

中華禪

高阶禅观系列

四谛十六行禅观

佛陀初转法轮的殊胜法门

洪启嵩 讲授

佛陀在鹿野苑初转法轮所宣说的苦、集、灭、道四谛，是佛法的基础共学。四谛禅观各分别具有四种观照行相，所以共有十六行相，因此本禅观称为四谛十六观。四谛十六行禅观是一切佛教行者断除轮回生死、离苦得乐、成证解脱涅槃的根本妙门。

示转四谛四相，说明四谛，此是苦、此是集、此是灭、此是道。二转为劝转四谛修行，说明苦当知、集当断、灭当证、道当修。三转为证转四谛，说明：苦我已知、集我已断、灭我已证、道我已修；佛陀说明自身已圆证四谛。

而这四谛的真理，能断生死轮回，离苦得乐。因此，四谛不是一般人用世间思维明烦恼结缚，而成为生活中认知一切事物理则的正见及实践的依据，所以四谛根本上就是三昧禅观中的慧观法门，转换我们的无明妄念，成为四谛正观，属戒、定、慧三学中的慧学，是以禅定开展出来的智慧。而四谛禅观在修习的过程中，分别具有四种观照行相，所以称为十六行相。因此，这个佛法根本的禅观，就称为四谛十六行相，或四谛十六观。四谛十六行相中，苦、集、灭、道都具有四种行相。其中苦谛下有四种观照行。



華夏出版社

中華禪 高阶禅观系列

四谛十六行禅观

佛陀初转法轮的殊胜法门

洪启嵩 讲授

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

四谛十六行禅观/洪启嵩讲授. —北京: 华夏出版社, 2009. 9
(中华禅·高阶禅观系列)

ISBN 978-7-5080-5383-7

I. ①四… II. ①洪… III. ①禅宗—通俗读物

IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 167172 号

责任编辑 梅子 陈默

出版发行 华夏出版社出版发行

社 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮政编码 100028

经 销 新华书店

印 刷 厂 北京建泰印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16 印张 22.25

字 数 285 千字

版 次 2009 年 11 月第一版

印 次 2009 年 11 月第一次印刷

定 价 35.00 元

(本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换)

版权所有 侵权必究

出版说明

中国佛教的特质在禅，中华文化的特质也在禅。印度佛学与中华文化融合而形成了“中华禅”。“中华禅”是中华文化的精华，也是东方文化的精华。

中华佛教包括汉传佛教、藏传佛教、南传佛教三个系统，因此广义的“中华禅”应包括这三个系统的禅法。中华佛教包括大小乘佛教、显密乘佛教、南北传佛教、教下与宗门四个方面，因此广义的“中华禅”也应含容这四个方面的禅法。

一方面“以禅出教”，由于究竟的禅修实践开展出各类的佛教经典；另一方面“以教印禅”，各种禅法也需要依据圆满的佛教经典来予以印证。我们应依据各种佛教经典，包括小乘经典、大乘经典，显教经典、密教经典，南传经典、北传经典，教下经典、宗门经典，等等，来深入挖掘“中华禅”丰富的内涵。同时各种禅法也需要以上各类的佛教经典来予以印证。

“中华禅”既要重视禅修理论，还要重视禅修实践。我们在总结汉传佛教中丰富的禅法内容的同时，还应该

特别重视挖掘藏传密教禅法与南传内观禅法的丰富内容。

“中华禅”不仅包括教下的各种禅法（如来禅），而且包括宗门的各类禅法（祖师禅）。没有前者的基础，后者将成为文字禅、口头禅。没有后者的深修实证，前者将失去活力与精神。

“中华禅”应致力于构建符合时代的汉传佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建适宜社会大众修学并具详细次第与具体法门的禅学体系；应致力于构建面向国际的世界佛教并具详细次第与具体法门的禅学体系。

