

# 空 慧

了悟空慧 · 永斷輪迴

*Enlightenment Magazine Monthly*

空的功用

三論研習

觀空練習

全套般若系經典

空慧靜坐班

空慧口訣

大般若經讀書會

空慧菩薩行



封面·空之境——楓紅滄桑中顯空



詩／靈韻翱翔 美學設計／鄭秉忠

遠處樹影

在天際蔚藍中

描繪空靈

繁華落盡

楓紅飄零

殘花中猶記夢影

三界行止

幾番更迭

夢醒時分悟空

# 空

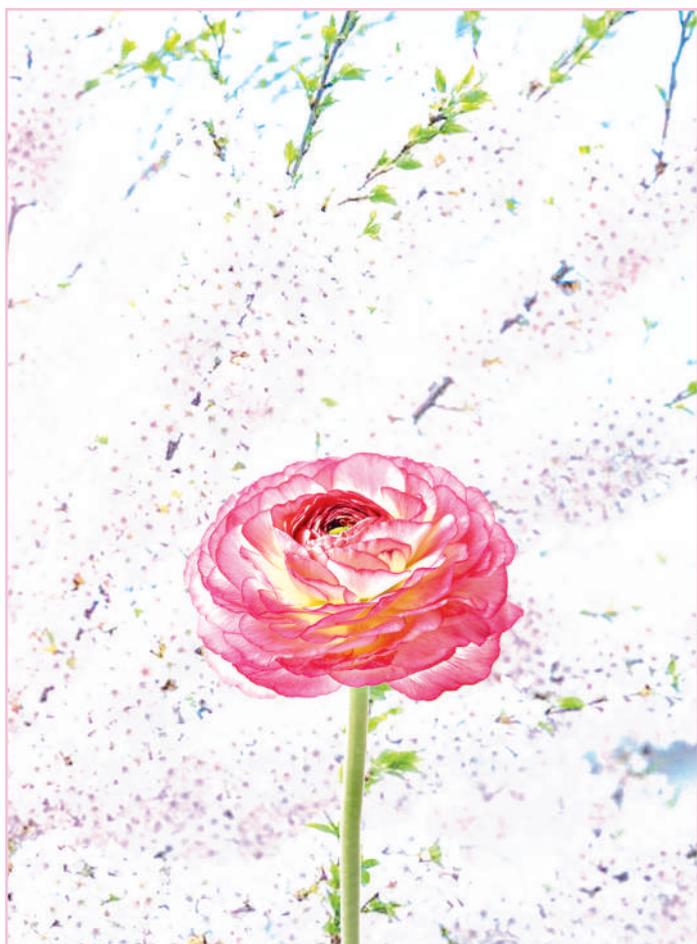


一切本空 · 萬法皆空

# 空慧月刊

2013年9月創刊

## 工作名錄



創辦人暨總編輯／郭韻玲  
顧問／朱靜珍  
郭伯達  
社長／鄭鴻祺  
資深主秘／周玉卿  
編書／鄭秉忠  
美學監督／鄭博文  
總務部經理／郭曉蓮  
副經理／彭庭光  
聯誼會會長／蔡定彥  
副會長／張寶桂  
企劃部經理／黃連盛  
公關部經理／陳子軒  
事務部經理／賴信仲  
連絡部經理／李銘泰  
影音部經理／黃連春  
推廣部／陳麗敏  
朗誦部經理／李初春  
素食部經理／李初升  
事務副經理／陳麗卿  
推廣部／穆少萍  
網路部經理／周育正  
有聲出版經理／邱炳煌  
推廣部／賴明鑑  
推廣部／姚曉鈺  
推廣部／李秋鴻  
推廣部／駱麗娟  
企劃部／彭聖芬

### 空慧雜誌

讀者心線：886-2-2731-0099

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓

製版印刷／福慧文物印刷有限公司

5F, No. 153, Sec. 4, Chung Hsiao E. Rd, Taipei, Taiwan

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



# 本期結構大綱

了悟空慧・自由解脫・永斷輪迴！

## 一. 空慧知見

- (一) 空的功用
- (二) 輪迴的害處
- (三) 空→永斷輪迴

## 二. 空慧實修

- (一) 觀空練習
- (二) 慧觀練習
- (三) 空慧靜坐班
- (四) 大般若經讀書會

## 三. 空論研習

- (一) 中論
- (二) 十二門論
- (三) 百論
- 中觀要義研習

## 四. 空慧經典

- (一) 心經
- (二) 金剛經
- (三) 大般若經

## 五. 空慧法語

- (一) 時時與空相應
- (二) 空是唯一究竟心法
- (三) 沒有妄念就是成就
- (四) 心常念空必成就

## 六. 空慧口訣

- (一) 一切本空
- (二) 空亦復空
- (三) 一即一切・一切即一
- (四) 妄念止息・輪迴止息

## 七. 空慧菩薩行

- (一) 菩薩行般若令眾生入空
- (二) 智慧明利行菩薩道
- (三) 悟空菩薩度眾無量

# 目 錄

封面意境——楓紅滄桑中顯空

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

## 一、空慧知見

- 12 空的功用
- 16 三界如火宅
- 18 中觀要義

## 二、空慧實修

- 24 觀空練習
- 26 慧觀練習
- 28 空慧靜坐班
- 34 大般若經讀書會

## 三、空論研習

- 52 中論
- 54 十二門論
- 58 百論
- 62 中觀要義研習

## 四、空慧經典

- 80 般若系經典之一～心經
- 84 般若系經典之二～金剛經
- 88 般若系經典之三～大般若經

# Contents

## 五、空慧法語

- 102 時時與空相應
- 103 空是唯一究竟心法
- 104 沒有妄念就是成就
- 105 心常念空必成就

## 六、空慧口訣

- 108 口訣提示
- 109 上期本期下期口訣
- 110 一切本空
- 111 空亦復空
- 112 一即一切·一切即一
- 113 妄念止息·輪迴止息
- 114 其他口訣選項

## 七、空慧菩薩行

- 118 菩薩行般若令眾生入空
- 119 智慧明利行菩薩道
- 120 悟空菩薩度眾無量
  
- 122 ■ 支持空慧雜誌
- 123 ■ 助印芳名錄
- 124 ■ 訂閱單

封底裡——

出刊詩

11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>
3	4	5	6
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	<b>空慧靜坐班</b> 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
10	11	12	13
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	<b>大般若經讀書會</b> 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
17	18	19	20
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	<b>空慧靜坐班</b> 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
24	25	26	27
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	<b>大般若經讀書會</b> 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

# 行事曆 〔建議&參考〕

# Nov

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
	<b>1</b>	<b>2</b>
	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
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
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
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
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
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
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！

12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
		每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
8	9	10	11
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	空慧靜坐班 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
15	16	17	18
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	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
22	23	24	25
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	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	31	
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	





# 空慧知見

*Emptiness View*

建立正知見  
邁向解脫成就！

■ 空慧知見之一  
空的功用

■ 空慧知見之二  
三界如火宅

■ 空慧知見之三  
空→出離三界！

空慧知見——

系列文章之二～

# 空的功用

撰文／清涼月 美學編輯／慈訓

空，絕非有些人所想的那樣——空空如也，或是空無一物，這是斷滅空見，是屬於邪見，務需遠離。

所以，正知見是空有功用，甚至是大功用！

釋摩訶衍論記即詮釋道：**空功用**，煩惱永不動。

是的，光是以空的證量能令煩惱永不動，也就是讓煩惱永不生起，就已經是

大功用中的大功用了！

為什麼呢？

因為煩惱的生起，真是可怖可畏，可以說是修行的大障礙啊！以大般涅槃經的說明即可明白～

我等既去，無上法王；煩惱之賊，日見侵逼。

——大般涅槃經卷下

這段經文生動清晰的說明了煩惱如賊，





日日對眾生侵襲催逼不斷，而且日復一日，從未間斷，想想真是令人不寒而慄，真是宜生起大怖畏，遠離煩惱，直趨無上道啊！

另外，起世經也說～

已生惡不善法，起諸煩惱，增長未來生、老苦果，當向惡趣。

——起世經卷第十

一切已生起的惡法、不善法，都會讓眾生繼而生起無量無邊的煩惱，並將增長未來世一切生老病死的大苦聚果，且將於下三途惡道輾轉流浪生死。

啊！煩惱不但如賊，而且是病苦淵藪的

源頭，真是不可不慎啊！

還有，分別善惡報應經亦說～

世尊遙見輸迦長者遠路而來，告諸比丘：「汝等！見此輸迦長者遠來已不？」諸比丘言：「唯然已見。」世尊告言：「此長者子，向於佛所而發瞋心，命終之後如箭剎那墮大地獄。何以故？虛妄計執分別彼我，起瞋煩惱毀謗於佛，墮諸惡趣受苦無量。又復於我心生輕謗，一切眾生亦復如是。」

——分別善惡報應經卷上

眾生業重妄造無邊業，連如此尊貴圓滿的佛陀，都會有人看不懂而起嗔心煩惱，實在太令人慨嘆了；而這樣的果報是什麼呢？就是死後將如射箭般剎那之間墮入大地獄，啊！實在是太可怕了，嗔再加上煩惱，簡直就是生命的不歸路啊！我們要戒慎恐懼，絕對不要對大雄大力、大慈大悲的聖者起嗔煩惱啊！要柔軟善良，服務一切眾生啊！

至於，在佛說大堅固婆羅門緣起經則對煩惱如是描繪到～

諸煩惱海，充滿流注。

——佛說大堅固婆羅門緣起經卷下

人們的煩惱實在是太浩瀚了，廣大無邊到如大海，而且是充滿流注，水量深廣；啊！佛陀實在是太慈悲了，把煩惱的樣狀描述的如此的精準清晰給我們聽，就唯恐我們不知出離，感恩佛陀，感恩感恩，窮盡身口意的感恩！

所以，為了上報四重恩，下濟三途苦；我們一定要脫離煩惱大海，得到大利益，例如信佛功德經即說～

斷諸煩惱，修習圓滿。

——佛說信佛功德經

只要斷除了一切的煩惱，便可以將一切的佛法修行學習圓滿了，足見斷除煩惱之重要，我們可要牢記八識田中了。



另外，帝釋所問經也說～

盡諸煩惱，悉證聖果。

——佛說帝釋所問經

是的，只要斷盡了一切的煩惱，甚至可以證得一切的聖果。實在是太殊勝了，這樣的開示，把開悟證果的捷徑也說得分明了，大家努力作到吧！何愁道業不成呢!?

至於，毘婆尸佛經則說～

智觀現前，業習煩惱，一切不生，得大解脫，成正等覺。

——毘婆尸佛經

這裡開示的更進一步的完整了，煩惱斷除的關鍵還是在於空慧，所以此段便說“智觀現前”，而且當智觀現前所帶來的大利益，不只是煩惱不再生起，而且得到自由大解脫，證得無上正等正覺！

所以，真的很清楚了，空真的是有大功用！一旦了悟空慧，按照經論的開示，可以斷除一切的煩惱，而煩惱的除盡，就等於得到大成就！

因此，從今爾後，建立清晰的正知見吧！空有大功用，可以斷煩惱、證妙有，說也說不完啊！

空慧知見——

# 三界火宅・眾苦煎迫 ～無一人能例外！

撰文／般若慧 美學編輯／慈訓

仔細的想想我們從小到大的這一生，真的快樂嗎？還是充滿了各種的苦痛？

佛法是科學的，佛陀擁有開放明智的態度，所以佛陀歡迎任何人來思惟他所說過的真理，因此，三界火宅，眾苦煎迫，無一人能例外的這個真理也不例外，大家都可以客觀的、如實的好好思惟一番。

光是思惟每一個人都逃脫不了的生老病死就苦不堪言了。

生過病吧？那生病時渾身不對勁，有時

真的宛若地獄，尤其牙痛的痛苦，真是難以忍受啊！

怕老嗎？逐漸年華老去的痛苦也是難描難繪，女人會對眼角逐漸增多的皺紋感到完全束手無策的哀傷；而男女都不會例外的是體力越來越差，差到連對佛大禮拜都越來越不容易。

恐懼死亡嗎？這應該是每一個生命與生俱來的深層恐懼，而且悲哀的是幾乎大部份的人都沒有辦法能夠逃躲這樣已經注定的命運——被迫離開這個雖然很苦



卻有很多親情牽絆的世間！

所以，無始劫以來，生離死別的眼淚已經流得比大海還要深，比大海還要廣。

如果不痛苦，為何哭得如此天荒地老的傷悲？愛別離當然是痛苦到椎心刺骨才會如此哭到流不完的眼淚……

聰明的你，應該不用再細數下去三界到底有多苦了吧!?

所以，只要稍微思惟一下，便會對佛陀所教導的真理五體投地、心悅誠服。

所以，我們可以開始好好的聆聽佛陀對於三界是可怖可畏的火宅之真理開示了，佛陀在法華經中就曾針對三界火宅作了許多真知灼見的教導，例如在法華經卷二的譬喻品中說道：

是諸眾生，未免生老病死、憂悲苦惱，而為三界火宅所燒。

又說：

眾生為生老病死、憂悲苦惱之所燒煮，亦以五欲財利故，受種種苦；又以貪著追求故，現受眾苦，後受地獄、畜生、餓鬼之苦；若生天上，及在人間，貧窮困苦、愛別離苦、怨憎會苦，如是等種種諸苦。眾生沒在其中，歡喜遊戲，不覺不知、不驚不怖，亦不生厭，不求解脫。於此三界火宅東西馳走，雖遭大苦，不以為患。

至於眾苦煎迫，佛陀也有睿智的教導～

閻浮壽命，雖曰百年，滿者無幾。於其中間，盛年夭枉，其數無量。但有眾苦煎迫形心。愁憂

恐怯，未曾暫離。如此皆是，善根微弱，惡業滋多。致使現在，心有所為，皆不稱意。當知悉是，過去已來，惡業餘報。

——佛說佛名經  
往來輪轉，生老病死。受種種苦，憂悲共會。父母妻子，眷屬宗親，死別離時，眾惱纏縛，莫能解脫。以如是等，諸苦煎迫。為無明愛，之所覆蔽。長夜輪轉，不可覺知。

——大法炬陀羅尼經卷第四  
相好品之餘

所以，認清三界是火宅的事實吧！不能再逃躲了，已經逃躲多少劫了，下定決心——出離三界吧！



空慧知見——

空→出離三界～

# 中觀要義

中觀為空有之中道 為空慧成就之必修！

撰文／文華智慧 美學編輯／蔡承訓



中觀：即一切保持中立的態度。

人的感官是有限制的，所以很多事情一旦超越了這個限制，人就不易獲得正確的了解，故中觀——就是要人從感官的限制中，客觀的抽離出來。

中觀，許多著作已經探討過，但它的方法比較不被真正運用到生命中。那麼到底要如何實踐中觀的修行呢？首先要明白人的一切都是心意識所變現，也就是說一切的現象都是妄念，既然是妄念，那麼就不應迷惑於妄念，故中觀的前提

便在於此。

## 中觀的實踐

再者，是如何實踐到生活中，這是需要養成習慣，也就是說中觀的修行是要念茲在茲的提醒自己，改變自己的思考習慣及反應模式。例如，有人罵自己了，自己一般的思考習慣是馬上認為這個人很討厭、不利於自己，這時大腦接受這個資訊，自然而然就會命令身體採取防衛措施，往往同樣罵回去，甚至採取更

嚴厲的報復行為。

所以，中觀並不難懂，不要被傳統的名相障蔽了，因為文字經過時空的轉換，很多當時人容易理解的文字，如今看來都艱澀、難懂，故一個想真正了解中觀，並且實踐中觀修行的修行人，一定要努力突破文字的障礙。故一個方便善巧的中觀實踐者，只要把握住真正的重點，即：一切保持中立的態度，廣而運用在生活中的每一面、每一刻，那即是實踐成功。

事實上，如果了解中觀知見，只要了解你的妄念即可，因為妄念是變化無盡的，是屬於生滅法，故中觀就是要站在一個如如不動的本體去客觀的面對生滅不已的現象。

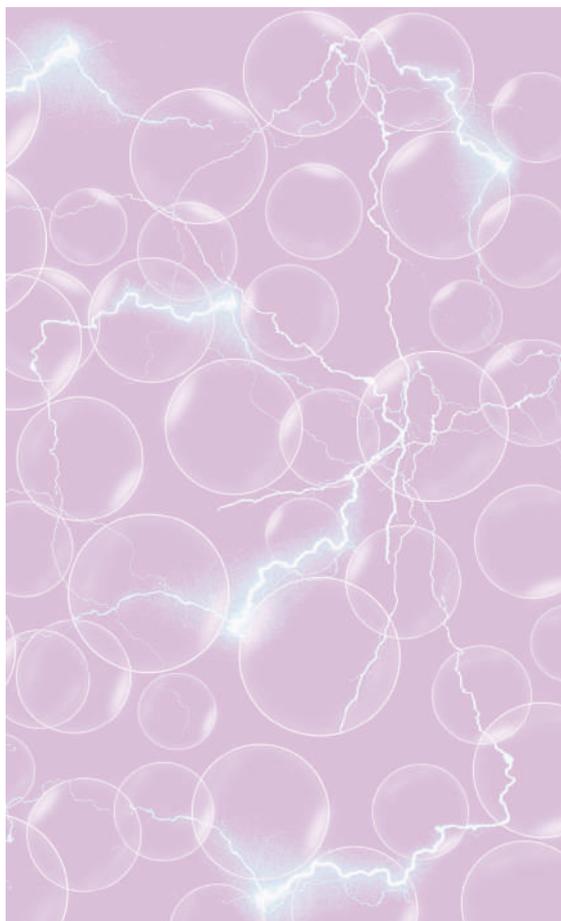
基本的中觀知見只要知道：觀察者與被觀察者之間的關係是互不相干的。

而你就是觀察者，生命中的一切現象就是被觀察者。而你與這一切現象表面看起來是密切相關，事實上，以本體和現象的角度來看，是完全沒有關係的，是我們誤以為有關。故中觀就是要不斷從最大的誤會—「以為一切現象都與本體密不可分」之中覺醒過來。

明白了這些，你就可以開始在生活中實踐中觀了。由於人的感官所搜集的都是現象、都是妄念，所以千萬不要隨便被感官所騙了。

### **不要跟著感覺走！**

這就是中觀的要義：要不斷的提醒自己，不要跟著感覺走！你所感覺的一切，皆非實相，都是妄念變現。猶如一



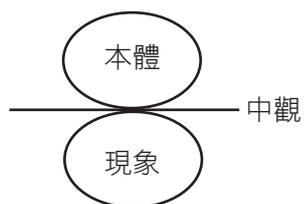
個人看萬花筒的圖案千變萬化，但是打開一看，不過的幾片碎紙罷了，故金剛經說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」這就是中觀最好的經義說明。

是心作佛！心即是佛——請記住，沒有人能夠代替你成佛，只有你自己要作佛，你才能成佛！修行中觀也是一樣，你要告訴自己的八識田，要不斷念茲在茲的練習、熟悉、鞏固中觀，否則，「中觀」二字，永遠只是佛法中的名相罷了，與你毫不相干！

三界眾生皆為大幻化網牢牢網住，而中觀，就如同一個穿破大幻化網的透視鏡，藉由中觀的修行，能讓我們真正的明白——一切都是幻相，一切都是心意

識所變現。

這裡有一張示意圖，能讓你更了解到底什麼是「中觀」？



這張示意圖的意思就是：本體和現象要由中觀去分離，而不要互相混淆。請牢記這張圖所說明的意義，然後應用在一切事物上，那麼，你就是一個真正在修「中觀」的修行人了。

不要被現象中的一切所騙了，這是一個中觀修行人必須念茲在茲的心要。

不要隨便對現象下評論，這是一個中觀

修行人必須念茲在茲的中立態度。

不要聽任自己的情緒隨便宣洩，這也是一個中觀修行人必須念茲在茲的心理準備。

不要讓貪、瞋、痴、慢、疑五毒任意起現行，這也是一個中觀修行人必須念茲在茲的行為準則。

不要讓眼、耳、鼻、舌、身、意所得到的任何訊息牽動了本體，這也是一個中觀修行人必須念茲在茲的行為方針。

不要讓別人的一切表現，諸如喜、怒、哀、樂等情緒，牽動了我們的心念，這也是一個中觀修行人必須念茲在茲的正確反應。

不要讓任何外界的變化牽動了我們的心念，這就是中觀的主旨所在！

### 從幻相中自由解脫

中觀的要義在於：讓你的心從千變萬化的幻相中，真正的自由解脫出來！

緣起性空，一切的因緣變化，都與本體毫不相干。只要真正甚深明白了這個佛法要理，你就能掌握中觀要義。

所以，你必須分分秒秒，須臾不離的提醒自己：一切現象，都只是因緣和合而展現。就如同放電影的銀幕，同樣的銀幕卻放映出不同的戲劇出來；然而，那張銀幕，卻不會留下任何一部電影的鏡頭。

