宙這名詞

4.1.2 如此一來，也就不是無限，而是落於時空範圍的有限了

4.2 佛陀的宇宙本體論

4.2.1 佛陀爲了說明此時空範圍形成的因素，而宣說苦聖諦，便是佛陀的宇宙本體論

4.2.2 佛陀的智慧，所見宇宙的形成，是由於眾生對五種對象(五蘊)的執著

4.2.2.1 五蘊會構成自我觀念，有了自我意識作用，便引來不自在、不滿足、不完整的感受；這些感受就是苦惱

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.55 ~ P.56	無	5.五蘊 － 五種構成凡夫眾生自我存在的要素	5.1 色蘊 5.2 受蘊 5.3 想蘊 5.4 行蘊 5.5 識蘊

5.五蘊 － 五種構成凡夫眾生自我存在的要素

5.1 色蘊：

5.1.1 自身的五根：眼、耳、鼻、舌、身

5.1.2 反映自身而起感受作用的五境：色、聲、香、味、觸

5.1.3 是構成自我觀念的物質要素，也即是自我存在的主觀的身體和客觀的環境

5.2 受蘊：

5.2.1 是對於五境的接觸，所生起心理上的感受

5.2.2 身體的五根(五種官能)，和環境中的事物接觸所引起的心理作用

5.3 想蘊：

5.3.1 是心理上的受取做用

5.3.2 由感觸而變成接受的心理活動，如順境的欣樂，逆境的悲苦感受

讀懂一句 受用一生
法鼓山心靈環保讀書會

5.4 行蘊：

5.4.1 經由苦樂受等受取作用後生起的貪欲、瞋惡或不相關的心理活動

5.5 識蘊：

5.5.1 是心的主體，對所接觸的境物了別認識，是意念或意識的活動

5.5.2 受、想、行三蘊，是心體的現象，識蘊才是心的主宰

5.5.3 凡夫的生生死死、生來死去的主體，便是這識蘊的心王

5.5.4 佛教稱的識，與一般人稱為靈魂，有實質觀念上的不同

5.5.4.1 靈魂對一般人來說是固定不變，把人的生死比喻作搬家，如老屋換新屋

5.5.4.2 佛教認為，識不是神明的主宰，它是變化不已的，是依個人善惡行為的輕重類別，感受不同的生死果報

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.56 ~ P.57	無	6.宇宙是眾生所造成的	6.1 宇宙是眾生的活動而形成 6.3 宇宙的存在，是凡夫眾生的苦報

6.宇宙是眾生所造成的

6.1 宇宙是眾生的活動而形成

6.1.1 如家庭、社團、國家，是由家中成員、社員、國民，全體活動而成立

6.1.2 地球世界，是由生到這世界上的眾生共同完成

6.1.2.1 地球未成形前，一切眾生已在不同的世界，造作了感召地球世界果報的業因

6.1.2.2 地球眾生已在其他世界，為了地球的形成而作了相同性質的活動，這些活動的本體，就是構成自我的五種要素

6.1.2.3 由此五種要素構成的自我，便是凡夫眾生

6.2 宇宙的存在，是凡夫眾生的苦報

6.2.1 眾生的存在是生、老、病、死，不斷受苦的生死輪迴

6.2.1.1 眾生的善惡行為，感受環境和生命的果報，升降不已，浮沉無定，所以比喻作車輪的迴旋或波流的滾轉

6.2.2 所謂苦諦，並非指苦樂相對的苦，而是指感受苦樂的本身，就是苦果的報應

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57	無	7.集聖諦和滅聖諦是佛陀	7.1 苦集諦 － 宇宙眾生生死的產生