“中华禅”不仅是出家僧众必须的专修法门，而且也是当代社会在家各界人士必要的修学内容。适应不同的群体对象，比如企业管理人员、职场行政人员、退休人员、疾病人员、女性人员等等，应该构建不同特色的禅法。“中华禅”应该成为未来社会各界人士的生活与生命中的一项重要内涵。

“中华禅”源远流长，博大精深，不仅是理解中华文化的一把钥匙，同时更是中华文化中最重要内容；也是中华文化将“走出去”的重要内容，是中华文化贡献给世界文化的一个重要内容。“中华禅”虽然产生于宗教，却超越了宗教，是中华民族贡献给人类的一份珍贵的非物质文化遗产。这就是我们出版这套“中华禅”系列的主要心愿。

总 序

由于宿缘，我对佛法禅观有着自然而深刻的欣悦。而自幼以来为了寻求超越生死、离苦得乐的法门，也相应地依止佛法禅观为解脱的宝筏。

佛陀依禅出教，以其内证的大觉，开示了法界的究竟实相。而他所宣说的文字般若，都是让我们能够现观成就的指示。但佛陀的大觉，是经由自证而得，我们如果不能依佛陀的成就次第而得圆满，只是数着佛陀的珍宝，毕竟无益。而佛陀的观照般若，是由至深的禅观修证而来。因此，个人依随因缘，不揣浅陋，乃在佛前发愿，希望将禅观法门次第开出；上令诸佛欢喜，下令众生得利，所以陆续地开出了一系列的禅观修证法门。

自一九七八年以来，一直随因随缘地教授禅法，至今也将近二十年了，但是一直感觉未能将佛法禅观做较完整的整理，虽然也陆续开讲了禅定学，但数年来一直未进入实修次第，总觉遗憾。一九九四年，我忽然清晰地体悟，开讲完整禅观的因缘已至，因此决定自一九九五年起，宣说圆顿禅人五年高阶禅观修证课程。在这五

年当中，预计每个月宣说一套完整的禅法，共计六十种禅观三昧，每次皆是在周六、周日连续两天，讲说与禅修并行；每次大约说法八小时，禅修六小时，共计十四小时，以期禅教一致，悟入实观。

从一九九五年一月至今，已连续开讲了十八种禅观，现在将这些已宣讲过的禅观，供养给诸佛、一切佛法行人，及对禅修有兴趣的大德，希望能对佛法修证有所助益。这个禅法的计划，也将继续地开展至一九九九年，希望有兴趣的大德共同参与。毕竟，佛法是以修证为中心的，没有深刻修证基础的智慧与悲心，将像风中的火烛一般，容易熄灭。

希望高阶禅观的整理出版，使佛陀禅法的光明，能够得到广大的宣扬，使所有的修行者，乃至一切众生，走向真修实证之道，就如同佛陀一般，得证圆满的大觉。

法尊高

自 序

四谛（梵 catvāry ārya-satyāwi），即苦、集、灭、道四谛。而所谓谛是指真实不虚，如来亲证的妙义，更因为四谛是圣者所亲证，所以又称为四圣谛。

四谛是佛法的基础共学，任何佛教徒都必须依止四圣谛修证成就；另外，要理解佛法更必须通过四圣谛。四谛是佛陀最先宣说的法门，佛陀当初成道之后，先到鹿野苑为五比丘说四谛的妙理，这称为佛陀的初转法轮。

佛陀在初转法轮时，曾三转四谛的法轮：初转为示转四谛四相，说明四谛，此是苦、此是集、此是灭、此是道。二转为劝转四谛修行，说明苦当知、集当断、灭当证、道当修。三转为证转四谛，说明苦我已知、集我已断、灭我已证、道我已修；佛陀说明自身已圆证四谛。

而这四谛的真理，能断生死轮回，离苦得乐。因此，四谛不是一般人用世间思惟理解相信就能体悟的，而是必须相续地修习证知，所以也只有圣者方能证悟，所以《涅槃经》卷十四中佛陀说：

“我昔与汝等，不见四真谛，是故久流转，生死大苦

海。若能见四谛，则得断生死，生死既已尽，更不受诸有。”