所以，你必須分分秒秒，須臾不離的提醒自己：一切現象，都只是因緣和合而生滅。就如同大自然中最美麗的鮮花，當花開的因緣到了，花兒就開放；當花謝的因緣到了，花兒就凋謝，不會因為



人類的希望花兒永遠不凋而改變。

所以，你必須分分秒秒，須臾不離的提醒自己：一切現象，都只是因緣和合而變化。就如同照鏡子，美麗的事物出現在鏡子之前，鏡子就照出美麗的事物；醜陋的事物出現在鏡子之前，鏡子就照出醜陋的事物，然而，那面鏡子，卻不會留下任何事物的影象。

所以，你必須分分秒秒，須臾不離的提醒自己：一切現象，都只是因緣和合而聚散。就如同相愛的兩個人，會因為愛的產生而在一起，也會因為愛的消失而分開。

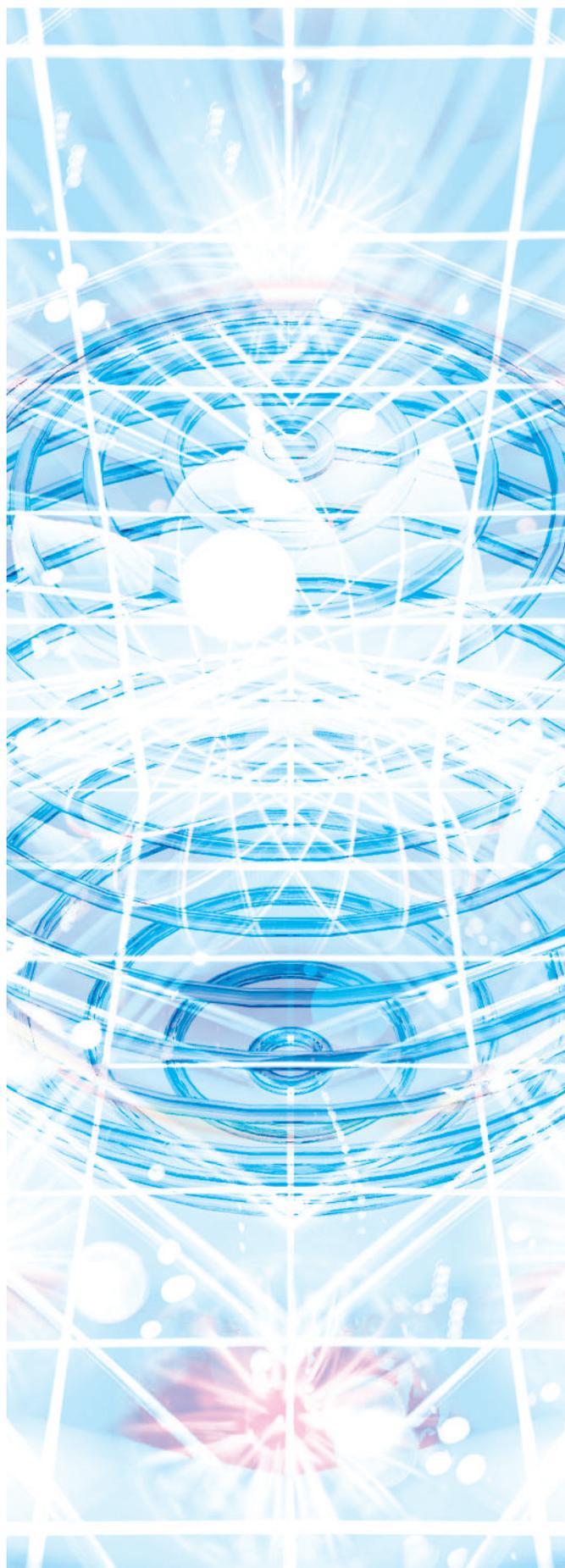
### 一切都是心王的遊戲

所以，一切的一切，都是心王的遊戲，都是大幻化網中不斷演出的戲劇。你千萬不要在遊戲的時候，忘記自己是在遊戲，而過於認真，導致沈溺於遊戲的種種的方式。你也千萬不要在看戲劇的時候，忘記自己是在看戲劇，而過於入戲，導致沈溺於戲劇的種種情節。

中觀，是從遊戲中明白這是遊戲的清醒劑，是從戲劇中明白這是戲劇的終場鈴聲。

中觀，是學佛人必須去了解空性的基礎修行，所以，要確實的了解它的意義，也要確實無誤的去實踐，否則，我們永遠是一個耽於遊戲的孩子，也永遠是一個入戲成癡的戲迷。

中觀，是解脫的第一步，是掌握空觀要義的關鍵，一個學佛人必須予以認知、了解，並且付出全部的生命力去實踐！





# 空慧實修

*Practice Emptiness*

只有實修  
才能實証

■ 成就必修——  
觀空練習

■ 增長智慧——  
慧觀練習

■ 念念住空·淨心法喜——  
空慧靜坐班

■ 研讀實況紀錄——  
大般若經讀書會

觀空練習 ——

# 觀無雲晴空

撰文／文華智慧 美學設計／鄭秉忠

## 《實修》

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揀擇。

## 《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 ——

# 只是觀照

撰文／文華智慧 美學設計／鄭秉忠

# 觀照

只是觀照

單純的

直接的

覺醒的

觀照

沒有任何情緒在其中

沒有任何批判在其中

沒有任何分別 在其中

觀照

只是觀照

維持這樣的狀態

越久越好

...

念念不離空·慧生得成就——

# 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 美編／李秀英

我們現在開始靜坐，身體放鬆，如果無法一下子放鬆，可以先深呼吸三次，就比較容易放鬆，比較容易入定；好，現在先來作深呼吸，每個人的速度可以不一樣，原則上，深呼吸按照自己覺得舒服狀態來進行，現在開始練習深呼吸三次。

雙手結定印，在靜坐的過程當中，如果腳酸了，就換腳，如果感覺身體有任何的不舒服，就要調整放鬆，一般而言，最重要的是，腰椎要自然而然的挺直，避免用蠻力的方式將腰椎撐直。只要掌握住這個要訣，鬆而直，久而久之，會感覺一股勢能撐住脊椎。再來就是用坐墊將臀部墊高，一般蒲團是坐1/3到1/2位置，接著心念空。剛開始練習時，如果不耐久坐，那麼可以先從15分鐘或20分鐘開始，看自己的情況去調整，現在開始空慧靜坐，身體放鬆，呼吸調柔，心念空。如果有相似空，或是曾經有空的經驗，就直接安住，也可以在心裡默念空，不管內在升起任何念頭、情緒、想法、都任它來去，你的心仍然安住於空、念空、就像是念佛號、念咒語，在心裡默念，沒有一定的速度，完全按照

個人覺得舒緩的方式來念，沒有任何的壓力。身放鬆，息調柔，心念空。如果覺得念頭很紛擾，沒有關係，藉由放鬆身體，調整呼吸，一切的紛擾都來自於妄念，只要放鬆，不跟它相應，身體就比較容易放鬆，呼吸比較容易調柔，心容易安定下來，好，身放鬆，息調柔，心念空，正念相續，如果離開了正念，就回到這個正念上。

靜坐開始……………

靜坐結束……………



## 靜坐心得分享

現在慢慢出定，身體稍微左右晃動，做一些按摩。

現在是問題的回應，或是心得分享皆可提出。

B：靜坐時，腳踝很痛，需要靠軟墊，一直無法突破。

學長：很簡單，用墊子就可以。

B：沒墊子地方就不能坐。

學長：沒墊子的地方，坐在椅子上也可以，如果說你還是想要用坐的，沒有墊子，通常會痛的話，可改用散盤的方式，關鍵是要坐得舒服，如果很痛，要改變自己的姿勢，散盤也是靜坐姿勢，有些佛菩薩的坐姿即是散盤，要注意的是，若習慣右腳在前面的，要記得交換，每次靜坐時，左右腳要互相替換，甚至同一坐當中，若腳不舒服，也要互換。不要小看只是靜靜的坐在那裡，其實，靜坐時我們氣脈同時在動，有人靜坐會流汗，即便在很寒冷的時候，靜坐會流汗。靜坐時，雙手結定印，右手在上，拇指相接，很輕鬆地放著，是一般

靜坐採用的姿勢，有助於氣脈形成一個迴圈，能夠循環得很好。坐久之後，有人會有感受，但無所謂的好或不好，氣脈比較阻塞的地方，會感受到在打通，或是振動，表示那地方阻塞，正在打通，這一切不用擔心，只要持之以恆的坐下去，氣脈自然會通。另外，若一開始不耐久坐，可以從較短的時間開始，例如從5分鐘、10分鐘開始，時間到休息一下，可以站起來伸展一下，動一動，按摩按摩，然後再進入下一坐。基本上，以覺得舒服為主，若你覺得5分鐘、10分鐘不過癮，可坐到自己覺得很過癮，如果坐不下去了，可以起來動一動，或唸唸經，再回過頭來坐，重點是要持之以恆，不間斷地坐下去，即便每天只有5分鐘、10分鐘都好，每天坐，每天坐，每天坐……，就會累積起來。所以有時候有些練習，可拆開來，久而久之，就會產生效果，任何修行都是一樣，持之以恆，最重要。

B：請問靜坐的關鍵技巧？

學長：基本上，不要預設靜坐，有時靜坐起來，感受不舒服，身體也不舒





服，念頭很多很紛擾，這都沒有關係，可以說每天靜坐的狀況都會不一樣，不要去預期每天狀況要如何，這就是沒有預期，特別是修行，不要去預期，沒有預設立場，當下如何就是如何，有些人平常都坐得很好，可是當他感冒或是有狀況的時候，這時候可能就會覺得不舒服，但這並不表示退步。所謂的退步，就是久而久之，你不想坐了，也都沒在靜坐，沒辦法持之以恆，但只要持之以恆，境界的好壞，都全盤接納，這就對了。因為我們還未悟空，一下子要安住在空上面，有困難，用念空的方式來靜坐也可以，每個人的頻率都不一樣，只要能讓心安定就好。關鍵技巧都在一開始提到的，身放鬆、息調柔、心念空，因為所有靜坐的必要知識都在這三句話內，譬如說靜坐過程當中，你的身體會自動去調整，有人一開始全身可能很緊，隨著靜坐進行，可能會自動微調，讓身體調鬆，身體跟心念是相對應的，當心念開始觀照、覺照到心的執著，或跟某些妄念相應時，身會比較緊，呼吸比較沒辦法安定，所以這三者是互動的，也可以互相來調整，所以在靜坐當中，交互運用這三者，就能夠坐得很好，就能夠持之以恆地坐下去。

C：靜坐時，是否一定要閉眼睛？

學長：不一定要閉眼睛，應該是看你自己狀況，用何方式可讓你坐的安穩，通常閉眼有助於你隔絕外緣，比較容易覺照，反觀自己，但有些人，只要閉眼，會出現很多幻相，這時候眼睛就可微開。

D：靜坐一直流汗，怎麼辦？

學長：當覺得熱到受不了，找一處較通風的地方，其實，靜坐當中，盡量避免用冷氣，若真的很熱，要用冷氣，不要太冷，舒服即可。因為靜坐當中，我們毛細孔都會張開，很怕受到風寒，所以靜坐時，有人會用毛毯或衣服蓋住膝蓋。不過有些高僧大德在山裡閉關靜坐好幾年，是靠氣脈打通運行全身，基本上，關鍵還是在口訣上。心念空的「念」，是安住的意思，或是正念相續的意思。念空就是心裡默念空，妄念來時念一空。讓自己回到正念上。

E：請問如何呼吸？

學長：讓呼吸保持自然，靜坐久了之後，自然而然會轉換成深層呼吸。有些



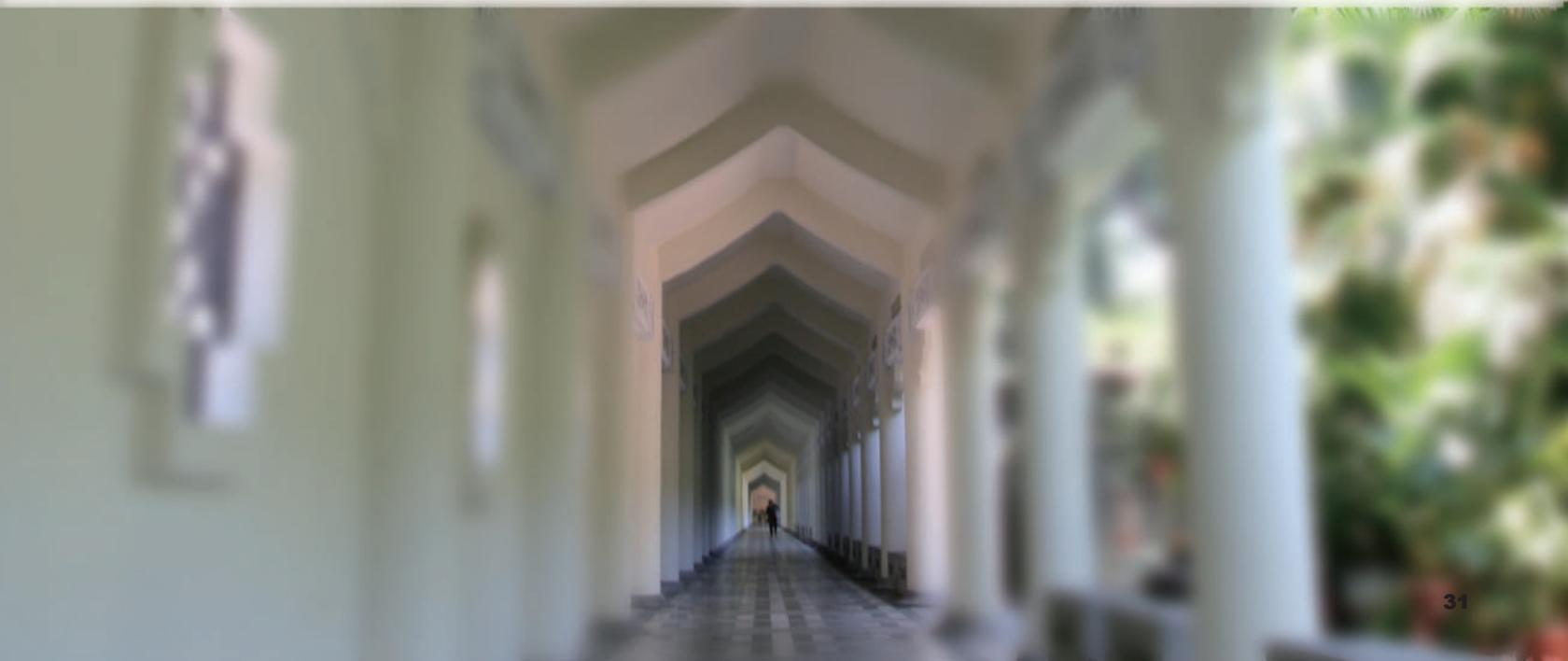
人平常是胸式呼吸，靜坐過程會慢慢轉換成腹式呼吸，當我們在靜坐時，執著於胸式呼吸，或腹式呼吸，這都不對，因為有時候我們的呼吸，不是胸式呼吸，也不是腹式呼吸，而是自然而然的呼吸，甚至禪定到某種層次，是用毛細孔在呼吸，所以關鍵是在於自然而然的呼吸，所以不要在乎一定用哪一種呼吸法。

F：坐到睡著有關係嗎？

學長：每個人每天的身體狀況不一樣，睡著再醒過來也OK，可是當很累的時候，與其坐著睡，不如躺著睡，會比較舒服。在這靜坐場地，若發現自己睡著，提醒一下，繼續靜坐，回到正念上，回到用功上。有時靜坐會變成靜睡，都不要在意，有一種狀況是察覺到自己身體進入到一種休息狀態，但是意識是清明的，而身體是一種休息，好像睡著的狀態，關鍵在於你是否還有清明的覺照力。

G：靜坐跟禪修是不是有區別？

學長：靜坐是有一個坐的姿勢，而禪修是未侷限於靜坐，可以是在動中，也是在禪修的狀態，靜坐本身也是禪修，是屬於靜態，而動中禪是動中修，也很重要，到最後都是為了悟空，除了靜坐，動中也要保持正念相續，保持覺照力，動中修是相當不容易，動中的零碎時間，1分鐘或5分鐘都能保持覺照力，時間雖短沒有成遍，還是彌足珍貴，效果很大，若常常將1分鐘、2分鐘提起，慢慢地就會成片。動中保持正念相續，就是念佛只是念佛，作事時保持很放鬆的專注態度，腦袋才有辦法運作，就如同開車，一路上的風景，放鬆的專注，就只是覺照而已。一般而言，動中範圍很廣，有些人在放鬆的專注狀態下，對於自己內在的起心、動念、念頭、情緒，還有外在現象，籠罩力可以很廣。靜坐的過程當中，內外狀態，看只是看，讓它像清澈的水般流過，正念相續的重點在於透過一個正念來攝萬念，專注在正



念上。

G：今天靜坐前沒吃晚餐，所以靜坐時感覺非常舒服，過程中雖有些雜七雜八妄念，可是看到一幕從來沒看過的景象，一片草原上有很多小朋友及一些小動物，感覺很舒服，當走近一看，看到一些小朋友及一些鴨子，就被這些鴨子嚇到，就醒過來，今天感覺蠻不錯的。

學長：一般練習靜坐當中，肚子內的食物會影響靜坐，一般人飯後靜坐容易昏沉。其實，當不用在乎昏沉或清明，想坐的時候就坐。有時執著飯後兩小時再靜坐，但一天的時間其實蠻有限的，可能過兩小時後，又要忙其他的事情，所以不要在乎飯後多久才能坐，這是彈性的。一般而言，確實靜坐前，肚子內食物不要太多，坐起來會較舒服，但有時候也不一定，看狀況，要看內在狀態，不要執著。至於靜坐看到的境，我雖不是很清楚，但曾經聽過，靜坐過程當中，可能看到你某一世生活的影像，但沒有執著，有時候可能會有某種感受也不要管它，有時候影像本身會預示什麼緣起，但這需要大善知識，才有辦法完全理解，對我們而言，不管來的境界是什麼，我們當下完全的承擔跟接納，不

論好與壞，都不管他，回到正念上。

G：過程中我想到櫃子要擺那裡，是放下，還是繼續想完？

學長：不是繼續想完，要回到正念上。

G：什麼是正念？

學長：所謂正念，就是用念空在靜坐，就回到念空的狀態，繼續念空，如果是用念佛方式，就回到念阿彌陀佛的方法上。

G：是不是有人觀呼吸，就回到觀呼吸方法上。

學長：也可以。

H：就是回到原來用的方法，其實就是制心一處，只要靜下來，會發現心念都是處於紛擾狀態，所以佛菩薩才會教我們制心一處，制心一處有很多方法，如念佛、數息都是，就是一直試著去調整，所以會一直去體會，大概就是這個，每人都在試，但每人狀態都不一樣，但自己最清楚，從不熟悉到熟悉，這就是試誤法，Try and error，就像在射箭，拿

起來就射，最後就射中了，或是像丟石頭，朝著目標一直丟，就會丟中目標，對整個過程不期待，最後會知道那是什麼。但一定要去做，自己本身才會有體會，不做永遠沒辦法體會。靜坐當中，有善知識的指導是很重要的，如果發現問題就有請教的對象，否則永遠不知在做什麼？來這裡靜坐，可儘量問，這是學習，就算我們不知道，有郭老師可以解答。靜坐就如滴水穿石，是一點一滴累積下來的，重點就是要持之以恆的坐。

I：就剛剛提到的覺受，我感受也很多，定也很需要，靜坐時要保持定，定需要練習，就像丟石頭，也是一種習慣產生後，自然而然就會感受到要如何去運作，我平常有在修持念佛習慣，曾經有一次開車撞到人，當那個人掉在我車子引擎蓋上面，再從車子引擎蓋上滑了下去，躺在車子前面，在那一剎那我愣住了。

