

# 空 慧

*Enlightenment magazine monthly*

空慧的探索

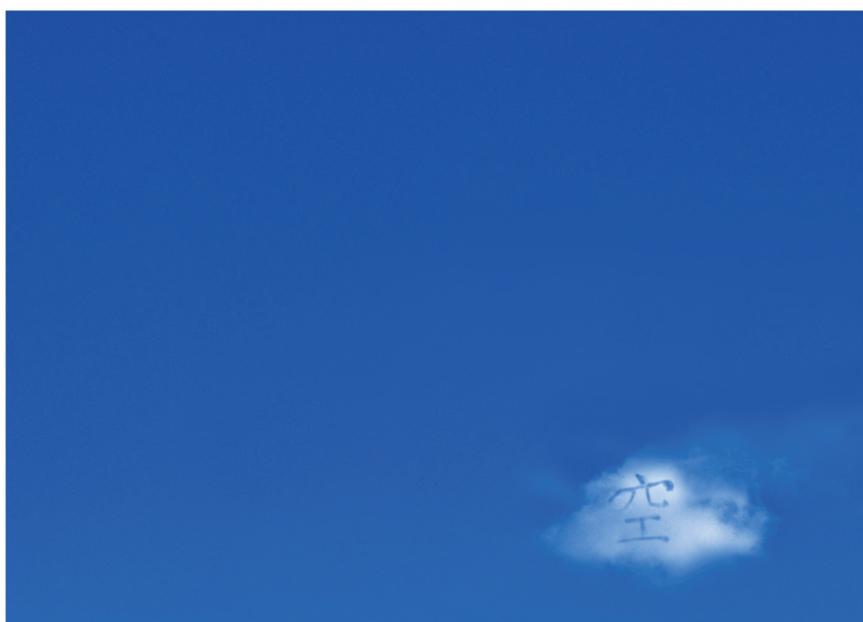
空之意境

優美散文解讀心經

修証之歌

空慧靜坐班

大般若經讀書會



## 封面意境——天空下的空心



美學設計／ 蔡承訓 詩／ 鄭秉忠

雲水天際 渲染著藍天與白雲的界線  
層次分明的視角流動著  
雲氣氛芳的光芒 耀眼透著 萬里長空的邊際  
翱翔著開闊的天空  
雲繼續流動著 天空盛景  
捎來了萬里雲天外的訊息  
上一秒的 藍天  
下一秒的 雲捲  
雲空天地之間 彷彿只留下了一顆沉靜的心

天水天藍 長空萬里  
雲氣雲湧 雲空靜心

雲流過天際般 下一秒的景色在早已消逝於上一刻之前的印象  
觀照覺察著每個 心念的訊息 只是看著而不波動起伏  
下一刻 藍色澄空又回到了視角之下  
天空只是天空 雲只是雲 我們如實的回到自己本來 那顆最真實 寧靜的心

# 刊頭詞

有一種智慧

叫作——空慧

能夠體悟真理

了生脫死

可謂大雄大力

大功用！

空慧雜誌

每月與你心相連

一起 學習

實踐

了悟

迎向生命的曠世奇花



# 本期結構大綱

～智慧的按圖索驥

## ■ 經典篇

心經

金剛經

大般若經

## ■ 廣義篇

空義經句研讀

般若空慧今知今見

本月專題～空慧的探索

修証之歌

## ■ 實修篇

觀空

慧觀

空慧靜坐班



# 目 錄

封面意境——天空下的空心

- 1 刊頭詞
- 2 工作名錄
- 3 結構大綱
- 4 目錄
- 6 空慧行事曆

## 一、經典篇

- 11 般若系經典之一～心經
- 14 般若系經典之二～金剛經
- 18 般若系經典之三～大般若經

## 二、廣義篇

- 35 空慧小語
- 36 空慧禪詩
- 37 空慧口訣
- 38 空之意境
- 40 空義經句研習
- 42 圖解空慧
- 43 般若空慧今知今見
- 44 文殊智慧法語
- 48 高僧大德開悟的故事

## 本月專題——空慧的探索

- 52 ■ 空中生有
- 55 ■ 空有不二
- 58 ■ 空與十八空
- 61 ■ 空——究竟解脫的境界

# Contents

## 修証之歌

- 66 ■ 輪迴
- 67 ■ 解脫
- 68 ■ 在意修行
- 69 ■ 遠離錯覺
- 70 ■ 業
- 71 ■ 不空過暇滿人身
- 72 ■ 自信
- 73 ■ 禪定
- 74 ■ 放下
- 75 ■ 當下
- 76 ■ 心不放逸
- 77 ■ 精進
- 78 ■ 眾生平等
- 79 ■ 利益眾生
- 80 ■ 清淨自在
- 81 ■ 般若空慧

## 三、實修篇

- 83 觀空練習
- 84 慧觀練習
- 85 空慧靜坐班
- 95 大般若經讀書會會後問答討論
- 101 我對空慧的學習與體悟
  
- 124 ■ 訂閱單

封底裡——

創刊詩

9月  
2013年

# 空慧讀者

週日 <i>Sun</i>	週一 <i>Mon</i>	週二 <i>Tue</i>	週三 <i>Wed</i>
1	2	3	4
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
8	9	10	11
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	大般若經讀書會 地址：台北市大安區 和平東路一段129號 師大進修推廣學院 一樓演講堂 免費參加
15	16	17	18
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
22	23	24	25
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	大般若經讀書會 地址：台北市大安區 和平東路一段129號 師大進修推廣學院 一樓演講堂 免費參加
29	30		
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時		

# 行事曆 (建議&參考)

Sep

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
5	6	7
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
12	13	14
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
19	20	21
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
26	27	28
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
PS：初基可隨性，老參宜精進！		

10月  
2013年

# 空慧讀者

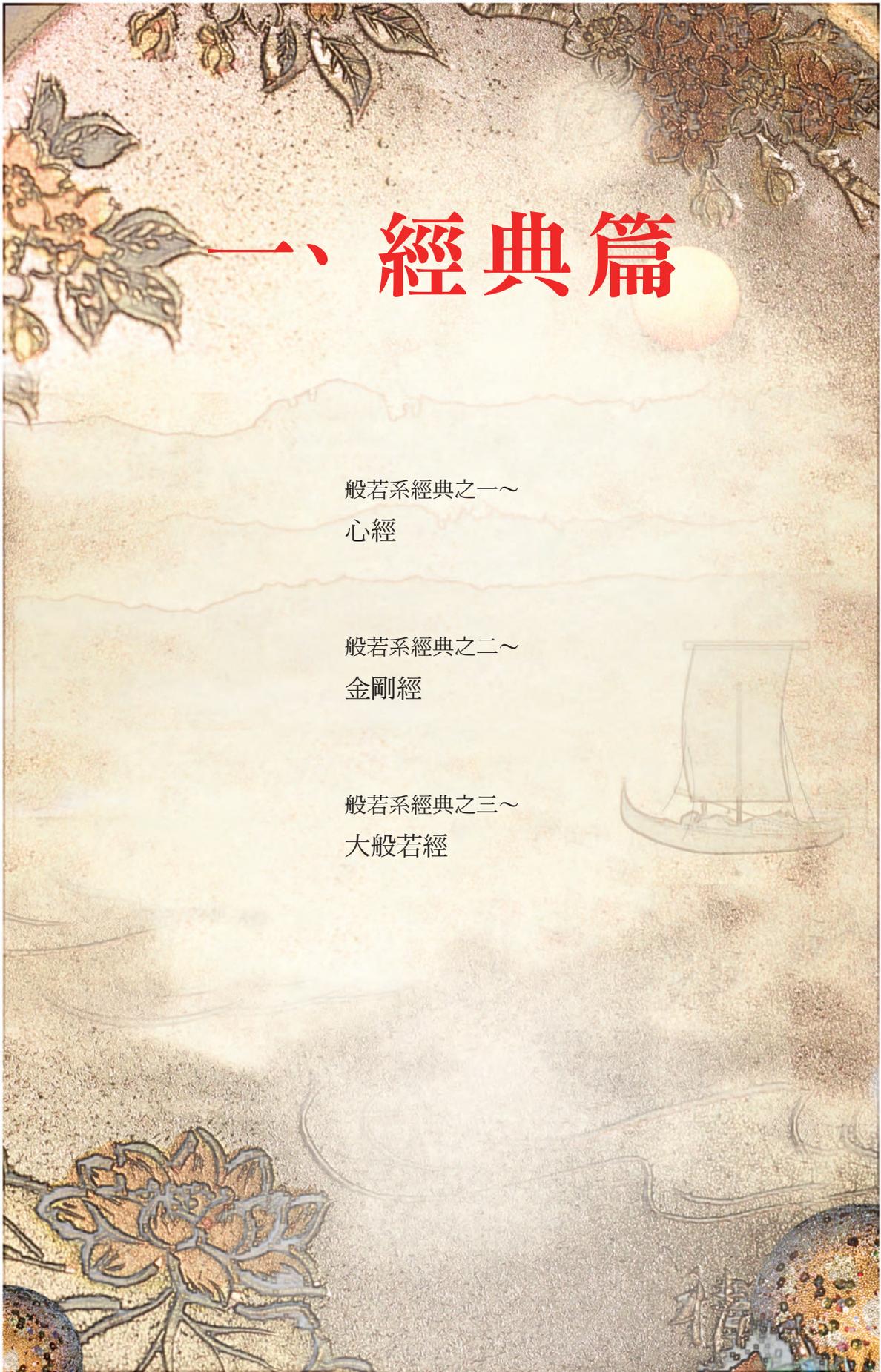
週日 <i>Sun</i>	週一 <i>Mon</i>	週二 <i>Tue</i>	週三 <i>Wed</i>
		1	2
		每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
6	7	8	9
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	大般若經讀書會 地址：台北市大安區 和平東路一段129號 師大進修推廣學院 一樓演講堂 免費參加
13	14	15	16
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
20	21	22	23
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	大般若經讀書會 地址：台北市大安區 和平東路一段129號 師大進修推廣學院 一樓演講堂 免費參加
27	28	29	30
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加

# 行事曆 (建議&參考)

## Oct

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
3	4	5
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
10	11	12
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
17	18	19
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
24	25	26
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
31		
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時		

PS：初基可隨性，老參宜精進！



# 一、經典篇

般若系經典之一～  
心經

般若系經典之二～  
金剛經

般若系經典之三～  
大般若經

般若系經典之一——

玲瓏心清涼意～

# 心 經

講經／釋迦牟尼佛 譯／玄奘大師 解讀／郭韻玲

## 前言：晶瑩智慧

心經

是以智慧著稱的經典

短短的經文

就把般若空慧闡釋得相當明晰

如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話

事實上

能夠把一部心經讀得通透

也就能夠掌握住佛法心要了

心經

到底在說什麼呢

以出世間智來看

心經就是說明了

如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了

該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論是入世、出世

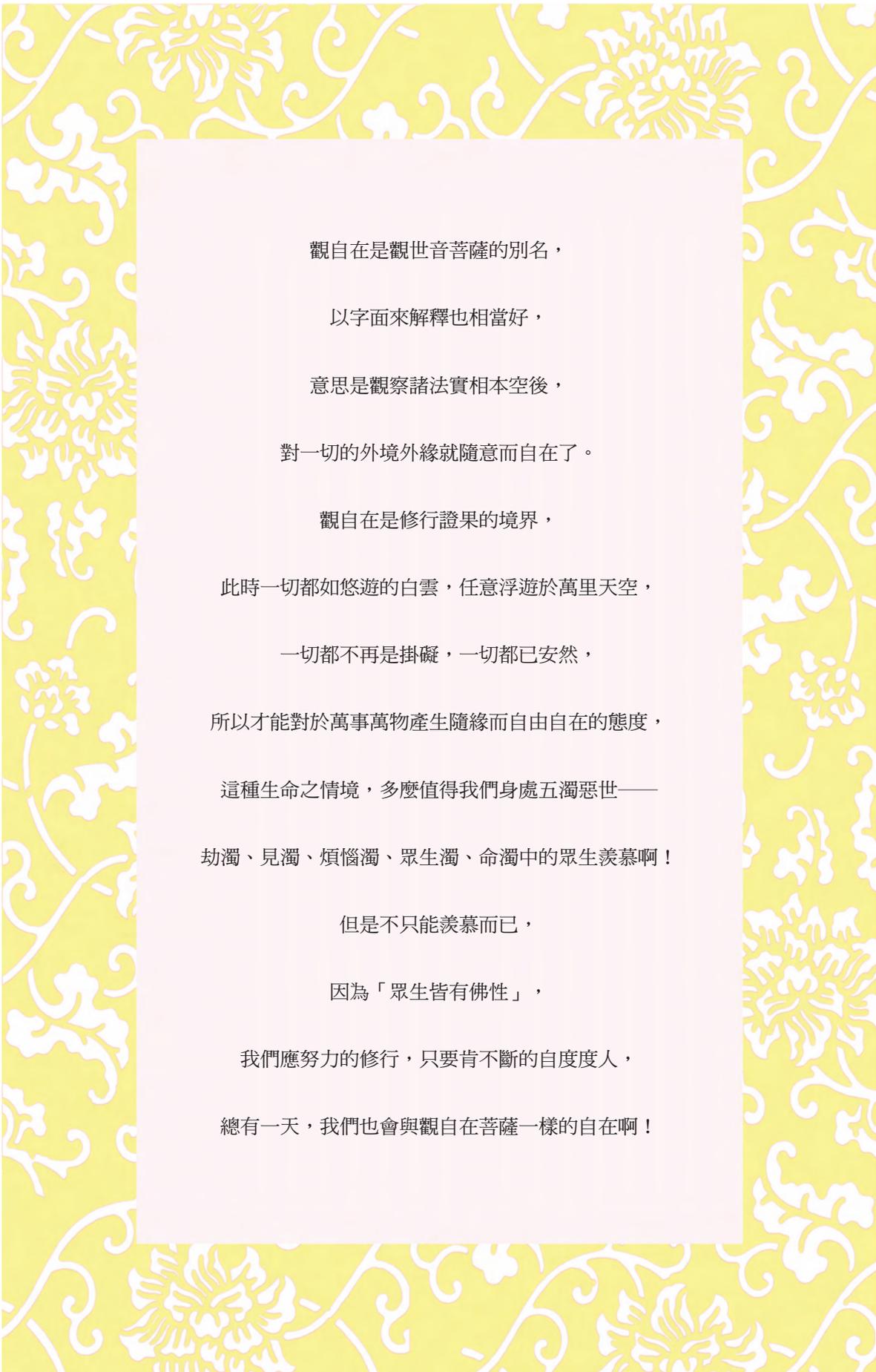
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧



觀自在菩薩



觀自在是觀世音菩薩的別名，  
以字面來解釋也相當好，  
意思是觀察諸法實相本空後，  
對一切的外境外緣就隨意而自在了。

觀自在是修行證果的境界，  
此時一切都如悠遊的白雲，任意浮遊於萬里天空，  
一切都不再是掛礙，一切都已安然，  
所以才能對於萬事萬物產生隨緣而自由自在的態度，  
這種生命之情境，多麼值得我們身處五濁惡世——  
劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁中的眾生羨慕啊！

但是不只能羨慕而已，  
因為「眾生皆有佛性」，  
我們應努力的修行，只要肯不斷的自度度人，  
總有一天，我們也會與觀自在菩薩一樣的自在啊！



般若系經典之二——

明明白白澈悟心～

# 金剛經

講經／釋迦牟尼佛 譯／鳩摩羅什法師 註釋／文華智慧

## 前言：智慧清澈

金剛經

是般若經典中重要的經典之一

此經充分說明了什麼是不執著：

“無我相、人相、眾生相、壽者相”

金剛經從首至尾從不同的角度來闡述這個主旨

清明的

告訴我們——

不執著的大智慧

如最澄澈的泉水

洗淨了生命中

種種煩惱的塵垢

還給了心

一個明淨的天空

本書採取擷取經文重點

的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！



經文

如是我聞  
一時佛在舍衛國  
祇樹給孤獨園  
與大比丘眾  
千二百五十人俱  
爾時世尊  
食時  
著衣持鉢  
入舍衛大城乞食  
於其城中  
次第乞已  
還至本處  
飯食訖  
收衣鉢  
洗足已  
敷座而坐  
時長老須菩提在大眾中  
即從座起  
偏袒右肩  
右膝著地  
合掌恭敬  
而白佛言  
希有世尊  
如來善護念諸菩薩  
善付囑諸菩薩

### 詮釋

金剛經，  
是大慈大悲的釋迦牟尼佛，  
為了“護念”與“付囑”菩薩  
而宣說的大乘經典。  
充滿了智慧的啟發，  
而在這偉大教理的背後，  
更令人感動的是——  
世尊視眾生如子的護念，  
而且這樣的護念，  
是不求任何回報的，  
是永遠以慈愛來對待的。  
而且這樣的護念，  
不是縱容的，  
是要以珍貴的智慧付囑，  
也就是以甘露般的法語，  
來千叮嚀、萬叮嚀  
千千萬萬的佛子們。

般若系經典之三——

# 大般若經

講經／釋迦牟尼佛 紀錄／阿難尊者等 梵譯中／唐三藏玄奘大師 解讀／郭韻玲 美學設計／慈訓

第一品・緣起品



## 總序一

世尊把般若門的心法及實修法門，全部在大般若經中宣說無遺，例如般若正念的真實境界，以及各種修行般若的實證方法，都鉅細靡遺的於經中宣說，是想深入經藏的佛子，相當需要研讀的經典。

因為，「大悲為上首，方便為究竟」，如果沒有智慧，是不可能究竟度眾的，於此虛幻的世間，人們早已習於以假為真的顛倒世界，如果要說明完全背道而馳的真實法界，確實是十分困難的一件事，而說明，更是需要有真實的證量，作為辯才無礙的度眾基石。大般若經，正是一個有志以大智慧及辯才度眾的菩薩道行者，於難行難忍的菩薩道上，不論自度或度人，都是一部不可或缺的寶典。

而由於大般若經以現代的人眼光來看，實在太長——總共600卷，每天讀通1卷，也要花上二年的歲月。所以在講解此經時，更要有長期奮鬥的勇氣與毅力，其實，不論講者或聽者，皆需具備這樣不畏路遙的磅礴氣勢，方能克竟全功。

不過，我們實在應該想回來，如果能有幸講完或聽完這樣智慧如海的經典，實在是過去生功德福報的累積啊！

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

大般若經的第一、二卷「緣起品」，主要就是說明整個法界如何欣喜的迎接這個宇宙大事——釋迦牟尼佛要宣講大般若波羅蜜多。

由於譯者玄奘大師，非常忠實的翻譯了原始經典所記載的詳細過程，所以以今天的讀者眼光而言，可能有太多重複的地方。不過，經典是如實的記錄講經中的一切過程，故我們也宜有耐性的讀過這些重複處。

緣起品主要就是說明世尊欲講說大般若波羅蜜多，機緣是多麼的殊勝難得，功德也是無量無邊。

本品算是純粹的敘述文，詳細、不厭其煩、過程清晰的交待出世尊的種種神通變化以及他方世界佛土前來聽經的盛況，真是可謂「大開法筵，十方震動」！

至於為什麼會如此轟動呢？實在是因為能夠聽聞「大般若波羅蜜多」，是百千萬劫難遭遇的曇花一現極殊勝機會，若非無始劫以來累積了足夠的功德

福報，是不可能得遇的。故大眾聽經聞法之心情，可想而知是多麼的欣喜、踴動了。

鷲峰山上，世尊開講如此難聞之大般若波羅蜜多經，確實為暗無光明的娑婆世界帶來了無比的光照。因為，唯有大智慧，能解脫輪迴不已的三界，到達永斷憂悲苦惱的彼岸淨土。

大般若波羅蜜多，是成佛的究竟智慧，是多生多劫辛苦修行者，累積了無量無邊的福德，方能聽聞或聽懂的甚深微妙法。故千萬要珍惜這份得遇因緣，千萬要用全副的心力去諦聽，以及甚深思惟。讓我們一起以虔敬無比的心高頌：「無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇。我今見聞得受持，願解如來真實義。」誠如此經在首段即說：

如是我聞。一時薄伽梵。住王舍城鷲峰山頂。與大苾芻眾千二百五十人俱。皆阿羅漢。諸漏已盡無復煩惱得真自在心善解



脫慧善解脫。如調慧馬亦如大龍。已作所作已辦所辦。棄諸重擔逮得已利。盡諸有結正知解脫。至心自在第一究竟。

P1 欄5~10行

可見來聽世尊講說大般若經者，皆為證量極高者，而既然已經「至心自在第一究竟」了，為什麼還需要接受世尊教誨呢？由此可見雖然這些弟子都已經自度圓滿，諸漏已盡，得真自在、心善解脫、慧善解脫，但是於最究竟的大般若波羅蜜多還是需要更深一層的認知與證悟。故，大般若波羅蜜多是珍貴、稀有、難得的，才需勞駕世尊特別演說。