~ P.58		的現象論	和消滅 7.2 苦滅諦 – 滅苦的真理

7. 集聖諦和滅聖諦是佛陀的現象論

7.1 苦集諦 – 宇宙及眾生生死的產生和消滅

7.1.1 佛陀以眾生為宇宙中心，有眾生始有宇宙，宇宙即是有限，此一有限的本身就是宇宙的現象

7.1.2 追求快樂和貪欲的滿足而來的種種渴望，使得我們從此生到來生，不停的生死

7.1.2.1 渴望快樂(欲愛)，生存(有愛)，無常(無有愛)，使我們永遠在三界中六道輪迴

7.1.2.2 修了善業，生於天上和人間；做了惡業，下墮地獄、餓鬼、畜生的三惡道中

7.1.3 想不受苦果，要從明苦因，到不造苦因，便可不受苦果

7.1.4 只要一天不斷渴愛之心，永遠都在集聚生死的苦因

7.2 苦滅諦 – 滅苦的真理

7.2.1 要捨去、離開欲望，不使欲望有殘存的餘地；破除欲望後，可愛之心亦可消滅

7.2.2 從所有煩惱和善惡之中解脫出來，由生死的三界進入寂滅涅槃境界

7.2.3 寂滅的涅槃境界：

7.2.3.1 不是永恆的死亡，也不是永恆的生存，而是不生不滅寂靜安穩、自在、無限的存在

7.2.3.2 是衝破時空界限，超越心物觀念的徹底和究竟存在

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.59 ~ P.62	無	8. 十二因緣的生死觀	8.1 以十二個段落的因果關係，說明眾生生死連續的現像

8. 十二因緣的生死觀

8.1 以十二個段落的因果關係，說明凡夫眾生生死連續的現象

8.1.1 四聖諦的集諦與滅諦可由十二因緣來說明：

8.1.1.1 苦集：由十二個環節的連鎖，形成生死循環的三世因果，構成連續生死之苦的起因

8.1.1.2 苦滅：由此十二個環節的逐段逆轉，也可達到滅卻苦因，斷絕生死的目的

8.1.2 十二因緣與三世因果：

十二因緣	涵　義	對應之三世因果
無明	迷的根本，是貪欲、瞋恨、愚痴等煩惱，是迷惑生死界的根源	過去世的兩種因素
行	行業，從無明產生的意識行為，是前世所造的善業和惡業	
識	由過去世中的種種行為所積聚的業體，以此業體的本能，投入母胎的最初一念	現在世所受五種果報
名色	投入母胎之後業體的心識(精神)，和胎體的肉身(物質)相結合的狀態	
六入	在母胎中逐漸形成胎兒的眼、耳、鼻、舌、身(五官四肢)、意等六種感覺器官，又名為六根	
觸	出母胎後，自我身心的六根，和外在環境的六塵之間，發生相對的相處	
受	接觸外境而產生苦或樂的感覺	
愛	由於苦樂受後，起欣樂、厭苦，求樂、避苦，並貪於財、色、名、食、睡等五欲的心理活動	現在世所造三種因素
取	對於自己所喜、所貪的欲求事物，生起執著不捨的心理	
有	愛取是求生存的欲望，此欲望便造下種種惡行為的有漏(生死)之因，故將接受未來的生死果報	
生	今生造了生死的業因，必將接受來生再度出生的業果，就是由五蘊所構成的身心和所處的環境	未來世所受二種果報
老死	來生既然有了五蘊所成的身心，又將衰老而死亡	

8.1.3 佛陀說出苦的根由，目的在協助眾生，超越苦的範圍，希望眾生能轉凡成聖

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.63 ~ P.64	無	9.十二因緣的解脫觀	9.1 苦滅諦與十二因緣 9.2 逆十二因緣解脫的次第

9.十二因緣的解脫觀

9.1 苦滅諦與十二因緣

9.1.1 逆著十二因緣次第，從斷絕老死到斷絕無明即是解脫與涅槃境界

9.2 逆十二因緣解脫的次第

9.2.1 要不老死 -- 要設法不再生

9.2.2 要不再生 -- 不能造有漏生死因

9.2.3 要不造有漏生死因 -- 要放下對於貪戀的事物的求取和捨不得的心

9.2.4 要無取無求 -- 要排除避苦求樂的愛欲心

9.2.5 要無愛欲心 -- 要不再領受苦樂的感覺

9.2.6 要不受苦樂所動 -- 當求六根清淨，不與六塵接觸

9.2.7 要六根不接觸六塵 -- 唯有不起六入

9.2.8 要不起六入 -- 即是要斷除名色，因為六入是由名色所成

9.2.9 要斷除名色 -- 要不求生母胎

9.2.10 要不求生母胎 -- 要先破業識，因為投胎的主體是業「識」

9.2.11 要破業識 -- 要停止造作有漏的善惡行為

9.2.11.1 業識是由前世「行」為的集聚而成

9.2.12 要停止造作有漏的行為 -- 要除無明

9.2.12.1 有漏：本著有「我」的意念，由身口所做的一切行為都是有漏的

9.2.12.2 有「我」的觀念的存在：是眾生的無明，沒有智慧

9.2.12.3 眾生將身心及宇宙，當作我來維護與貪戀，不能明察五蘊都是因緣和合而成，是虛幻無實、暫時有的，

9.2.13 要除無明 -- 要修行八正道，也就是道聖諦

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.64 ~ P.66	無	10.道聖諦是佛陀的修道論	10.1 道聖諦，簡稱道諦，是滅苦之道 10.2 八正道的內容