了，當下就是念阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，就看到西方三聖從上面下來，停留在引擎蓋上面，當時已沒有時間概念，感覺停留一段很長時間，然後就消失了，接著被撞的人爬起來，跟我揮手說沒事，我還是不放心，帶去台大醫院檢查，確定沒事，就放心了。所以當下反應出自己平常的念佛習慣，那種力量就會出來，其實佛菩薩隨時都在我們身邊照顧我們，我們念佛變成一種習慣後，碰到任何事，直覺反應就是念佛。

學長：很好的分享，確實就是要讓它成為一種習慣，持之以恆，不只是在靜坐當中，也在動中，慢慢就會產生信心跟覺受，從自己親身的體驗跟感受，這時對於修行，對於佛法的信心就很自然而然產生，這就是實修實證。今天空慧靜坐就進行到這邊，謝謝大家。



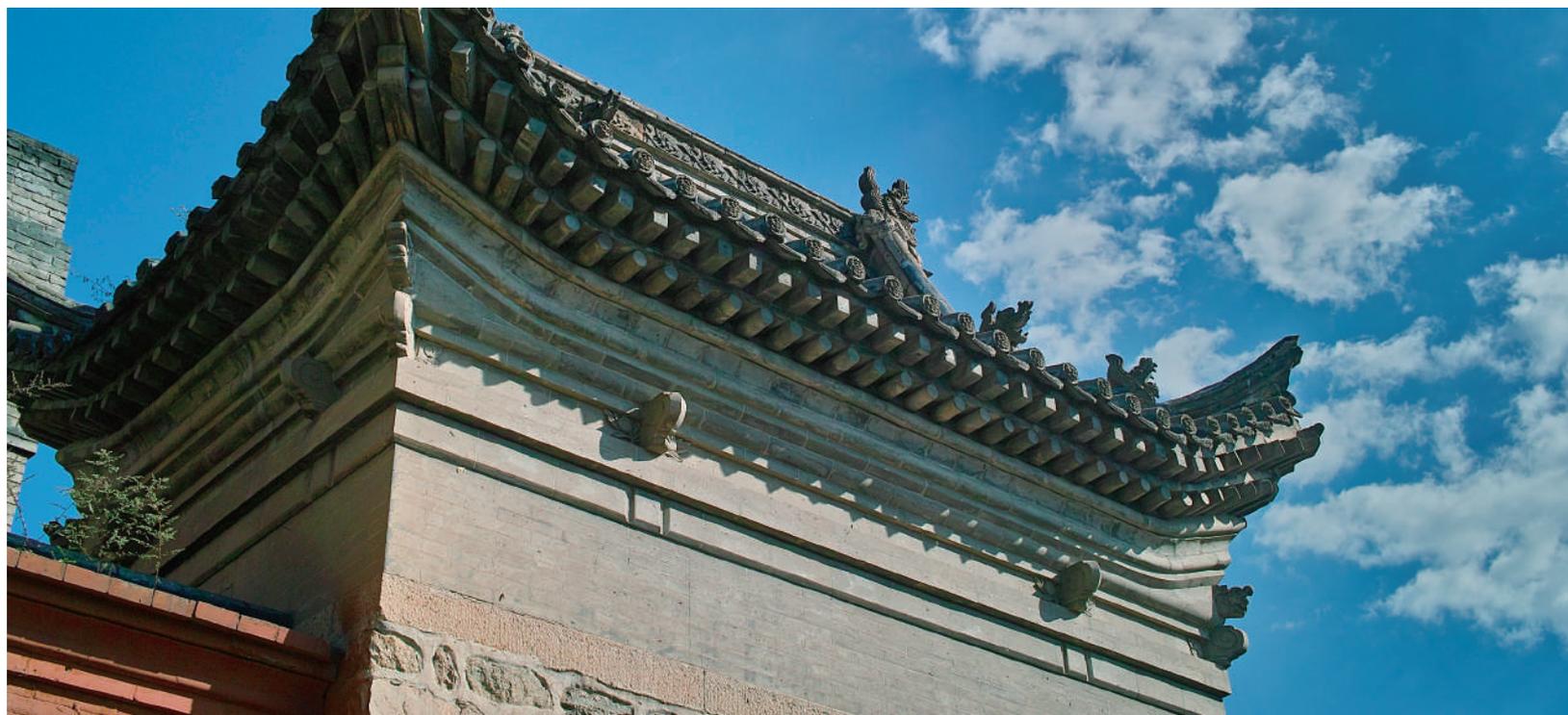
研讀實況紀錄～

# 大般若經讀書會

指導教席／郭韻玲

心得分享與整理／陳子軒

美學編輯／蔡承訓



## ■序曲音樂 大眾進場

## ■接待處

今日講義發放、雜誌介紹、結緣品、  
天然之飲

## ■開場

大般若經讀書會 開始 → 播放片頭音樂  
及多媒體影像

## 一、祈請加持：

請大眾合十跟著一起唸：  
祈請釋迦牟尼佛加持 三遍

## 二、唱誦 釋迦心咒：

請大眾合十，一起唱誦釋迦心咒三  
分鐘：

DeYaTa Om MoNi MoNi

得呀他 唵 牟尼 牟尼

MaHa Moni SaGa MoNiYa

摩訶 牟尼 釋迦 牟尼呀

SuHa

蘇哈

## 三、開經偈

請大眾合十，一起唸開經偈：  
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

### ■ 大般若經講記研讀與探討·開場白：

大般若經是佛陀關於空的教法裡最完備、最具代表的一部經典。而證入空性，解開輪迴的鎖鏈，是一個有志成就的修行人需要努力達成的目標。我們的生命常常因為執取而感召許多煩惱與痛苦，而般若，這不執著的大智慧便成了佛法修持中最重要的課題。而大般若經，更是一個有志於自度度人的菩薩道行者宜戮力為之的經典。然而大般若經，是大部頭的經典，非有恆心和毅力的學習熱忱，不能完備。然而，透過郭韻玲老師深入淺出的說明及實修的體悟寫成的大般若經講記，不論是在文字上及修行的詮釋上，提供了相當完整的註解，使得大眾在般若的學習與運用上，都有莫大的助益。就讓我們好好珍惜這個難得的因緣，一起來學習分享吧！

### ● 進入本題

今天要跟大家研討的是大般若經第二十三講第十五品辯大乘品。本品主要說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。首先我們翻開講義來朗讀第一個段落的經文及郭老師的講記：

爾時具壽善現白佛言。世尊。云何名為健行三摩地。佛言。善現。謂若住此三摩地時。能受一切三摩地境。能辦無邊殊勝健行。能為一切等持導首。是故名

為健行三摩地。

P292 III 欄10~13行

三摩地，是定慧等持的狀態，每一種三摩地都有其不同的著重之處，但不論著重於什麼，都只是“用”之展現，定慧等持的本體並不會因此而改變，這是我們要依序了解每一種三摩地時必須擁有的基本知見。“健行”三摩地，顧名思義，是非常剛健勇猛的修行，能夠受持一切三摩地的境界，而且能作出無量無邊殊勝的剛健勇猛善行，能夠作一切等持境界證量的先導，所以稱為「健行三摩地」。

世尊。云何名為寶印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能印一切





三摩地境及定行相所作事業。是故名為寶印三摩地。

P292 III 欄13~16行

“寶印”三摩地，是證得此種三摩地，能夠印證一切三摩地的境界及禪定所產生的一切功德事業，此三摩地的特色在於擁有相當高的禪定功夫，能夠印證無色界的一切種種境界，而且能夠自由出入這些禪定境界，並能得到許多由禪定帶來的益處：神通、長壽、功德等等，因為十分珍貴，猶如最稀有的寶珠，照亮了一切三摩地的殊勝境界，是故稱為「寶印三摩地」。

世尊。云何名為師子遊戲三摩地。

善現。謂若住此三摩地時。於諸等持遊戲自在。是故名為師子遊戲三摩地。

P292 III 欄16~18行

“師子遊戲”三摩地，是證得此三摩地時，可以於任何定慧等持的三摩地狀態解脫自在，至於為什麼叫“師子遊戲”，是因為此三摩地的特色在於神通變化十分廣大殊勝，就好比萬獸之王獅子在浩瀚的森林中自由自在的遊戲一樣，完全自在變化，沒有任何的阻隔，輕鬆的好比作遊戲，故稱為「獅子遊戲三摩地」。

世尊。云何名為妙月三摩地。善



現。謂若住此三摩地時。如淨滿月  
普照諸定。是故名為妙月三摩地。

P 292 III 欄 20~22 行

“妙月”三摩地，是證得此三摩地時，  
就如同一輪清淨明亮的滿月，能夠普遍  
照亮一切禪定境界，例如四禪、四無量  
定、無色界禪定等等，此三摩地的特色  
在於慧照，就是能清楚明白的觀照一切  
禪定境界。猶如清澈的滿月，故名「妙  
月三摩地」。

世尊。云何名為月幢相三摩地。善  
現。謂若住此三摩地時。普能執持  
一切定相。如淨滿月垂妙光幢。是  
故名為月幢相三摩地。

P 292 III 欄 22~25 行

“月幢相”三摩地，是證得此三摩地  
時，能夠普遍的擁有一切禪定的相狀，  
例如呼吸停止，外貌莊嚴、神通變化、  
減少對物質的依賴、不畏冷熱等等，此  
三摩地的特色在於禪定相狀的顯現相當  
的多，就如同滿月還生出周遭美麗的光  
暈，宛如光幢一樣莊嚴，故名「月幢相  
三摩地」。

世尊。云何名為一切法涌三摩地。  
善現。謂若住此三摩地時。普能涌  
出諸三摩地。如大泉池涌出眾水。  
是故名為一切法涌三摩地。

P 292 III 欄 25~27 行

“一切法涌”三摩地，是證得此三摩地  
時，能夠進而證得其他三摩地，而且是  
自然而然的證得，任運而為。此三摩地  
的特色就是功德甚大，因為功德為一切  
證量顯現不可或缺的條件，故一旦證  
得，由於功德力故，自然感召其他三摩  
地的證量，而且是大量、任運、鞏固的  
進而證得其他三摩地，就如同大泉水的  
源頭，源源不絕的涌出大量的水一樣，  
故名「一切法涌三摩地」。

世尊。云何名為觀頂三摩地。善  
現。謂若住此三摩地時。能觀一切  
三摩地頂。是故名為觀頂三摩地。

P 292 III 欄 28~30 行

“觀頂”三摩地，是證得此三摩地時，  
能夠觀察到一切三摩地的最高境界，例  
如一個人爬到最高處，他看其他的高處

也都看得清清楚楚。此三摩地的特色是慧觀力極強，就好比一個絕頂聰明的人，任何事他都能夠看到最高境界在那裡，最重要的關鍵在何處，故名「觀頂三摩地」。

世尊。云何名為法界決定三摩地。善現。謂若住此三摩地時。決定照了一切法界。是故名為法界決定三摩地。

P292 III 欄倒數1行～P293 I 欄2行

“法界決定”三摩地是證得三摩地時，能夠完全明白一切法界，而且是必定的證量。此三摩地的特色是觀照極廣，能遍知遍照一切法界，完全沒有遺漏，也沒有障蔽，故名「法界決定三摩地」。

世尊。云何名為決定幢相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能決定持諸定幢相。是故名為決定幢相三摩地。

P293 I 欄2～5行

“決定幢相”三摩地，是證得三摩地時，必定能夠擁有一切禪定的相狀，例如：神通、少眠、少食、少嗔等等。此三摩地的特色是定功相當深厚，修行禪定的附帶利益一定會顯現，是屬於禪定的周遭功德，宛如幢幡，故名「決定幢相三摩地」。

世尊。云何名為金剛喻三摩地。善

現。謂若住此三摩地時。能摧諸定非彼所伏。是故名為金剛喻三摩地。

P293 I 欄5～7行

“金剛喻”三摩地，是證得此三摩地時，能摧毀一切禪定的障礙，例如磨羅的干擾、冤親債主的阻礙、禪定難以進步等狀況。此三摩地的特色在於降伏力甚強，擅于降伏一切禪定方面的修行阻礙，勢如破竹，無堅不摧，猶如堅硬無比的金剛鑽，故名「金剛喻三摩地」。

世尊。云何名為入法印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。普能證入一切法印。是故名為入法印三摩地。

P293 I 欄7～9行

“入法印”三摩地，是證得此三摩地時，能夠證入一切法印，例如三法印：諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃等。此三摩地的特色是通達妙法之真實不動不變，而且遍一切處，並甚深證入，故名「入法印三摩地」。

世尊。云何名為三摩地王三摩地。善現。謂若住此三摩地時。統攝諸定如王自在。是故名為三摩地王三摩地。

P293 I 欄9～12行

“三摩地王”三摩地，是證得此三摩地時，能夠統攝所有禪定的境界，非常有

能量。此三摩地的特色在於統攝力極強，能量極大，就好比一個能量中心，自然能感召其他能量的依附，也如同人間的王者，周遭有眷屬臣民的圍繞，皆受其統攝，故名「三摩地王三摩地」。

世尊。云何名為善安住三摩地。善現。謂若住此三摩地時。持諸功德令不傾動。是故名為善安住三摩地。

P293 | 欄12~14行

“善安住”三摩地，是證得此三摩地時，能夠擁有一切功德而不令其傾動。此三摩地的特色是持守力極強，事實上，功德的得到固屬不易，功德的持守

也非易事，必須擁有定慧才能真正永遠擁有得來不易的功德，故此三摩地是功德福報大，而且守戒力也強大，是處於一種安住不傾動的狀態，故名「善安住三摩地」。

#### 本段講記心得分享：

三摩地，是定慧等持的狀態，六祖壇經有云：「定是慧體，慧是定用；即慧之時定在慧，即定之時慧在定。若識此義，即是定慧等學。」本文介紹了很多不同展現的三摩地，雖其作用有所不同，定慧等持的本質卻不會因而改變。這些不同的三摩地有許多提到了禪定功夫的開展。定力的增長對修行而言是很重要的，它能夠帶來內在的平靜與祥



和，比較不容易受到外在變化的影響或干擾，如此，便容易守好戒律，而在穩定的狀態中，就容易有清明的觀察力，也就能長養智慧。要想有很高的禪定功夫，必須持之以恆的練習，事實上，作任何的修行法門都需要持之以恆，下足了功夫，方能成辦。而在修習禪定的過程中，不論產生了何種覺受或境地，也不可有任何的執取，否則便很難斬斷輪迴的鎖鏈，邁向生命解脫圓滿的境界。因此，關鍵在於內在要以無所得的心來行一切善，才能在生命的修證與體悟上克竟全功。

### ◎接著我們來作觀空練習

#### 觀空練習——觀想無形無相的空性

《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選擇。

《實修》

觀想無形無相的空性

《說明》

一切本空  
法爾如是

這是萬事萬物的本質  
一切的真相  
所以

空是究竟的答案  
是真實的義理  
是解脫的要津  
是成就的關鍵  
因此  
我們真的宜多多練習  
早日得證！

### ●我們繼續來看接下來郭老師的講記

世尊。云何名為善立定王三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定王善能建立。是故名為善立定王三摩地。

P293 | 欄14~17行

“善立定王”三摩地，是證得此三摩地時，能夠善於建立一切禪定的統攝力。此三摩地的特色是於各個禪定境界皆有各自的統攝力，猶如一個諸侯鼎立的國家，每一個諸侯都各有其統攝的力量，能夠各自成為眷屬臣民的依皈，故名「善立定王三摩地」。

世尊。云何名為放光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定光普能開發。是故名為放光三摩地。

P293 | 欄17~19行

“放光”三摩地，是證得此三摩地時，能夠在一切禪定境界中放出定光。此三摩地的特色是光明甚大，故在任何禪定境界中都放出各種定光，各種光明，是



光明智慧身修行得力的顯現，故名「放光三摩地」。

世尊。云何名為無忘失三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持境界行相。皆能記憶令無所遺。是故名為無忘失三摩地。

P293 | 欄19~22行

“無忘失”三摩地，是證得此三摩地時，能夠對於一切禪定的狀相、境界、顯現等，都能記得清清楚楚，而且不會忘失。此三摩地的特色在於記憶力特強，表示般若的開發已到一定高深境界，而且持守力也特強，故名「無忘失三摩地」。

世尊。云何名為放光無忘失三摩地。善現。謂若住此三摩地時。放勝定光照有情類。令彼憶持曾所更事。是故名為放光無忘失三摩地。

P293 | 欄倒數8行~倒數5行

“放光無忘失”三摩地，是證得此三摩地時，能夠放出殊勝的禪定之光照亮一

切有情眾生，讓他想起一切所作過的事情。此三摩地的特色是放光加持力甚大，能夠讓眾生得到相當大的加持力，進而憶起過去種種，也就是宿命通，故名「放光無忘失三摩地」。

世尊。云何名為精進力三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能發諸定精進勢力。是故名為精進力三摩地。

P293 | 欄倒數5行~倒數3行

“精進力”三摩地，是證得此三摩地時，能夠發揮出一切禪定的精進力量。此三摩地的特色，顧名思義，是擁有無比的精進力量，就是一切的禪定修持，他都非常努力的去修持，當然也易獲致很高的禪定成就，故名「精進力三摩地」。

世尊。云何名為莊嚴力三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能引諸定莊嚴勢力。是故名為莊嚴力三摩地。

P293 | 欄倒數3行~倒數1行

“莊嚴力”三摩地，是證得此三摩地時，能夠引發一切禪定的莊嚴勢力。此三摩地的特色，顧名思義，在於莊嚴勢力的強大，我們常說佛相莊嚴、法界莊嚴等，除了代表外相的圓滿受人崇敬以外，其實莊嚴的本身，就是一種高能量的狀態，故經文才說「莊嚴勢力」，故莊嚴是一種威儀，是一種攝受力，是一種龐大的能力，是一種莊重的氣氛……而此三摩地就是擁有這些特質，故名「莊嚴力三摩地」。

世尊。云何名為等涌三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸等持平等涌現。是故名為等涌三摩地。

P293 Ⅱ 欄1~3行

“等涌”三摩地，是證得此三摩地時，能夠令諸禪定的境界平等涌現。此三摩地的特色是顯現力特強，於一切境界不離等持狀態，故能“平等”，而且是自然而然顯現，故為“涌現”，是功德力感召，是法爾如是，故名「等涌三摩地」。

世尊。云何名為入一切言詞決定三摩地。善現。謂若住此三摩地時。普於一切決定言詞皆能悟入。是故名為入一切言詞決定三摩地。

P293 Ⅱ 欄3~6行

“入一切言詞決定”三摩地，是證得此三摩地時，能夠領悟一切言詞。此三摩地的特色是領悟言詞的能力特強，只要

是以言詞的方式表達出來的一切意思，尤其是真實義，都能夠完全明白悟入，而且是遍一切言詞，故名「入一切言詞決定三摩地」。

世尊。云何名為入一切名字決定三摩地。善現。謂若住此三摩地時。普於一切決定名字皆能悟入。是故名為入一切名字決定三摩地。

P293 Ⅱ 欄6~9行

“入一切名字”決定三摩地，是證得此三摩地時，能夠領悟一切名字。此三摩地的特色是領悟名字的能力特強，只要是以名字的方式表達，例如人名、地名、法名的字義，都能夠完全通達無礙，而且決定如是，不會有所例外，故名「入一切名字三摩地」。

世尊。云何名為觀方三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定方普能觀照。是故名為觀方三摩地。

P293 Ⅱ 欄9~11行

“觀方”三摩地，是證得此三摩地時，



能夠觀照一切禪定境界的方所，例如修至三禪即知方所屬三禪天的那一天，修至無色定，即知屬於無色界天的那一天，完完全全清楚明白，此三摩地的特色是觀察力強，尤其是對三界的方所觀察力甚強，故名「觀方三摩地」。

世尊。云何名為總持印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。總能住持諸妙定印。是故名為總持印三摩地。

P293 Ⅱ 欄11~13行

“總持印”三摩地，是證得此三摩地時，能夠安住一切妙定印境界。此三摩地的特色是對於諸法實相有甚深掌握，故歷一切境時，他都能夠總持真實法義而不忘失，故相當難得，而且非常鞏固，不會因為逆緣而退失，故名「總持印三摩地」。

世尊。云何名為諸法等趣海印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸勝定等皆趣入。如大海印攝受眾流。是故名為諸法等趣海印三摩

地。

P293 Ⅱ 欄14~17行

“諸法等趣海印”三摩地，是證得此三摩地時，能夠讓一切的殊勝禪定完全顯現，如同大海印攝受一切之水。此三摩地的特色是聚合善緣的力量甚強，而且廣大，所以才能感召一切殊勝禪定的證量，就像大海一樣無量無邊，不可勝數，故名「諸法等趣海印三摩地」。