苦、集、灭、道四谛，并非单纯的思惟，更需要经由现观体悟，而其中的义理则是：

一、苦谛：苦是指逼恼之义。即指我们众生在三界中轮回生死，被无常的境界所逼恼，所以名为苦。而世间的一切有漏烦恼诸法，莫不含有苦性，因此，佛经常说有无量众苦。依据我等身心所缘的顺逆境界，主要又可分为三苦或八苦。

所谓三苦即苦苦、坏苦与行苦。苦苦是我们正受到苦缘、逆缘的逼恼之时，从苦生苦，叫苦苦。坏苦则是指我们在顺缘之中，当安乐的境界坏离时所生起的苦恼，名为坏苦。这说明一切有为世间的众乐，由于无常的缘故，必然生起苦恼。行苦则是指我们在生、老、病、死刹那变异无常中所生的苦恼。而八苦则是指生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得与五蕴炽盛苦。我们的生命外有寒热饥渴等逼恼的身苦，而内有烦恼的心苦，这些众苦的真实境界，即是苦谛。

二、集谛：集是积聚招集的意思。佛陀认为我们轮回三界的苦果，必定有它的成因，这就是所谓有因必有果，而有果也必有因。而这些生成苦果的苦因即是集，也称为苦集，是指一切众生无始以来，由无明生起贪、瞋、痴等各种烦恼，造下了积聚善恶的业因，进而招感

我们轮回三界生死的苦果。

三、灭谛：又名尽谛，是寂灭之义。能灭除三界二十五种存有生命的轮回苦因、苦集，尽灭三界的烦恼结缚，永断生死患累，而证入寂灭涅槃的解脱。灭谛直指苦果既为苦集而因起，必然能以苦集因的灭除，而使苦果消除，显示了因果相生的真理。只要我们精进努力，必能断轮回成就解脱果，解除了违反因果的宿命论妄见。

四、道谛：道代表能通达之义。是指我们勤修戒、定、慧三学，通达寂灭涅槃，成证解脱之道。而道谛之中是以正见、正思惟、正语、正业（正确的行为）、正命（正当的生活方法）、正精进、正念、正定八正道为中心；这八正道能让我们通达涅槃解脱。如果再将道谛扩大则可分为七科：（一）四念处；（二）四正勤；（三）四如意足；（四）五根；（五）五力；（六）七菩提分；（七）八正道。共为三十七菩提助道品法。再续加广论，则一切佛法都为道谛。

由于四谛的现观，并非一般世间的思惟而已，必须体悟内证，断除一切的无明烦恼结缚，而成为生活中认知一切事物理则的正见及实践的依据，所以四谛根本上就是三昧禅观中的慧观法门，转换我们的无明妄念，成为四谛正观，属戒、定、慧三学中的慧学，是以禅定开展出来的智慧。而四谛禅观在修习的过程中，分别具有四种观照行相，所以称为十六行相（*so ḍaṣā kārah*）。因

此，这个佛法根本的禅观，就称为四谛十六行相，或四谛十六观。

四谛十六行相中，苦、集、灭、道都具有四种行相。其中苦谛之下有四种观照行相，即：无常、无我、苦与空，依此四种观行，来彻见苦的实相。集谛之下则有集、因、缘、生四种观行，来彻见集的实相。灭谛之下有尽、灭、妙、离四种观行，来现证寂灭的实相。道谛则有道、正、行、出四种观行，来成就菩提之道。

四谛十六行观，是佛法的根本慧观，是一切佛教行者要离苦得乐，成证解脱涅槃的根本妙门。要了解佛法不能不修习这个禅观，要圆满佛法，也不能远离这个禅观。

法修高

目 录

总序	(1)
自序	(3)
 第一章 四谛十六行禅观修持总颂	(1)
 第二章 皈命于四谛十六行禅观	(9)
导论	(11)
皈命四谛十六行禅观	(20)
听闻四谛十六行禅观的大众	(26)
如何发心修习四谛十六行禅观	(32)
四谛十六行禅观的正确见地	(40)
 第三章 总说四谛十六行禅观	(51)
 第四章 以生灭次第修习四谛禅观	(59)
现观生灭四谛	(61)
总修四谛十六行观	(63)
二转四谛法轮	(68)