大般若波羅蜜多，是佛的正知正念，唯佛與佛能知，世尊悲憫眾生才特別宣說，這樣的境界，就是涅槃，就是淨土，就是永恆的不生不滅。而唯有到達了這個境界，三界眾生才是真正的解決了生死大事，永遠的不必再枉受無盡的輪迴之苦了。故，有緣聽講大般若經的佛子啊！切莫再流浪生死，要效法世尊，大精進的實修實證，那麼，總有一天，大般若波羅蜜多的實相也終將來我們的面前，而不再是貧人數寶了。

來聽世尊講經的人中，除了阿羅漢以外，還有無量無數的大菩薩：

一切皆得陀羅尼門三摩地門。住空無相無分別願。已得諸法平等性忍。具足成就四無礙解。凡所演說辯才無盡。於五神通自在遊戲。所證智斷永無退失。言

行威肅聞皆敬受。勇猛精進離諸懈怠。能捨親財不顧身命。離矯離誑無染無求。等為有情而宣正法。契深法忍窮最極趣。得無所畏其心泰然。超眾魔境出諸業障。摧滅一切煩惱怨敵。建正法幢伏諸邪論。聲聞獨覺不能測量。得心自在得法自在。業惑見障皆已解脫。擇法辯說無不善巧。入深緣起生滅法門。離見隨眠捨諸纏結。智慧通達諸聖諦理。曾無數劫發弘誓願。容貌熙怡先言接引。遠離嘖覺辭韻清和。讚頌善巧辯才無滯。處無邊眾威德肅然。抑揚自在都無所畏。多俱胝劫巧說無盡。於諸法門勝解觀察。如幻如陽焰。如夢如水月。如響如空花。如像如光影。如變理事。如尋香城。雖皆無實而現似有。離下劣心說法無畏。能隨證入無量法門。善知有情心行所趣。以微妙慧而度脫之。於諸有情心無罣礙。成就最上無生法忍。善入諸法平等性智。甚深法性能如實知。隨其所應巧令悟入。能善宣說緣起法門。攝受無邊佛國大願。於十方界無數諸佛。等持正念常現在前。諸佛出世皆能歷事。亦能勸請轉正法輪。不般涅槃度無量眾善能伏滅一切有情種種見纏諸煩惱焰。須臾遊戲百千等持。引發無邊殊勝功德。此諸菩薩具如是等妙功德海。設經無量俱胝大劫。歎不能

盡。

P1 II 欄14行~III 欄16行

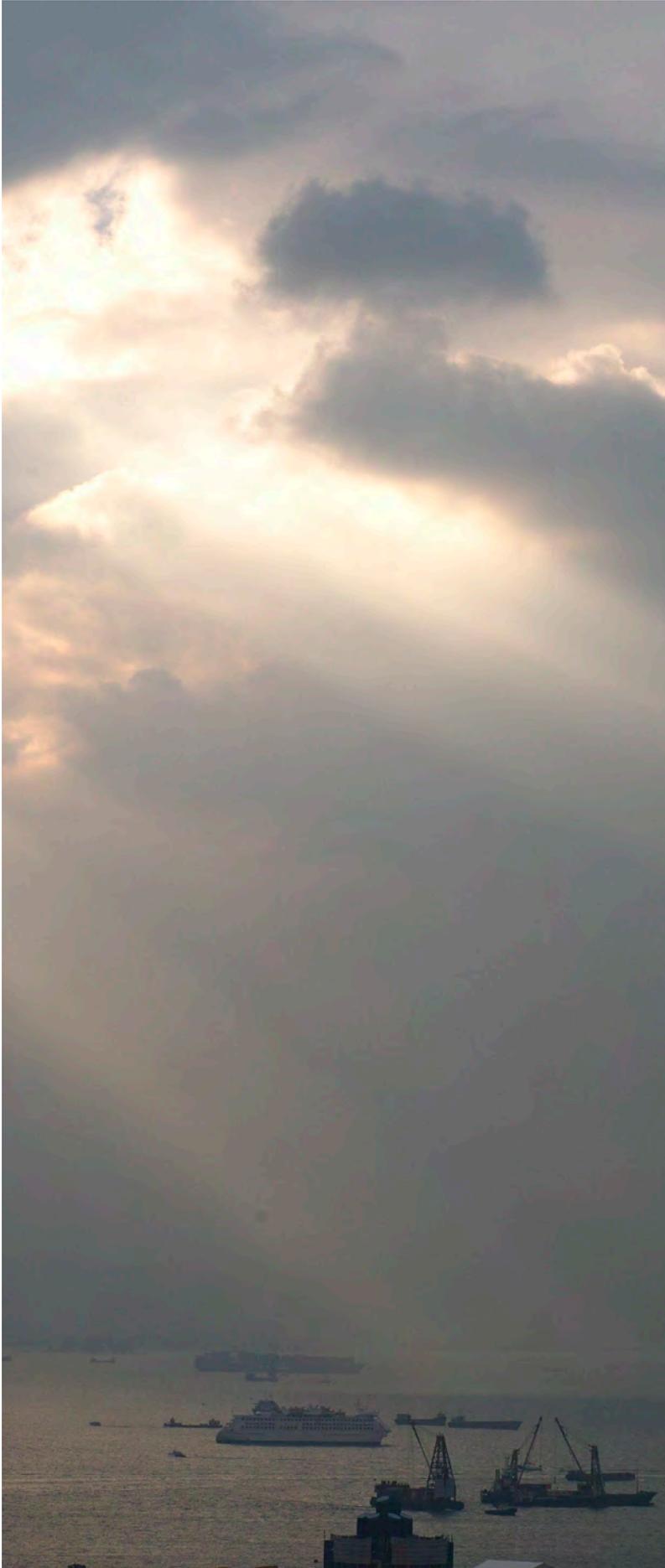
這些經文所描述的都是大菩薩的功德及證量，但儘管如是高妙，還是要謙虛的受教於世尊，因為大般若波羅蜜多是悟佛知見，連大菩薩也不能完全明白其中奧秘，故得聞大般若波羅蜜多的佛子啊！宜作難遭逢，甚難遭逢，甚甚難遭逢想為是。

緣起品主要就是說明講經時的盛況空前——十方三世諸佛淨土皆參與盛會，以及世尊的不可思議證量及神通變化。

爾時世尊於師子座上。自敷尼師壇結跏趺坐。端身正願住對面念。入等持王妙三摩地。諸三摩地皆攝入此三摩地中。是所流故。爾時世尊正知正念。從等持王安庠而起。以淨天眼觀察十方殑伽沙等諸佛世界。舉身怡悅。從兩足下千輻輪相。各放六十百千俱胝那庾多光。從足十指。兩趺兩跟。四踝兩脛。兩膕兩膝。兩脛兩股。腰脇腹背。臍中心上胸臆德字。兩乳兩腋。兩肩兩膊。兩肘兩臂。兩腕兩手。兩掌十指。項咽頤頷。頰額頭頂兩眉兩眼。兩耳兩鼻。口四牙。四十齒。眉間毫相。一一身分。各放六十百千俱胝那庾多光。此一一光各照三千大千世界。從此展轉遍照十方殑伽沙等諸佛世界。其中有情遇斯光者。必得

無上正等菩提。爾時世尊一切毛孔皆悉熙怡。各出六十百千俱胝那庾多光。是一一光各照三千大千世界。從此展轉遍照十方殑伽沙等諸佛世界。其中有情遇斯光者。必得無上正等菩提。爾時世尊演身常光照此三千大千世界。從此展轉遍照十方殑伽沙等諸佛國土。其中有情遇斯光者。必得無上正等菩提。爾時世尊從其面門出廣長舌相。遍覆三千大千世界。熙怡微笑。復從舌相流出無量百千俱胝那庾多光。其光雜色。從此雜色一一光中。現寶蓮花。其花千葉皆真金色。眾寶莊嚴綺飾鮮榮。甚可愛樂。香氣芬烈。周流普熏。細滑輕軟。觸生妙樂。諸花臺中皆有化佛結跏趺坐。演妙法音。一一法音。皆說般若波羅蜜多相應之法。有情聞者必得無上正等菩提。從此展轉。流遍十方殑伽沙等諸佛世界。說法利益亦復如是。

爾時。世尊不起本座。復入師子遊戲等持。現神通力。令此三千大千世界六種變動。謂動極動等極動。踊極踊等極踊。震極震等極震。擊極擊等極擊。吼極吼等極吼。爆極爆等極爆。又令此界東涌西沒。西涌東沒。南涌北沒。北涌南沒。中涌邊沒。邊涌中沒。其地清淨光澤細軟。生諸有情利益安樂。時此三千大千世界。所有地獄傍生鬼界。及餘



無暇險惡趣坑。一切有情。皆離苦難。從此捨命。得生人中及六欲天。皆憶宿住。歡喜踊躍。同詣佛所。以殷淨心。頂禮佛足。從此展轉。周遍十方殑伽沙等諸佛世界。以佛神力。六種變動。時彼世界諸惡趣等一切有情。皆離苦難。從彼捨命。得生人中及六欲天。皆憶宿住。歡喜踊躍各於本界。同詣佛所頂禮佛足。時此三千大千世界。及餘十方殑伽沙等世界有情。盲者能視。聾者能聽。瘖者能言。狂者得念。亂者得定。貧者得富。露者得衣。飢者得食。渴者得飲。病者得除愈。醜者得端嚴。形殘者得具足。根缺者得圓滿。迷悶者得醒悟。疲頓者得安適。時諸有情等心相向。如父如母。如兄如弟。如姊如妹。如女如親。離邪語業命。修正語業命。離十惡業道。修十善業道。離惡尋思。修善尋思。離非梵行。修正梵行。好淨棄穢。樂靜捨誼。身意泰然。忽生妙樂。如修行者入第三定。復有勝慧歎爾現前。咸作是思。布施調伏安忍勇進寂靜諦觀。遠離放逸。修行梵行。於諸有情慈悲喜捨。不相撓亂。豈不善哉

爾時世尊在師子座。光明殊特。威德巍巍。映蔽三千大千世界。并餘十方殑伽沙等諸佛國土。蘇迷盧山。輪圍山等。及餘一切龍神天宮。乃至淨居。皆悉



不現。如秋滿月暉映眾星。如夏日輪光奪諸色。如四大寶妙高山王。臨照諸山威光迥出。佛以神力。現本色身。令此三千大千世界一切有情皆悉覩見。時此三千大千世界無量無數淨居諸天。下至欲界。四大王眾天。及餘一切人非人等。皆見如來處師子座。威光顯曜如大金山。歡喜踊躍。歎未曾有。各持種種無量天花。香鬘塗香。燒香末香。衣服瓔珞寶幢幡蓋。伎樂諸珍。及無量種天青蓮花。天赤蓮花。天白蓮花。天香蓮花。天黃蓮花。天紅蓮花。天金錢樹花。及天香葉。并餘無量水陸生花。持詣佛所。奉散佛上。以佛神力。諸花鬘

等。旋轉上踊。合成花臺。量等三千大千世界。垂天花蓋。寶鐸珠幡。綺飾紛綸。甚可愛樂。時此佛土微妙莊嚴。猶如西方極樂世界。佛光暉映三千大千物類。虛空皆同金色。十方各等殑伽河沙諸佛世界。亦復如是。時此三千大千佛土。南瞻部洲。東勝身洲。西牛貨洲。北俱盧洲。其中諸人。佛神力故。各各見佛正坐其前。咸謂如來獨為說法。如是四大王眾天。三十三天。夜摩天。覩史多天。樂變化天。他化自在天。梵眾天。梵輔天。梵會天。大梵天。光天。少光天。無量光天。極光淨天。淨天。少淨天。無量淨天。遍淨天。廣天。

少廣天。無量廣天。廣果天。無繁天。無熱天。善現天。善見天。色究竟天。亦以世尊神通力故。各各見佛正坐其前。咸謂如來獨為說法

爾時世尊不起于座。熙怡微笑。從其面門放大光明。遍照三千大千佛土。并餘十方殑伽沙等諸佛世界。時此三千大千佛土一切有情。尋佛光明。普見十方殑伽沙等諸佛世界一切如來應正等覺。聲聞菩薩眾會圍繞。及餘一切有情無情品類差別。時彼十方殑伽沙等諸佛世界一切有情。尋佛光明。亦見此土釋迦牟尼如來應正等覺。聲聞菩薩眾會圍繞。及餘一切有情無情品類差別。

P2 I 欄8行~P3 I 欄19行

看了關於世尊神通變化的敘述，真是令人嘆為觀止，而佛力就是如此廣大無邊。而如此不可思議的佛力，完全來自於大般若波羅蜜多的真實證量，才能如是展現，故知，大般若波羅蜜多才是真正的根本與依皈。

接著，經文依序說明了東方、南方、西方、北方、東北方、東南方，西南方、西北方、下方、上方等佛土世界，都目睹瑞相，而紛紛前來聽經的空前盛況，例如東方世界：

爾時東方盡殑伽沙等世界。最後世界名曰多寶。佛號寶性

如來應正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。時現在彼。安隱住持。為諸菩薩摩訶薩眾。說大般若波羅蜜多。彼有菩薩。名曰普光。見此大光大地變動及佛身相。心懷猶豫。前詣佛所。頂禮雙足。白言世尊。何因何緣而有此瑞。時寶性佛。告普光菩薩摩訶薩言。善男子。從此西方。盡殑伽沙等世界。最後世界名曰堪忍。佛號釋迦牟尼如來應正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。今現在彼。安隱住持。將為菩薩摩訶薩眾說大般若波羅蜜多。彼佛神力故現斯瑞。普光聞已。歡喜踊躍重白佛言。世尊。我今請往堪忍世界。觀禮供養釋迦牟尼如來及諸菩薩摩訶薩眾。得無礙解陀羅尼門三摩地門神通自在。住最後身紹尊位者。唯願慈悲哀愍垂許。時寶性佛。告普光菩薩言。善哉善哉。今正是時。隨汝意往。即以千莖金色蓮花。其花千葉眾寶莊嚴。授普光菩薩而誨之言。汝持此花。至釋迦牟尼佛所。如我詞曰。寶性如來致問無量。少病少惱。起居輕利。氣力調和。安樂住不。世事可忍不。眾生易度不。持此蓮花以寄世尊。而為佛事。汝至彼界。應住正知。觀彼佛土及諸大眾。勿懷輕慢而自毀傷。所以者何。彼諸菩薩威德難

及。悲願熏心。以大因緣而生彼土。時普光菩薩受花奉勅。與無量百千俱胝那庾多出家在家菩薩摩訶薩。及無數百千童男童女。頂禮佛足。右邊奉辭。各持無量種種花香寶幢幡蓋衣服寶飾及餘供具。發引而來。所經東方殑伽沙等諸佛世界一一佛所供養恭敬尊重讚歎。無空過者。至此佛所頂禮雙足。遶百千匝却住一面。普光菩薩前白佛言。世尊。從此東方盡殑伽沙等世界。最後世界名曰多寶。佛號寶性如來應正等覺明行圓滿善逝世間解無上丈夫調御士天人師佛薄伽梵。致問世尊無量。少病少惱。起居輕利。氣力調和。安樂住不。世事可忍不。眾生易度不。持此千莖金色蓮花以寄世尊。而為佛事。時釋迦牟尼佛受此蓮花還散東方殑伽沙等諸佛世界。佛神力故令此蓮花遍諸佛土諸花臺中各有化佛結跏趺坐。為諸菩薩說大般若波羅蜜多相應之法。有情聞者必得無上正等菩提。是時普光及諸眷屬見此事已。歡喜踊躍歎未曾有。各隨善根供具多少。供養恭敬尊重讚歎佛菩薩已。退坐一面。如是最後世界已前所有東方一一佛土。各有如來現為大眾宣說妙法。是諸佛所亦各有一上首菩薩。見此大光大地變動及佛身相。前詣佛所白言世尊。何因何緣而有此瑞。時彼彼佛各各報言。於此西方有堪忍世界。佛號釋迦牟尼。將為菩薩說大般若波羅蜜

多。彼佛神力故現斯瑞。上首菩薩聞已歡喜各各請往堪忍世界。觀禮供養佛及菩薩。彼諸如來讚善聽往。各以金色千寶蓮花而告之言。汝可持此至彼佛所。具陳我詞。致問無量。少病少惱。起居輕利。氣力調和。安樂住不。世事可忍不。眾生易度不。持此蓮花以寄世尊。而為佛事。汝至彼界應住正知。觀彼佛土及諸菩薩。勿懷輕慢而自毀傷。所以者何。彼諸菩薩威德難及。悲願熏心。以大因緣而生彼土。一一上首受花奉勅。各與無量無數菩薩童男童女。辭佛持供發引而來。所經佛土。一一供養佛及菩薩。無空過者。到此佛所頂禮雙足。遶百千匝奉花陳事。佛受花已還散東方。佛神力故。遍諸佛土。諸花臺中各有化佛。為諸菩薩說大般若波羅蜜多。令諸聞者必獲無上正等菩提。上首菩薩及諸眷屬。見已歡喜歎未曾有。各隨善根供具多少。供養恭敬尊重讚歎佛菩薩已。退坐一面。

P3 I 欄20行~P4 I 欄3行

其他佛土世界亦復如是展現如此不可思議的盛景。故知大般若波羅蜜多的開講，確實是驚天動地的宇宙盛事。

最後，由於世尊開講的功德，感得眾佛土皆無比的莊嚴：

爾時。於此三千大千佛之世

界。眾寶充滿。種種妙花遍布其地。寶幢幡蓋處處行列。花樹果樹香樹鬘樹。寶樹衣樹諸雜飾樹。周遍莊嚴。甚可愛樂。如眾蓮花世界普花如來淨土。

P11 II 欄19~22行

2卷的緣起品經文至此告終，說明了大般若波羅蜜多經的講經盛況，也說明了世尊的妙莊嚴神通自在無礙，值得尊崇，值得禮頌。

大般若波羅蜜多，是無上正等菩提，是開悟的實相，是法界的真實境界，是修行人必須勳力以赴的修證標竿。鷲峰山上，法筵未散，只要肯下一番苦功夫，何慮不能親赴法筵，親聆法音。所謂：丈夫自有沖天志，不出三界誓不休！只要有雄心壯志，總有一天，就能親睹大般若波羅蜜多實相，有幸聽經聞法的佛子啊！怎能不奮起精進！所謂：智慧劍斷煩惱，智慧焰燒妄念。只要擁有大智慧，便能洞灼三界的虛幻、輪迴的不實，而堅毅勇猛的自度度人、自覺覺他。

世尊殷望，眾生期盼，只要多一人澈悟諸法實相，就多了一分清明的力量，切莫小看澈悟的功德與效用，當一個人澈見諸法實相時，他頓時會放出萬丈光芒，照亮宇宙，也照亮下三途的受苦眾生，只要照亮他們，他們就會得度，得度就少散發黑暗的力量來干擾這個人間，故法界是牽一髮動全身的，如果下三途眾生太多，人間也難享太平歲月，故為了下三途的苦難眾生，更為了自己

所身處的人間，修行人實應砥礪不已，不達目的絕不休息的修行。

大般若經——緣起品，講解至此，謹讓我們一起以無比尊崇之心稱頌：

南無本師釋迦牟尼佛

功德無量無邊

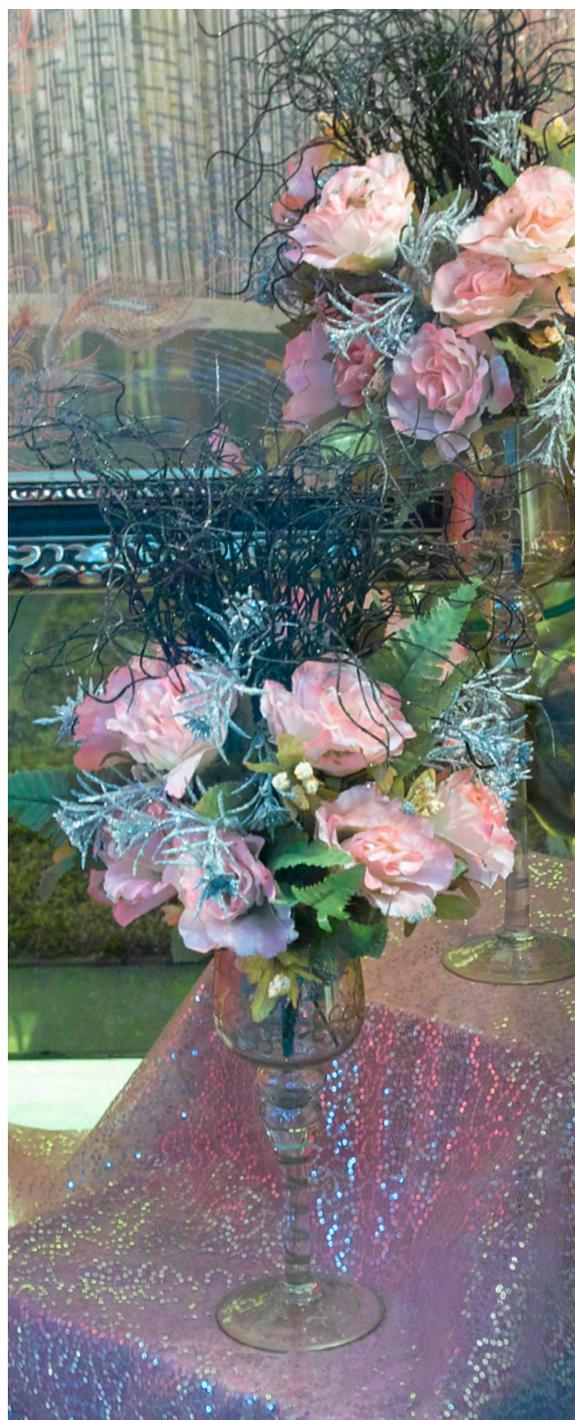
南無本師釋迦牟尼佛

慈悲廣大無邊

南無本師釋迦牟尼佛

智慧甚深如海

.....