世尊。云何名為王印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸事業皆得決定。如獲王印所欲皆成。是故名為王印三摩地。

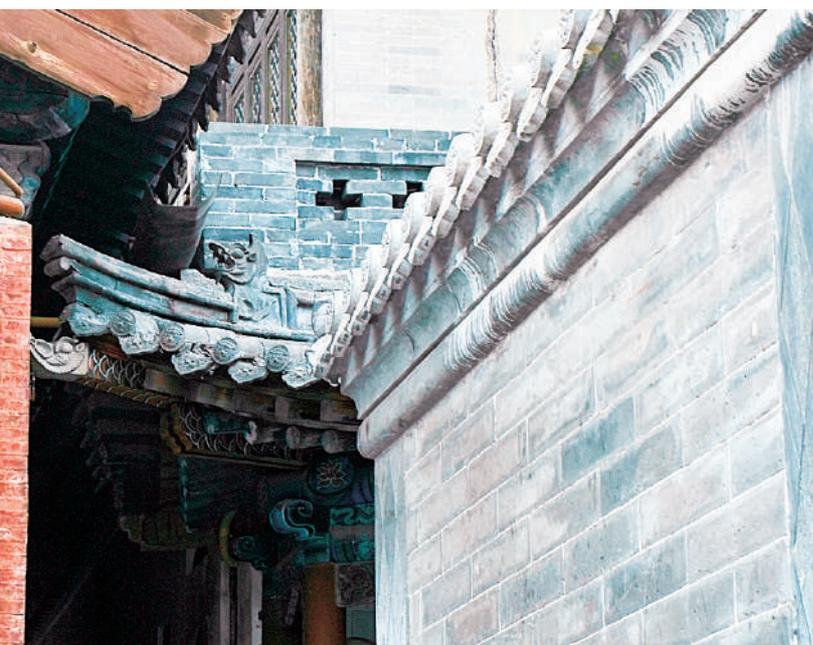
P293 Ⅱ 欄17~19行

“王印”三摩地，是證得此三摩地時，能夠讓自度度人的事業皆得到成就，就好比得到國王的玉璽一樣，一切欲想皆得成辦。此三摩地的特色是成就事業的能力相當強，也就是說，不論是自己度己的資糧或是行菩薩道所需的事業都能夠有所成就，就好比國王賜予鑑印，則憑此印可行遍天下而沒有阻礙，一切都容易成辦，故名「王印三摩地」。

世尊。云何名為遍覆虛空三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持能遍覆護。無所簡別如大虛空。是故名為遍覆虛空三摩地。

P293 Ⅱ 欄19~22行

“遍覆虛空”三摩地，是證得此三摩地





時，能夠包含一切的禪定，而且沒有分別就如同廣大的虛空一樣。此三摩地的特色是含藏力廣大，故能含藏一切禪定，而且殊勝的是，對這一切禪定境界皆無所分別高下、無所執著，能夠兼容並蓄、無量無邊，猶如虛空廣大，故名「遍覆虛空三摩地」。

#### 本段講記心得分享：

看完這個段落所介紹的三摩地，感恩佛陀及善知識的慈悲，讓我們能認識到這麼好的修行境界。每一個三摩地的成就都是非常殊勝的，定力與慧力的修持都到了相當深厚的地步。對於我們來說，光是要提醒自己專注在正念上，就已經要費一番工夫了，更何況還要保任並且

與眾生分享。因為我們的內在狀態，往往常常被世間法所轉，造作種種惡業而不自知，自然就離輕安法喜的修行狀態很遠很遠了。然而種惡因必得惡果，而形成苦痛無邊的來源，我們真的要這樣繼續生活下去嗎？今生既然已經遇到可以離苦得樂的佛法，又看到了有三摩地這麼好的修行境界，能夠行自度度人並行不悖的菩薩道，是多麼幸福的一件事啊！這才是真正的快樂，生命真正的皈依處。

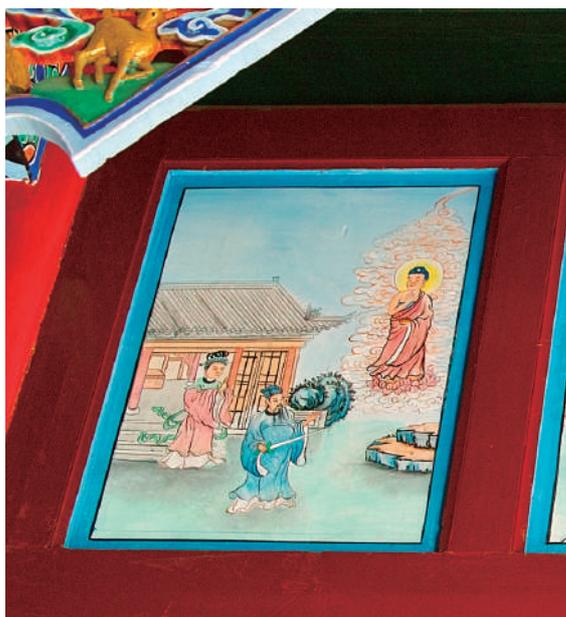
◎接著，我們一起來作慧觀練習

慧觀練習——不與干擾為敵





放下  
放下所有的感受  
放下  
放下所有的看法  
放下  
放下一切能夠放下的  
唯有不受干擾  
才能看清實相  
干擾一秒不去除  
就一秒不可能  
看清實相  
干擾  
不可能沒有  
所以  
放下並非與干擾為敵  
而是



干擾歸干擾  
不再受到干擾的干擾  
穿越  
昇華  
是放下的真義  
請保持在這樣的狀態  
越久越好

● 接下來，我們來朗讀第三個段落的經文及郭老師的講記：

世尊。云何名為金剛輪三摩地。善現。謂若住此三摩地時。普能住持一切勝定。令不散壞如金剛輪。是故名為金剛輪三摩地。

P293 欄 22~25 行

“金剛輪”三摩地，是證得此三摩地時，能夠普遍的安住受持一切殊勝禪定境界，而且能夠令其不致散壞，就猶如最堅硬的金剛輪。此三摩地的特色是住持力甚強，也就是安住的功夫甚強，這是非常難得的，也就是功夫成片的意思，而且更難得的是不令散壞，這就需要更強大的法忍功夫才能如是，故名「金剛輪三摩地」。

世尊。云何名為三輪清淨三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不執諸定定者定境。是故名為三輪清淨三摩地。

P293 欄 倒數 5 行~倒數 2 行

“三輪清淨”三摩地，是證得此三摩地



時，對於禪定中相關三者(一)定(二)定者(三)定境，完全都沒有執著。此三摩地的特色是對於禪定沒有絲毫的執著，就是對於修行禪定這件事，自己以及禪定的種種境界，都完全沒有一絲一毫的執著，這樣的境界當然是清淨無染的，故名「三輪清淨三摩地」。

世尊。云何名為無量光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。放種種光過諸數量。是故名為無量光三摩地。

P293 II 欄倒數2行~III欄1行

“無量光”三摩地，是證得此三摩地時，能夠放出種種光明，而且無量無邊。此三摩地的特色是光明智慧身修行得甚為廣大，能夠放出照澈宇宙的大光明，而且有種種的變化，例如顏色、形狀、能量等等，隨心所欲，無量無邊，故名「無量光三摩地」。

世尊。云何名為無著無障三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於一切法無執無礙。是故名為無著無障三摩地。

P293 III 欄1~3行

“無著無障”三摩地，是證得此三摩地時，對於一切法都完全沒有執著也完全沒有障礙。此三摩地的特色在於破執力，也是破除一切的執著，既能於一切法破除執著，那麼當然於一切法也就沒有障礙，故名「無著無障三摩地」。

世尊。云何名為斷諸法轉三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能截一切流轉之法。是故名為斷諸法轉三摩地。

P293 III 欄3~6行

“斷諸法轉”三摩地，是證得此三摩地時，能夠截斷一切因果相續的有為法。此三摩地的特色是截斷力甚強，就是於有為法的因上即洞見緣由，而不讓果相繼而生，是相當強而有力的執行力量，非常難得，能夠漸漸截斷一切因果，也漸漸遠離一切生滅，故修行圓滿必能出三界，證入佛果，是殊勝稀有的，是名「斷諸法轉三摩地」。

世尊。云何名為棄捨珍寶三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定相尚皆棄捨。況不棄捨諸煩惱相。是故名為棄捨珍寶三摩地。

P293 III 欄6~9行

“棄捨珍寶”三摩地，是證得此三摩地時，不但能棄捨一切煩惱，還能對於一



切的定相完全不加以執著，就如同棄捨珍寶一樣毫不吝惜。此三摩地的特色是捨，即不但壞的捨，好的一樣捨，就算是最珍貴的珠寶，如果對修行有障礙，也一樣的棄之如敝屣完全不加以疼惜，也完全不會執著，故名「棄捨珍寶三摩地」。

世尊。云何名為遍照三摩地。善現。謂若住此三摩地時。遍照諸定令彼光顯。是故名為遍照三摩地。

P293 III 欄9~11行

“遍照”三摩地，是證得此三摩地時，能夠普遍的照明一切禪定境界令其放出光明。此三摩地的特色是光明智慧身的光明甚強，能夠光照一切禪定境界，令禪定中陰身也大放光明，故名「遍照三摩地」。

世尊。云何名為不昫三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於此等持其心專一。餘定餘法無取無求。是故名為不昫三摩地。

P293 III 欄11~14行

“不昫”三摩地，是證得此三摩地時，對於這禪定境界非常的專心，對於其他的禪定完全無取無求。此三摩地的特色是專一，就是對於已修的禪定非常的專心一意，完全沒有二心，這樣的專注力，也會修證很高的成就，故名「不昫三摩地」。

世尊。云何名為無相住三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不見諸定法有少相可住。是故名為無相住三摩地。

P293 III 欄14~16行

“無相住”三摩地，是證得此三摩地時，對於一切禪定法無一絲一毫可著相。此三摩地的特色是對於外相毫不執著，也就是完全不在意現象界的一切生住異滅，完全離相而修行，是相當有離執力的狀態，故名「無相住三摩地」。

世尊。云何名為不思惟三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不起一切心及心所。是故名為不思惟三摩地。

P293 III 欄16~19行

“不思惟”三摩地，是證得此三摩地時，完全不起一切心及心所。此三摩地的特色是沒有相對分別心，完全直心任運，不思惟一切，故名「不思惟三摩地」。

世尊。云何名為降伏四魔三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於四魔怨皆能降伏。是故名為降伏四魔三摩地。

P293 III 欄19~21行

“降伏四磨”三摩地，是證得此三摩地時，能夠降伏煩惱磨、陰磨、死磨、天子磨四磨。此三摩地的特色是降伏磨羅的能力特強，其實四磨只是眾多磨羅的重要四種，只要這四種能夠降伏，其他磨羅也都能降伏了，但只是降伏了這四種磨羅就是殊勝難得的大修行人了，故名「降伏四磨三摩地」。

世尊。云何名為無垢燈三摩地。善現。謂若住此三摩地時。如持淨燈照了諸定。是故名為無垢燈三摩地。

P293 III 欄21~23行

“無垢燈”三摩地，是證得此三摩地時，就好像拿了清淨光亮的燈，能夠照了一切禪定境界。此三摩地的特色是照了，也可以說成觀照，觀照如燈，能夠破除無明的黑暗，故名「無垢燈三摩地」。

世尊。云何名為無邊光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能發大光照無邊際。是故名為無邊光三摩地。

P293 III 欄倒數6行~倒數4行

“無邊光”三摩地。是證得此三摩地時。能夠發出廣大的光明。照亮無邊無際。此三摩地的特色是發無邊光。也就是禪定中陰身修得相當高的程度。能夠放光。故名「無邊光三摩地」。

世尊。云何名為發光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。照諸等持令其無間。引發種種殊勝光明。是故名為發光三摩地。

P293 III 欄倒數4行~倒數1行

“發光”三摩地。是證得此三摩地時。能夠照亮一切禪定而且沒有間斷。並且能夠引發各種殊勝無比、莊嚴瑰麗的光明。此三摩地的特色是無間的放光。放光已是禪定中陰身甚高成就。無間的放光。更是殊勝難得。更難得是還能引發其他身也放出各種不同顏色、相狀的光明。故名「發光三摩地」。

#### 本段講記心得分享：

佛法提供了最本然自在的一種生活方式，我們的心由於分別意識的作用，產生了妄想執著。「不思惟」三摩地的特質，就是沒有分別心，以直心來應對一切，完全不去分別現象界的一切生住異滅。因此，對一切不要起分別，只是虔敬的、專一的將心安住於法上，不論是菩薩道還是自己的修行，都專心一意的去面對。要想遠離一切苦痛，唯一的一條路就是出三界，而出三界就要如同「精進力」三摩地的特質一樣，需要擁有無比的精進力量，並且持之以恆，如

此，一切的修行就容易成辦。並能如「無著無障」三摩地一樣，能破除一切的執著，那麼於一切法自然也就沒有障礙。這些三摩地展現的特性，都是修行成就路上不可或缺的要素，感恩佛陀及善知識的細心教導，讓我們在這無盡的輪迴大海中，有了依循的方向，我們也要努力修行，努力悟空，才能報答這樣的恩德。

◎最後我們一起來分享今天的清心小語

### 清心小語

如果想無障礙的航向彼岸  
就必須  
不讓妄念的雜念干擾雷達

### ■迴向

一、感恩：

請大眾一起唸

“感恩南無本師釋迦牟尼佛” 三遍

二、聖號唱誦：

請大眾一起唱誦

“南無本師釋迦牟尼佛” 聖號 三分鐘

三、迴向：

請大眾一起唸

“謹以此功德 迴向法界眾生”

今天的大般若經讀書會 功德圓滿

■預告下次講座日期

■播放終場音樂 大眾退離





# 空論研習

*To Study Abhidharma of Emptiness*

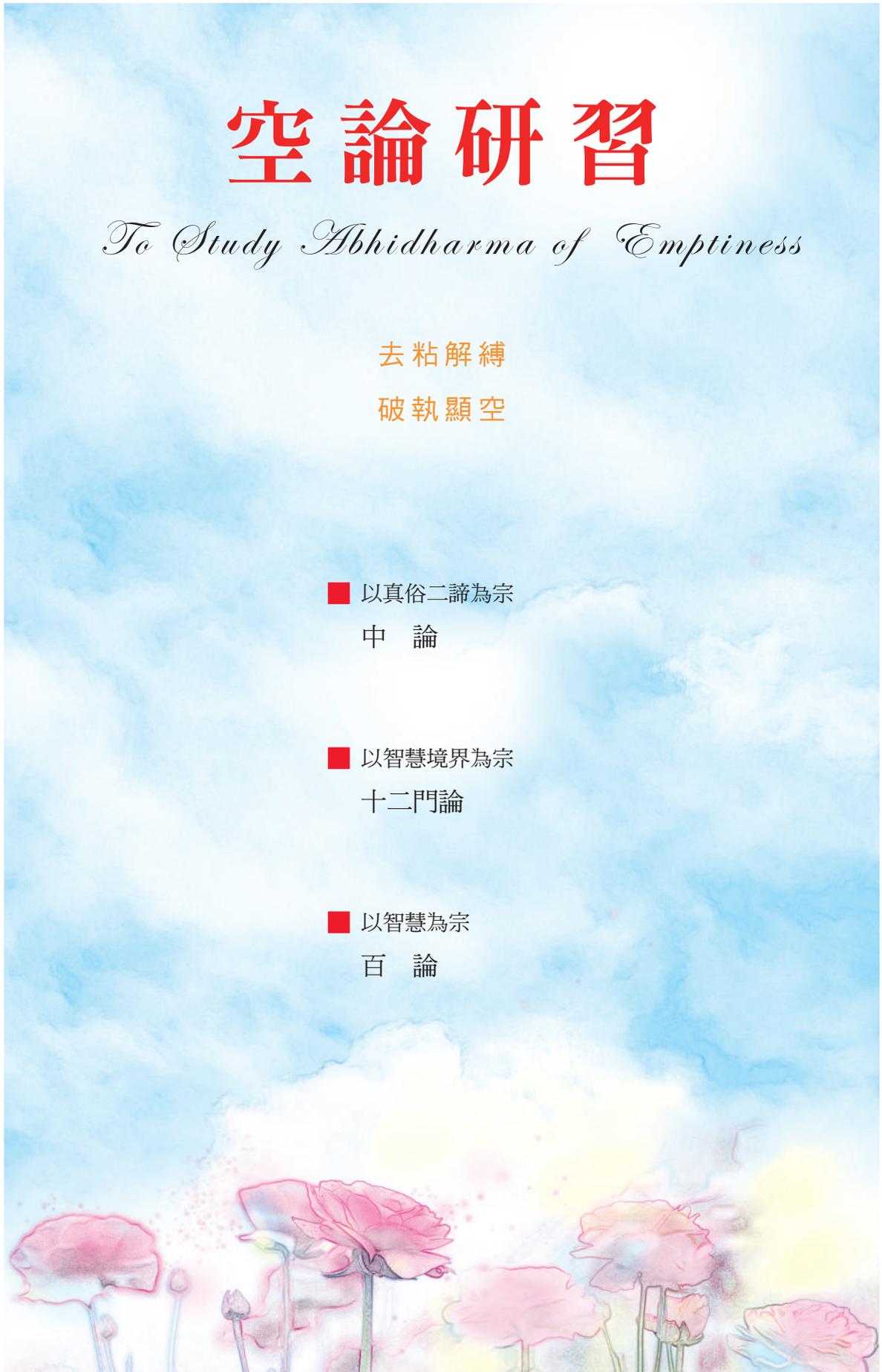
去粘解縛

破執顯空

■ 以真俗二諦為宗  
中 論

■ 以智慧境界為宗  
十二門論

■ 以智慧為宗  
百 論



三論研習之一——

# 中論

## 《又名：中觀論、正觀論》

龍樹菩薩造 姚秦鳩摩羅什譯 文華智慧解讀 李秀英美編

### 論文

中論  
觀因緣品第一

諸法不自生  
亦不從他生  
不共不無因  
是故知無生

(論文偈頌·待續)

### 白話

一切的諸法，不會從自體而生，必待眾因；也不會從他而生；因為有自故有他，如果不從自生，也就不會從他生；如果沒有任何的因緣也就不可能自生或他生，所以知道一切諸法的本質即無生亦無滅。

### 詮釋

佛法是睿智的生命科學，所以其展現的常常是嚴肅的面對宇宙萬象，試圖說明這一切森羅萬象背後的本質。

所以，佛與佛所傳的真理佛法，值得我們尊崇、重視、學習並實踐；而佛法教導的重心是宇宙的至極真理——空。分析到最後，沒有更究竟的答案了，空即是最終極的答案，而且與我們生命的生、老、病、死習習相關，是解脫的鑰匙、得渡的津梁；所以，龍樹菩薩在著述中論來教導世人的時候，也不會離開這個主旨。

而且在中論的所有偈頌中，都沒有離開這個主旨。當然，如果這個真理答案如此至關重要，那麼，仁之一字於儒者，是顛沛亦如是，造次亦如是，不可須臾暫離；那麼，空之真理可能只有過之而無不及；因為，其不但是一切的答案，更是眾生解脫生死輪迴的唯一途徑。

所以，你說空性重不重要呢？所以，龍樹菩薩的每一首偈語，都在試圖透過各種不同的角度，來告訴不同根器的修行人同一個答案——空。

在本偈語中，龍樹菩薩善巧的循序漸進引導我們的觀察思惟。

是的，如果我們靜下心來，嚴肅的面對自己的生命與宇宙萬有，我們會想知道生命的答案與宇宙的真相；而我們何其幸運；前有佛陀為我們揭開了宇宙的至極大道理——空。後有無數高僧大德遠紹如來的為眾生不厭其煩、悲心廣大的用自己證量與體悟，繼續為眾生解說難描難繪卻又非懂不可的——空。

龍樹菩薩便是登地聖者中的佼佼者，所以我們真的宜萬分的心敬聽其法音，進

一步了知全意。

本偈語的結論～是故知無生。即從無生無滅的角度來理解、說明、詮釋空義。

所謂：條條大路通羅馬。通往空性路不只一條，解釋空的特質的方式也不只一種。而“無生滅”即其中常見的方式，例如心經說“不生不滅”。

其實，不生不滅＝無生無滅＝無生。

所以，答案很鮮明了，一切諸法的本質是無生，也就沒有生起，一切的本質都是如如不動的，這世間的一切都是有因有緣而生成的；出世間法則是恰恰相反的無因無緣，也就是斬斷了一切因緣果報的鎖鍊，既無生起的因緣，則一切無生。這是多麼自由、無負擔、大解脫的境界，我們勦力證得吧！



