



0102

《智慧一百》

三無漏學

0102 三無漏學

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P.14~17	無	以戒降心，守意正定，內學止觀，無忘正智。——法句經卷上·誠慎品	1. 語譯 2. 解說

經文

以戒降心，守意正定，內學止觀，無忘正智。——法句經卷上·誠慎品

1. 語譯

以戒來降我們的貪心、瞋心、癡心，以止觀的方法達成定心安心的工夫，再以正知正見正念正思的修養，達成開發正慧的目的。

本偈所說的也就是以戒、定、慧三種功能，對治人的貪、瞋、癡等根本煩惱。

2. 解說

2.1 戒、定、慧三無漏學是佛法的基本原則

2.1.1 戒、定、慧也就是道德的生活、精神的安定、智慧的修養。

2.1.1.1 「戒」能保護自己身心健康。

2.1.1.2 「定」能使人心平氣和、情緒穩定。

2.1.1.3 「慧」能使人經常保持清明的觀察力和明快的決斷力，以客觀態度處理問題。

2.1.2 戒、定、慧的實踐使人活得更幸福，即使未信仰佛教的人也可以運用得益。

2.2 「以戒降心」：

2.2.1 降的是貪心、瞋心與癡心，也就是以道德綱領，軌範身口兩類行為。

2.2.2 戒的義涵：不說不做有損於己有害於人的事。

2.2.2.1 不善的行為來自內心先產生不滿足、貪求、嫉妒、憤恨等煩惱。

2.2.2.2 有了戒就可以降心 - 降貪心、降瞋心、降癡心。

2.2.3 降心之後，不平衡的心理現象會越來越少，越來越安定。

2.3 「守意正定，內學止觀」：

2.3.1 以正念修正觀，復以止觀的方法達成定心安心的工夫。

2.3.1.1 修定：守住安定的心，不受外境影響而波動，漸漸就能入定。

2.3.1.2 正定：正定從正念而來

2.3.2 以止觀修定：

2.3.2.1 「止」是心念止於一境，「觀」是觀照心念的動靜狀態



2.3.2.2 妄念不起是「止」，念念分明是「觀」。

2.3.2.3 在同一個焦點上不斷地反覆地止與觀，便能定心安心。

2.3.3 以正念修止觀得正定：

2.3.3.1 心無邪思是正念，以正念修止觀，便得正定。

2.4 「無忘正智」：

2.4.1 以正知正見正念正思的修養，可以達成開發正慧的目的。

2.4.2 正智來自正定：

2.4.2.1 正智是洞燭先機，明因果曲直，能夠安定人心，不受誘惑。

2.4.2.2 正智是能恰到好處地面對、處理、化解各種人我的問題。



討論題目

1. 何謂降心？
2. 為何以戒可以降心？
3. 正定從何而來？
4. 如何以止觀修定？
5. 正智是指什麼？正智如何產生？