## 大般若經各品綱要

### 第一品 緣起品 (卷1~2)

主要就是說明整個法界如何欣喜的迎接這個宇宙大事—釋迦牟尼佛要宣講大般若波羅蜜多。

### 第二品 學觀品 (卷3~4)

充份說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多。

### 第三品 相應品 (卷4~7)

主要是說明與般若波羅蜜多相應的種種現象以及成就。

### 第四品 轉生品 (卷7~9)

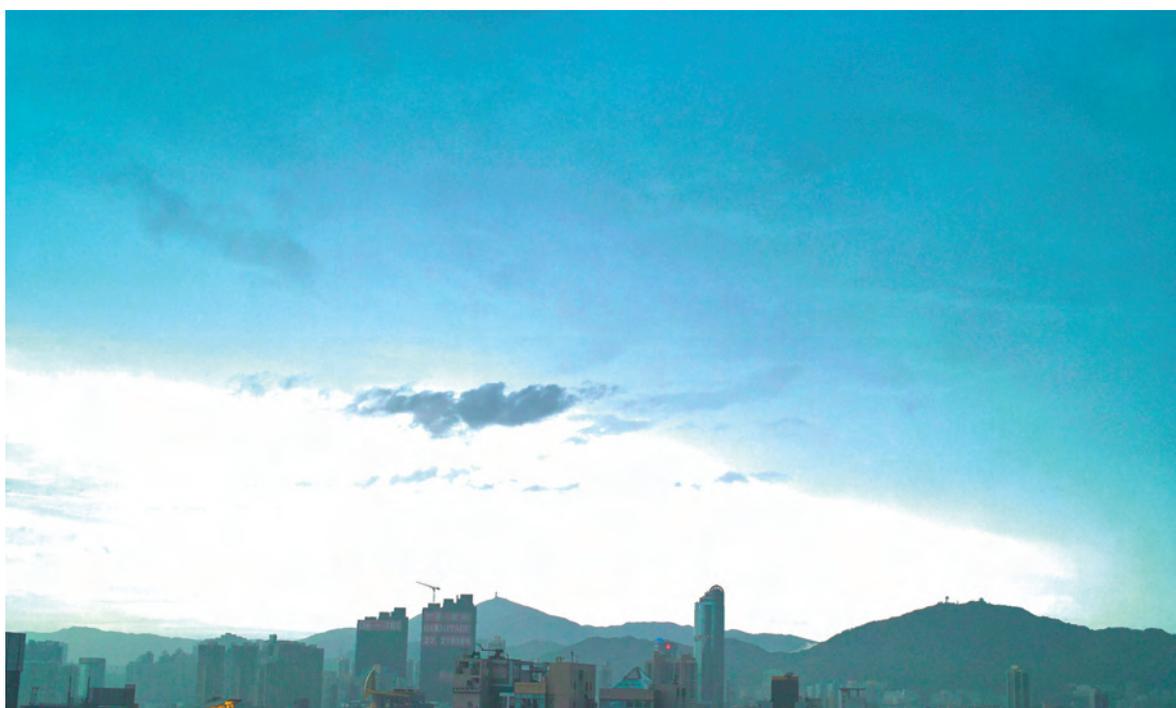
主要是說明各種修行因緣以及感召的轉生處所果報的差別。

### 第五品 讚勝德品 (卷10)

主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

### 第六品 現舌相品 (卷10)

主要是說明世尊現廣長舌相，以及十方佛土睹此瑞相而紛紛前來聽經的盛況。





第七品 教誡教授品(卷11~36)

主要是佛陀藉著要善現大菩薩為諸菩薩摩訶薩講授般若波羅蜜多，宣講名相不可得的般若波羅蜜多真實義。

第八品 勸學品(卷36)

是敘述善現菩薩與舍利子藉由巧妙的一問一答，凸顯學習般若波羅蜜多的利益及重要。

第九品 無住品(卷36~37)

主要是說明般若波羅蜜多的主旨“無住”，即對一切都不執著之意。

第十品 般若行相品(卷38~41)

主要是說明般若波羅蜜多方便善巧的重要性，是修行般若不可或缺的部份。

第十一品 譬喻品(卷42~45)

主要是說明有方便善巧及善友所攝，聞般若波羅蜜多，不會驚、恐、怖，反之則會。

第十二品 菩薩品(卷45~46)

主要是說明菩薩句義就是沒有句義，因為一切句義皆空無所得。無所得故，句義亦無所得，故無句義可言。

第十三品 摩訶薩品(卷47~49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品(卷49~51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品(卷51~56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品(卷56~61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品(卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品(卷61~70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品(卷70~74)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，於一切皆不受、不執、不著。



第二十品 無生品(卷74~75)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品(卷75~76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。

第二十二品 天帝品(卷77~81)

主要是說明什麼是菩薩般若以及為什麼菩薩應住、應學般若。

第二十三品 諸天子品(卷81~82)

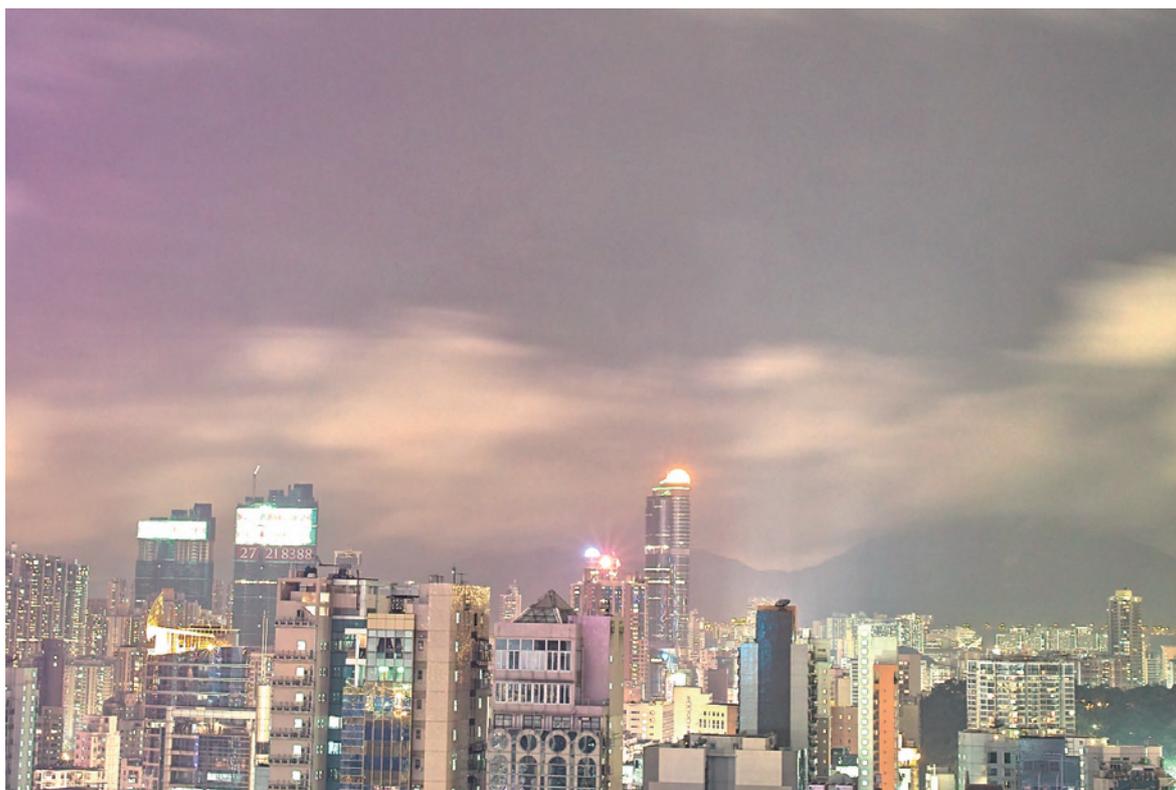
主要是說明諸天子聽不懂般若，善現菩薩再為之深入宣說的經過。

第二十四品 受教品(卷82~84)

主要是說明有那些人能夠信受甚深、難見、難覺的般若，包括了住不退轉地的菩薩，已見聖諦及漏盡的阿羅漢以及種過深厚善根的善男子、善女人。

第二十五品 散花品(卷84)

主要是說明諸天人散花供養釋迦牟尼佛、善現菩薩及諸菩薩、僧眾等的莊嚴殊妙，以此緣起探討花不生及一切法不生的般若智慧。



第二十六品 學般若品(卷85~89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品(卷89~98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品(卷98)

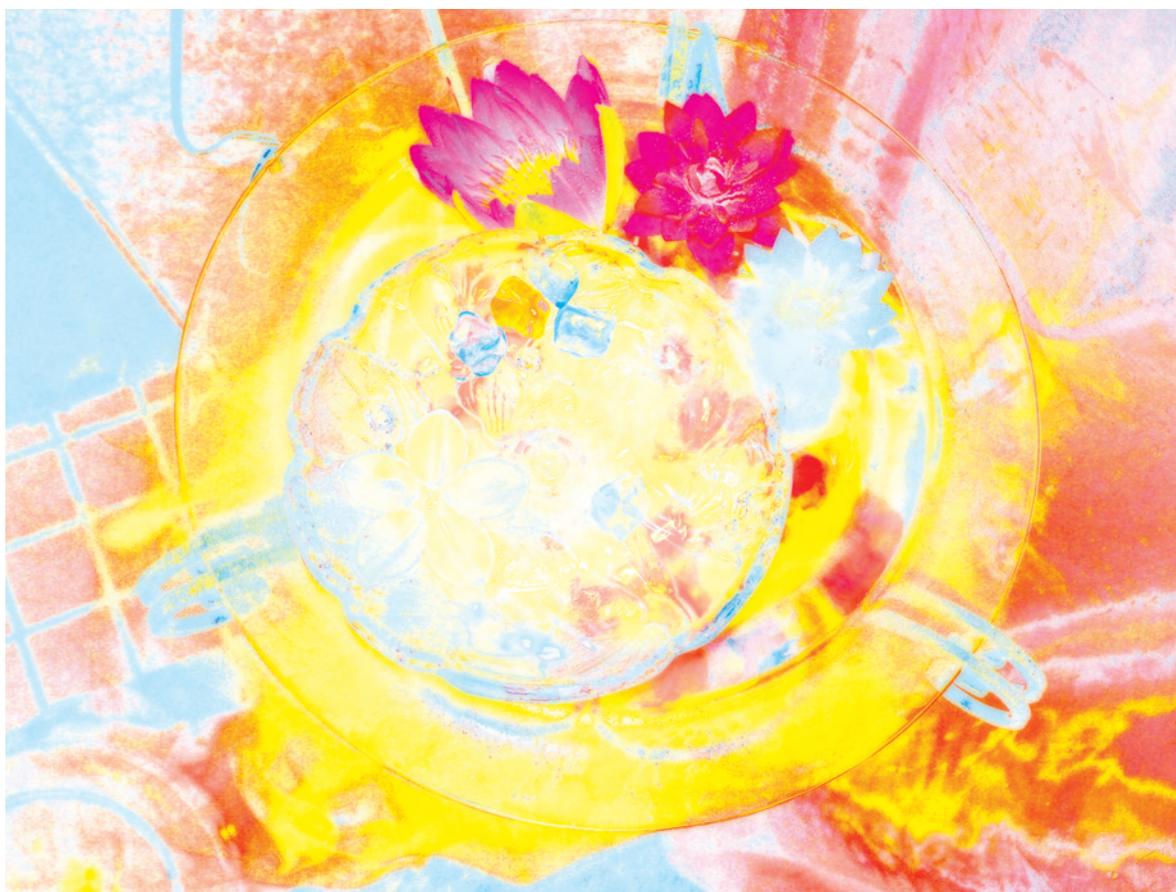
說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品(卷98~103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品(卷103~168)

說明般若的功德無量無邊，甚至供養般若經典的功德，比供養佛陀舍利還要殊勝廣大。





第三十一品 隨喜回向品(卷168~172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。

第三十二品 讚般若品(卷172~181)

廣為讚歎般若是一切世出世間成就的根源，菩薩應以般若為導的修習六度萬行。

第三十三品 謗般若品(卷181)

說明毀謗及不敬般若的惡業果報，以及為何會謗般若的原因。

第三十四品 難信解品(卷182~284)

說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

第三十五品 讚清淨品(卷285~287)

說明什麼是畢竟清淨的意義，以及一切法清淨的真正涵義。

.....



## 二、廣義篇

空慧小語

空義禪詩

空義口訣

空之意境

空義經句研習

圖解空慧

般若空慧今知今見

文殊智慧法語

高僧大德開悟的故事

本月專題 — 空慧的探索

修証之歌

# 空慧小語

小語／韻玲

美編／英氣蓬勃

當下即永恆

肉身真正要負載的

是我們的法身

所以

從來就沒有

肉身生死的問題

而是

法身升墮的問題

一切的歷緣對境中

都不能離開空

就對了

最有意義的一天

就是與空相應的一天

純淨的心

會感召

純淨的身體

一定要用對方法

否則是不會成就的

看著本體

一直看著

分分秒秒都看著

這樣就會成就！

空慧禪詩——

# 頓空慧性始無為

編撰／靈運 美學編輯／華美娟

## 詩

半龕煙雨微茫裡  
四壁藤蘿放曠時  
欲歇狂心猶有漏  
頓空慧性始無為

## 修行訊息

欲歇狂心猶有漏  
頓空慧性始無為

如果一直想努力把狂心平息  
總覺仍有掛礙未消  
如果直接了當把自性放空  
則才真正找到無所為的大休息處



空慧口訣——

# 只有空慧

編撰／靈運 美學編輯／晏晏

## 《口訣》

坐臥去來  
惟憑空慧  
達本還原  
不須理會

## 《出處》

萬峰汝翁童真和尚語錄卷二

## 《說明》

口訣就是拿來實修的  
這段汝翁童真和尚的開示  
提醒了學人～  
無論行住坐臥、去來行止  
都只有依憑空慧而已  
這樣的修行  
就是直達本懷、溯還本源  
其他的一切與妄念葛藤  
則完全不須理會  
如此念茲在茲直修下去  
必能開悟證果！

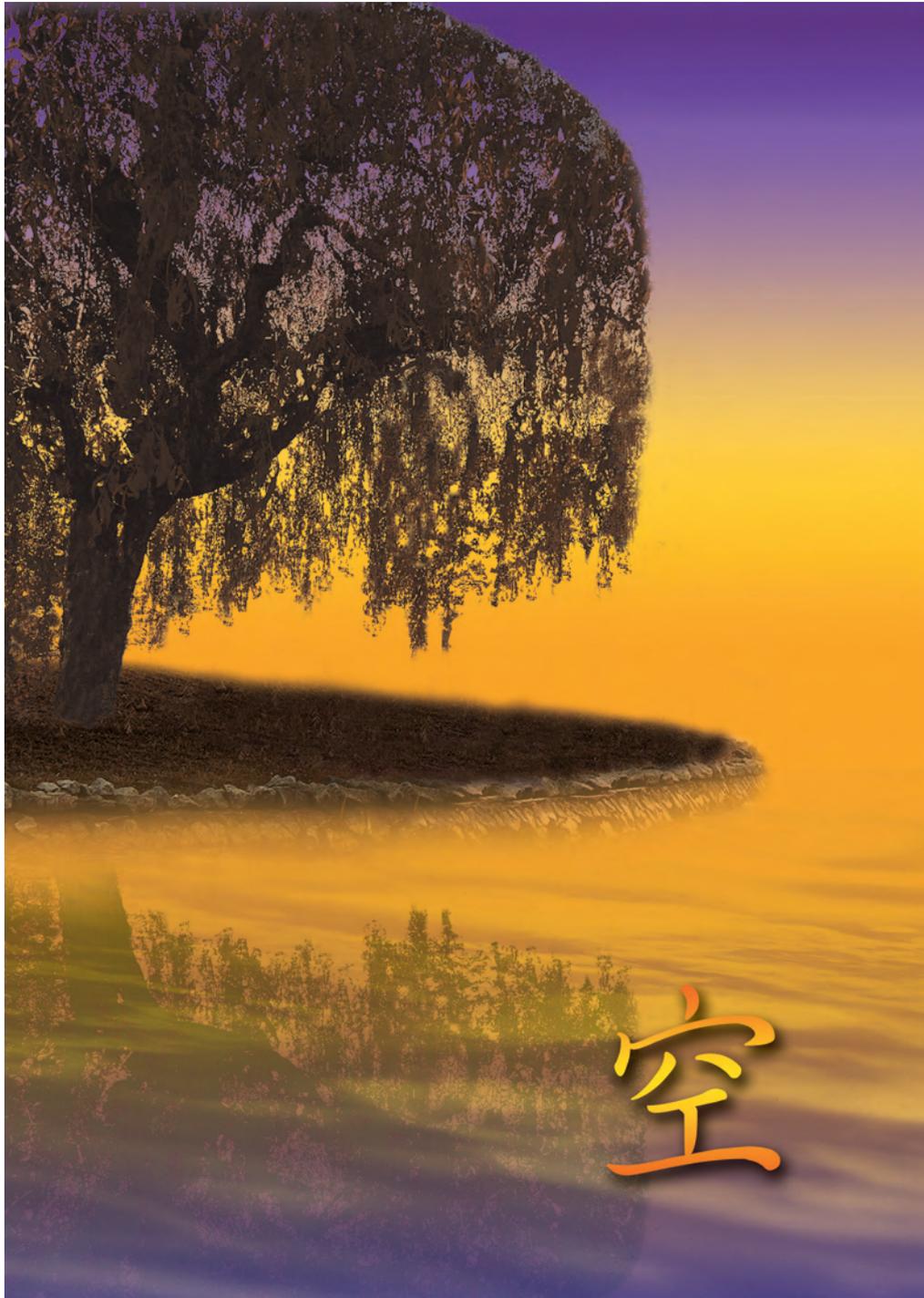


# 空之境

美學設計／秉忠 小詞／蓮靈



空 遍一切處  
在我心 在眾生心  
在石上 在一切處



夕陽西下 倦鳥歸巢  
何處才是眾生真正的家鄉  
其實 只有空 才能生妙有  
只有空 才是眾生永恆的家鄉

空義經句研習——

# 識蘊既空 無所造作

編撰／文華 美學設計／博文

## 相關經句

離我見已  
即無見無聞  
無覺無知  
何以故  
由因緣故  
而生諸識  
即彼因緣  
及所生識  
皆悉無常  
以無常故  
識不可得

識蘊既空

無所造作

是名

無作解脫門

入是解脫門已

知法究竟

於法無著

證法寂滅

## 出處

佛說法印經

## 釋義

一旦離開我見  
就無見、聞、覺、知  
為什麼呢？  
由於因緣的緣故  
而生出了諸識  
也就是其因與緣  
以及所生之識  
一切都是無常  
而以無常之緣故  
識的本質亦不可得  
那麼



既然識蘊的本質是空  
就無所造作可言  
這就稱為  
無作解脫之門  
當証入這樣的解脫門後  
就會了知一切諸法的究竟  
而且由於一切皆無所執著  
証得法寂滅