## 三論研習之二——

# 十二門論

著／龍樹菩薩 譯／姚秦鳩摩羅什 解讀／文華智慧 美編／華美娟



## 十二門論品次

### (一) 觀因緣門

(二) 觀有果無果門

(三) 觀緣門

(四) 觀相門

(五) 觀有相無相門

(六) 觀一異門

(七) 觀有無門

(八) 觀性門

(九) 觀因果門

(十) 觀作門

(十一) 觀三時門

(十二) 觀生門



## 論文

問曰：

何故名為摩訶衍？

答曰：

摩訶衍者

於二乘為上故

名大乘

諸佛最大

是乘能至

故名為大

諸佛大人

乘是乘故

故名為大

又能滅除

眾生大苦

與大利益事

故名為大

又觀世音  
得大勢  
文殊師利  
彌勒菩薩等  
是諸大士  
之所乘故  
故名為大

又以此乘  
能盡一切  
諸法邊底  
故名為大

又如般若經中  
佛自說摩訶衍義  
無量無邊  
以是因緣  
故名為大

(十二門論·待續)

## 白話

有人問：  
什麼稱名摩訶衍呢？

龍樹菩薩答：  
所謂的摩訶衍  
於小乘、大乘二者中  
為尊為上  
所以稱為大乘

諸佛最大  
而只有乘坐大乘能成佛  
所以大乘是名為大

諸佛是大人  
就是因為乘坐了大乘的緣故  
所以大乘是名為大



而大乘菩薩道又能滅除  
一切眾生的一切巨苦  
給予大利益之事  
所以大乘是名為大

又且觀音菩薩  
大勢至菩薩  
文殊菩薩  
以及彌勒菩薩等等  
這些菩薩大士所乘坐的  
就是大乘  
所以大乘是名為大

又大乘菩薩道  
能夠窮盡到達一切  
諸法的甚深究竟  
所以大乘是名為大

又例如般若經典中  
佛陀親自說明大乘  
無量無邊的廣大  
因為這樣的因緣  
所以大乘是名為大

### 詮釋

摩訶衍是梵文的音譯，摩訶是大的意思，衍是車乘的意思；二者相加就是大的車子的意思。

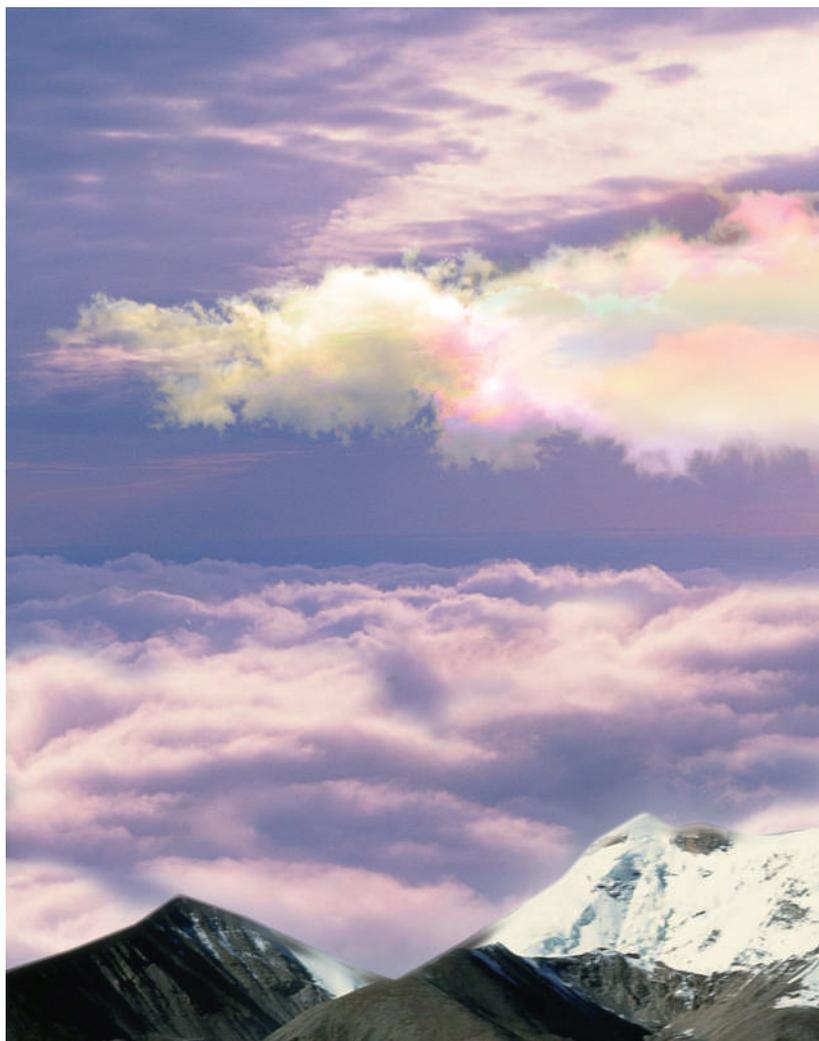
佛法有二乘與三乘，二乘即小乘與大乘，三乘即小、中、大三乘。那麼不論二乘或三乘，大乘顧名思義就是二乘中或三乘中最大的車子，當然就是最大了。

至於，大乘之所以稱名為大的原因是什麼呢？龍樹菩薩慈悲眾生，對於大乘為何稱名為大，作了非常鞭辟入裡的說明。

例如以成佛的角度而言，龍樹菩薩非常清楚的告知眾生，由於～是乘能至諸佛，諸佛乘是乘故；所以大乘是名為大。這裡的重點是要告訴我們大乘之所以廣大、偉大，是因這就是諸佛所乘坐的車子；而且換句話說，諸佛也就是因為乘坐了這樣大的車子才成佛的。

所以，這是龍樹菩薩語重心長的教導，清楚的告訴我們——想成佛嗎？那麼，請乘坐大乘！

接著，龍樹菩薩以大乘菩薩道能提供大利益的角度來讚揚大乘。什麼大利益



呢？——滅除眾生大苦！什麼大苦呢？  
——生老病死的輪迴巨苦！

太清楚了，大乘可以滅苦予利，而且都是巨大的，滅的苦是巨大的，給的利益也是巨大的；也因為這其實也是一體的兩面，由於生死輪迴的痛苦實在太巨大，當滅除這樣的病苦時當然也就是無比的大利益了！

另外，龍樹菩薩又善巧的例舉了觀音菩薩等大菩薩都是乘坐這樣的大車子的；為什麼說善巧？因為所提及的菩薩，都是大家耳熟能詳的大菩薩，可以讓眾生明白，原來這些相當有親切感的菩薩們，都是乘坐大車子而成就的，那我們眾生如果想要向菩薩們看齊，那麼，當

然也需乘坐這樣的大車子了，不會例外的。

還有，由於大乘菩薩道具備深度及廣度，所以乘坐大乘還有法上的好處，即能了知一切諸法究竟，實在是太殊勝了！

而且由於心量廣大，才會發大乘心，也才會乘坐大車子；因為，車子那麼大，到底是要作什麼呢？原來，是除了自己乘坐以外，還順便讓無量無邊的有緣眾生也一起坐上大車子，一路順風到彼岸！

明白了吧！龍樹菩薩如此稱許大乘，真的是非常有道理的啊！



## 三論研習之三——

# 百論

著／提婆菩薩 譯／姚秦三藏鳩摩羅什 釋／天親菩薩 解讀／文華智慧 美編／相云

### 百論品次

(一)捨罪福品

(二)破神品

(三)破一品

(四)破異品

(五)破情品

(六)破塵品

(七)破因中有果品

(八)破因中無果品

(九)破常品

(十)破空品

### 論文

外曰：

諸餘導師  
亦能明了諸法相  
亦能說深淨法

如迦毘羅弟子  
誦僧佉經  
說諸善法  
總相別相  
於二十五諦中  
淨覺分  
是名善法

優樓迦弟子  
誦衛世師經  
言於六諦  
求那諦中

日三洗  
再供養火等  
和合生神分善法

勒沙婆弟子  
誦尼乾子經言  
五熱炙身  
拔髮等受苦法  
是名善法

又有諸師  
行自餓法  
投淵赴火  
自墜高巖  
寂默常立  
持牛戒等  
是名善法

如是等  
皆是深淨法  
何以言  
獨佛能說耶？

內曰：

是皆邪見  
覆正見故  
不能說深淨法  
是事後當廣說

（百論·待續）



### 白話

外道說：  
其他的導師  
也有能夠明了一切法相的  
也有能宣說甚深清淨之法的

例如黃頭仙人迦毘羅的弟子  
讀誦僧佉經文  
即所謂的制數論  
宣說善法的總相與別相  
於迦毘羅所立的二十五諦  
得淨覺分  
此即名為善法



另外，勝論派優樓迦仙人的弟子  
讀誦十萬偈的衛世師經文  
言論六句義諦  
於求那依諦二十一法中  
每日的早中晚於恆河三洗其身  
而洗浴再加上火供等  
即洗身為滅罪  
供養火為生福  
最後罪滅福生便能與神和合  
終至善法依神而生  
還有，苦行仙人勒沙婆的弟子  
誦讀十萬偈的尼乾子經文  
並熱五體於火  
或自拔鬚髮等  
讓自身受苦的苦行  
這也可稱名為善法  
又有苦行諸師  
勇於讓自己挨餓

或投身於深淵  
或奔赴火焰  
或從懸崖跳下  
或禁語不說話  
或常年站立  
或持守牛戒狗戒等等  
這都是善法

以上所說  
都是甚深的清淨之法  
為什麼可以說  
只有佛陀能夠宣說呢？

提婆菩薩說：  
以上諸師所說皆為邪見  
由於正見已被障覆遮蔽  
所以無法說出一切甚深清淨之法  
此事之後當再廣為說明



### 詮釋

人的心念之廣大，實為不可思議，但必須走對方向與正確，否則一旦生起了邪見，真的是難以更改修正；例如此段外道口中所描述的諸師，他認為也是善法；但事實上早已偏離正道十萬八千里；我們睿智的佛陀早已開示：中道方是正道！過度的苦行或樂修，皆耽溺於苦樂之二邊，於修法無益。所以，中道之揭示，是難能可貴之法語澆灌，省卻我們多少曠日費時、緣木求魚、煮沙成飯的盲修瞎練，真是要感恩涕零能與佛陀之大智慧相逢，可真的要萬分珍惜啊！

因為，心外求法是名外道，佛陀教導我們都是向內尋求、在心上下功夫、了生脫死的無上道，只要悟得，不但不浪費寶貴生命於無謂的外相，更能早日醒覺於一切的實相，自度度人，自利利他！

# 中觀要義研習

學長：

只要你願意且重視自己的修行，老師都是給機會，每一剎那都可通往重生，所以大家其實都要看得懂老師的慈悲，為什麼要看得懂老師的慈悲呢？這是需要穿越很多的外相、幻相，然後我們才有辦法去理解老師的慈悲，為什麼呢？因為老師最重視永遠都是法身慧命，永遠都是大家的修行，是否真的能夠有所進步，當然很多時候，教法的展現是非常的直接，但是在這樣一個直接展現的過程當中，其實是要我們真正去明白，畢竟老師是明眼人走過這條路，所以當老師提醒我們時就表示歧路燈在亮、在閃的時候，那就要注意了。如果很多事情，我們真的看不懂，只要聽話就可以比較容易度過修行上的考驗，可是如果卡在外相上，或者卡在自己一個妄念、幻相上，很多事情就會看不懂，你看不懂老師，就會看不懂很多法界實相，這方面等一下做過中觀練習後，會再進一步對這方面來說明，這個幻相怎麼產生的，干擾我們多麼嚴重，然後如何透過中觀練習，讓自己多一分輕盈，少一分妄念，多一分自在，少一分造業，這個練習太重要！太重要！需要我們下足功夫，全力以赴的去練習，才能有所體悟。在練習中觀之前，跟大家分享的，



就是每一剎那都可以通往重生，回到法、回到修行的狀態。我們都有一個基本對法的渴望，而在菩薩道業，即將要蓬勃發展的現在，這個根本是蠻重要的。根本安立好以後，無論對自己、對所有結緣的眾生都有很大的幫助，這才是純淨的菩薩道。

現在就從中觀要義講義來一段一段的體會，首先老師開宗明義的點出一中觀是甚麼？中觀就是一切保持中立的態度，這點非常重要，我們很多人造業，都是

在於沒有保持中立的態度。首先老師提到，人的感官是有限制的，所以很多事情一旦超越了這個限制，就不容易獲得正確的了解，所以中觀就是要人從感官

真實，或者我們以為它看似是如此的逼真，但是這一切都只是心意識的變現，都是妄念。因為我們的感官是非常有限的，用有限感官去體會無形無相、超越



限制中，客觀的抽離出來，那甚麼我們的感官呢？我們眼睛看到的一切，我們耳朵所聽到的，我們鼻子所聞到的，我們舌頭所嚐到的，我們身體各種所感受到的，我們心意識、情緒、想法感受到的；這些眼、耳、鼻、舌、身、意，這個意包括我們內在所升起的一切概念、想法、知識、情緒、感受等種種，這一切的一切我們都要對它保持中立的態度，也就是徹底明白這一切都是現象、都是妄念，不管我們覺得它是如何

感官限制的本體——空，是根本不可能的，所以為什麼最後要超越聞跟思的層次，直接進入實修，道理就在此。聞得再多，思的再多，如果沒有實修，這些都是不鞏固的；換句話說，只會成為腦袋裡面的概念遊戲而已，成為一個戲論。如果沒有實修，很難真正有所領悟，中觀練習就是要徹底的明白這一切現象都是妄念。我們知道感官是非常的有限，我們耳朵能夠聽到的，眼睛看到的，都是在一定的頻率範圍之內，超越



這頻率範圍，我們就聽不到也看不到：然而能夠因為聽不到、看不到、感受不到，那麼就不存在了嗎？沒有辦法，空性更是要超越這個見聞覺知，直接用你的心去體會、去領受、去悟，這就是中觀練習，對於一切都保持中立的態度。如果今天一個現象發生了，然後我們的心馬上就黏上去，接著就隨著分別意識的運轉產生一些情緒、一些概念、一些想法、一些批判，那就是已經離開中觀的修行，就會掉入到人我是非之間，為什麼？比如說今天一個人講話讓你很生氣，一旦這樣狀態出來的時候，馬上就會有對立面出來，為什麼？人我之別就會出來，有一個我那就有一個他，這個一出來就會有所謂的人我之別，接下來就會有分別意識進來，甚麼是分別意識

呢？就是開始對這個現象進行解析，然後產生分別，你不會讓這個現象停留在只是現象，因而會因為分別意識而看到幻相，可是如果是處於中觀的修行，就不是這樣，會讓這些話只是話而已，即便內在升起了甚麼感受，也只是讓這一個感受出來，然後消失，讓其自然的生住異滅這樣就好，所有的這一切，都是有為法，有為法的遊戲規則是甚麼？一定是生住異滅，一定會謝滅，如果去執著，就會不斷地在分別，不斷地回到痛苦的深淵當中；如果讓它只是流過，只是任它自然生滅，就不會果中生因，才能真正隨緣消舊業。中觀修行就是這樣，清清明明的看著他，所以老師的清心小語裡面，有這麼一句—清淨的心如明鏡，映照清澈萬有。所以不管流過去



的水是乾淨的，還是汙穢的水，就讓它流過去，也不需要進行任何的分別執著；感傷或快樂，就讓它流過去，這就是中觀修行。對一切保持中立態度；就不會太快落入分別意識，而開始產生幻相，之後因為這個幻相，而帶給自己很多紛擾，可是呢？你看到的卻是幻相，所以為什麼要修行中觀。你想想看，一旦陷入到這個概念、想法、情緒當中的時候，還有辦法去看到背後的因緣網嗎？沒有辦法，沒辦法去了解到為什麼這個人今天說的這句話，也沒有辦法穿越這個現象，去看到過去生你是怎麼對人家的，所以今天要說明的是，你沒有辦法越過這個，去看到背後如如不動的、本來具足的自性寶藏，你已經被現



象拖垮了，沒有辦法保持那個清明度的時候，就沒有辦法去覺知實相。其實我們都被這個肉身束縛的很嚴重很厲害。例如在法界實相，其實我們都是一體的，可能一時之間難以理解，但是我們相信佛經所講的，再慢慢透過中觀的練習，就會有進一步的體會，為什麼說是眾生一體，我們要先有知見，慢慢就會有深刻的體會。法界實相是眾生一體，只因我們太執著於這個肉身，所以把我們自己跟法界實相抽離了，一旦抽離，就會開始產生出來很多東西，一旦陷入到這個現象當中的時候，還有辦法去看到這個法界實相嗎？沒有辦法，所以這個時候你如何能夠了悟空性，但問題是我們已經在這現象遊戲當中，玩很久





了，然而我們還要繼續玩下去，這就是可悲、可嘆、可憐的地方，所以一定要從這個地方脫離出來。怎麼做呢？就是不斷的練習中觀，對於一切的一切，都要保持中立的態度。所以不要批判，不要批判任何的法教，不要批判任何的人及現象，為什麼？因為沒有用，而且你怎麼知道他是怎麼一回事，光從現象去看，怎麼知道是怎麼回事。

每一位修行人最重要的一件事是甚麼？要修的是甚麼？要做甚麼？目的是甚麼？大家來修行，為了什麼？是為了面子，還是為了錢，或者是為了從這裡獲得某一種人際關係滿足，我想都不是吧！對不對？為了什麼而來，修行究竟是為了什麼？來個大丈夫吧！怎麼樣才

能夠離苦得樂呢？老師講經從開始的心經、金剛經到大般若經，最重要的是甚麼？是為了要悟般若空性，才有辦法永斷輪迴。才能夠真正悟空，千萬不要修著修著，不知道自己來這邊是幹嘛的，是為了要了悟空性，然後自度度人，自利利他，如果沒有中觀紮實的功夫，會被很多的現象搞得團團轉，搞得輪迴不已。所以如何能夠安住，然後能進一步去了悟空性，特別是在行菩薩道的過程當中，動中還要帶著這份清明，去清清楚楚看著這一切一切的現象，看著只是看著，就是中觀，而且要念茲在茲，這就是中觀的修行，對於一切保持中立的態度，特別是對於教法、對於很多的一些法務，為什麼要保持中觀呢，因為太





快去評斷批判容易造業。如果目標是為了悟空，那麼對於菩薩道過程當中，用有病的眼睛所看到的一切，至少不要那麼有把握，至少要保持一個客觀中立的態度，去清清楚楚地看著這個，才有辦法了悟空，所以中觀是保證一個修行人，不管遇到甚麼樣的逆境、順境，都能夠不斷成長的最重要法寶。為什麼？因為不管是逆境，還是順境，透過中觀依然清明地映照著清澈的萬有，所以歌詞不是這樣寫的吗？心澄明以後，一切就如清澈的水般流過。就是這樣，任何的逆境、順境，包括內在生起所有的一切，就是清清明明的看著它生住異滅，不要去相應，不迎不拒、即不排斥它，但是也不要跟它相應，這就是中觀。

有一些修行人，修著修著，會走錯方向，到最後會反彈，因他沒有辦法接受自己內在生起的一切，但是這個東西，當你排拒它的時候，同時反彈的力量，就會種入到八識田。老師的法教，從來不是這樣教我們的，通常懺悔的第一步，是全盤接受所有的一切，看清楚後，才有辦法誠懇的懺悔，有中觀智慧的懺悔，心清淨後，繼續懺悔，而不是要你自責、批判或者是自我沮喪，這些都不對，都是走錯方向。所以大家可以在老師歷次以來的輔導場合當中，看到即便在輔導你，依然要清淨去面對，以中觀去面對，既不要你陷入一個很囂張不認為自己有錯的狀態，也不要陷入到一種過度自責，這就一個最中觀的智



慧。其實老師即便在這種輔導場合當中，也展現了空性的智慧，只是我們都沒有看懂，我們把它當作真的，其實裡面有大道理，從這講義裡面就可看得很清楚，這才能真正帶來解脫，而且這當中包含了最偉大的慈悲，為什麼？因為他才能真正包容一切的光明與黑暗，老師對我們是這樣子的慈悲，同樣地，我們對自己也是要一切都坦然無畏的去面對，用大無畏精神去面對一切的一切，那麼就沒有甚麼好害怕，因為你知道，這一切畢竟是現象，都是生住異滅一切無常，有這一份了悟那麼就會有一個自主性出來，不會跟著現象一直跑，一直跑，難以安頓。這點相當重要，所以希望大家對這段能夠深刻的學習，針對這