10.道聖諦是佛陀的修道論

10.1 道聖諦，簡稱道諦，是滅苦之道

10.1.1 是佛陀所說修道的方法，是凡夫超脫自在的聖者之道，依法遵行，便可昇入聖境。

10.1.2 內容含八目：總名稱為八聖道分或八正道，又譯做八支聖道、八正法等。

10.2 八正道的內容

10.2.1 正見：徹底明瞭四諦之理

10.2.1.1 應當以諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜的三法印，來鑑定見解的正確性

10.2.1.1.1 理解五蘊的身心和環境，是虛幻、無常的，沒有真我的實體可言

10.2.1.1.2 徹見無常、實證無我、當下便是涅槃寂靜的聖境

10.2.1.2 依據這樣的見地，來修行佛法，才能真正的達到解脫的境地

10.2.2 正思惟，又譯作正志、正思、正分別等：正確地思惟四諦之道理

10.2.2.1 基於正見的原則，勿使心中生起貪欲、瞋恚、害心等活動

10.2.2.2 這也就是清淨意業的功夫

10.2.3 正語：即是真語和實語

10.2.3.1 是基於正見所做清淨口業的功夫

10.2.3.2 包含不妄語(謊言)、不兩舌(挑撥是非)、不惡口(粗言詈語)、不綺語(戲論淫詞)

10.2.4 正業，又譯作正行：端正品行

10.2.4.1 是清淨身業的功夫

10.2.4.2 是基於正見而不殺生、不偷盜、不邪淫(夫婦以外的男女淫事)，不用一切興奮劑或麻醉物

10.2.5 正命：以正當職業，取得生活的所需

10.2.5.1 清淨了身、口、意的三業，順從佛陀的教法，遠離五種不正當的職業

10.2.5.2 佛陀所稱五種不正當的職業：如詐現奇特、自稱功德、咒術占卜、大言狀語、彼此標榜

10.2.6 正方便，又稱正精進或正治：努力於貪、瞋、癡無明煩惱的對治，精進的邁向涅槃聖道

10.2.6.1 當發願：已生之善速增長，未起之善另之生起，已生之惡使之速斷，未生之惡使之不起

10.2.7 正念：繫念正道，不起邪念

10.2.7.1 即是以不淨觀等的方法，攝心制心，使之不受物境欲念所動搖

10.2.7.2 不淨觀，是觀身體的五種不淨：

10.2.7.1.1 種子不淨：此身乃父精母血所成

10.2.7.1.2 住處不淨：胎中十月住於母體的尿尿之間

10.2.7.1.3 自身不淨：身體由地質、水分、熱能、空氣等四大所成

10.2.7.1.4 自相不淨：身體由眼、耳、鼻及大小便的九孔中流洩廢物

10.2.7.1.5 究竟不淨：身體死後必將腐爛化為膿血，乃至枯骨亦壞

10.2.7.3 觀想自身不淨，他身不淨，可熄滅物欲之心，增進捨身為道的心

10.2.8 正定：循以上七個階段修行，完成正念觀想，可入四禪八定

10.2.8.1 之後以無常、無我、四大皆空的正確知見，進入清淨的滅受想定，即是不生不死的解脫涅槃境界

10.2.8.2 涅槃：是超越一切煩惱苦痛的束縛，絕對自在的境域；不能用時間空間來範圍的圓滿充實存在

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57 ~ P.58	無	11.不苦不樂的中道	11.1 佛陀的修道論是不苦不樂的中庸之道 11.2 修行的方法 -福慧雙修