### 說明

因緣與識  
皆悉無常

故一切諸法本空

故空是一切的本質  
因緣與識也不會例外

因此  
一切的例證都再清楚不過了

唯有入空  
方知法之究竟

也唯有入空  
才能於一切法皆無所執取

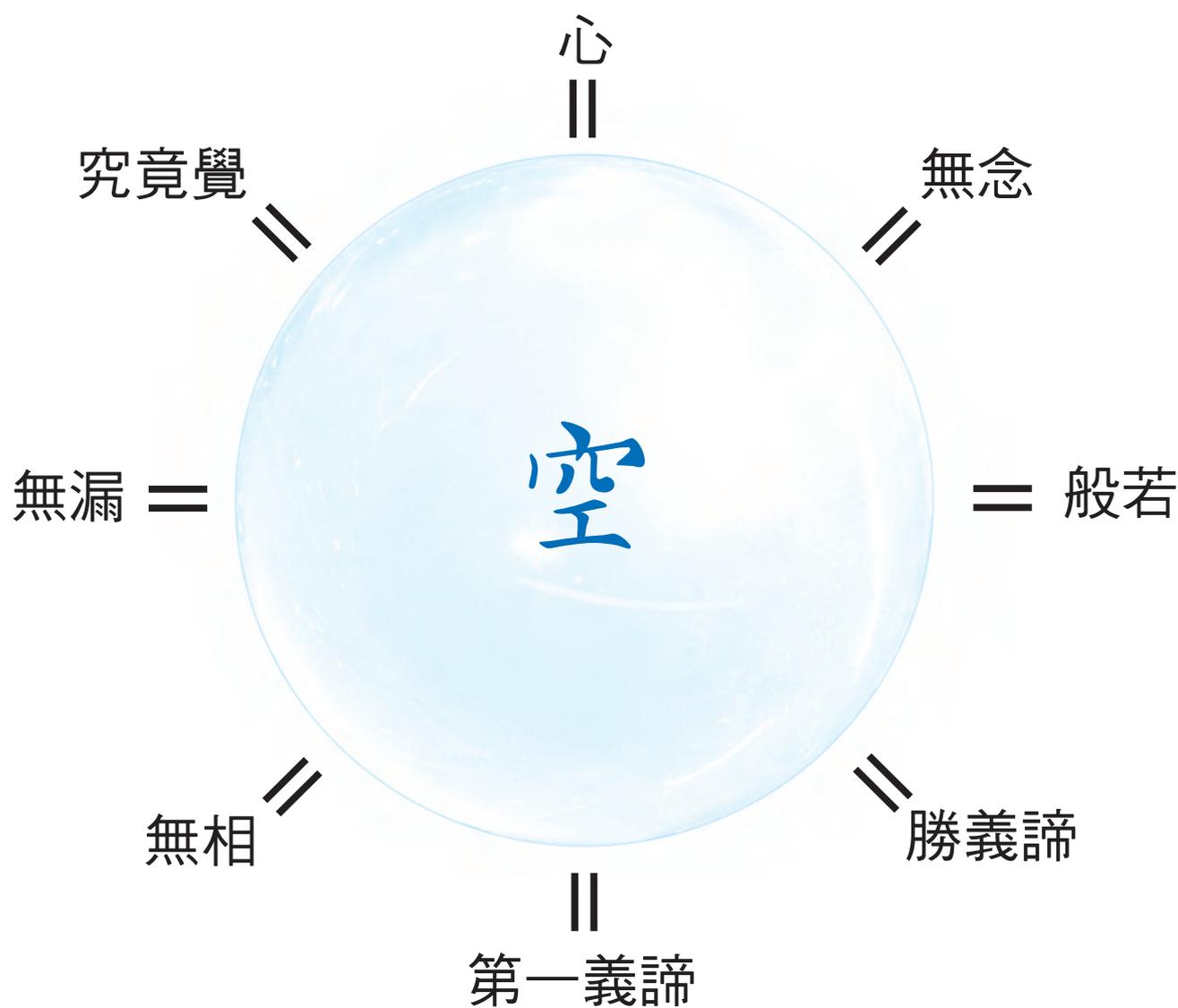
亦唯有入空  
才能證法寂滅



圖解空慧——

# 空只有一個 但有很多名字

構圖／薰 繪圖／承



般若空慧今知今見——

# 那個“狀態”

傳空／文華智慧 美學設計／文文

提起那個“境”  
就對了  
時時刻刻提起那個“境”  
就會修行成片

什麼是“那個”？  
“那個”  
就是原原本本  
無遮無掩  
明明白白  
一念未生之前的  
我們的真心實相啊！

那個  
——狀態  
就是修道的重心  
就是生命的答案

要念茲在茲  
才會成就！



妙智如珠——

# 文殊菩薩智慧法語

智慧法語／文殊菩薩 要義提示／文華智慧 美學設計／慈訓瓔珞

## 法語之一

虛空無色相

不執不可觸

諸佛如虛空  
虛空無有相

法猶如虛空  
如來妙法身

解脫如虛空  
虛空無有相

諸佛如虛空  
虛空無生相

智慧如虛空  
如來大智身

解脫則如來  
空寂無所有

諸佛如虛空

如來無礙智

——央掘魔羅經卷第二





要義提示

諸佛＝法＝智慧＝解脫  
都是沒有所謂的  
有相、生相、色相可言

法語之二

精進三昧  
甚堅牢固  
妙勝智慧  
善能分別

——悲華經卷第七

要義提示

奇妙殊勝的解脫大智慧  
能夠善巧的分別一切

法語之三

總持如妙藥  
能療眾惑病  
猶彼天甘露  
得者永不死

——勝天王般若波羅蜜經  
卷第六

要義提示

一旦証入解脫  
便能永生不死

法語之四

雖為一切眾生  
發大莊嚴心  
恒不見有眾生相  
為一切眾生  
發大莊嚴  
而眾生趣  
亦不增不減  
假使一佛住世

若一劫若過一劫  
如此一佛世界  
復有無量無邊  
恒河沙諸佛  
如是一一佛  
若一劫若過一劫  
晝夜說法  
心無暫息  
各各度於  
無量恒河沙眾生  
皆入涅槃  
而眾生界  
亦不增不減  
乃至十方  
諸佛世界  
亦復如是

一一諸佛  
說法教化  
各度無量  
恒河沙眾生  
皆入涅槃  
於眾生界  
亦不增不減  
何以故  
眾生定相  
不可得故  
是故眾生界  
不增不減

——文殊師利所說  
摩訶般若波羅蜜經  
卷上

### 要義提示

為一切眾生  
發大莊嚴心  
卻對一切眾生  
完全沒有執著  
是名真菩提

### 法語之五

如我惟忖  
今佛世尊  
欲說大法  
雨大法雨  
吹大法螺



擊大法鼓  
演大法義  
諸善男子  
我於過去諸佛  
曾見此瑞  
放斯光已  
即說大法  
是故當知  
今佛現光  
亦復如是  
欲令眾生  
咸得聞知  
一切世間  
難信之法  
故現斯瑞

——妙法蓮華經卷第一

### 序品第一

#### 要義提示

世尊廣說世間難信之法  
眾生理應珍惜、讚歎、深習

#### 法語之六

汝等應當  
先禮彼佛  
亦應親近  
供養恭敬  
無數諸佛  
悉為利益  
十方世界

一切眾生  
為欲增長  
佛菩提故  
亦為成就  
佛智慧故

——不退轉法輪經卷第一  
序品第一

#### 要義提示

為了增長、成就佛菩提  
要親近、供養、恭敬諸佛

還有無數的文殊智慧法語  
等待我們學習

……



高僧大德的開悟故事——

# 僧璨大師

文／焜煌參明 美學設計／森蔚穎秀

僧璨大師是禪宗的三祖，其籍貫不詳。

在北齊天平二年，

僧璨大師當時尚未出家，

抱病前來朝禮二祖慧可大師而問曰：

「弟子身纏風恙，請和尚懺罪。」

二祖曰：

「你將罪拿來，我幫你懺。」

僧璨大師過了很久答曰：

「覓罪不可得。」

二祖曰：

「我已將你的罪懺竟，將來要依佛、法、僧住。」

僧璨曰：

「今日見和尚，已經知道什麼是僧，但不知佛、法這二字的真正含意？」

二祖曰：

「是心是佛，是心是法，法佛無二，僧寶亦然。」

僧璨曰：

「我今日才知道，罪性不在內，不在外，不在中間，如其心一樣，佛、法也是一樣啊。」

終於有所契悟。

二祖非常的器重他，即為他剃髮，

並說：

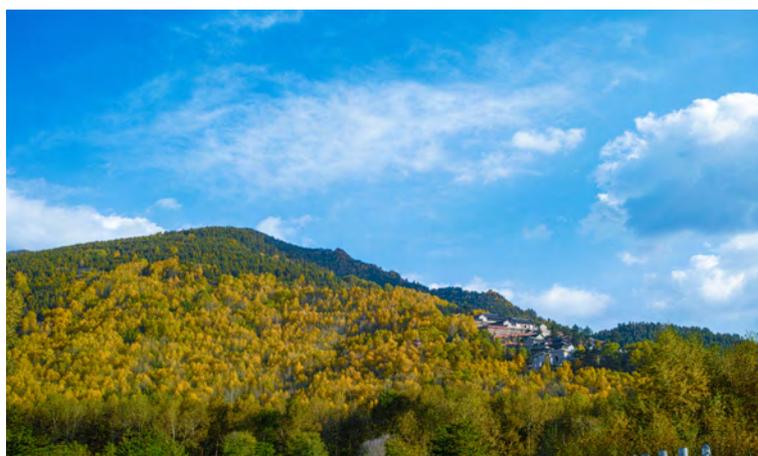
「是吾寶也，應該名為僧璨。」

「璨」者在說文解字中是指玉器上的光芒，引申為光明燦爛的意思，由此可知二祖慧可對於僧璨大師的器重與期許。

同年三月，在光福寺受具足戒，出家前原本所患的疾病也日漸的痊癒。

為了感念二祖慧可大師的恩德，從此隨侍二祖，執弟子禮。

兩年後二祖將衣鉢傳給他，



並告訴僧璨大師：

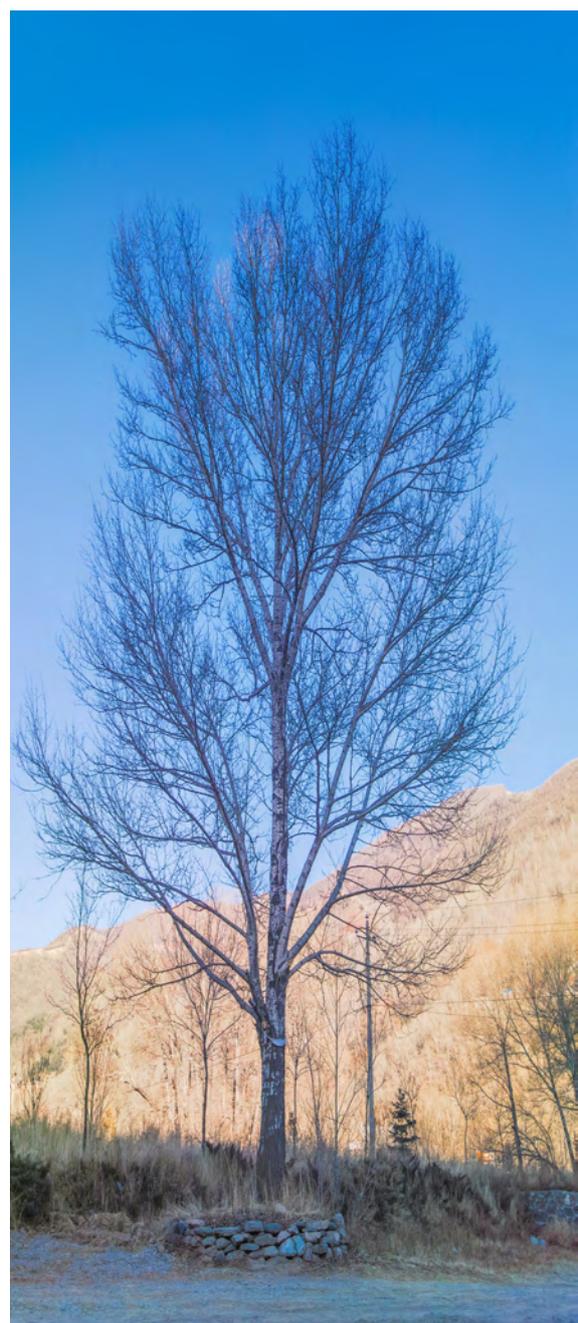
「菩提達摩祖師將正法眼藏攜至中土，付囑於我，今天我將此衣法傳授予你，你要盡心守護，不要令此心法斷絕。」

有關三祖僧璨大師的生平記載並不多，但大師留給後人的《信心銘》，卻是許多修行者的修行明燈，是實修實證的心地法門，圓融廣大，啟發了無數的修行人。

早在百丈禪師時，便以《信心銘》語句接引學人，到了趙州禪師手中，更是常以《信心銘》中語句接引學人，趙州禪師最常用的便是「至道無難」。

以下恭錄僧璨大師的《信心銘》以饗讀者：

至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。毫釐有差，天地懸隔。欲得現前，莫存順逆。違順相爭，是為心病。不識玄旨，徒勞念靜。圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。二見不住，慎莫追尋。纔有是非，紛然失心。二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。無咎無法，不生不心。能由境滅，境逐能沉。境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。一空同兩，齊含萬象。不見精粗。寧有偏黨。大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。執之失度，必入邪路。放之自然，體無去住。任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，昏沉不好。不好勞神，何用疏親。欲趣一乘，勿惡六塵。六塵不惡，還同正覺。智者無為，愚人自縛。法無異法，妄自愛著。將心用心，豈非大錯？迷生寂亂，悟無好惡，一切二邊，良由斟酌。夢幻空花，何勞把捉。得失是非，一時放卻。眼若不睡，諸夢自除。心若不異，萬法一如。一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。契心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。一切不留，無可記憶。虛明自照，不勞心力。非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。無在不在，十方目前。極小同大，忘絕境界。極大同小，不見邊表。有即是無，無即是有。若不如此，必不須守。一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。





菩薩清涼月  
遊於畢竟空  
—— 華嚴經

行深般若波羅蜜多  
照見五蘊皆空  
度一切苦厄  
—— 心經

猶如蓮華不著水  
亦如日月不住空  
—— 普賢行願讚

—— 本月專題 ——

# 空慧的探索

探索之一——  
空中生有

探索之二——  
空有不二

探索之三——  
空與十八空

探索之四——  
空——究竟解脫的境界

作者／郭韻玲

## 本月專題——空慧的探索

探索之一 ~

# 空中生有

空是本體；

有是現象。

空是萬事萬物的本質；

有是千變萬化的外貌。

空是一切的本源；

有是本源的變化。

空是生命的本源；

有是生命的過程；

空是如如不動；

有是變動不已。

空與有，是佛法的核心問題，也是生命的奧秘。

空 = 法身 = 本體 = 心

佛經說：「萬法唯心造。」

心是一切事物的開始，是一切的源頭，是創造者，是毀滅者。它，不可思議，是宇宙間最大的奇蹟，一切的一切，都是心的展現，小至一粒米，大至太陽，不過都是心的遊戲。

有 = 現象 = 萬事萬物

佛經說：「心生萬法。」

有是萬事萬物的展現，例如：花、小溪、高山、太陽、風、小狗、萬物之靈的人類……，但是現象是千變萬化的，當水呈固體時，它是冰；呈氣體時，它是水蒸氣；呈液體時，它是水。空是有的創造與毀滅者，也可以說心是一切的創造與毀滅者。怎麼說呢？猶如般舟三昧經所說：「諸佛從心



得解脫，心者清淨名無垢，五道鮮潔不受色，有解此者成大道。」如果一個修行人想獲得究竟覺，他必須對於心有所了解、掌握。因為佛法的修行，如果要以一句話來說明即：修行即修心！如果一個修行人完全不了解心的話，那麼正如六祖壇經所言：「不識本心，修行無益。」因為，如果不了解心，即等於不了解空；不了解空，就不能安住於空；不能安住於空，那麼就是沒有放下一切的執著；沒有放下一切的執著，就不可能出離三界，証入涅槃。

### 關上“潘朵拉”盒子

因為，心才是一切的開始，所有的現象全部源自於心，如果一個修行人不能澈悟本心，那麼他會一直在現象界打轉，而找不到真正的出路。因為，現象界就如同一個潘朵拉的盒子，打開它就會看到一切的幻相，而如果不懂得“關上盒子”——也就是明白自心而不再受任何幻相的干擾。那麼，你就不能從幻相中解脫出來了。

為什麼說「空中生有」呢？因為心具有無限的創造力，例如我們常說：我“有心”要作什麼、我“有心”要成為什麼。是的，心才是真正的創造者，只有“心”願意，人才有可能達成目的。故事實上，現象界中的一切森羅萬象，皆源自於空，源自於充滿創造之無限可能的心。相反的，如果心不願意，也沒有人能強迫我們作什麼或者成為什麼。而如果心不願意與光明、智慧與愛等等生命善面相應的話，也只有走上毀滅之途，故心不只是創造



者，也同時是毀滅者。

### 生命的真知灼見

空中生有，是宇宙的遊戲規則。猶如無形的愛，能讓一個人的臉上現出有形的微笑一般。

空中生有，是佛法的重要知見。猶如抽象的觀念，卻影響著人們具相的言行舉止。

空中生有，是生命的運作奧秘。猶如形而上的哲學，卻引導著形而下的器物世間。

空中生有，是一個澈悟心與現象修行人的甚深體証內涵。不過，空與有畢竟是兩回事，所以不能說：“空生有”且“有生空”。因為有是被空創造出來的，就如同所有的量產品，都是從工廠製造出來一樣。

空中生有，牽涉到宇宙極大的秘密，即——生命的起源。到底生命是從什麼狀態開始呢？那就是最最微細的分子，這微細分子就是一切萬事萬物的開始，一朵花中有它，一片葉子之中有它，食物中有它，空氣中有它，連人身上也有它，……，所以，心經說：「色即是空，空即是色」。

空中生有，是放諸宇宙皆準的真理。連老子道德經也說：「無，名天地之始。有，名萬物之母。」此處之無，可解釋為佛家之空。

### 永別輪迴苦之鑰

空與有，是創造者與被創造者。

空與有，是毀滅者與被毀滅者。

空與有，是恆靜與恆動。

空與有，是永恆與無常。

空與有，是解脫與輪迴。

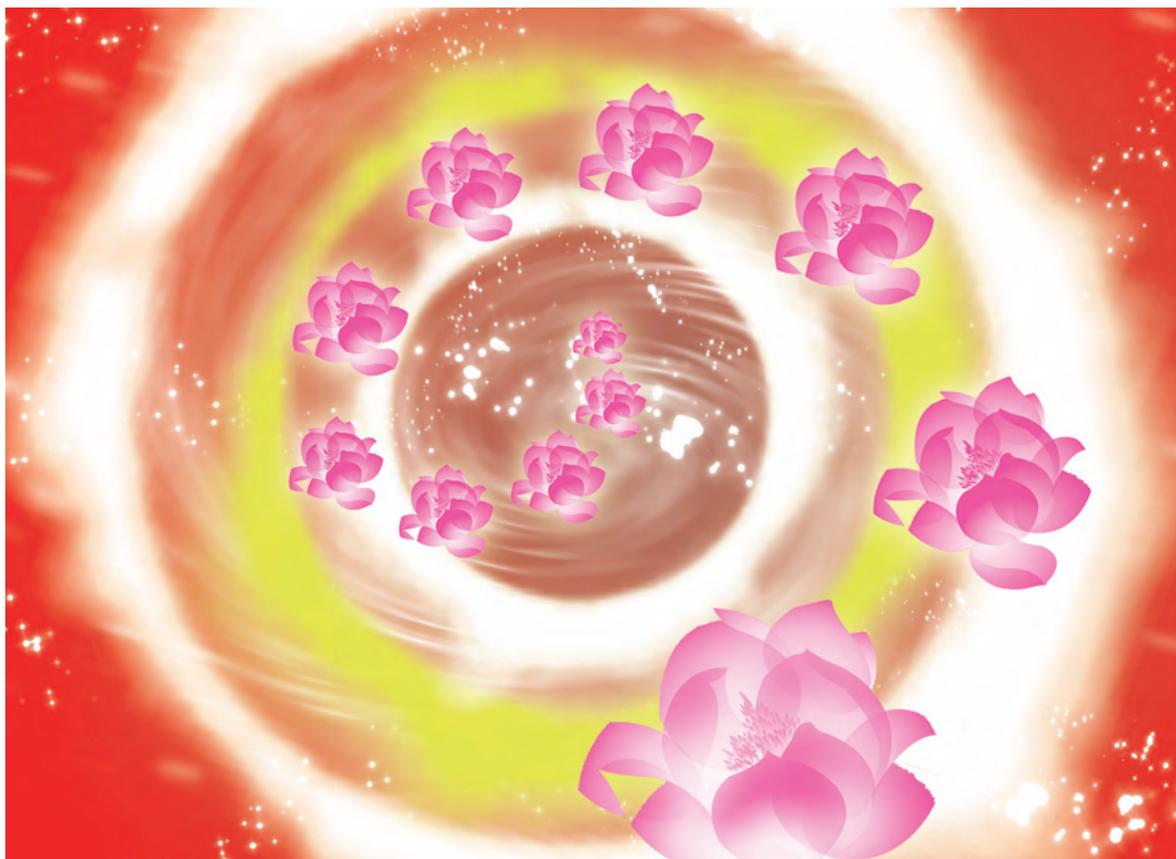
空與有，是涅槃與生死。

因為，真正的主宰者是心，所以佛經才稱心為「心王」。因為，一切都是心王的妄念遊戲，一切都是心意識所變現，真正不變的只有心。

因為，真正的主人翁是心，所以楞嚴經才把外界都比喻為「客塵」。因為，一切的現象都如虛空中的飛塵，當飛塵不在時，虛空仍是原來的虛空，並不會因為飛塵的不在而不再是虛空，它是永恆不變的。