一段，大家有甚麼樣的學習與體悟，也可以提出來分享，我們這一句一句的看，每一句話都是法寶，我們先看第一段「一切保持中立的態度，人的感官是有限制，所以很多事情，一旦超越了這個限制，人就不易獲得正確的了解，故中觀就是要人從感官的限制中，客觀的抽離出來」，我們先針對這段話來討論你的心得，或者是你的疑問，或者是不了解的地方。

**柏霖：**

例如說我發問的時候，會不好意思，這種情況該怎麼做，怎麼客觀的處理？譬如說輔導的時候，就會不自主的緊張，這也是妄念嗎？要怎麼看待他？



奕軒：

這問題很有意思，值得來討論。

奕軒：

那就是說在輔導的情況裡面，會緊張，可能緊張是一個現象，而這個現象，不是你能控制的。你就是緊張起來了，我覺得緊張的原因是由於講到「我」，應該是說在緊張生起的時候，其實是不是在那時候，也是一個練習的機會，而且是一個境，出現緊張這個現象，在那個時候，一樣保持中立的態度，就緊張只是這個樣子。他跟緊張本來就沒有甚麼關係，我覺得這樣很好。

學長：

還有沒有甚麼人，對的問題要來回應，柏霖的問題是發問的時候，會緊張，那緊張本身是不是一個妄念，這個時候該怎麼辦？要怎麼中觀？

桂香：

如果是以前，真的是非常緊張，就跟剛剛的狀態一樣，現在就不要一直去抓住這個緊張，你就完全接受，有生起，就讓它過，不要去抓它，就像搭火車的時候，會遇到一幕幕，就讓它過去，不要去抓住那個幕，抓住這個是好的或是壞的，自自然然的這樣，我的感受是這樣。

學長：

在這一刻當下，所想的是甚麼？處於什麼狀態？在這個當下去觀察清楚，其實緊張本身確實就這樣生起了，但是不必去排斥，還是繼續專注在方法上，或者是專注在要做的事情上面，就是不迎不拒，所以看著它流過；同時也要反觀看內在狀態，因為每個人的狀態都不太一樣，柏霖講出來的狀態可能是緊張，可是不同的人，會有不同的狀態出來，緊張的程度不一樣，假設你在行法務的過程當中，突然之間，覺得很緊張，這種緊張感不是你讓它流過就流過，它會一直盤旋一段時間，所以沒有預期，你只是察覺到就好了，繼續安住在清明的狀態，或者是繼續回到正念，假設正在用功、正在行法務，就回復到正念上，回復到做事的專注力上，穿越緊張、穿越

情緒，穩定下來去做事情。這個中觀訓練，一旦訓練得好，能力會擴大，專注也會擴大，而且這個籠罩力也會擴張，超越這個緊張，觀照到很多面向，才有辦法將事情做好。有的人不是緊張，是害怕，是憂懼；而在憂懼當中，沒有辦法做事情，光憂懼都已經皮皮挫，如何能夠去完成事情呢？所以要不憂不懼，超越憂懼，專注在做事上或是在正念上；或者說清明地看著，不要一下被這個緊張感給完全抓住陷入其中。但是這東西如果只解釋到這邊，很可能被誤用，為什麼會被誤用呢？喔！有些人會覺得既然如此，很多事情就開始不在意了，穿越嘛！流過嘛！那這些工作就不用管了，甚至於大局如何也不用管了，然後就懈怠懶惰。不是這樣的！它是非常清明，內在是紮紮實實的精進，在面對自己內在妄念、煩惱，還有微細念頭是很精進的，如果你對內在是這樣用功，也會對你的菩薩道業也就會兢兢業業，這是一體的兩面。

所謂的菩薩道業，不只是透過工作服務眾生而已，這只是表面上的菩薩道業，真正的菩薩道業，是內在準備好一種狀態，因為跟我們接觸到的人，不只是表面的相遇而已，而是法身跟法身的相遇，因此內在到甚麼樣程度，當然會帶給別人相對程度的東西，可是如果內在還沒到達，沒有實修的體悟與經驗，你帶給別人的，只是表面的東西，這東西其實沒有辦法真正的幫助到他，所以一切都是以內在為主，一旦內在有中觀的體會，克服自己妄念和情緒的經驗，那





麼就會有力量，所有跟你相遇的人會藉由那能量，而有所體會跟領悟，他就會上升，這需要實修實證。如果我們在中觀練習當中，有這樣的體悟和經驗，我們就有辦法幫助眾生去理解看懂法教是甚麼，同時就會看懂很多事情。比如我們剛剛講的中觀，我們學到這個以後就要紮紮實實的、念茲在茲的去把它反覆地練習，包括現在就是，你們一邊聽，我一邊講，其實它都在一個全體的覺照當中。你們可以這樣想像，每個人都籠罩在一個壇城、一個大愛、一個無私的愛當中，無分彼此。每個人都在這當中去學習、去體悟、去領悟。

現在練習中觀，先稍微靜下心，靜坐一陣子幾分鐘時間，練習中觀的體悟：身放鬆、息調柔、心無念。身體放得很鬆、很鬆，中觀就是一切保持中立的態度，人的感官都是有限制的，所以很多事情一旦超越了限制，人就不容易獲得正確的了解；所以中觀就是要我們從感官的限制中，客觀的抽離出來，一切的一切都是心意識所變現的，一切的現象都是妄念，既然是妄念，就不要迷惑於妄念，清清明明的看著它，它來由它來，它去由它去，一切保持中立的態度，進而用在生活中的每一面每一刻，那就是中觀實踐成功了。所以中觀是要站在如如不動的本體，去客觀地面對生滅不已的現象，越久越好……，慢慢睜開你的眼睛，讓剛剛比較安定的力量，滲透到每一片刻中，即便是這樣的場合，試著來看看我們有沒有辦法一直保持這樣



清明的狀態，你最在意的是甚麼？每一個人來講一講，你最在意的是甚麼？

柏霖：

我最在意的是別人念我或罵我，我都會不舒服。

學長：

奕軒，你最在意的是甚麼？

奕軒：

我最在意別人說我。

學長：

柏霖你最在意的是別人罵你，那等一下可能先來演練一下。你會不會馬上失去了剛剛的清明度。彥如，你最在意的是

甚麼？

彥如：

很多，不一定就是了。

學長：

弘志，你最在意的是甚麼？

弘志：

怕累。

學長：

淑敏，你最在意的是甚麼？

淑敏：

說不得。

淑晴：

被說。

學長：

被說，看來是很多人共同最在意的事情。從剛剛這樣一輪下來，從這練習當中你們體會到什麼？

學長：

奕軒，你體會到甚麼？

奕軒：

我的體會要練習中觀，即便再被問到，還是微微感覺可保持某種狀態，過程當中，當觀察生起時，可平行運作。

柏霖：

我被念時，我覺得我會離中觀比較遠，但是會回來，時間比較久，需要反應時間，有在練習，反應時間比較短，就是客觀觀察，要練習縮短。

崑碩：

思維保持中立的態度，會有擺盪，還在摸索當中。

學長：

擺盪是怎麼擺盪？

昆碩：

為了保持中立，會擺盪，如果不再擺盪，看只是看，就有點達到中立的態度，通常會有擺盪過程，才會在中立狀



態，若能提起觀照，維持中立態度，其實已很厲害，通常要保持中立很困難。

學長：

大多數人很多妄念形成，很多都是自己拿磚頭砸自己的腳，其實都來自於此，無法保持中立的態度，別人罵你，你就想要罵回去，這是某一種的本能，為何說練習中觀很重要，就是會先停下來看，不會一下子就相應、發作，這就是中觀練習的好處，至少會讓發作時間往後延。有項研究爬蟲類的腦，刺激跟反應時間相距很短，刺一下馬上就會有反應，根據研究，只要忍耐最初的20秒，不要發作，大概就可以較容易控制住，所以很多情緒不要一下子爆發出來，稍



微忍耐一下，倒數計時20秒，忍過20秒，爬蟲類的腦作用力就會縮小，這時人類的理智就會上來，有本事讓情緒往後延遲，就不會馬上發出來，如果有中觀訓練，就會稍微觀照它，看著它，不會馬上反應。

普賢王如來祈禱能顯自然智根本願文，講的就是中觀的智慧，所以老師的身放鬆、息調柔，心無念的口訣還蠻有用；先放鬆，不要太緊，緊的時候通常有某種執著，莫取捨，先放鬆，為何現代人很多情緒管理，都先深呼吸，有助於你放鬆，莫取捨，不去取它，不去相應它，但是也不捨，或排斥它，自心放鬆莫取捨，如如安住自明覺，如如的安住在明覺的狀態，如果你持續練習中觀，

範圍會愈來愈大，籠罩力會愈來愈廣，一開始只要知道有某種覺照力，你現在在聽、在講、在起心動念所有背後，都有一個察覺到這些，就是覺照力，回到覺照力，這些都只是在覺知當中就好了，覺知這一切，如如安住自明覺，轉成五佛智。貪也是一樣，貪心猛烈生起時，一樣是自心放鬆莫取捨，如如安住自明覺。總之，五佛智都可從貪嗔癡慢疑中去轉化，這就是善巧運用的修行，所以嗔心很強大時，如如安住自明覺，不迎不拒，不取不捨，將它置於廣大圓滿的覺照力當中，這時嗔心愈強大就要愈覺知到這東西，安住在明覺當中就會轉化，這是我們需要練習中觀的原因，如果沒有中觀的功力，根本轉不過來，



沒有本事去轉化負面能量，但是中觀練習得好，就會轉掉，可以帶動能量往上升，如果練習不好，一相應下去，就是造業，所以為何中觀如此要緊，它其實是修行的一項很重要基礎，一定要好好練非常重要，很多教法，也必須經由中觀練習來做基礎，不然很多現象會看不懂，不知為何會這樣。譬如一位老師很慈悲要幫弟子了業，很多人都是說不得的，但老師很直心告訴大家那裡錯了，這時如果有練習中觀，就會穿越老師在說你的表象、話語，感受到慈悲，就會覺得身上東西清掉不少，如果沒有中觀練習，一下子陷入外相，馬上嗔心的反應就現形，非但感受不到老師的慈悲，還會造業，所以中觀練習的重要即此，

幫助你從一切現象當中抽離出來，才能感受真正實相是甚麼。所以中觀練習很重要，從今天開始要徹徹底底學會，徹徹底底練習，念茲在茲的練習它，大家一起共勉，要有決心去練習它，要有決心脫離輪迴束縛，脫離煩惱束縛，脫離無常束縛，脫離所知障束縛，很多人所知障很嚴重，很會分別批判，這樣上不去，為什麼？沒有中觀就沒辦法，有一天會踐踏眾生，這樣的人就沒資格行菩薩道。所以就明白為什麼要好好練習中觀，再多幾位來分享一些體會跟感受。

弘志：

修行那麼久，發現到分別心很重，都是先看別人，而沒看到自己，做事時，有時作到很累，覺得沒人幫我，就會產生分別心，有時花很多錢，會想得到讚美，就會有分別，妄念很多，所以需要善知識跟同修，來澆息我這種分別心、妄念，自己會看不到自己內在的東西，經過一段時間修行，是有一點點進步，只是現象一來，分別心就上來，這種分別心對我是一種致命傷，需要旁人提醒我。

學長：

為什麼說中觀練習很重要即在此，中觀可斬斷習氣之流，只要念茲在茲的練習，每人都有他自己看待事情模式與方法，或是每人成長經驗，對一件事情自然而然會有他習慣的反應模式。今天你有你的反應模式，他有他的反應模式，中觀的練習就是會察覺到這個反應模





式，不只是你升起什麼想法，還可幫助你站在比較客觀中立的角度，去籠罩、觀照他人的狀態。所以中觀修得好的人，比較容易自他互換，也會比較慈悲柔軟，譬如說今天從你的角度去看這件事，如果同時觀照到其他人狀態的時候，特別是行菩薩道過程當中，每人都有他自己要面對的業力，也都有他自己要面對的習氣，每人都在辛辛苦苦掙扎著、修行著，因為奮鬥的是跟自己的業力以及習氣，有些人可能比較清明，有些人不見得這麼清明，這中間你就會多一份包容出來，所以為何說和樂重要，因為都有一個共同目標，是一起通往成就、解脫、利益眾生的兄弟，一起了悟、一起行自利利他的菩薩道，既然在這目標上，就不是在現象上面計較，一旦落入到現象上面計較的時候，就會開始對其他人有一些怨憎，怨憎出現就已離開中觀，就已離開剛剛所提要一起成

就解脫道，可是如果你這目標確立正確，就會多一份包容力出來，不會受到影響，因為每人都有他的狀態，即便再惡的人，可惡之人必有可憐之處，同樣地，可憐之人也必有可惡之處，這句話是一體的兩面，不要把自己的法身慧命成長建築在別人身上，為了自己成就，為了自己悟空著想，早日放掉，這才是真正的自利，某種程度而言，大家不夠自利，老是讓自己沉迷於外相上，小眼睛小鼻子上。

再來是分別心運作是非常徹底，每一個念頭升起，就是眼耳鼻舌身意，每一識升起後面都有分別意識俱轉，這是解深密經所講，會不斷地分別、分別……，可以從粗重到微細，只有中觀練習，可以有辦法察覺到，然後不要再玩這個遊戲，這就是為何修行是完全在心地上下功夫，所以分別心是把你拖入輪迴的鎖鏈，但這鎖是誰去鎖住，如果開始覺照



到這些時，也就有辦法去斷除這些習氣及反應模式，但需要紮紮實實下功夫去練習。

現在演練被罵的實例來看是否仍可保持中觀，開始：

**開罵者：**

你為什麼被當掉，為什麼不好好念書呢？我對你期望那麼高，被當掉，現該怎麼辦？

**被罵者感受：**

還是會被影響，有時講到痛處時，還是會離開，然後突然又回來，波動很大，講到痛處就忘了，就是練習不夠，還好知道是演練，動念後又拉回。

**學長：**

你放心，這裡沒有人練習夠的。即使是面子問題也是虛假的。

**奕軒：**

有發現自己離開已經不錯了。

**學長：**

這是紮紮實實的修行，其實很不容易，大家想想若被罵時，馬上反應是什麼？今天若換成是講你呢？你會有什麼反應，若是要將你心愛東西從你身邊帶走，會有什麼反應？每人所最在意的東西都不一樣，修行過程中常不知該怎麼修？就是從這裡修起，所以中觀練習太重要了，是所有一切實修的起點，學得再多的概念、知識……，只要在這地方沒有辦法好好練習，都稱不上實修實證，一定要從這裡開始，這是起點，也是通往空性的途徑，也是保證你修行永不退轉的關鍵，也是保證你不要輕易造業的關鍵，這就是中觀要義。



# 空慧經典

*Emptiness Sutras*

般若空慧·成就必修

心經、金剛經、大般若經

全套般若系經典

一次具足·圓滿映心

■ 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——

心的究竟～

# 心 經

講經／釋迦牟尼佛 翻譯／玄奘大師 優美散文解讀／郭韻玲



## 前言：智慧晶瑩

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

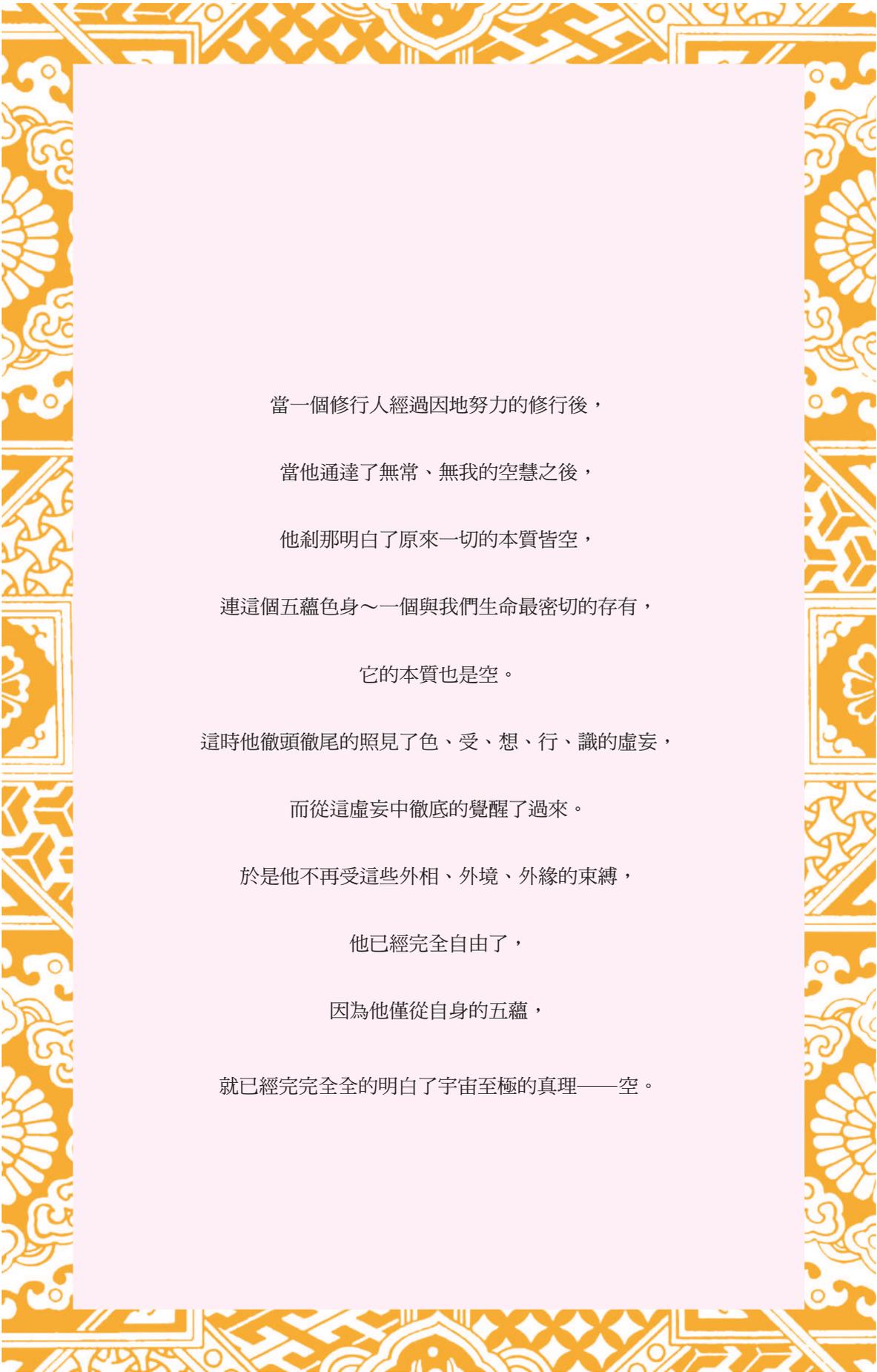
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

## 照見五蘊皆空



當一個修行人經過因地努力的修行後，  
當他通達了無常、無我的空慧之後，  
他剎那明白了原來一切的本質皆空，  
連這個五蘊色身～一個與我們生命最密切的存有，  
它的本質也是空。  
這時他徹頭徹尾的照見了色、受、想、行、識的虛妄，  
而從這虛妄中徹底的覺醒了過來。  
於是他不再受這些外相、外境、外緣的束縛，  
他已經完全自由了，  
因為他僅從自身的五蘊，  
就已經完完全全的明白了宇宙至極的真理——空。



般若系經典之二——

明淨空慧悟塵心～

# 金剛經

講經／釋迦牟尼佛 翻譯／鳩摩羅什法師 註釋／文華智慧

前言：智慧清澈

金剛經

也是般若經典中重要的經典

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

本篇章採取擷取經文重點

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

唯然世尊  
願樂欲聞  
佛告須菩提  
諸菩薩摩訶薩  
應如是降伏其心  
所有一切眾生之類  
若卵生若胎生  
若濕生若化生  
若有色若無色  
若有想若無想  
若非有想非無想  
我皆令入無餘涅槃  
而滅度之  
如是滅度  
無量無數無邊眾生  
實無眾生得滅度者  
何以故  
須菩提  
若菩薩有我相  
人相  
眾生相  
壽者相  
即非菩薩