11.不苦不樂的中道

11.1 佛陀的修道論是不苦不樂的中庸之道

11.1.1 不主張享樂，也不主張苦行

11.1.1.1 實行起來，也不一定要避開現實生活，而是在所處的環境中，及時用功修行

11.1.1.2 認清身心及所處環境，都是無常、無我、暫時有、幻有的，就可漸漸對名利得失心看淡，積極求取解脫心

11.1.1.3 日常生活經常留意，待人接物、言行方面的存心；寧可損己利人，不要損人利己

11.1.1.4 應以正當職業，為社會謀求幸福，多做自利利他的工作

11.1.1.5 為洗鍊身心，當多做使物欲沉澱的功夫

11.2 修行的方法 – 福慧雙修

11.2.1 福業有六種 – 六種正念

11.2.1.1 念念不忘對佛陀偉大人格的敬仰

11.2.1.2 對佛所說教法的渴求

11.2.1.3 對教法者--僧人的見賢思齊

11.2.1.4 對造作惡業的警惕

11.2.1.5 對困苦眾生的盼望，能予以救濟

11.2.1.6 對以禪定力而生於諸天的嚮往

11.2.2 以六種正念的工夫所得，便是慧業

11.2.2.1 因正念的不斷進步，便入禪定境界，定力即能產生智慧

11.2.2.2 正念中的念天功德：

11.2.2.2.1 不只是求天上，而是盼由四禪八定的禪天過程，進入涅槃

11.2.2.3 正念，主要指的是心念，不可誤解為僅以口念佛、念經

11.2.2.3.1 如果只是口中念佛，沒有與八正道兼顧並重，是錯誤的

11.2.3 八正道的修行者，既能擺脫物欲的煎熬，也不必如苦行者接受痛苦的折磨

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.69 ~ P.70	無	12.佛法的中心思想	12.1 佛法-佛陀所說的教法 12.2 佛法的梗概 － 四聖諦法 12.3 因緣因果思想是佛教中心思想的中心 12.4 四聖諦與八正道是佛陀的根本教義

12.佛法的中心思想

12.1 佛法 － 是佛陀所說的教法

12.1.1 是佛陀教我們用來自利利他的修行方法，以及這個方法的原理

12.2 佛法的梗概 － 四聖諦法

12.2.1 苦諦 -宇宙人生的本體，即是四聖諦的苦諦

12.2.1.1 佛陀以五蘊法來分析宇宙人生的本體

12.2.1.2 五蘊法包括構成主觀的六根和客觀的六塵

12.2.1.3 五蘊世間便是苦諦的內容

12.2.2 集諦與滅諦 － 佛陀以因緣與因果宣說了四聖諦的集諦與滅諦

12.2.2.1 用十二因緣說明宇宙人生的現象、三世因果的循環，也說明如何能夠使此因果現象消失

12.2.3 道諦 － 八正道

12.2.3.1 八正道是平易近人的修行方法，也是最能適合人們接受的中庸之道

12.3 因緣因果思想是佛教中心思想的中心

12.3.1 因緣：指事物之間所發生的關係

12.3.2 因果：事物之間先後之間所起的現象之關聯

12.4 四聖諦與八正道是佛陀的根本教義

12.4.1 是大乘、小乘，一切佛法的根本，是各宗派佛教中心思想的源頭：

12.4.1.1 從五蘊基礎上，發展成了「唯識法相」的哲學

12.4.1.2 從因緣生法的立場，發展成「般若性空」的實相論

12.4.1.3 從身口意三業清淨的立足點，完成了戒律的體系

12.4.1.4 從正念及正定的基本上，發達了禪觀思想

討論題目

1. 何謂佛教的根本教義？

2. 印度宗教對梵天和人類的看法為何？

3. 四聖諦法中，佛陀為我們解答了什麼問題？

4. 四聖諦法中，佛陀如何指點我們從凡夫眾生的各種苦惱中得到解脫？

5. 佛陀如何說明凡夫眾生的起源？

6. 苦聖諦是佛陀的宇宙本體論，請說明？

7. 何謂五蘊，請簡略說明？

8. 宇宙是眾生所造成的， 請說明？

9. 「集聖諦」和「滅聖諦」是佛陀的現象論，請說明？

10. 十二因緣的生死觀是什麼？與三世因果的關連為何？

11. 十二因緣的解脫觀為何？

12. 請說明道聖諦？

13. 不苦不樂的中道是什麼？

14. 修行的方法可歸類為福慧二類，請說明？

15. 佛法的中心思想是什麼？