因為，真正的源頭是心，所以佛經才說：「三界唯心」，找到了源頭，就找到了製造幻相的魔術師。

所以，心才是真正的答案所在，只有掌握了心的本質，一個修行人才可能穿越大幻化網的束縛，真正離開三界，永別輪迴之苦。



# 本月專題——空慧的探索

探索之二 ~

## 空有不二

空與有，是一體的兩面。

空與有，是本體與現象的代名詞。

空與有，是生命的兩極。

空與有，是佛法的兩個重要關鍵問題。

空與有，是佛法的實證重點。

空與有，是修行人必須透澈了悟的實相。

### 空是本體，有是現象

那麼，到底空與有的本質差異在哪裡？相同又在哪裡？以中觀的觀點來看，空與有都是不能執著的；以空觀的觀點來看，你必須深入空性，而且從有入空。因為，空與有，就是本體與現象，而本體是永恆不變，現象則生滅不已。唯有從這重要的分野，不斷深入，才能真正了然空與有的本質差異。

空與有，以一般人的看法，是截然的二分，即：空即完全沒有，有是實體的有。但事實上，這是因為我們的感官實在太有限了，所以沒有辦法真正明白空與有之間的奧妙，沒有辦法真正了解空與有的微妙機轉。

然而，在宇宙的運作原則之下來看空與有的話，可能會提供一種更廣的角度，即宇宙有邊無邊，是佛陀十四不答之一，因為這個問題無論如何從哪個角度來回答，都沒有辦法用人類有限的感官去予以領悟，故佛陀不答是方便善巧的展現。

然而，宇宙的有邊與無邊，正是空與有觀念極限的一個考驗，因為空的本質是什麼？宇宙無邊的話，無邊又是一種什麼狀態？有異曲同工之妙。同樣的，有的本質是什麼？宇宙有邊的話，而邊之外又是什麼狀態？也有異曲同工之妙。故空與有其實是人間難以真正解答的高難度問題。因為，要表達



的已經超越感官及所使用的表達工具，那麼，當然所要表達的就十分困難被清晰的把捉。所以，禪宗才要說：「不立文字，直指人心」。所以佛陀才對迦葉拈花，迦葉會心微笑，那會心微笑的那，是超越一切感官以及語言文字的。

### 說空說有秘密藏

然而，再難把捉也必須把捉，因為整個佛法的重心即在空與有；整個生命的大秘密也同時在空與有。所以，除非不想修證究竟，除非不想得窺生命奧妙的極致，我們一定得付出全部的心力去了解、認知、鞏固、深入、強化對於空與有的證量。

所以，即使我們所使用的工具是如此的不足，我們還是必須積極的透過這些工具，盡量不被工具所限，尋求超越與了達之道。

空與有，是多麼難被真正了解；空與有，是多麼難被真正說明出來，就如同一個沒有門的殿堂，而你卻必須進入，所以，禪宗才有一個生動的比喻～無門關。是的，在沒有門的地方找門；在沒有路的地方找路；在沒有光明的地方尋找光明；在沒有花朵的地方尋找花朵；在沒有訊息的地方尋找訊息；在一切不可能的狀態下尋找一切的可能。這就是每一個欲得究竟覺的修行人，所面對同樣的窘境與絕路！

然而，真的是窘境嗎？真的是絕路嗎？當沒有找到超越之門的時候是，當沒有找到超越之路的時候是。然而，只要你不斷的找、不斷的找、不斷的找……你總有一天，會在沒有路的地方找到超越之路；在沒有花朵的地方找到超越之花；一切都是



如此的不可思議！

山窮水盡，柳暗花明

正如同常聽的詩句所說：「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」在路的盡頭還有路，在水的源頭還有源頭。因為，空與有是同一個來源，有門等於無門，有路等於無路；無門等於有門，無路等於有路。因為，一切的對待，只是心王遊戲時的遊戲規則，而我們因為已經忘記是在遊戲，所以連規則也予以忘記。

空與有，是絕對與相對，那泯絕一切語言文字的境界，即空的境界，而森羅萬象，紛然雜陳的世界則屬於有的世界。然而，在更高的觀點來觀察，事實上，空與有是渾然一體的，你不能說湖面上的漣漪



是不屬於湖面的，然而漣漪只有在風吹過才會浮現，所以對於湖而言，漣漪是現象，風是業感緣起，湖是不變的主體。空與有，在更高的視野來觀察，是互相融合的，所以心經才說：「色即是空；空即是色。」這句話以空與有的觀念來看，可以代換成許多類似詞，例如：空即是有；有即是空。心即是佛，佛即是心等等。

所以，空有不二，空即是有，有即是空，這是空與有的融通，也是理與事的圓融。當我們應用到佛法實際修行時，我們就能明白，空與有、得與失、黑與白、是與非、高與下、大與小等等，都是來自於心意識的分別。因為，當你已經是完整的“一”的時候，一即是一切，一切也即是一。

# 本月專題——空慧的探索

## 探索之三 ~

# 空與十八空

空與十八空，是探究空義時，宜深入探究的重點，因為悟的內容是有層次以及深淺差別，故宜針對悟的內容作不同角度的認知與了解。

空性只有一個，但是由於修行人的過去生證量不同、業報以及功德的不同，所以當一個人開悟時，他當下所了知的空義，也會有微細的差異。

空性只有一個，但是由於修證人的世間善巧不同，所以當他描述空時，也會因為語言文字的使用善巧不同而產生細微的差異。

空性只有一個，但是由於聽取者的根器不同，所以當他聽取空義時，也會因為根器的不同，而對空義的掌握產生各人細微的差異。

空與十八空，按照龍樹菩薩的著作「大智度論」的說法，可以歸納成十八種角度來探索及說明空：（以下「十八空」的解釋，參考大智度論以及佛學辭典）

### 一、內空（身空）

內指內六入，即眼、耳、鼻、舌、身、意。

此六內處皆是無我、無我所、無法，故說「內空」。也可說：觀內身三十六種不淨充滿，九孔常流，甚可厭患，淨相不可得，淨

相不可得故，名「內空」。

### 二、外空（外境空）

外指外六入，即色、聲、香、味、觸、法。

此六外處皆是無我、無我所、無法，故說「外空」。

也可說：行者既知內身不淨，觀外所著，亦復如是，俱實不淨，愚夫狂惑，為淫欲覆心，故謂之為淨，觀所著色，亦如我身淨相不可得，是為「外空」。

### 三、內外空（身及外境皆空）

內外指內六入與外六入，即眼、耳、鼻、



舌、身、意以及色、聲、香、味、觸、法。

加起來共十二入，而此十二處皆是無我、無我所、無法，故說「內外空」。

也可說：行者若觀己身不淨，或謂外色為淨；若觀外不淨，或謂己身為淨。今俱觀內外：我身不淨，外亦如是，外身不淨，我亦如是，一等無異，淨相不可得，是名「內外空」。

#### 四、空空（空的本身也是空）

空是一切法空，空也是空，名為「空空」。

也可說：以空滅諸煩惱病，恐空復為患，是故以空捨空，是名「空空」。

#### 五、大空（廣大的十方也是空）

摩訶衍經說：「十方相空，是為大空」。

另外，雜阿含大空經說：「生因緣老死。若有人言：是人老死，二俱邪見。是人老死則眾生空，是老死是法空」。故也可以說：大空即是法空。

#### 六、第一義空（涅槃也是空）

阿毗曇中說：「云何有上法？一切有為法及虛空，非智緣盡。云何無上法？智緣盡。智緣盡即是涅槃，涅槃中亦無涅槃相，涅槃空是第一義空」

也可以說：一切法不離第一義，第一義不離諸法實相；能使諸法實相空，名為「第一義空」。

#### 七、有為空（一切有為法皆空）

有為法，因緣和合生，無自性故空。

也可以說：有為的三界是空，故名「有為空」。

#### 八、無為空（無為法也是空）

無為法，名無因緣，常不生不滅如虛空。

也可以說：於有為法與無為法不取相，是為無為法，故名「無為空」。

#### 九、畢竟空（一切畢竟本空）

破諸法無有遺餘，是名「畢竟空」。

也可以說：內空、外空、內外空、空空、大空、第一義空、有為空、無為空，更無有餘不空法，是名「畢竟空」。

#### 十、無始空（盡一切邊際也是空）

佛說：「眾生無有始，無明覆障，愛所繫，往來生死，始不可得。」故名「無始空」。

也可以說：世間若眾生、若法，皆無有始。如今生從前世因緣有，前世復從前世有，如是展轉，無有眾生始。法亦如是。何以故？若先生後死，則不從死故生，生亦無死；若先死後有生，則無因無緣，亦不生而有死，以是故，一切法則無有始，故名「無始空」。

#### 十一、散空（一切散盡還是空）

佛說：「所有色皆從四大和合有；和合有故，皆是假名，假名故可散。」又說：「此色眾破壞散滅，令無所有。餘眾亦如是，是名散空」。

另外，迦旃延說：「觀集諦，則無無見；觀滅諦，則無有見。」如是種種因緣，是名「散空」。

#### 十二、性空（一切的本性皆空）

諸法性常空，故名「性空」。

經說：「眼空、無我、無我所。何以故？性同爾！耳、鼻、舌、身、意、色乃至法等，亦復如是。」所以也可以說：眾生空、法空、終歸一義，是名「性空」。



### 十三、自相空（一切的本相空）

一切法有二種相：總相、別相，是二相空，故名「自相空」。

也可以說：眾法和合，故一法生，是一法空，如是等一一法皆空。今和合因緣法，展轉皆亦空，一切法各各自相空，以是故，名為「自相空」。

### 十四、諸法空（一切法皆空）

諸法是五蘊、十二處、十八界等，一切法空，故名「諸法空」。

也可以說：於諸法無取無捨，若無取捨，能離一切諸見，如是等三藏中處處說法空，是名為「一切法空」。

### 十五、不可得空（一切不可得即空）

求一切法皆不可得，故名「不可得空」。

也可以說：聖人雖有所得，而不以為得，是名為「不可得空」。

### 十六、無法空（一切法滅時是空）

名法已滅，是滅無故，名「無法空」。

也可以說：生無所得，滅無所失，除世間貪憂，破一切法滅時，故名「無法空」。

### 十七、有法空（一切法生時也是空）

諸法因緣和合生，故有法，有法無故，名「有法空」。

也可以說：破一切法生時，故名「有法空」。

### 十八、無法有法空（一切法生法滅皆空）

無法有法空者，取無法有法相不可得，是為「無法有法空」。

也可以說：無為法無生、住、滅，是名無法；有為法生、住、滅，是名有法。如是等空，名為「無法有法空」。

以上是以十八種不同的角度來探索空義，也可以從更多或較少的角度來看，這都是看人的根器而從不同的觀點去切入空。總而言之，空即是空，不會因為角度或說法的不同而產生差異。

空，是離一切名相。

空，是言語道斷的弦外之音。

空，是出世間的境界。

空，絕非語言能一語道破。

所以，不論我們用了多少文字去闡述空，空還是不等於這麼多的語言文字。也不論我們用多少角度去描述空，這麼多的角度，也不代表全部的空性。空，只有一個，一切的了解方式或途徑，都如同圓覺經所言：「修多羅教如標月指，若復見月了知所標畢竟非月，一切如來種種言語開示菩薩，亦復如是。」

所以，要真正了解、掌握空，只有以你全部的心力、以你肉團心之外的「心」，直截了當、不立文字的去領悟，總有因緣際會之時，你 那之間完全明白——啊！原來如此！



## 本月專題——空慧的探索

探索之四 ~

# 空——究竟解脫的境界

空，是究竟解脫的境界。

那麼，到底什麼是究竟解脫的境界呢？以人類有限的感官而言，實在是難以一窺究竟。然而，畢竟「眾生皆有佛性」，所謂

的佛性，即那不生不滅、不垢不淨、不增不減的真如本性，既是眾生本有，則不假外求，只要你肯當下承擔，你便是「佛」。

迷時眾生悟時佛

六祖壇經說得好：「迷時是眾生，悟時是佛。」眾生與佛本來無二無別，只因無明障蔽，才有眾生與輪迴。而無明之所以會障蔽人的本性，是因為對於心的本質未能有真正掌握，只要掌握了心的本質，即能明白什麼是「本地風光」、「本來面目」、「父母未生之前」、「真如本性」、「涅槃」、「空」、「本性」、「大手印」、「大圓滿」……。

所以，空即是心的本質，只有證悟了空性，一個修行人，才有可能從五光十色的大幻化網中掙脫出來。因為，不要輕視束縛三界眾生大幻化網的厲害，它的繽紛多變，猶如世界上最好看的電影，足以讓看的人誤以為電影中發生的一切情節，都是千真萬確的。而且，當情節豐富、曲折、離奇、動人時，看的人真的會忘記自己是在看戲，而完全融入劇情之中，忘了我是誰。

而事實上，人世如幻，浮生若夢，一期生死，匆匆而過，一切都如大夢一場，都如





易散的雲煙，也如一齣終究會落幕的好戲。

「諸行無常，是生滅法。生滅滅已，寂滅為樂。」

在這無常的世間啊！眾生皆以苦為樂，不知三界如火宅、不知人命在呼吸之間、不知黑暗的力量隨時在鯨吞蠶食著光明。如果你有幸已經聽聞佛法，也開始修行，那麼，請一定要對於耳熟能詳的這些基本佛法甚深思惟。因為「高高山頂立，深深海底行。」只有對於甚深微妙的佛法有了極深且堅固的體認，你才有辦法真正放下對於無常世間的妄念執著，才有辦法真正付出全部心力去開悟！

而且，當你愈走向開悟之路，艱難險阻也就愈多。然而，唯有一一通過最嚴苛的考驗，你才能如歷經風霜雨雪的寒梅，在春光爛漫時，綻放出最美麗的花朵。

開悟是全生命的抉擇！

修行，沒有捷徑，只有不斷的努力，才是唯一的捷徑。

修行，沒有易行道，只有不斷的努力，才是唯一的易行道。

如果遇到一點挫折就退轉；如果遇到一點問題就開始懷疑；如果遇到一點障礙就懈怠。那麼，有一點可以肯定的是：這樣的修行人，勢必沒有辦法親嚐開悟的清泉，將永遠與開悟二字迢遙分隔。

所以，如果你真正的不甘於流浪生死，如果你真正的想親眼目睹涅槃境，你別無選擇：就是不斷的努力、不斷的努力、不斷的努力……

總有一天，血淚似乎已經流盡，汗水也似乎已經流盡，當你覺得開悟似乎仍遙不可及，突然的一——那，大地如初生的嬰兒，在你的眼前重生——開悟，是如此的遙遠，又如此的近密。

因為，開悟並不是時間或空間的問題，而是你要不要的問題。如果你真的用整個生命去開悟、用全部努力去開悟。你決心要開悟！你準備要開悟！你執行要開悟！那麼，那神聖莊嚴的一刻，終究是會來到。

所以，只要你願意，開悟並不是遙不可及的星辰，只要你發自內心的想了解生命的意義與本質，一切終究會水落石出、真相大白。

成佛嗎？要你本人真正願意！

開悟就是明白空性，空就是一切的本體，然而，空的究竟境界必須由你自己去體會，不能用任何語言文字描述清楚，所謂「言語道斷」，所謂「開口即妄」，所謂「不立文字」、所謂「直指人心」等等，實在是因為這是人間最困難的一件事——

用有限的感官去明白超越，有限感官的「無限」；用相對的方法去明白超越相對方法的「絕對」；用可能的推理去明白超越可能推理的「不可思議」。

空——究竟解脫的境界。如果你要解脫三界，你必須了解空；如果你要永別生死，你必須了解空；如果你要開悟，你也必須了解空。

而且，所謂「長養聖胎」，一個修行人悟了空之後，並不代表他能時時刻刻了解、明白、徹悟、鞏固於空。所以他必須對於悟的品質予以深化，對於悟的時間予以拉長，對於悟的範圍予以擴大，如此他才能真正時時刻刻安住於空性。

然而，唯有時時刻刻都安住於空，才是一個真正解脫者。否則，只要有一秒鐘沒有安住於空，他於這一秒鐘就非墮落三界不可。因為唯有空才是出三界的狀態，既然有一秒鐘不屬於三界的狀態，那麼當然得於三界現身，不得出離。

所以，所謂的佛，即是分分秒秒都安住於空性的大徹大悟者。如果亦能夠如是，你便是佛、調御大夫、天人師、三界的導師。

不要再浪費你寶貴的生命，不要再沈溺於幻相的千變萬化，只有你本人願意，你才能成為你願意成為的什麼。





# 雲遊吟唱～ 修証之歌

文／郭韻玲 美學設計／鄭秉忠

嘹亮的歌聲

穿越山谷 穿越平原

來到你的身邊 清音繚繞

唱進你內心的深處 誠摯的與你共鳴

.....