## 詮釋

此段經文清楚的說明了：

一個大乘的菩薩，在行菩薩道的時候，

必須是心中沒有一點執著，

否則他就不能稱為一個圓滿的“菩薩”

因為，

只有放下了一切的執著，

一個度眾的修行人才有可能大公無私的普度眾生，

一旦起了執著，

便難免有所偏頗，

所謂：“因地不正，果遭紆曲”

講得也便在於此。

只要發心正確，

必能得到圓滿的功德與果報，

但是如果心中有所執著的話，

即是發心不正，

不能夠得圓滿的功德與果報。



## 前言：智慧如海

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，最需要研讀的經典。

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。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！

## 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

第二品・學觀品



世尊觀察法緣具足者皆已前來聽講大般若波羅蜜多，於是便開宗明義的宣說：

若菩薩摩訶薩欲於一切法等覺一切相。當學般若波羅蜜多。

P11 三欄8~9行

然後再進一步說明——菩薩以「無住」而安住般若波羅蜜多。因為如同金剛經所說：「應無所住而生其心」，無住也就是「無所住」，是指一個擁有大般若波羅蜜多的修行人，他的心態是完全沒有黏著的，也就是完全沒有執著的意思。

世尊接著說明為什麼要以「無住」為

修行般若波羅蜜多的總綱——因為「所住能住不可得故」。為什麼呢？因為一切的執著都是沒有意義的浪費力氣罷了，因為一切的本質都是了不可得，一切都不能因為我們的執著而有所改變，例如：天氣不會因為一個人執著於放晴而永遠放晴，生命也不會因為一個人執著於永生而永生……反而，執著只會壞了事，例如，當一個人執著於某位異性時，當此人不幸比他早死，他必定痛不欲生，甚至想追隨他於地下，這在世人的價值觀中，或許還變成一則可歌可泣的偉大愛情故事。但是事實上，一切的執著都來自於認知的不足，當一個人輕生時，是對於「人身寶難得」這個事實已經矇昧不明了，當他真正明白，一個

人是要累積多少的功德福報，經過多少劫的努力修行，甚至歷劫出家、苦行等等，才能得到一個修行人身寶，以及聽聞佛法，當他完全明白後，他絕對不會再輕易的脫口而出：「死了算了」類似這些不珍惜人身寶的話。由此可知，智慧是多麼的重要，而大般若波羅蜜多，更是多麼的重要！

諸菩薩摩訶薩應以無住而為方便安住般若波羅蜜多。所住能住不可得故。諸菩薩摩訶薩應以無捨而為方便圓滿布施波羅蜜多。施者。受者。及所施物。不可得故。諸菩薩摩訶薩。應以無護而為方便圓滿淨戒波羅蜜多。犯無犯相不可得故。諸菩薩摩訶薩。應以無取而為方便。圓滿安忍波羅蜜多。動不動相不可得故。諸菩薩摩訶薩。應以無勤而為方便。圓滿精進波羅蜜多。身心勤怠不可得故。諸菩薩摩訶薩應以無思而為方便。圓滿靜慮波羅蜜多。有味無味不可得故。諸菩薩摩訶薩應以無著而為方便圓滿般若波羅蜜多。諸法性相不可得故。

P11 III 欄14行~倒數2行

接著世尊以大般若波羅蜜多出發，統攝六度波羅蜜。即以「無捨」的智慧圓滿布施，以「無護」的智慧圓滿持戒，以「無取」的智慧圓滿忍辱，以「無勤」的智慧圓滿精進，以「無思」的智



慧圓滿禪定，以「無著」的智慧圓滿般若。

六度萬行，是成佛的必經之路。而不論在行那一度，都必須以大般若波羅蜜多為先導，否則是沒有辦法功德圓滿的。

諸菩薩摩訶薩安住般若波羅蜜多。以無所得而為方便。應圓滿四念住四正斷四神足五根五力七等覺支八聖道支。是三十七菩提分法不可得故。

P11 III 欄倒數1行~P12 I 欄3行

此段世尊再度說出另一個修行般若波羅蜜多的綱要——無所得。



也就是安行菩薩道的修行人，無論是修行任何方法，例如：四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道……都必須與無所得的大智慧相應，否則也不可能修證圓滿。

為什麼呢？因為「諸法不可得故」，一切的一切，好的、不好的、美的、醜的、……本質卻都是一樣的——空，既空，故不可得；既不可得，也就無所得。

心經也說：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」無所得的心態，是智者的心，只有抱定這樣的方式，才可能在這漫長、艱難、痛苦……的成佛之路上，

通過一切嚴苛的考驗，到達永遠幸福安樂的彼岸。

因為，唯有對一切都已經不奢求任何回報的人，才能免於失望的痛苦，才能真正於此難行難忍菩薩道上，克竟全功。

若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智。應學般若波羅蜜多。

P12 II 欄倒數2行～倒數1行

智慧是修行一切法門的重心，如果沒有了智慧，就如同沒有方向的迷航者，他雖然不斷奮力划進，可是他卻不知道將划向何方？

所以，一個行菩薩道的修行人，不論想獲什麼樣的成就，都必須學習般若波羅蜜多。例如：圓滿一切智、道相智、一切相智，圓滿一切有情心行相智、一切相微妙智，知一切有情心行所趣差別，得一切陀羅尼門、三摩地門……

所以，對於一個大乘菩薩道修行人而言，在自度度人的漫長艱辛旅途中，般若波羅蜜多，猶如一個不可須臾離身的錦囊，裡面盛裝的是救命仙丹——成就法身慧命的妙藥靈丹：般若波羅蜜多。唯有視般若波羅蜜多如無上法藥、唯有珍惜一切修行法緣、唯有分分秒秒不離開般若波羅蜜多的修行人，才有可能真正永斷生死，親證涅槃，敬請甚深思惟、甚深思惟。

大般若經「學觀品」，充分說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多，不論出家或在家，都可以把般若



修得很好，為什麼呢？因為，一切的奧秘都在於心，如果心解脫了，則不論外相如何，都不會妨礙解脫，故世尊在經文中清楚的說明：

或有菩薩具有父母妻子眷屬。而修菩薩摩訶薩行。或有菩薩摩訶薩。無有妻子從初發心乃至成佛。常修梵行不壞童真。或有菩薩摩訶薩。方便善巧示受五欲。厭捨出家修行梵行。方得無上正等菩提。舍利子。譬如幻師或彼弟子。善於幻法幻作種種五妙欲具。於中自恣共相娛樂。於意云何。彼幻所作為有實不。舍利子言。不也世尊。不也善逝。佛

言。舍利子。菩薩摩訶薩亦復如是。為欲成熟諸有情故。方便善巧化受五欲。實無是事。然此菩薩摩訶薩於五欲中深生厭患。不為五欲過失所染。以無量門訶毀諸欲。欲為熾火燒身心故。欲為穢惡染自他故。欲為魁膾於去來今常為害故。欲為怨敵長夜伺求作衰損故。欲如草炬。欲如苦果。欲如利劍。欲如火聚。欲如毒器。欲如幻惑。欲如閻井。欲如詐親旃茶羅等。舍利子。諸菩薩摩訶薩以如是等無量過門訶毀諸欲。既善了知諸欲過失。寧有真實受諸欲事。但為饒益所化有情。方便善巧示受諸欲。

P17 II 欄5行～倒數6行



所以，學習般若的省力處就是不要用錯力氣，要正確的明白諸法如幻的真實意義，也就是一切都是心意識在作一場千變萬化的遊戲罷了，如果只注重戲中人的身份，而忘了他的內涵，那麼是不準確的觀察了。故，正確學習般若的態度即是：

菩薩摩訶薩如是行般若波羅蜜多。不見生不見滅。不見染不見淨。何以故。但假立客名。別別於法而起分別。假立客名。隨起言說如如言說。如是如是生起執著。菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。於如是等一切不見。由不見故不生執著。

P17Ⅲ欄10~16行

末法時代，濁氣熾盛，因為業力催逼，因為共業須了，所以很多的磨難是難以避免的，但是啊！只要眾生擁有大般若波羅蜜多，便會明晰的照見一切皆空，而不再沈迷於五欲而妄造無邊業了，當不再沈溺，便容易清明，清明則於外境也跟著清明，所謂：「心淨國土淨」也就是此意。例如本品也說：

如我但有名。謂之為我實不可得。如是有情。命者。生者。養者。士夫。補特伽羅。意生。儒童。作者。使作者。起者。使起者。受者。使受者。知者。見者。亦但有名。謂為有情乃至見者。以不可得空故。但隨世俗假立客名。諸法亦爾。不應執著。是故菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。不見有我乃至見者。亦不見有一切法性。

P18 I 欄倒數1行~II 欄7行

一切都如空花水月、虛幻不實，但是啊！說來容易作來難，要真正視一切都如夢幻泡影，是需要下一番苦功夫的，不可能只是說說就能安住於空性，而是需要老實的、有耐心的、不屈不撓的、不畏任何挫折、不懼一切困難的修行，才有辦法達成，故本品才說：

我當修行布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。乃至我當永拔一切煩惱習氣。證得無上正等菩提。方便安立無量無數無邊有情



於無餘依般涅槃界。

P19II 欄倒數11行～倒數7行

流浪生死的佛子啊！既已入寶山，何苦空手而回？我們這一期生死，真的很快就要過去，如果不把握當下勇猛精進，等到年老力衰再來精進，就往往力不從心了。切記！切記！每一分每一秒都是你這一世獨一無二的一分一秒，因為當它逝去便永不再回頭了。故宜精進，但是誠如本品所說：

諸菩薩摩訶薩。從初發心修行布施淨戒安忍精進靜慮般若方便善巧妙願力智波羅蜜多。住空無相無願之法。即能超過一切聲聞獨覺等地。能得菩薩不退轉地。能淨無上佛菩提道。

P19III 欄16行～倒數10行

精進，是心中沒有妄念，而非身體拼命的靜坐、苦行，而心中卻一味攀緣、妄念紛飛，這樣的修行，身體在勤快的作某些動作，與解脫並無直接的關連，故聰明的學佛人，是直指本體，而不在枝微末節的現象中斤斤計較，唯有如此，才能“有效率”的接近目的地——永斷生死瀑流！

三界真的如火宅，無一值得眷戀，一切的享樂都如夢幻泡影，當曲終人散的時候，我們終究是要去面對孤獨淒冷的苦痛。故當我們得遇佛法時，真的要作如是想：

以依菩薩摩訶薩故。一切善法

出現世間。謂依菩薩摩訶薩故。有十善業道。五近事戒。八近住戒。四靜慮。四無量。四無色定。施性福業事。戒性福業事。修性福業事等出現世間。

P19 III 欄倒數4行~P20 I 欄1行

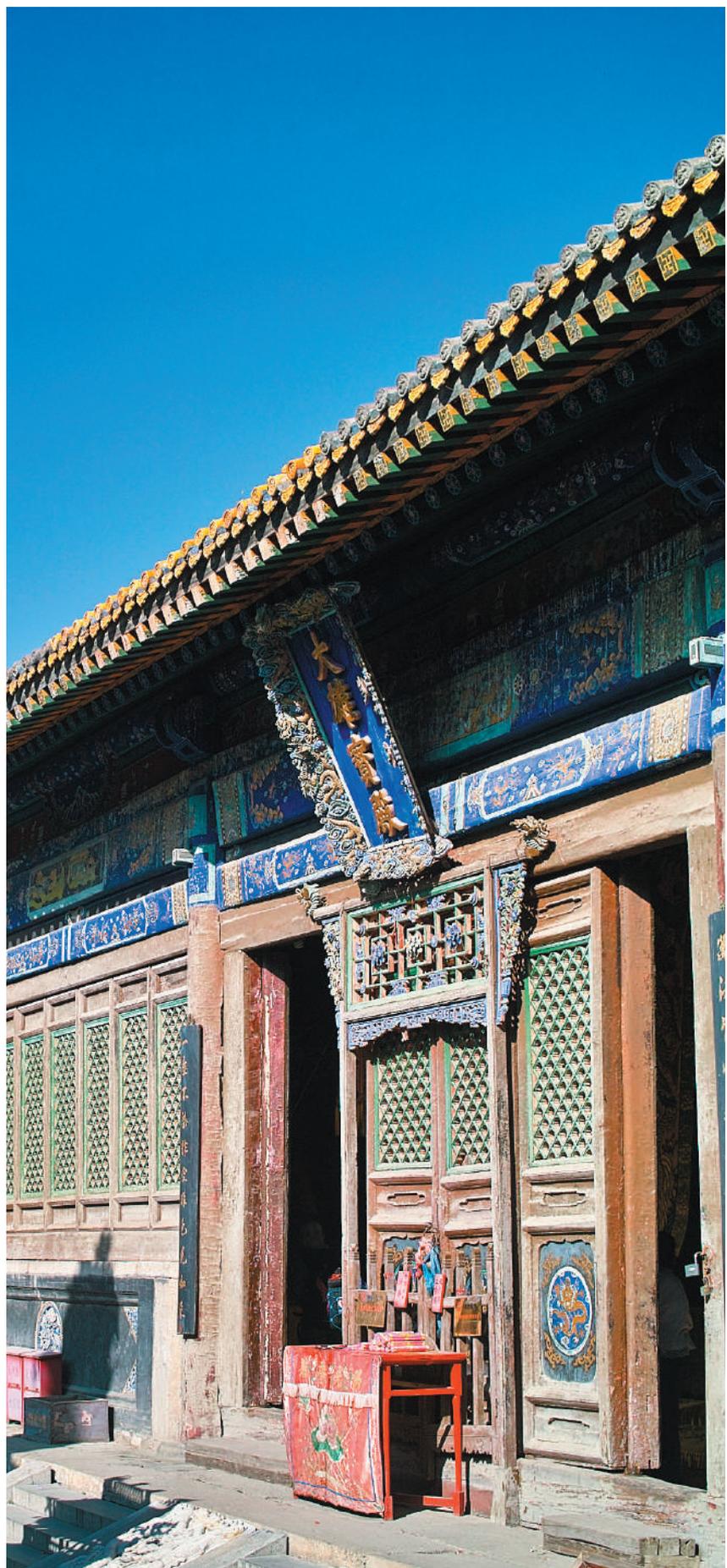
一切的善業，其實都是功德的感召，而佛菩薩的功德最大，故只要有佛菩薩在世，必定會感召無數的善業善果，例如：有成熟有情嚴淨佛土等無量無數無邊善法出現世間……

所以，一切的福報，都是過去生功德的感召，我們不但要珍惜自己的功德福報，更要珍惜佛菩薩所帶來的功德福報。而且要安住於這樣的正知見：

諸菩薩摩訶薩不復須報諸施主恩。何以故。已多報故。所以者何。舍利子。諸菩薩摩訶薩。為大施主施諸有情無量善法。謂施有情十善業道。五近事戒。八近住戒。四靜慮。四無量。四無色定。施戒修性。三福業事。

P20 II 欄8~12行

正知見，是解脫之鑰，如果沒有正知見，就如同盲者，沒有辦法看清路途中的障礙，隨時都有跌跤的可能。故，宜珍愛佛法僧，宜珍愛正知見，宜勤修般若波羅蜜多，方能究竟到達解脫的永恆之鄉——佛國淨土。



## 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。

.....





# 空慧法語

*Emptiness Teachings*

■ 空慧法語之一

時時與空相應

■ 空慧法語之二

空是唯一究竟心法

■ 空慧法語之三

沒有妄念就是成就

■ 空慧法語之四

心常念空必成就

空慧法語之一——

# 時時與空相應

美學設計／賴信仲

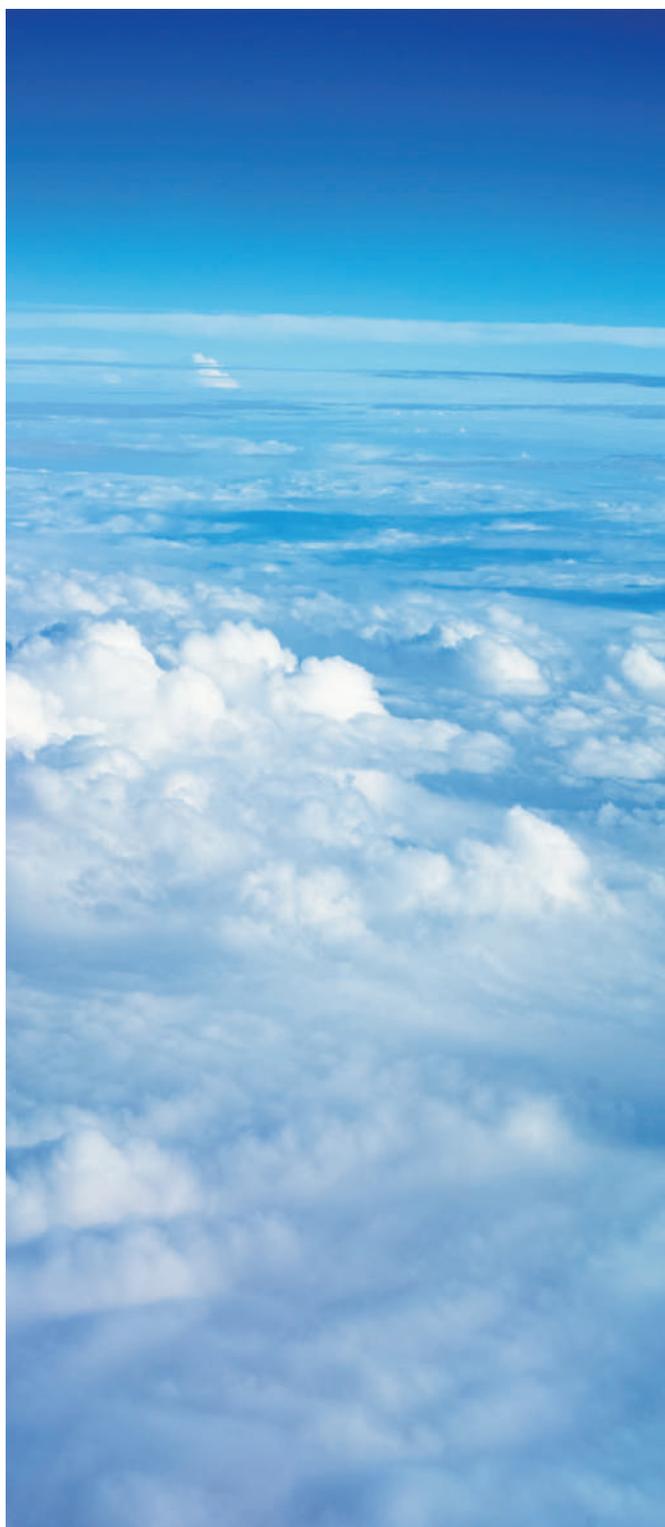
法語／文華智慧

時時與空相應

是真正在修行

相應／智悲增盛

唯有與空相應的修行才能真正從輪迴的束縛中解脫。空是三藏十二部的主旨精華，是解脫三界輪迴的關鍵，與空相應的修行也就不再是盲修瞎練。因為一切的修行都是為了要悟空，可以說宇宙的真理實相就是空，因此任何法門的修行，所有一切的六度萬行，都要與空相應的去修，才是真正的修行。一旦與執著相應，那麼不管外相上修了什麼，都已經遠離了空性與法界實相，這真是最為慈悲的法語提醒著我們每一個修行人呀，因為我們真的是很容易就陷溺於外相修行之中而渾然不覺啊。如同佛陀在金剛經中所說，以無我、無人、無眾生、無壽者修一切善法，即得阿耨多羅三藐三菩提，這也就是與空相應的修行。而能夠作到時時都不忘與空相應，也就是作到不管任何時候，無論行住坐臥，都能與空相應，那真正是很虔誠地在面對修行、面對生命的人了，這樣的人是令人感動的真修行人。



