

P.10 《長部 21帝釋問經》：

寂靜禪林

- ▶ 世人都希望过着「和平、喜悦」的生活，但为什么经常「事实」与「愿望」相违？
- ▶ 原因是什么？你有想过吗？

充滿怨恨的生活〔由果推因〕

1) 怨恨、攻擊
敵對、惱害

2) 慳吝、嫉妒

3) 愛、憎

4) 意欲

5) 尋

6) 虛妄想的部分？

- ▶ 《長部 21帝釋問經》：眾生因為心中的
- ▶ (一) 虛妄想的部分(6)、尋(5)和欲意(4) ，
- ▶ (二) 愛+憎(3) 、慳吝+嫉妒(2)等煩惱 ，
- ▶ 相互(三) 敵對、攻擊(1) ，過著怨恨的生活。

6、Papañca saññā saṅkhā

- ▶ 莊春江譯：虛妄想之部分
- ▶ 蕭式求譯：戲論想和計量
- ▶ 蔡奇林譯：妄見想像的思惟
- ▶ 菩提長老：
- ▶ notions [born of] mental proliferation ;
- ▶ perceptual concepts [arisen from] proliferation

▶ 6、Papañca saññā saṅkhā

▶ 由內心的戲論生起的想

▶ 由戲論生起的想的觀念

▶ 戲論在巴利是「擴張」的意思，比如常樂我淨想。

又叫「炫染」。《瑜伽師地論》的名詞就是「增

損」，即「無以為有，有以為無」。

從負面到正面的思考學習

怨恨的生活 (負面) — 經文	喜悅的生活 (正面) — 閱讀者
1、怨恨、攻擊、敵對、惱害	
2、慳吝、嫉妒	
3、愛、憎	
4、欲意〔不善〕	
5、尋〔不善〕	
6、戲論生起的想的觀念	

從負面到正面的思考學習

怨恨的生活 (負面) — 經文

1、怨恨、攻擊、敵對、惱害

2、慳吝、嫉妒

3、愛、憎

4、欲意〔不善〕

5、尋〔不善〕

6、戲論生起的想的觀念

喜悅的生活 (正面) — 閱讀者

1、無恨、和平、慈愛，不害

2、不吝惜、隨喜

3、無貪、無瞋

4、善的欲求

5、善的尋思

6、正見正思生起的觀念

思考經文的不同層級

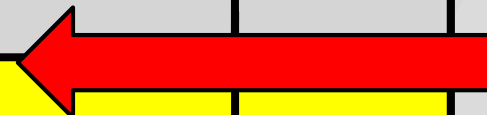
經中說到眾生的內外問題，

哪些是「見解、觀念」的問題？

哪些是「情意、心態」的問題？

從負面到正面的思考學習

怨恨的生活 (負面)	喜悅的生活 (正面)	情意 心態
1、怨恨、攻擊、敵對、惱害	1、無恨、和平、慈愛，不害	
2、慳吝、嫉妒	2、不吝惜、隨喜	
3、愛、憎	3、無貪、無瞋	
4、欲意	4、善的欲求	見解 觀念
5、尋	5、善的尋思	
6、戲論生起的想的觀念	6、正見正思生起的觀念	



帕奧禪師說要根除「愛、憎」則要修三學：

三學		三種和平
1.戒學	離殺/盜/淫/妄/酒	初步和平
2.定學	慈、悲、喜、捨	長久和平
3.慧學	有情的身心 是緣起法	永恆和平

▶ 1、见解、观念：见烦恼、无明

▶ 2、情意、心态：爱烦恼、爱

▶ 樹根、樹枝、樹葉...

- ▶ 如果身处「恶缘」，
- ▶ 必须面对怨恨、敌对的情境，
- ▶ 如何保有和平、喜悦的心境？
- ▶ 如著革屐、穿鞋

《大毘婆沙論》卷61：
诸有情三因缘故，起诸烦恼。

- ▶ 一、由 因力。〔随眠烦恼：内〕
- ▶ 二、由 境界力。〔外在境界：外〕
- ▶ 三、由 加行力。〔不正思惟：中间〕
- ▶ 不正思惟：已生惡令增長，未生惡令生。

內外的繫縛，
由中間的軛
為關鍵



《長阿含9眾集經》 卷8：二因緣生三毒

1、生於欲愛	(1)淨妙色， (2)不 _(正) 思惟
2、生於瞋恚	(1)怨憎， (2)不 _(正) 思惟
3、生於邪見	(1)從他聞， (2)邪思惟
4、生於正見	(1)從他聞， (2)正思惟

煩惱的集、滅

- ▶ 《大念處經》：
- ▶ **愛欲引導再生**。愛欲於何處生起？
在何處住著？
- ▶ 凡於世間有誘人、可意者，**愛欲**
即在該處生起，在該處住著。

- ▶ 在世間有誘人、可意之處，
- ▶ **就在該處** 捨離愛欲、滅盡愛欲。

結束