- 輪迴
- 解脫
- 在意修行
- 遠離錯覺
- 業
- 不空過暇滿人身
- 自性
- 禪定
- 放下
- 當下
- 心不放逸
- 精進
- 眾生平等
- 利益眾生
- 清淨自活
- 般若空慧



雲遊吟唱～修証之歌

# 輪 迴

像車輪

不停的轉動

像瀑布

不斷的奔流

生死輪迴

一世又一世

三界流浪

辛苦備嘗

為什麼有生死輪迴？

難道沒有停止的時候？

佛菩薩說：

沒有生死

沒有輪迴

一切的生死輪迴

都只因妄念而有

當妄念止息

生死輪迴便止息



雲遊吟唱～修証之歌

# 解脫

人世無常  
一切皆苦  
三界火宅  
苦海無邊

志求解脫  
利樂眾生

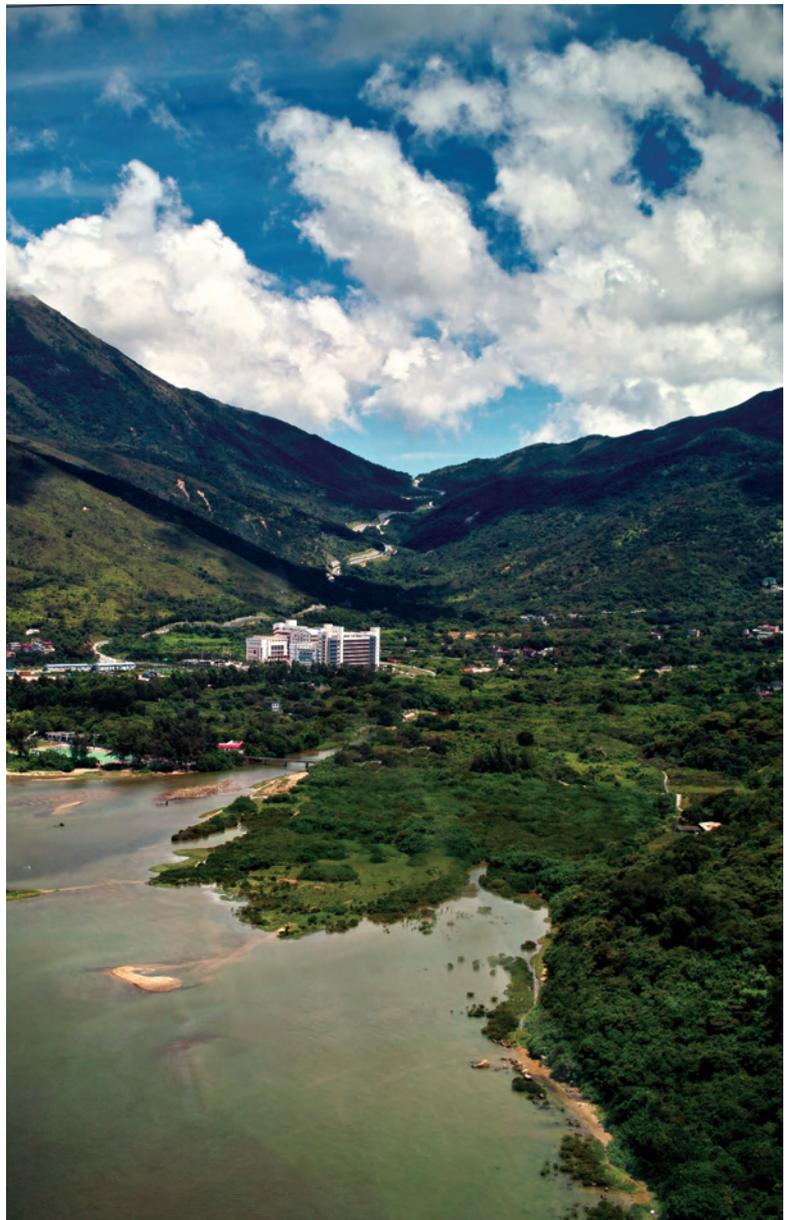
唯有解脫  
才能離苦  
才能得樂  
才能永恆

一期生死  
匆匆而過  
趁早精進  
追求解脫

解脫輪迴  
永離生死  
自度度人  
自利利他

解脫至樂  
難描難繪  
一切世樂  
永難比擬

一心一意  
放下一切



雲遊吟唱～修証之歌

# 在意修行

對於最重要的事

——修行

要非常非常的在意

甚至到緊張兮兮的地步

因為這樣

才能完成該有的進度

否則

必定因為不是很在意

又沒有外在的嚴厲催逼

而延宕 延宕

然而

水開了 卻不下麵條

油熱了 卻不下菜

……

這都是荒謬的事

但是事實上

如果一個修行人

知道了修行的方法

卻遲遲不肯去做

更是一件荒謬的事

但是我們願意讓

修行這麼人生最重要的事

一事無成嗎？

真的願意嗎？

一定很不甘心

千萬個不甘心的！

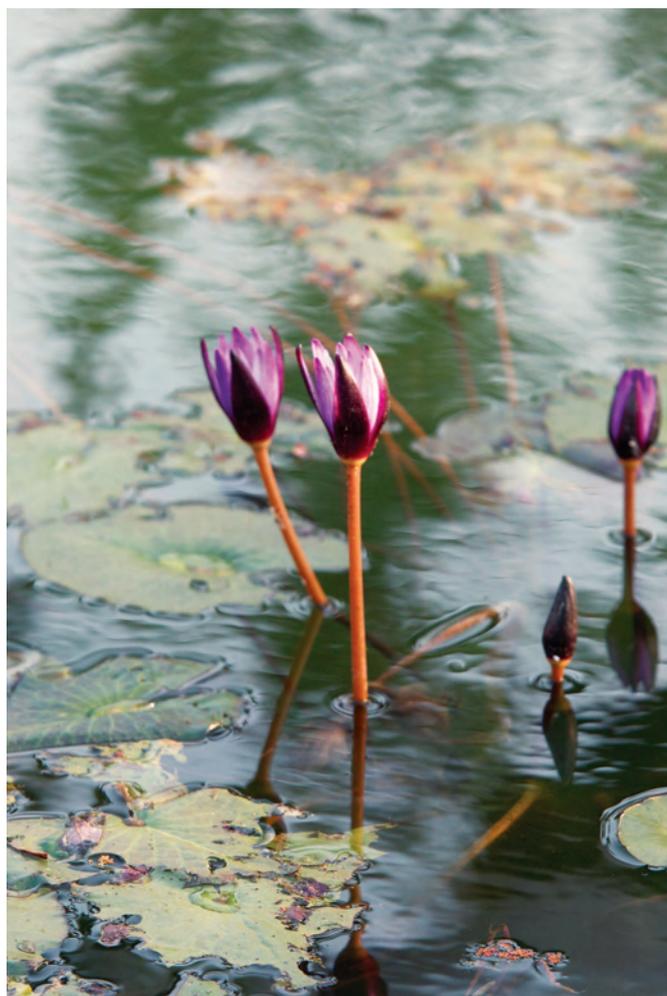
那麼

就從這一秒開始

——

一心向道

勇猛精進！！！！



雲遊吟唱～修証之歌

# 遠離錯覺

我們的眼睛  
看盡了天下繁華

我們的耳朵  
聽盡了宇宙音聲

我們的鼻子  
嗅盡了奇香異味

我們的舌頭  
嚐盡了苦辣酸甜

我們的身體  
受盡了冷暖澀滑

我們的心意  
遊遍了三世十方

當眼、耳、鼻、舌、身、意  
同時運作  
更是變化萬千、迷離攝魄

像一張綿綿密密的幻化網  
將我們牢牢網住

於是  
我們為了這些幾可亂真的

得失寵辱、悲歡離合、憂愁苦惱……

認真的笑

認真的哭

也認真的在意得不得了

但是

為了並不真實的假象

如此真實的發諸身口意

是否是一種不明智呢？

所以

深深的體認這個事實吧！

——一切都是幻相

——一切都是錯覺

既然 感覺錯誤了

那麼 就遠離這一切的錯覺

這就是醒覺！！

這就是開悟！！



## 雲遊吟唱～修証之歌

# 業

如同種下了種子  
一定發芽

業  
即如是

如果種了一顆玫瑰的種子  
開放的  
必將是美麗的玫瑰

如果種了一顆毒藥的種子  
開放的  
必將是毒藥

黑業  
如同最沉重的烏雲  
會帶來  
傷害的狂風暴雨

白業  
如同最和煦的春天  
會帶來  
成長的欣欣向榮

業  
如同影子  
在陽光下

永遠跟隨著我們

業  
如同一個最公正  
的法官  
給予每一個人公平對待

沒有人能離開  
業力的強大束縛

唯有佛法  
能夠幫助離開

息滅貪嗔癡  
勤修戒定慧  
便能掙脫  
業之牢籠

我們要——  
努力消黑業  
努力造白業  
才是正確的學習佛法  
才能確保得到大成就

雲遊吟唱～修証之歌

# 不空過暇滿人身

如果完全知道  
是費了多少世的功夫  
才得到一個學佛的暇滿人身  
一定不敢再浪費一分一秒

如果深刻明白  
多少眾生連佛法都還沒有聽聞  
而自己已經在修行  
一定不敢再浪費一分一秒

如果確切清楚  
多少眾生連一聲佛號  
都來不及唸就已離世  
一定不敢再浪費一分一秒

暇滿人身  
珍貴如金剛鑽  
應該用來修行  
而非浪擲虛度歲月



雲遊吟唱～修証之歌

# 自性

自性  
清淨 自在 無礙

明珠本具  
遊子在鄉

自性  
眾生本具的光明

不勞遠求  
已在目前

自性  
無量無邊的寶藏

自性  
佛與眾生無別

勤修戒定慧  
自性即開展

如蒙塵的明珠  
如流浪的遊子

一旦  
自性流露

明珠  
放出了萬丈光芒

遊子  
回到了久別的家鄉



雲遊吟唱～修証之歌

# 禪 定

內心安定

是禪

離開外在的束縛

是定

禪定

是修行的重心

禪定

是修行的必修課程

定中有慧

慧中有定

定慧不二

定慧等持

禪定

如暴風雨中的寧靜

如濁世裡的清流

如污泥中的蓮花

禪定

帶來輕安

帶來自在

帶來法喜

禪定

令戒律鞏固

令智慧增長

令慈悲長存

禪定

值得稱頌

值得學習

值得安住



雲遊吟唱～修証之歌

# 放下

放下  
放下一切  
放下一切的一切

唯有放下  
才能承擔

承擔生命  
承擔責任

放下  
放下貪嗔癡慢疑  
轉五毒  
為五智

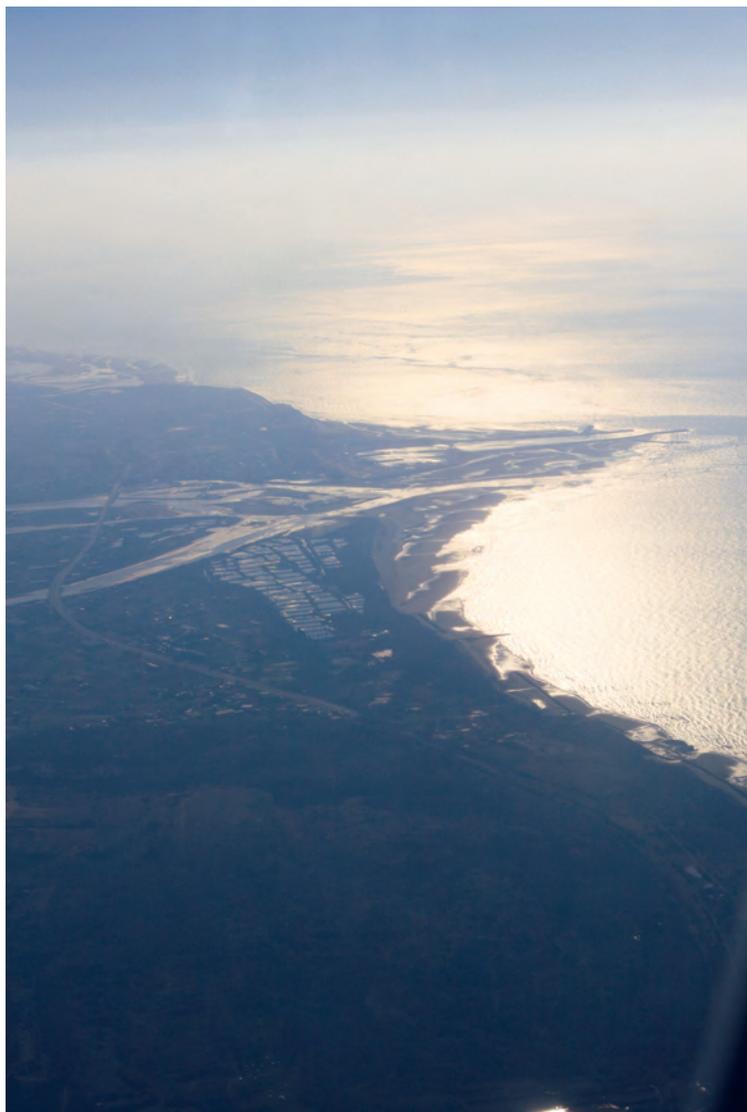
放下  
不斷的放下  
直至  
放無可放

放下  
是真正的捨  
放下  
是真正的得

放下  
放無所放

失無所失  
得無所得

放下的極致  
即是大成就



雲遊吟唱～修証之歌

# 當下

活在當下  
因為  
過去已經過去  
未來尚未到來

活在當下  
因為  
只有當下  
是真正的擁有

活在當下  
是承擔  
是面對  
是全力以赴

當下  
是真實的生命  
稍縱即逝  
要及時把握



雲遊吟唱～修証之歌

# 心不放逸

心  
總是馬不停蹄  
像猿猴跳躍  
像野馬奔騰

其實  
心  
可以安靜下來  
可以不再流浪

安靜下來的心  
不再流浪的心  
多麼悠遊自在  
多麼無拘無束

但是  
悠遊中有清明  
自在中有方寸  
無拘中有覺照

這樣的一顆心  
就是解脫  
就是不放逸  
就是聖者的心

安住空性  
安住中道

安住一切的歷緣對境  
因為——心不放逸



雲遊吟唱～修証之歌

# 精進

精進

是成就的保障

是修行的美德

唯有精進

才能走完漫長的

修行成佛之路

三界如火宅

佛子須大精進

才能速速脫離

如果不精進

必將淪沒生死大海

頭出頭沒

精進

是智者的抉擇

精進

是大丈夫的表現

精進

帶來解脫的希望

帶來成就的果實



雲遊吟唱～修証之歌

# 眾生平等

一切眾生  
皆有佛性  
佛性平等  
眾生平等

自性平等  
眾生平等

佛性清淨  
本來如是  
眾生平等  
萬物一體

沒有分別  
沒有高下  
沒有尊卑  
沒有美醜

眾生與佛  
無二無別  
眾生平等  
法爾如是

眾生自性  
本來清淨  
不假外求  
本來如是

眾生眾生  
無二無別



雲遊吟唱～修証之歌

# 利益眾生

利益一切的眾生

無論天、人、阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄

六道眾生皆為眷屬

利益一切一切的六道眾生

心存利益眾生之心

即是慈悲廣大

即是智慧無邊

即是慈、悲、喜、捨四無量心

實際利益一切眾生

是名真發心菩薩

口說還要身行

念茲在茲，不敢暫忘

無量劫以來的悲願

就是要利益一切一切的眾生

大慈大悲、大慈大悲

利益一切一切無量無邊的眾生



雲遊吟唱～修証之歌

# 清淨自活

一個修行人如果貧窮  
不要怕別人知道自己窮  
不要因為窮而生出不滿足的心理  
當密勒日巴在山洞修行時  
他是世上最貧窮之人  
他三餐不濟、裸體度日

但是啊！  
其實他是最富有的人  
他的法身壇城  
金碧輝煌 應有盡有

切莫  
於此虛幻世間  
富了肉身，窮了法身  
如果你是一個認真的修行人

貧窮  
真的不可怕  
也不可憐  
更無需自卑  
可怕的是生死輪迴、三界流浪

切莫  
於此憂悲苦惱人世  
追求那出三界即如垃圾的  
——錢財

切莫  
於此無常世間  
戀棧那終將化為子虛烏有的  
——財富

清淨自活  
了無罣礙



雲遊吟唱～修証之歌

# 般若空慧

般若

是出世的智慧

是成佛的證量

是必備的資糧

般若

無形無相

難以用語言文字

說清

般若

超越一切的思惟

離開一切的相對

泯滅一切的念頭

般若

是船筏

能度三界眾生

到究竟彼岸

般若

是光明

能驅散黑暗

破解無明

般若

不可思議

難描難繪

唯有實證方知

般若

是自性之光

是自性的寶藏

法爾如是

般若

須努力證得

並非

任意可得

放下一切感官的感受

就是般若

妄念止息

就是般若

般若

遍知一切

般若

無所不能

般若

是修行的必修課程

是解脫的必備證量

是成就的不二法門

# 三、實修篇

觀空練習

慧觀練習

空慧靜坐班

大般若經讀書會會後問答

我對空慧的學習與體悟



觀空練習 ——

# 觀無雲晴空

## 《知見》

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，證入一切萬事萬物萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就證果的唯一檢擇。

## 《實修》

觀無雲晴空

說明：

空到底是什麼呢？

就是

所有的念頭的盡頭

也就是

無念

也可以說是

沒有任何的念頭

就像沒有一絲雲的

萬里晴空

乾乾淨淨 空空蕩蕩

所以

妄念與空

就好像有雲的天空

無雲的天空

天空有雲飛

好比妄念飛來飛去

而天空沒有雲

就好比妄念止息

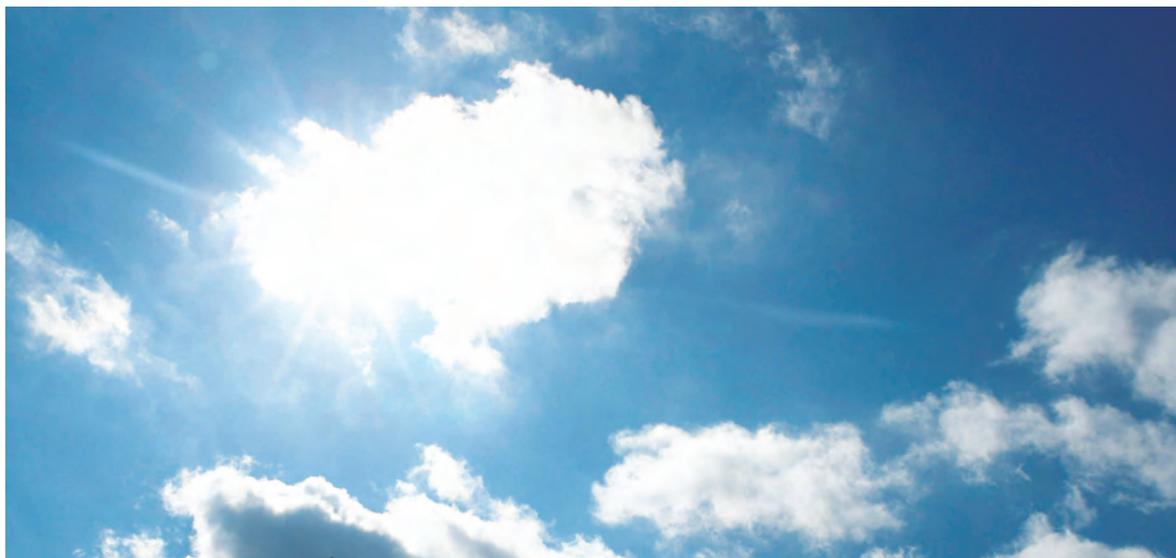
這種狀態

就是——

空！

保任

越久越好……



慧觀練習 ——

# 放下

放下  
放下一切的思考  
放下一切的分別  
放下一切的計較  
放下一切的牽掛  
放下一切的所能放下的

當所有都放下之後  
才能真正明白  
才能完全清醒  
這樣的狀態  
就是一空



2013年6月24日紀錄——

# 空 慧 靜 坐 班

指導教席／郭韻玲    本次帶領學長／黃連盛    整理／林雪雲    美學編輯／李秀英

黃連盛：從本月開始，每個月會舉辦兩次空慧靜坐，空慧靜坐的口訣，是郭老師所教導的「身放鬆、息調柔，心念空」，主要有三個層次，第一個層次是悟空的人，能直接安住在空當中，第二個層次是有相似空的悟境，也可以安住在正念當中，第三個層次是不曉得到底是什麼空，也無法去體會與掌握，就可以用念空的方式，就好比念佛號或咒語一樣，現在改成在心裡默唸空，都是正念相續。這個口訣，表面上看起來像是次第，身體放鬆了，呼吸自然調柔了，心念空，跟心無念是講同一件事，事實上整個靜坐過程中，它其實是交互調整的，在不同身息心的狀態，可能借由呼吸調柔，有助於身體放鬆，以及心比較能穩定，對於身體較易緊繃的人，針對身放鬆這部份就可常常練習，自然而然會互動去調整你的呼吸，所以這口訣是靈活的。現在就開始靜坐，最後留時間做心得討論。

靜坐開始……………

靜坐結束……………



## 靜坐心得分享

A：一個人靜坐與大家一起坐的力量不一樣，每人狀況不一樣，有人說坐得不好，其實坐的好或不好，也是一個妄念，只管打坐，只管正念相續即可。「身放鬆、息調柔，心念空」的口訣，就好像將持六字大明咒口訣改成持「空」，每人都有自己專注方式及適應方式，無論如何，任何修行都是為了悟空。

B：像現在大家能一起靜坐，好像已是很久遠以前的事，早期共修完，大家會圍在一起靜坐。大家一起坐的能量感覺很大，磁場很穩定，對身心有很大幫助。有時很累時，躺下去休息前，先靜坐一小段，體力很快就恢復。早期功課，有人很用功做功課，有人很努力靜坐，有空時將靜坐時間拉長到半小時以上，感受會特別不一樣，就像平常坐三十分鐘及五十分鐘是不一樣，平均而言，如果每天保持一個量的靜坐，則修行品質會較穩定。剛剛靜坐，消掉不少疲勞。

A：每日三小時的靜坐，會比較有明顯的覺受。一心向道，尤其又有法務在忙時，要懂得利用做事空檔，每一分每一秒都非

常珍惜，排除所有雜碎瑣事，念茲在茲，心心念念都在修行，養成習慣後，久而久之，斬斷習氣之流的力量才能出來，所以持之以恆的向道心很重要。

B：先前曾想試著作到八小時，結果很困難，只要有事情在忙，時間稍縱即逝，到了下午，就知道今天不可能達成八小時，雖然沒有作到，至少時間在你手裡比較不會被浪費，若沒有這目標，時間會較鬆散，一旦有這目標，記得修行的頻率會很高，會不斷提醒自己任何零星時間，五分鐘也好，都用來靜坐，內心也會較穩定。

A：原本我事情較多，要練動中修，儘管靜坐時間無法成片，但動中行法務時，要念念分明不容易，有時要提起一個佛號或咒語，這是在不需用腦力的時候，若是要用到腦力時，則是專注去做。後來真的拼到每天靜坐八小時。夜深人靜，無人干擾，好好面對自己，靜坐是多麼幸福，由這次經驗後，更加珍惜自己的時間。