## 空慧法語之二——

# 空是唯 一 究 竟 心 法

美學設計／相云



法語／文華智慧

除了空  
沒有別的究竟心法了

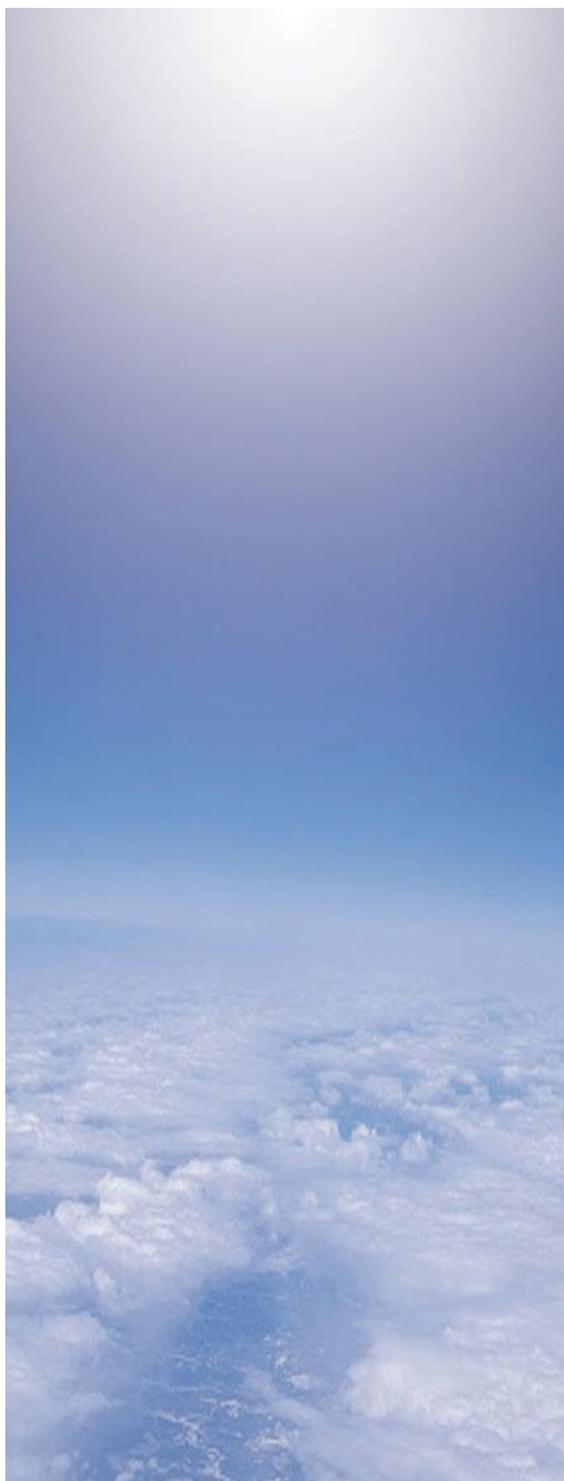
相應／智悲增盛

空是出離三界輪迴回到法界實相的唯一道路，也是三界旅人唯一的心靈家鄉與身心安頓的終極依歸。因為一切的法要最後都匯入空性大海之中，也可以說一切的法門既從空而來也回到空，所以不需要蹉跎時間再去比較分別了，是的，除了空，沒有別的究竟心法了。三界流浪，辛苦備嘗；輪迴路險，此路崎嶇，大幻化網層層疊疊，只有空能夠究竟出離，只有空能夠不落兩邊中道而行，只有空能夠停止分別意識的運作。因此該要好好老實修行了，因為只要掌握住與空相應的關鍵，也就掌握住通往究竟實相的途徑，停止繼續在外相上追尋與比較，好好的下功夫在老實修行上，直趨無上道。

空慧法語之三——

# 沒有妄念就是成就

美編／柏崴



法語／文華智慧

沒有妄念  
就是空  
就是成就

相應／智悲增盛

妄念可以說是輪迴的象徵，誠如善知識所言：「妄念止息，輪迴止息。」空就是妄念止息的狀態，也就是脫離了妄念輪迴的暴風圈，進入了不生不滅、解脫自在的成就狀態，這是多麼令人欣羨的境界啊！妄念如牢籠將我們束縛在三界之中，身心不得自在；妄念如韁繩鎖鏈，將我們鎖住並牽引著到處東奔西跑最後墮入輪迴的無盡深淵中；妄念嚴重的侵蝕著我們的生命品質，生命種種的苦痛都來自於無明妄念的造作，使我們難以離苦得樂。生命的出路就從離開妄念開始，從每一個當下一點一滴的正念相續開始，從發願要徹底擺脫妄念的纏繞開始直到成就。沒有妄念，穿越紛然雜沓的現象回到本體，回到身心安頓處的永恆家鄉——空。

空慧法語之四——

# 心常念空 必成就

美學設計／相云



相應／智悲增盛

我們的心通常被妄念纏繞得很緊，沒有一絲喘息的空間，原本應該是廣大圓滿、清澈明亮的心空，卻因為妄想執著而瞬間緊縮，失去了原本的清淨，也失去了原本的寬廣自在。然而我們真的可以不用被妄念束縛得如此動彈不得，更不用迷失於妄念的流轉中失去本來面目。只要我們願意，真的可以回到這廣大圓滿清澈晶瑩的覺照當中，不必一定被妄念牽著跑。是的，只要我們心念空，並且念茲在茲的與空相應，必定成就。問題在於我們並未真正付出全部的努力念茲在茲的想要出離這無盡的妄念輪迴中，多半是以苦為樂的在輪迴大海中載浮載沉，對於生命的苦況認識不清，對於輪迴的可怖可畏懵懂無知，無明障蔽，業力纏牽的窘況真是相當綿密啊！真的需要我們全力以赴念茲在茲的不斷回到本體，如善知識所言：「不管現象如何，不斷回到、安住本質，就是真正的大精進。」依此而修，必定成就。





# 空慧口訣

*Oral Transmission of Emptiness*

念茲在茲

修行成就

■ 本期空慧口訣之一～

一切本空

■ 本期空慧口訣之二～

空亦復空

■ 本期空慧口訣之三～

一即一切

一切即一

■ 本期空慧口訣之四～

妄念止息

輪迴止息

口訣編撰／文華智慧

美學設計／慈訓瓔珞、炳煌、柏森、相云

# 空慧口訣 實修提示

所有的口訣  
都是用來提起正念的  
以一念攝萬念  
檢查妄念用的  
所謂～  
不怕念起  
只怕覺遲  
一旦發現妄念生起  
就趕收回到口訣  
代表的正念  
直到修行成片  
進而成就！

### 上期空慧月刊登出的口訣～

《2013年10月號》

- (一) 一心不亂 ——阿彌陀經
  - (二) 心念不空過·能滅諸有苦 ——普門品
  - (三) 不離般若·觀空入定 ——光讚經
  - (四) 制之一處·無事不辦 ——佛遺教經
  - (五) 得失從緣·心無增減 ——達摩四行觀
- } 已說明

### 本期空慧月刊登出的口訣～

《2013年11月號》

- (一) 一切本空 ——大寶積經
  - (二) 空亦復空 ——大智度論
  - (三) 一即一切·一切即一 ——華嚴經探玄記
  - (四) 妄念止息·輪迴止息 ——文華智慧修行法語集
- } 已說明

### 下期空慧月刊登出的口訣～

《2013年12月號》

- (一) 念空 ——佛般泥洹經
  - (二) 萬法皆空 ——宗鏡錄
  - (三) 無念為宗 ——六祖壇經
  - (四) 誓與眾生共成佛道 ——文華智慧修行法語集
- } 已說明

空慧口訣——

# 一切本空

## 【口訣】

一切本空

一切本空在佛說大方等頂王經  
的後面經句是～

## 【出處】

大寶積經  
佛說大方等頂王經等

無形無名  
亦無假號  
心等如空  
無比無侶  
忽然無際  
爾乃應道

## 【白話】

一切的一切  
本質為空

是的  
一切的真相實相是  
～一切本空  
心等如空  
當我們念茲在茲於  
法界實相——一切本空  
終有一天  
忽然無際乃應道

## 【實修重點】

一切本空  
也就是一切的本質是空  
這是諸法實相  
也是我們生命中不可逃躲的真相  
所以必須面對、了知與證得

空慧口訣——

# 空亦復空

## 〔口訣〕

空亦復空

## 【出處】

光讚經  
大哀經  
大智度論等

## 〔白話〕

空的本質還是空

## 〔實修重點〕

大智度論在提及空亦復空時說道：  
菩薩行般若波羅蜜時  
普觀諸法皆空  
空亦復空  
滅諸觀  
得無礙般若波羅蜜

這說明了  
當一個人行般若時  
就會普遍觀察到諸法的本質皆空  
而且更深入的觀察  
連空的本質亦復是空  
所以 很清楚了  
空是最究竟的答案  
無論從什麼角度來觀察都是一樣  
所以  
這個口訣是從更深層次  
來觀察一切的本質  
連空的本身都不會例外  
所以  
好好總持這口訣！  
一路順風到彼岸吧！



## 空慧口訣——

# 一 = 一切

### 【口訣】

一即一切

一切即一

### 【出處】

華嚴經探玄記

慈受恆深禪師廣錄

文華智慧修行法語集等

### 【白話】

法界自在

具足圓滿

一就等於一切

一切也就等於一

### 【實修重點】

只要了悟法界實相

就會明白

在這三界之中

一切皆有其相對

而非絕對

例如

大與小、是與非、長與短、高與下

……

皆是三界相對的概念遊戲

但絕對境界的法界實相

則無這些有無生滅的相對

而是超乎這一切概念之上

所以

大即小、小即大、芥子即須彌、須彌即芥子

……

所以

當明白了

芥子 = 須彌、須彌 = 芥子

也就明白了一 = 一切、一切 = 一

這是斷除分別意識的

無妄念狀態

所以

在無分別、無妄念的解脫境中

～一即一切

一切即一

就用這句話超越一切相對的口訣

直趨無上道吧！



空慧口訣——

# 妄念息輪迴息

## 【口訣】

妄念止息  
輪迴止息

所以  
只要妄念止息了  
就等於成就了  
也就等於輪迴止息了

## 【出處】

文華智慧·修行法語集

然而  
由於妄念非常難以止息  
所以

## 【白話】

只要妄念止息了  
輪迴也就止息了

要念茲在茲的  
不斷的  
提醒自己  
——要遠離妄念！

## 【實修重點】

修來修去  
就是修這顆心

而這顆心  
之所以不能成就  
就是因為妄念障蔽的關係

那麼  
用此口訣  
剛好可以對治妄念  
並在心底明白停止妄念的好處  
——輪迴止息！

這樣  
會更加有動力的  
於二六時中不敢暫忘的  
時時總持這句口訣了！  
而只要如是堅持下去  
必有消息！



# 其他口訣選項

- 菩薩清涼月·常遊畢竟空
- 猶如蓮花不著水·亦如日月不住空
- 諸惡莫作·眾善奉行·自淨其意
- 三界唯心·萬法唯識
- 一切都是心意識所變現  
必須清淨心意識
- 直指人心·見性成佛
- 修行修心·莫此為要
- 大圓滿~一切圓滿·一切具足  
眾生本具·法爾如是
- 善良是成就的關鍵
- 丈夫自有冲天志·不出三界誓不休
- 空
- 了悟空慧·永斷生死
- 空有雙泯
- 真空生妙有
- 不識本心·修法無益
- 心如牆壁·內心無喘·可以入道
- 若見諸相非相·即見如來
- 一切有為法·如夢幻泡影
- 一切都是幻相
- 生死如夢
- 是心作佛·是心是佛
- 我就是佛
- 欲觀法界性·一切唯心造
- 身放鬆·息調柔·心無念
- 不怕念起·只怕覺遲
- 所有的佛號，例如：阿彌陀佛、  
釋迦牟尼佛……
- 所有的咒語，例如六字大明咒：  
唵嘛呢叭吽吽……
- 所有的觀想，例如：觀音聖像  
淨土十六觀等……
- 地獄不空·誓不成佛  
眾生度盡·方證菩提
- 法尚應捨·何況非法
- 愛盡天下蒼生
- 大悲為上首·方便為究竟
- 大慈大悲·大雄大力
- 四弘願
- 四無量心
- 法無定法
- 悲智雙運
- 如如不動

- 
- 頓悟來自漸修
  - 舉足皆是道場·觸目無非正覺
  - 像不動明王心不動
  - 一任清風送白雲
  - 飢來吃飯睏來眠
  - 長空不礙白雲飛
  - 一切都如空花水月·虛幻不實
  - 莫忘初心
  - 心、佛、眾生三者平等一如
  - 塵盡光生
  - 但願眾生得離苦·不為自己求安樂
  - 擁臥寒波任愁流
  - 誰家沒有明月清風
  - 不忍眾生苦·不忍聖教衰
  - 念死
  - 不甘與草木同朽
  - 成熟有情·莊嚴淨土
  - 三界流浪·辛苦備嘗
  - 作所應作
  - 作無所作
  - 警眾偈

- 一而二·二而一
- 發願大成就
- 自他不二
- 自他互換
- 心外求法名外道
- 全身如透明水晶
- 修行修心
- 厭離三界
- 效法如來
- 但用此心·直了成佛
- 一切皆捨
- 六度萬行
- 於相離相·於空離空
- 直心是道場
- 隨緣消舊業·莫再造新殃
- 大道常在目前
- 善良+努力=成就
- 我有明珠一顆
- 沒有時間·沒有空間  
沒有生死·沒有去來



# 空慧菩薩行

*Enlightenment-mind & Bodhisattva Behavior*

與空相應的菩薩行  
才可長、可廣、可遠  
也才能真正利益眾生！

■ 空慧菩薩行之一～  
菩薩行般若令眾生入空

■ 空慧菩薩行之二～  
智慧明利行菩薩道

■ 空慧菩薩行之三～  
悟空菩薩度眾無量

空慧菩薩行——

# 菩薩行般若令眾生入空

撰文／菩提花 美學編輯／賴信仲

## 【空慧】

菩薩行般若波羅蜜～

是的，一個菩薩之所以稱為菩薩，是利益眾生之人，他的所思所想、所作所為，皆是為利益自他而來；那麼，既然想利益大眾，就宜能真正的利益到眾生；否則空有悲願，卻未能成辦；未免殊為可惜！

那麼，菩薩事業成辦的關鍵在那兒呢？很清楚的，在於除了慈悲以外，還要有智慧；什麼樣的智慧呢？當然是與空相應的般若；這樣才能在菩薩道紛雜的人、事、物中，作出智慧的抉擇與應對，進而成辦成功的菩薩道業！

所以，答案很清楚了，如果想成為一個成功的菩薩，那麼，必須——行般若波羅蜜多！

## 【菩薩行】

以空法建立眾生令入空～

菩薩既然自己已內證空性，那麼，當然不能獨享；而是要把這能出三界的證量，拿來利益無量無邊猶在三界中流浪受苦的有情眾生；所以，一個大慈大悲的菩薩，要以一切空法，也就是與空相應的一切菩薩思想與作為，來建立眾生的善業，最終贈送眾生最需要的、能夠依之出三界的大禮物——空，這才是真正的究竟愛眾生、利益眾生，也才是最究竟的菩薩行！

## 【經文依據】

菩薩行般若波羅蜜，以空法建立眾生令入空。

——放光般若經卷第十八



空

空慧菩薩行——

# 智慧明利行菩薩道

撰文／菩提花 美學編輯／李秀英

## 【空慧】

大悲心起智慧明利～

一般可能會以為悲智是分開的兩件事，其實，大慈大悲是可以生起智慧的，而且非常的明白敏利；所以，直接修空性智慧是一條路，若是透過修大悲心，一樣是可以生起智慧的；是什麼智慧呢？當然是空性大智慧，所以，可以讓人開心的笑了；因為，原來這麼無形無相的空性智慧，是可以透過能感知的大慈大悲而一樣證得的，用功吧！不論是悲門還是智門入手，到最後都會殊途同歸——悲智雙運！

## 【菩薩行】

行菩薩道～

是的，一個菩薩，他所乘坐的是如大車子般的大乘，所以他的車子不是自私的只坐了自己到解脫的彼岸，而是坐滿了無量無邊的有緣眾生一起到解脫岸！

所以，一旦菩薩證得空性，悲智具足時，當然他為了無上正等正覺的成就，必須斷除堅固的煩惱纏縛，成為一個自由自在、親嚐解脫至樂的聖者。而這樣的境界，不但自己受用，也可以教導無量無邊的眾生；所以，事實上，空性的教導，是整個菩薩道的真正核心；所以，六度波羅蜜的最後一度就是般若；因為般若空慧實在太重要了，可以出三界、永斷生死輪迴，帶給眾生真正究竟的大利益！

## 【經文依據】

大悲心者  
今可還起  
智慧明利  
行菩薩道  
為菩提故  
斷除堅牢  
諸煩惱縛  
當來成佛  
能大利益  
無量眾生

——悲華經卷第五



空慧菩薩行——

# 悟空菩薩度眾無量

撰文／菩提果 美學設計／蔡承訓

## 【空慧】

無明障蔽的苦難眾生。

菩薩性空自然～

當一個菩薩悟入空性之後，他對空性證量的展現，是自然而然的，就如同開啟法眼之菩薩大士，自然知空為空。

所以華嚴經才說：菩薩清涼月，遊於畢竟空。

因為，當一個悟空菩薩證量生起時，是如此的自然而然，不假造作，是如此的純淨；如同皎潔的月輪，清輝明淨於空中升迭，月華千里，照亮了猶被黑夜般

## 【菩薩行】

菩薩行本，度人恆沙～

一個了悟空性的菩薩，會自然而然實踐其本願去度無量無邊的眾生，而且如許多佛經中的描述——度眾的數量如恆河中的沙子一樣難以盡數，甚至比恆河沙還要多，足見菩薩之心量廣大，如同太虛，大慈大悲，沒有邊際。



而且由於沈空多時，空性鞏固；所以絕對不會對度眾生起一絲一毫的執取之心；也絕對不會稱許自己能夠度眾生至涅槃境的寂靜無為；更不會有任何的我執。

由於這樣的功德，必定成就無上正真之道；而且能夠發菩提心，最後端坐菩提樹下，降伏眾魔成道！而這一切的一切都是為了眾生，這就是菩薩胸懷，最令人動容之處！

而且以智慧光明，不斷的接引眾生，直至其得成就，這就是菩薩大願——誓與眾生共成佛道！

### 【經文依據】

猶如菩薩，性空自然，有目之士，知是為空，空不自知，言我自空。菩薩行本，亦復如是，度人恒沙，復過恒沙，及至諸佛，所遊刹土，而度眾生，非算所籌，菩薩不自念，我今乃度，爾所眾生，使至涅槃，寂然無為；亦不言我，緣斯果報，當成無上，正真之道。發意菩薩，執心牢固，從初發迹，乃至道場，坐樹王下，降伏魔眾，其中所作，功祚福業，盡為眾生，不自為己，猶如虛空，普覆無外，然不自知，言我是空。如來神德，智慧光明，周接黎庶，使成法眼，無離無著，一切諸法，不可沮壞，無人無我，以智慧明，善權利劍，一切



諸佛，所用正教，無量功德，除去疑網。菩薩大士，之所修行，菩薩所行，淨三梵堂，無空不空，空亦不生，亦無所有，無人無我，無壽無命，亦不見生，亦不見死，獨步無侶，無可思議，不毀境界，無想亦空，不生亦不見，生亦不見出，無去無來，無作無造，法界無量，成道場業，空界無邊，無所縛著，為眾生故，故作處所。是我所非我所，起吾我想，菩薩執意，依善根本，無量智慧，而淨其道，去心垢意，以智慧除。

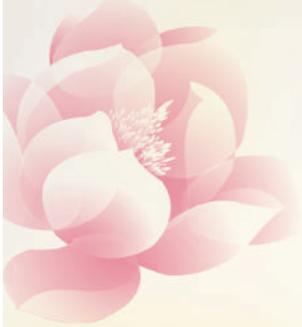
——十住斷結經卷第五。勇猛品第十四

支持  
空慧雜誌

出刊！

啟迪悲智  
利益群生

朱靜珍 敬祝



支持~空慧!  
助印芳名錄

助印功德 福報綿長~

大般若經讀書會學員

毛志宏

毛柏歲

毛柏森

何承靖

范揚錦

邱添安

陳麗英

陳麗敏

葉政隆

陽光



## 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  
 連絡電話  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\$  
 連絡電話  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 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月(請務必填寫)  
 郵政劃撥: 劃撥帳戶: 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 (02) 8771-9157

2013

空慧雜誌 出刊詩 ~

詩 · 攝影 / 鄭秉忠

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



菩薩清涼月，遊於畢竟空；垂光照三界，心法無不現。

——華嚴經

行深般若波羅蜜多時，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；諸惡趣苦願寂靜，一切群生令安樂。

——普賢行願讚

身色煌煌，喻于天金；意不著愛，志如虛空。

——梵摩渝經

於一切行法寂滅，證得真空，愛滅離欲；於無生涅槃，得入成住，信樂之心。

——廣義法門經

縱視而不耀，如觀空中月；自身光照耀，如日奪燈明。

——佛所行讚

我已解脫彼世間，如虛空風不可縛。

——本行集經