三转证道四谛法轮	(70)
现证四谛行相	(75)
总摄四谛禅观	(94)
禅定中的三种观察	(111)
苦集圣谛的观察	(119)
苦灭圣谛的观察	(123)
苦灭道圣谛的实践	(126)
《解脱道论》的指示	(132)
《达摩多罗禅经》的总摄	(139)
 第五章 以无生的见地修习四谛禅观	(145)
无生四谛禅观的心要	(147)
从无生四谛到无量四谛	(152)
声闻、缘觉及菩萨四圣谛的差别	(156)
以《中论》的正思惟修持四谛	(161)
无苦、集、灭、道	(175)
 第六章 以大悲心修习四圣谛	(181)
大悲四谛概说	(183)
四谛的别名	(185)
从大悲菩提发心	(189)
 第七章 以真如法性修习四圣谛	(195)

第八章	以法界全体修习四圣谛	(201)
-----	------------------	-------

第九章	以圆顿胜见修习四圣谛	(207)
-----	------------------	-------

附录一	杂阿含经卷第十五·杂因诵第三(节录)	(211)
-----	--------------------------	-------

附录二	大方广佛华严经卷十二(节录)	(235)
-----	----------------------	-------

附录三	中论卷第四	(245)
-----	-------------	-------

附录四	大智度论卷九十四(节录)	(255)
-----	--------------------	-------

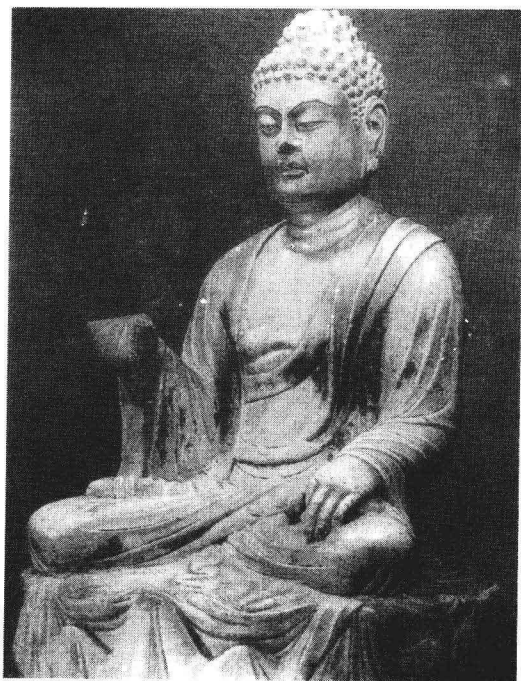
附录五	解脱道论(节录)	(269)
-----	----------------	-------

解脱道论卷第十一	(271)
----------------	-------

解脱道论卷第十二	(288)
----------------	-------

附录六	大乘义章卷第三(节录)	(307)
-----	-------------------	-------

附录七	摩诃止观辅行传弘诀卷一之三(节录) ...	(329)
-----	-----------------------	-------



第一章

四谛十六行禅观修持总颂

敬礼 大智海本师释迦牟尼佛

皈 命

稽首甚深智，无上等持佛，
现空大悲具，大作用大力。
演说无量法，总持四圣谛，
随法住法位，吉祥真如体。
胜利皈命者，尽摄众贤圣，
一音法圆顿，无为证明空。

对 法 众

诸佛威神力，三宝加持力，
自性清淨力，无上福智力。
随顺善修力，如实说法力，
实相体圆顿，善说般若相。
妙观智圆，初中后成满，
圆顿实法界，宣说圆顿法。
体性大悲中，圆顿具大悲，
幻如无为众，随缘实相说。