B：這是一個很棒地方，它是自度度人兼備的大乘菩薩道，郭老師說很專注的在執行法務，就是禪定功夫，只要我們會運用，



生活當中不論忙或不忙，都在修行狀態，關鍵在於練習，才能運用得當，這是個人體會與實踐，才能領受到自己很幸福，這福田由自己耕耘，不但利益眾生，還能利益到自己。

A：拼過八小時的經驗後，即便是假日，只有一天時間也很好，會養成一種習慣。即便忙碌當中，心性也會較穩定，不會讓自己在忙碌的過程中，幾個妄念、情緒把功德耗掉，儘可能讓自己安住在正念當中，養成精打細算的面對自己內在，紮紮實實的去面對每一分每一秒。

C：很幸福，也很感恩，很久沒這樣一起坐，有這樣因緣要非常珍惜，雖然八小時很難去行，我從第一個三小時開始努力去做，替自己定個目標努力去拼。

A：是的，有目標才會努力去行，每分每秒珍貴如黃金，就是要做的事，一定想盡辦法達成，若認為不可能，就會想盡辦法讓它不可能。

B：有一個目標在，心比較不會放逸，平常沒目標，閑閑沒事做時，就會打妄念，到處攀緣，然後一天就糊裡糊塗過去了，若有一個目標在，心就使出力量讓那天過得很紮實，有時就是一種向道決心，達成目標的辦法也是人想出來的，運用零碎時間就會慢慢逼近，有時很遠的目標，就會逐步達成。

D：很有意義，以前也是如此，不同因緣時節作不同有意義的事，是在囤積我們的功德福報。我平常很懶，有時間只想躺著休息睡覺，不想靜坐，靜坐對我而言，是很久遠的事，剛剛又被靜坐的感覺電到，大眾一起坐能量的確很強，很感動，當下就決定，從今天開始每天要靜坐兩小時，催促自己趕快前進，不能停頓。

E：以前超愛靜坐，後來荒廢了，聽說你們在五台山靜坐八小時，就又開始珍惜靜坐，一開始坐不到十五分鐘，因為心放逸習慣了，後來慢慢增加到一點五小時，但因雜事太多又做不到，現在若能坐一小時，就感覺很幸福，常常想起郭老師說的



一句話，生命最好狀態是用靜坐收攝自己的心，透過靜坐，即使白天在忙其他事情，如果有靜坐功課，心較會返觀自照，會察覺到自己起心動念，若靜坐愈久，返觀次數就愈多，這條修行路上，很怕未察覺到心念在造業，所以大概每天都固定坐一小時，靜坐也讓身體健康慢慢進步。今天靜坐，讓我感受到凝聚力很強，一起上升能量很強，一個人靜坐，應付業力催逼的力道就很弱，所以這樣一起坐的感覺非常好，也感恩郭老師給我們這樣機會。也因為今天這樣靜坐，感受每天坐一小時太少了，應該逐日增加，讓自己修行能成片。

A：不管靜坐多久，最重要的是修行功夫要成片，就是靜坐功夫要延續到動中修使成片，才能了悟空性，這是蠻重要關鍵。

C：記得以前要靜坐三小時，其實需要動力，若是持之以恆，適應它後，時間已經不是問題了，我已經好久未在靜坐下功夫，現在慢慢體會其實坐下來時間很快就過，一小時很快就到了，又慢慢檢回以前的初發心，以前可坐三小時，現在連半小時，都認為能夠躺著為什麼要坐著，現在感覺很慚愧，應該要回到以前的道心。

F：整個活動結束之後，我就想大家突然沒事做，應該可以一起共修，聽到有這個活動還蠻高興，自己在家裡坐很久，不太容易，而今天大家一起坐，就可以做到，真的很好，讓自己對靜坐有個開始。

G：自己坐，跟大家一起坐的能量不一樣，大家一起靜坐時，心是處在寧靜跟平靜狀態，感恩郭老師給這機會重拾修行人的感覺，因為懈怠荒廢很久，平常靜坐不是很認真，有時坐有時沒坐，大家一起坐凝聚上升修行的力量，就好像回到以前，心是屬於寧靜平靜狀態。

H：一聽到這課程，我一定要來上，因為我太久沒靜坐了，就算要坐，很快就昏沉睡著，或是坐不住，坐不到半小時，剛剛靜坐，精神很好，頭腦很清楚沒昏沉，就算有妄念，很快就拉回，不斷告訴自己現在靜坐，要念空，所以從現在開始要恢復靜坐習慣，感恩這麼有意義的課程，凝聚能量一起向上。

I：這種靜坐方式真好，就是身體調整到最舒服的狀態，就調整到有些酸痛地方，今



天有點感冒，頭重重的，剛剛打坐，流很多汗，感冒好多了，以前身體不舒服，靜坐後，就舒服多了，這次也是如此，靜坐過程身體得到放鬆，心也安定下來，感覺很棒。

J：剛剛靜坐結束到現在，一直不由自主的很法喜充滿，發願依循郭老師這樣教導，以後一定要這樣坐。

K：自己一人在家，沒人管，瑣事太多就荒廢懈怠，這次靜坐讓我感受應再重新學習，剛剛坐得腳很麻，坐完精神很好，大家一起靜坐學習狀況會較好，靜坐當中比較沒妄念。爾後要持續，看別人成功，不能乾瞪眼，要靠自己去努力學習，要趕快跟上。

L：剛開始坐時，妄念較多，心較浮躁，慢慢放鬆後，心較沉靜些，雖然還是有妄念，是輕鬆感覺，身體蠻輕的，坐完後精神很好，很舒服。

M：很開心，很法喜，很感恩。重拾修行本

懷，也開啟契機，每階段因緣不一樣，這是這階段重點，從這一個點開始努力，漸漸將時間加強，才能成片，也很高興跟大家一起靜坐。

N：如果沒跟大家一起坐，可能十分鐘就起來，一開始坐，閉上眼睛，感受外在是定的，內在是亂的感覺，坐一段時間，半睡著感覺很舒服，期間腳很酸，坐完覺得很不錯，很舒服。

O：今天這樣坐真的很法喜，平常在家裡都習慣睡前坐，約坐五至十分鐘就躺下去睡，今天就是不一樣，大家一起坐，感覺很清明，持續力增加很多，能量非常強，跟自己在家裡坐是不一樣。

P：透過靜坐，面對生命狀態是蠻好的感覺。

Q：我已很久沒靜坐，都花時間在看書，今天靜坐提醒我要繼續靜坐，雖然我不知什麼是空慧靜坐，還是用過去方法繼續，Feeling 有回來。

C：以前都可作到，為何停頓這麼久，現



在又恢復以前的覺受，其實不難，剛剛發願每天坐兩小時，此刻因緣就是要趕快去做，而我現在已懂了，就要當千里馬。

B：靜坐是修行好方法，是直接進入降伏妄念的過程，每人在靜坐過程多少有體會，靜坐時應該不要在乎妄念升起的頻率及速度有多快，反正坐就對了，因為坐的好壞非由我們判定，也沒有意義，關鍵就是持續坐下去，總有一天會有結果，就可體會到。

黃連盛：就是傻傻的吃，傻傻的坐，不要想太多，想太多是修行的大忌，一路坐下去就對了，管他日曬雨淋，狂風暴雨，只管打坐，一路修下去，從大家心得分享來看，很多知見已具足，接著需要恆心、毅力，以及決心，一定要讓修行功夫成片，才有可能面對人生最重要事～悟空，未了悟之前都是矇著眼睛亂跑，不知如何做，

開始有了實修經驗後，會有清明度，久而久之就能體會郭老師所說，不要管外相，只管內在，內在不要有一絲一毫能量浪費在輪迴當中，將一分一秒能量紮實用在正念相續上，才能有所了悟，用自己體悟跟感受去驗證，就不再只是概念的理解，不是只是知道，而是能夠體悟，為何需要實修實證就在於此。



2013年6月25日紀錄——

# 空 慧 靜 坐 班

指導教席／郭韻玲    本次帶領學長／黃連盛    整理／林雪雲    美學編輯／李秀英

黃連盛：每次靜坐狀況都會不一樣，郭老師的正知見中提到，沒有預期。沒有任何預期，才能在最少磨損狀況下，繼續持之以恆的坐下去。沒有預期，就是清淨心相應，坐只是坐，努力只是努力，就是「空中運動」，才能有所成長與進步，所以能夠安安靜靜這樣坐著，都彌足珍貴。這就是訓練，現在能作何種功課，做何種法

務，就好好去做，每件事好好去做，時間規劃好，這一分鐘作甚麼事，好好去做，下一分鐘，有所變動，仍是一樣好好去做，這就是「空中運動」，游刃有餘，才能完成我們的願力及菩薩道業。除了在這裡靜坐練習，在家也可以好好掌握時間多練習，需要點點滴滴，一分一秒去累積。沒時間靜坐嗎？那麼就把每分每秒都拿來修，動中都清清明明，不就是相當於有很多時間嗎？先有這樣的決心，即使在外跑東跑西，能夠佛號提上就提上，終究會成片，所以內在永遠要扣緊修行的本懷，才能自我要求，自我成長，就有進步，大家可以分享個人修行心得跟體會：

靜坐開始……………

靜坐結束……………

## 靜坐心得分享

A：剛剛靜坐體會是練習不要在意，不管發生什麼事，不管處在什麼樣狀況，不要在意，只管靜坐。太多負擔在身上，有時負擔不見得是有形的，就沒辦法很自在的去轉動，相反的，不管承擔什麼，過程當中不要在意，就會較輕鬆去運作。





B：就如剛剛所說，不要在意，今天就沒昨天穩定，今天前面是在流汗發熱，後背在發冷，好像後面有風，還是放掉不在乎，流汗就讓它流汗，風吹就讓它風吹，從靜坐練習不在意，就是比較放鬆狀態，就會感覺很舒服。

C：我的胃本來就不是很好，剛剛坐的過程，胃開始脹氣，渾身不對勁，依照之前經驗，靜坐時，脹氣會慢慢排除，果真，氣慢慢排掉後，感覺舒服了，就比較安定，接著感覺膝蓋比昨天酸，就在掙扎，要不要繼續坐，後來按摩膝蓋舒服多了，心也定下來。

D：今天跟昨天一樣，感覺滿頭大汗，腳比較不麻，還是要繼續努力靜坐。

E：一開始全身冒汗，後來漸趨穩定，本來脊椎就有問題，靜坐完後，覺得脊椎比較舒服，平常睡前靜坐，可能做個五分鐘或十分鐘就想睡了，可是大家共修靜坐的能

量很強，變得清明，所以要想法子把靜坐時間拉長。

F：今天靜坐感覺跟昨天不一樣，一開始蠻舒服，後來一直發熱，後來身體動一動，就比較不熱，最後感覺很舒服，蠻有能量。

G：感覺靜坐還需蠻大努力空間，真的需繼續堅持，每次靜坐感覺都不一樣，因為昨天感冒，今天坐的過程全身到處酸痛，還是要繼續堅持，往前努力。

H：今天感覺可坐久一點，不會一直換腳，剛開始心很緊，好像綁在一起，很不舒服，坐到後半段，感覺心跟身體分開些，最後較輕鬆舒服。

I：記得有一次因為常咳嗽，身體很不好，郭老師問我是否有靜坐，靜坐多久，我說有，坐一小時，郭老師說靜坐如果能更清





明對身體會更好，所以後來我就養成一種情況，就是靜坐時儘量讓自己調整到一個狀態，不要昏沉，能夠很清明，才去靜坐。今天一開始喝了一碗熱湯，很不舒服，又跑來跑去，後來心穩定下來，才開始坐，坐的時候又擔心時間很快就到了，結果還是坐了一小時多，現在很難得有這時節因緣可靜坐，就應活在當下，好好把握靜坐因緣。

J：今天在坐的過程，蠻多妄念，就盡量拉回，感覺不錯的是沒昏沉，若是在家裡會很快就睡著，或是腳也撐不了多久就起坐，今天腳沒酸麻感覺，今早有試著在家裡坐，感覺跟此刻不一樣，在此能量很強，讓你全身脹脹，很像充電。

K：好久好沒靜坐，感恩郭老師又讓我恢復對靜坐的習慣。靜坐後，精神好太多，應該再恢復靜坐，睡前靜坐完再睡。

L：記得當年剛修行時，對所有修行有關事情都充滿興趣，當時還在求學，也比照高僧大德晚上不睡覺靜坐，盲修修練，就是一股衝勁，吃素，只吃青菜，沒有正確概念，應該是對修行渴望的傻勁，不正確知見要去除，長遠心就會慢慢出來，特別歷經一些事情，對修行就懂得會思考反省，到底什麼是修行，什麼是真正在心地下功夫，有段時間就是紮紮實實念佛、靜坐、誦經，只要自己真的對修行有渴望，一定會找出調整自己的方式，甚至堅持每天要上香、誦經、做懺悔大禮拜，用各種方法將自己從最糟糕的狀態拉上來，就是郭老師所說的：永遠不要放棄修行，也永遠不要放棄努力；只有永恆不斷地努力，才能到達永恆的彼岸。

A：分享一項體驗，就是幾年前狀況不好，寫的文章很糟糕，當時看到法華經很歡喜，每天就開始一字一拜，每天約拜200字，拜了兩個月拜完第一品，因緣就開始



轉了，又開始寫文章及忙法務。體會到當時就是堅持做一件事，每天回到家就是拜法華經，所以又回到正確狀態。

M：有時就是給自己動力，給自己目標，堅持去做，會將內在修行的東西捲動出來。例如事部瑜珈，就是透過供養諸佛菩薩，在過程中萃煉，表面看是外在行為，實際上透過這些動作回應到內在，這就是事部瑜珈，修到最後是無上瑜珈，如行雲流水，無任何滯礙。因此過程中，有時須交互調整，才能帶動自己，我們還未開悟，須透過外在儀式上的對佛菩薩的禮敬與讚嘆，去學尊師重道，修行就能上升。

A：其實做任何修行的事，就是一股堅持的力量，會帶動你對修行的渴望，有種撥雲見日的感覺。

M：今天空慧靜坐就到此，希望大家加油，任何成功都是一分一秒積累上去，知見到了，還是要高高山頂立，深深海底行。現在看到別人的成果，是背後累積多少努力而來，一切都是精誠所至，老實實在，而且一直持續下去，大家一起共勉。



# 大般若經讀書會〔每月舉辦二次〕——

會後問答討論集～

## 本次討論主題：打開身心寶藏

分享學長／定彥 子軒 信仲 利勇 整理／雪雲 美學設計／慈訓



### ■ 請問如何打開自心寶藏，有何建議跟途徑？

定彥：

這是個大問題，自心寶藏是要靠自己啟發的，重點是如果我們對任何事情，都能夠平等對待，例如佛陀在菩提樹下，悟道時所說的一句話：「奇哉、奇哉，一切眾生皆具如來智慧德相，但因妄想執著而不能證得。」妄想執著就是分別，所以在大悲經裡，大梵天王問觀世音菩薩：「大悲咒的形狀相貌是什麼？」觀世音菩薩回

答：大慈悲心是陀羅尼相貌，它有十種心：平等心是，無為心是，……..等十個心，而平等心放最前面，因為視一切眾生平等是最重要的，如果我們能夠平等對待一切眾生，自然就不執著，不會計較執著，自然而然，就會散發本有的覺性，也就是佛性，般若智慧就會開展，道理非常簡單，但不容易做到，因為我們的分別心太重了。

信仲：

對於如何打開自心寶藏，我有一個很簡



短的想法，就是如同六祖壇經所講的，若我們發現自己的悟性可能還不太夠，還沒辦法自心自悟的話，就是當尋求善知識，追隨他，接受他的教導，依教奉行，細心領會，在內心下足功夫，待時節因緣成熟，自然水到渠成，就可以打開我們的自心寶藏。

子軒：

接續剛剛提及如何打開自心寶藏的途徑，首先要有善知識的引導，這裡有一篇文章，是郭老師以前教授我們的『中觀要義』，自心寶藏是本自具足的，既然是本自具足，為何今天沒有證得，就是因為妄想執著的關係，也就是錯誤的認知系統，常常把對的認為是不對的，把不正確的認

為是正確的，要如何解決錯誤的認知系統問題，有什麼途徑？其實郭老師在『中觀要義』裡面有提及，可供大家作參考；首先最重要的是，一切保持中立的態度，就是對一切的萬事萬物，避免跟著自己的感覺走，要不斷的提醒自己，因為你所感覺的一切，皆非實相，都是妄念變現，就如同一個人看萬花筒的圖案，千變萬化，但打開筒子一看，只不過是幾片碎紙片罷了。所以金剛經說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應做如是觀。」這就是中觀最好的經歷說明，那我們到底要怎麼樣練習中觀呢？就是對萬事萬物保持中立的態度，不要受它影響，這個需要練習，所以郭老師提醒我們說：「要告訴自己的八識田，要不斷地念茲在茲的練習，

熟悉、鞏固中觀，否則中觀兩字，永遠只是佛法中的名相罷了，與你毫不相干」，所以我們可以從這段文字發現，我們都被大幻化網牢牢的網住了，但是有沒有解脫的方法呢？有的，中觀可做為我們區分本質和現象的基礎，所以你可以從日常生活中練習，我從現在開始要儘量的在生活當中對一切的外境，對一切歷緣對境的投射，都保持中立的態度，不跟它相應，儘量的去練習，慢慢就會體會到原來本質與現象是截然不同的，不能混為一談，漸漸地，對於自心寶藏的了解，就有進一步的機會。

#### ■請問如何不著聲聞獨覺作意？

定彥：

不著聲聞獨覺作意，不是一下子就可以做到的，要對一切眾生都沒有分別，什麼是沒有分別？有三種人：第一種人，分別他所愛的，所不愛的；第二種人，分別他不相干的人，跟我比較沒有利害關係的人，如路人；第三種人，分別他所怨的人，例如仇家、怨家、冤家等；我們要平等視一切眾生，必須對這三種人，去除分別，那是非常的難，舉例而言，在密宗佛教寫的所謂七因果，就是從六因一果去做，另外就是自他互換，有這二種方法，這兩者是讓我們去除這個，它是有一套理論，需花點時間說明，各位若從自他互換著手，可能比較容易，一般而言，提到眾生的苦，如果我能夠看到他的苦，如果



般若

換成我是他的話，你就比較會有感受，從中去體悟他，就不會跟他一般見識；一切眾生都隨業而轉，舉例來講，小偷是出於無奈，若是可以的話，沒有人會願意做小偷，小偷是隨他的業在轉，如果我能夠體會他是隨業而轉，我就比較不會因他偷東西而感到苦，反而憐憫他，這時候立場完全不一樣，所以佛法教我們很多方法，因為時間的關係，只能簡單的說，如果能夠練習去觀察一切的眾生，都是我的母親，為何如此說？母親對我們而言，是現世感受最強的，因為從懷胎到呵護我們長大，所有該給我們的都不會吝惜、在意，而且是全心全意的呵護著我們。無始劫來的輪迴，一切的眾生，都是我們的母親，要去找一個沒做過我們母親的還找不到，這既是理論也是事實，如此一來才有辦法將每人看成是我們的母親，如果能夠這樣的話，就沒有分別心了，自然而然就會想要拔除痛苦，給予快樂；這是毫無疑問的，以上謹用簡單的方式來說明。

信仲：

第二個部分，不著聲聞獨覺作意，我再補充一些，在座法友或許有聽過《佛說父母恩重難報經》，當初佛陀經過一個地方，在路旁有一堆白骨，佛陀竟然向那堆白骨頂禮，他的弟子覺得很奇怪，天上天下獨尊的佛陀，為什麼會向一堆枯骨頂禮？原來佛陀就說：生生世世，我們有無量無量世，每一世都有我們的父母，還有些父母在下三途，不在人道，即使在天界當中，假如沒有脫離輪迴，也會再度受苦，我們這樣不斷來觀想、觀修的話，就

會放下我們的分別心，而且如果這些眾生有當過我們的父母，因為也利益過我們，對我們的恩德是如此的大，而我們今天能夠聽聞修持佛法，走向解脫，那麼何忍光是我們自己解脫，而棄他們的苦痛於不顧，所謂七因果的第一個「知母」，這個見地確立之後，就要懂得知恩報恩，就能夠遠離以這個聲聞獨覺作意的思維方式。

利勇：

如何打開自心寶藏？以及如何不著聲聞獨覺作意？分別提到建議的途徑，我以「如何」這個角度來切入，個人的體會是，做就對了，我們今天可從平常做事的經驗，或是以爬山的經驗來談，例如今天想登某座山頭，所要做的事，就是不斷



地朝向那個山頭走，過程當中，可用六度的精神，來做一個交互參照，以持戒而言，就是一個堅持的力量，在爬山的過程當中，有時大步，有時小步，有時走得很喘，走得很慢，有時精力充沛走得很快，有各種狀態，但是基本上，你會堅持不斷的做下去，累了就休息，接著繼續走，這個持戒的力量，就讓你往這個方向走，所以如何打開自心寶藏，既然知道打開自心寶藏是對的，只是不知道它是什麼，怎麼做，可是你會持續不斷往這方向去投注。

不著聲聞獨覺作意，你覺得是不好的，普遍利益眾生才是好的，你就持續不斷地這麼做，沿著剛剛那六度的精神，持戒的精神，堅持的精神，安然的去做，也許可能會遇到一些挫折，比如說爬山會遇到一

些艱難的地形，你會遇到一些狀況，例如受傷了，可是你得要安忍，忍受這些逆境，不要被它擊敗，可能會有挫折、變化，再來就是精進，在好的狀況下會能夠更好，在不好時，減少不好的狀況，也就是減少不好的損傷，換句話說，一切都希望能好一點、再好一點，這個力量就會進來。而禪定就好比是你拿著指北針，你永遠知道這個方向，都沒有跑掉，所以就剛才「如何」這個角度來講，只要知道什麼是好的，什麼是不好的，持續往這個方向走，自然而然，久而久之，就會走到，至於智慧呢？般若是很獨特的，是以無所得為方便，就如爬山的人都知道，山路會繞來繞去，明明山頭在左邊，可是走的這條路卻是往右邊，走完後，赫然發現，往



左邊走會碰到一堆亂石、山壁，可是如果往右邊走繞一下的話，會來的較輕鬆容易，這種會調整的概念，就是跟般若有點像。所以剛剛提到如何打開自心寶藏，不著聲聞獨覺作意，也是一樣的，你就選定目標，已經知道這個是好的，那個是不好的，然後就照著走，走的過程當中，可以運用一些方便善巧在其中。

再來是建議途徑，就自己心得跟大家分享，佛經上說三界唯心，萬法唯心，三界之中，以心為主，能觀心者，究竟解脫，我們的心是關鍵，相對於很多變化的現象，心是關鍵，有一個公案很有趣，達摩祖師與二祖慧可，慧可跟達摩祖師說他的心很亂，希望達摩幫他安一下心，達摩祖師說你把心拿出來，我就幫你安，慧可說

我找不到我的心在哪裡，從這裡我體會到，修行在修心，這個心在公案上，語言文字又告訴我們，其實心是了不可得，這個心是一種覺知的作用，一種認知的作用，就是我們認知萬事萬物，我們的感受，受想行識，這些都是所謂心在指稱這些東西，有些是作用，有些是它的狀態，可是我們就是要看清楚它，不受這些現象影響，然後才有機會超越它，所以佛法提到的修行法門，像大乘、六度所提到的菩薩道，都是一些方法。

註：七因果：知母、念恩、報恩、修慈、修悲、增上意樂、進入菩提心。



# 我對空慧的學習與體悟——

之一～

## 空慧是遠離憂怖恐懼的良方

文／陳子軒 美學設計／娟靜

般若空慧真是人間的寶藏，也是世間的真理。因為他教導了我們一種快樂的生活方式，教導了我們遠離憂怖恐懼的一種方法。因為憂怖恐懼其實是潛伏期很長的慢性殺手，會在原先苦痛的基礎上不斷延伸出更多的苦痛，尤其是遇到自己很在意的東西，這種苦痛就更巨大，苦上加苦，難有出期。然而，般若的大智慧告訴了我們解決這種苦痛的方法，也就是一切本空，再做到空亦復空。

一切的歷緣對境，不論是順境也好，逆境也好，他們的本質都是空，因為諸法因緣生滅，既然了解了這樣的生命真相，

就會發現執著於憂怖恐懼是不必要的，因為憂怖恐懼，非但不能解決我們生命的問題，反而加深生命的苦痛，宜警惕的遠離，而只有佛法所昭示的生命大智慧～般若空慧，才能客觀的認清一切苦痛之所以為苦痛的真正原因，從而好好努力證入空性，才能穿越一切的憂怖恐懼，了悟生命的本質。

而在空亦復空的甚深知見中，看到了佛菩薩及善知識的深切悲願，更堅定了修行人立定一定要證空悟空的志向，直接契入空性本體，方能徹底解決生命的問題，迎向快樂的人生。



# 我對空慧的學習與體悟——

之二～

## 般若空慧有助菩薩道

文／炳煌 美學設計／娟靜

### 學習

般若空慧可以說是佛陀教法的核心，空慧，顧名思義就是「空的智慧」，一個擁有空慧的人，他就等於有佛法的眼睛，可以看清楚自己的貪嗔癡，進而轉化提昇，總是能穿越外相，直接契入本體，任運隨緣的廣行利益眾生之事。

想要修行成佛，行菩薩道是必經的過程，善知識在大般若經講記的教導：「六度的總攝即般若波羅蜜，如經文提醒：『菩薩以應一切智智心，於六波羅蜜多相不取不著』，是的，唯有對一切相“不取不著”，才是真正明白空性，才是真正掌握了般若，而唯有掌握了般若，六度才有重心，才有火車頭，才能順利的馳騁於菩薩道上，廣利一切有情。」

善知識說得太好了，六度波羅蜜，以般若為先為導，上面的開示是以火車頭來比喻。從另一個角度來看，如果沒有般若，五度如盲，例如布施，如果沒有般若空慧的話，一旦遇到逆境或是考驗時，總有做不下去的一天，同樣的，其他的如持戒、忍辱、精進、禪定也會有修不下去的時候。

六度之間也是互融互攝，善知識云：「六度之間，環環相扣，如最緊密之六個伙伴少了一個，就失去了連環作用，故六度如連環，必需連鎖運作，才能真正發揮最大的效用，為眾生作最好的服務。」

六度也可以用我們的手來比喻，如果以手掌心來代表般若，其他的五度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定就好似五根手指，般若是掌心處於中心位置，是五指的根本，五指無法離開掌心獨自運作，必需互相配合，就能圓滿菩薩道業。

### 體悟

空慧實在太重要了，可以說是成就的關鍵，也是圓滿菩薩道業的必要條件。反省自己，在行菩薩道的時候，因為我執的關係，過程中會有懈怠、會有退轉的情形，產生對外境執著，就是因為離開了空慧，沒有與空相應，落入了現象界的人我、是非、對錯，因而產生強烈的分別意識，接下來痛苦必然隨之而來，而妄念不斷的產生，就會陷入不斷輪迴的狀態，內心就沒有平靜的時候；唯一的解決之道，就是與空相應，與般若相應。而如果一時掌握不到什麼是空？什麼是般若？也可以從慈悲入手，勉勵自己先當一個善良的人，具有慚愧心，能夠知恩、感恩、報恩的人。



我對空慧的學習與體悟——

之三～

# 佛陀啟示的空慧

## 對人生充滿啟發並深具意義

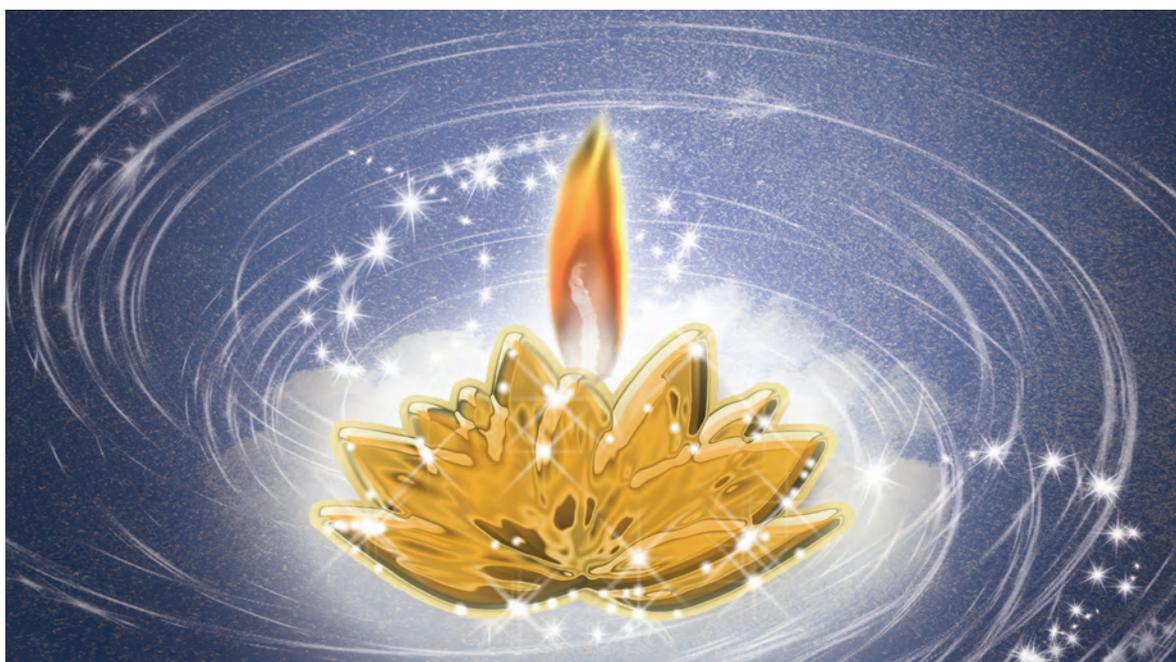
文／信仲 美學設計／娟靜

當佛陀在菩提樹下開悟時說道：「奇哉！奇哉！一切眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」由於對生命的實相不能了解，以致於眾生時常處於煩惱痛苦之中，而透過學習佛陀對於宇宙人生實相的開示一空，也就是放下一切的妄想與執著，便能夠讓我們的生命獲得解脫。

在生命的流轉過程中一輪迴，其本質是痛苦的。試想一個人從出生開始，就要歷經多少人生的變化過程，悲歡離合、高低起伏。然而，難道生命就只是如此匆匆

走過，而無法留下深刻的啟示與價值嗎？幸而有了佛法，告訴我們生命的真相，並且指點了離苦得樂的方向，只要深心奉行，必能為自己和他人，帶來永恆的平安與喜樂。

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」、「三界唯心，萬法唯識。」如果沒有如此偉大的教導，那麼千千萬萬的眾生如何離苦？身為佛子的我，懷著一份感恩與珍惜的心，終身以佛法的教導為依歸，期能在這蒼茫的人世裡，老實修行，早日點亮自他的心燈。



賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

朱靜珍 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

鄭鴻祺 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

鄭秉忠 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

鄭博文 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

耀泰敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

誠慧敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

毛志宏閣家 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

吳連全 敬賀

賀  
空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

陳麗娟，陽光 敬賀

賀  
空慧雜誌  
創刊！

啟迪智慧  
利益群生

吉坊素食藝術蛋糕~黃千芳 敬賀

賀  
空慧雜誌  
創刊！

啟迪智慧  
利益群生

彩霞 敬賀

賀  
空慧雜誌  
創刊！

啟迪智慧  
利益群生

軒遊 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

廖金慧、李彥儒、李宗頤、李哲維 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

張寶桂闍黎 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

何泰 敬賀

賀

空慧雜誌

創刊！

啟迪智慧  
利益群生

準提精舍 何承靖率全體弟子 敬賀

# 美語教學

羅琳 Rowling

原文閱讀  
論文寫作  
國際檢定  
一般課程  
發音矯正  
兒童  
成人會話  
個人化教學

教室  
(02)2914-6478  
專線  
0930-908-597  
0966-081-862



賀

空慧雜誌  
創刊!

啟迪智慧  
利益群生

佛弟子 敬賀



## 三禾佛教文物藝品

劉昭瑩



水沉 臥香  
天珠 蜜臘  
水晶 琥珀

專營：越南天然水沉香、佛珠系列 批發 歡迎結緣

TEL：886-2-27373379 0933-719-375

106台北市大安區安居街8巷6弄20號1樓

賀

空慧雜誌

創刊!

啟迪智慧  
利益群生

彭聖晏 敬賀

賀  
空 慧 雜誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 彭聖芬 敬賀

賀  
空 慧 雜誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 方智美 敬賀

賀  
空 慧 雜誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 淨盛 敬賀

賀  
空 慧 雜 誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 彭庭光 敬賀

賀  
空 慧 雜 誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 盛光 敬賀

賀  
空 慧 雜 誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 郭曉蓮 敬賀

賀  
空 慧 雜誌  
創 刊 ！

啟迪智慧  
利益群生

～ 賴信仲 敬賀

支持~空慧!  
助印芳名錄

戒海法師

呂素霞

吳凱芳

黃馨嬋

黃星棟

詹哲元

詹雅婷

詹傑尹

# 2013 年度規劃表

1月 (JAN)

2月 (FEB)

3月 (MAR)

4月 (APR)

5月 (MAY)

6月 (JUN)

SAT (六)						1
SUN (日)						2
MON (一)				1 普賢菩薩誕辰		3
TUE (二)	1			2		4
WED (三)	2			3	1	5
THU (四)	3			4	2	6 藥王菩薩誕辰
FRI (五)	4	1	1	5	3	7
SAT (六)	5	2	2	6	4	8
SUN (日)	6	3	3	7	5	9
MON (一)	7	4	4	8	6	10
TUE (二)	8	5	5	9	7	11
WED (三)	9	6	6	10	8	12
THU (四)	10	7	7	11	9	13
FRI (五)	11	8	8	12	10	14
SAT (六)	12	9	9	13	11	15
SUN (日)	13	10 彌勒菩薩誕辰	10	14	12	16
MON (一)	14	11	11	15	13 文殊菩薩誕辰	17
TUE (二)	15	12	12	16	14	18
WED (三)	16	13	13	17	15	19
THU (四)	17	14	14	18	16	20 伽藍菩薩誕辰
FRI (五)	18	15	15	19	17 釋迦牟尼佛誕辰	21
SAT (六)	19 佛陀成道日	16	16	20	18	22
SUN (日)	20	17	17	21	19	23
MON (一)	21	18	18	22	20	24
TUE (二)	22	19	19 釋迦牟尼佛出家日	23	21	25
WED (三)	23	20	20	24	22	26
THU (四)	24	21	21	25 準提菩薩誕辰	23	27
FRI (五)	25	22	22	26	24	28
SAT (六)	26	23	23	27	25	29
SUN (日)	27	24	24	28	26	30
MON (一)	28	25	25	29	27	
TUE (二)	29	26	26 釋迦牟尼佛涅槃日	30	28	
WED (三)	30	27	27		29	
THU (四)	31	28	28		30	
FRI (五)		29	29		31	
SAT (六)			30 觀世音菩薩誕辰			
SUN (日)			31			



7月 (JUL)

8月 (AUG)

9月 (SEP)

10月 (OCT)

11月 (NOV)

12月 (DEC)

SAT (六)						
SUN (日)			1			1
MON (一)	1		2			2
TUE (二)	2		3	1		3
WED (三)	3		4	2		4
THU (四)	4	1	5地藏菩薩誕辰	3		5
FRI (五)	5	2	6	4	1	6
SAT (六)	6	3	7	5	2	7
SUN (日)	7	4	8	6	3藥師佛誕辰	8
MON (一)	8	5	9	7	4	9
TUE (二)	9	6	10	8	5	10
WED (三)	10韋馱菩薩誕辰	7	11	9	6	11
THU (四)	11	8	12	10	7	12
FRI (五)	12	9	13	11	8	13
SAT (六)	13	10	14	12	9	14
SUN (日)	14	11	15	13	10	15
MON (一)	15	12	16	14	11	16
TUE (二)	16	13	17	15	12	17
WED (三)	17	14	18	16	13	18
THU (四)	18	15	19	17	14	19阿彌陀佛誕辰
FRI (五)	19	16蓮花生大士誕辰	20	18	15	20
SAT (六)	20	17	21	19	16	21
SUN (日)	21	18	22	20	17	22
MON (一)	22	19大勢至菩薩誕辰	23	21	18	23
TUE (二)	23	20	24	22	19	24
WED (三)	24	21	25	23觀音出家紀念日	20	25
THU (四)	25	22	26燃燈佛誕辰	24	21	26
FRI (五)	26	23	27	25	22	27
SAT (六)	27	24	28	26	23	28
SUN (日)	28	25	29	27	24	29
MON (一)	29	26	30	28	25	30
TUE (二)	30	27		29	26	31
WED (三)	31	28		30	27	
THU (四)		29		31	28	
FRI (五)		30龍樹菩薩誕辰			29	
SAT (六)		31			30	
SUN (日)						

沁心佛語：三界之中，以心為主。能觀心者，究竟解脫；不能觀者，永處纏縛。——大乘本生心地觀經

## 訂閱空慧雜誌

我是新訂戶 續訂戶 (訂戶號碼\_\_\_\_\_), 我要從\_\_\_\_年\_\_\_\_月起開始訂閱, 並選擇下列方案:

寄送方式	地 區	一 年	二 年	三 年
平 郵	台 灣	<input type="checkbox"/> \$1,100	<input type="checkbox"/> \$2,000	<input type="checkbox"/> \$3,000
掛 號	台 灣	<input type="checkbox"/> \$1,580	<input type="checkbox"/> \$2,960	<input type="checkbox"/> \$4,440
航 空	港澳	<input type="checkbox"/> \$2,312	<input type="checkbox"/> \$4,424	<input type="checkbox"/> \$6,636
	亞洲	<input type="checkbox"/> \$2,624	<input type="checkbox"/> \$5,048	<input type="checkbox"/> \$7,572
	歐美非	<input type="checkbox"/> \$2,924	<input type="checkbox"/> \$5,648	<input type="checkbox"/> \$8,472

## 訂戶資料

■訂戶姓名\_\_\_\_\_ 先生 小姐  
■聯絡電話\_\_\_\_\_ ■傳真\_\_\_\_\_ ■電子郵件\_\_\_\_\_  
■聯絡地址  
■發票抬頭\_\_\_\_\_ 二聯式 三聯式 ■統一編號\_\_\_\_\_

## 助印雜誌

捐款人姓名\_\_\_\_\_ 先生 小姐 ■助印金額NT\$ \_\_\_\_\_ 公開芳名 不公開芳名  
■聯絡電話\_\_\_\_\_ ■傳真\_\_\_\_\_ ■電子郵件\_\_\_\_\_  
■聯絡地址  
■收據抬頭為\_\_\_\_\_  
備註\_\_\_\_\_

## 付款方式

付款日期\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日  
付款金額: 訂閱金額NT\$\_\_\_\_\_, 助印金額NT\$\_\_\_\_\_  
信用卡資料(請填妥下列信用卡資料, 傳真至(02)8771-9157)  
■卡別 VISA MASTER JOB 聯合信用卡 ■信用卡號\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_-\_\_\_\_\_  
■持卡人簽名\_\_\_\_\_ (必須與信用卡上簽名相符) ■信用卡有效期限\_\_\_\_月\_\_\_\_年(請務必填寫)  
郵局劃撥: 劃撥戶名: 金色蓮花雜誌社 劃撥帳號: 17029118  
劃撥後請將收據及雜誌訂閱資料傳真至(02)8771-9157, 為保障您的權益, 傳真後請撥(02)2731-0099確認。  
■讀者服務電話(02)2731-0099, 傳真號碼(02)8771-9157

2013

空慧雜誌 創刊詩 ~

空慧的學習與探討

以通俗的型態

雜誌的媒介形式 達到傳達 空慧

以簡入繁 由繁至簡

期待讀者能 了解到空慧的義理

並且達到空慧的 悲智圓融狀態

讓空慧 走入平常生活之中

不論 行 住 坐 臥

每分每秒的安住在 空慧的狀態

進而更能理解 看清 三界如幻

不再執著於現象界

被現象牽著走

正所謂

一切有為法 如夢幻泡影

如露亦如電 應作如是觀

當下承擔 直接契入

並且 念茲在茲的 保任

從世間的層面來看

空慧

契合

正確光明的人生態度與處事方向

從出世法的角度 來看

空慧

讓人有了 修行的基礎

在觀照覺察之下

看清這一切如幻 只是心王的遊戲

我們不要讓自己身心都陷下去

保持客觀中立的態度

進而讓生命層次提高

八識田不再隨意隨著種子變現

果中生因 因果循環

今世 未來世

直到有一天 解脫輪迴之苦

不論何種角度 萬變不離其宗

與 空慧 相應 的慈悲

才是真正 慈悲智慧的圓融狀態

與 空慧 相應 才能真正無染著

正確的去愛我們身邊的親友

甚至一切有緣眾生

空慧

絕對值得我們身體力行的

當下契入

並保任之



於相離相 · 於空離空

—— 六祖惠能