

空 慧

了悟空慧 · 永斷輪迴

Enlightenment Magazine Monthly

空是自由解脫的狀態

三論研習

觀空練習

全套般若系經典

精進通往空慧

唯識學探索

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——禪靈空境空亦空



詩·美學設計／鄭秉忠

禪靈空境

似水夢幻

空亦之空 透水晶

流雲飄逝

雲影之處

回找昨夢 物我已非

誰悟我悟

凡塵悟醒

契入空境心深處

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
資深主秘編書／周玉卿
鄭秉忠
美學監督／蔡承訓
鄭博文
總務部經理／郭曉蓮
副經理／彭庭光
護持會會長／蔡定彥
護持會副會長／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
推廣部經理／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
資深經理／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

《建立空的正知見》

二. 空慧實修

《實修才能實証》

三. 空論研習

《空慧的延伸學習》

四. 空慧經典

《空慧知見與實修的依據》

五. 唯識探索

《以空的態度了別萬有》

六. 空慧口訣

《念茲在茲能成就》

七. 空慧菩薩行

《不執著的服務眾生》

目 錄

封面意境——禪靈空境空亦空

- 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 無常知見通往空慧
- 13 無我知見也通往空慧
- 14 精進到達空慧
- 15 空是自由解脫的狀態！

二、空慧實修

- 18 觀空練習
- 20 慧觀練習
- 22 空慧靜坐班
- 28 大般若經讀書會

三、空論研習

- 48 中論
- 50 十二門論
- 54 百論
- 58 中觀要義研習討論

四、空慧經典

- 72 般若系經典之一～心經
- 76 般若系經典之二～金剛經
- 82 般若系經典之三～大般若經

Contents

五、唯識探索

- 100 唯識學精華 第一章 甚麼是唯識
- 102 唯識學精華 第二章 唯識學名相篇
- 103 唯識學精華 第三章 唯識學人物篇
- 104 唯識研習討論

六、空慧口訣

- 110 念 空
- 111 萬法皆空
- 112 無念為宗
- 113 誓與眾生共成佛道
- 114 其他口訣選項

七、空慧菩薩行

- 118 菩薩摩訶薩
- 119 大乘菩薩道的真義
- 120 菩薩道的準則
- 121 長遠的菩薩道

- 122 ■ 支持空慧雜誌
- 123 ■ 助印芳名錄
- 124 ■ 訂閱單

封底裡——
出刊詩

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	

行事曆 〔建議&參考〕

Dec

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！		

1月
2014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
			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
5	6	7	8
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
12	13	14	15
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
19	20	21	22
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
26	27	28	29
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	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時

行事曆 〔建議&參考〕

Jan

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
2	3	4
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
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
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
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
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	

PS：初基可隨性，老參宜精進！



空慧知見

Emptiness View

建立正知見
邁向解脫成就！

■ 空慧知見之一
無常知見通往空慧

■ 空慧知見之二
無我知見也通往空慧

■ 空慧知見之三
精進到達空慧

■ 空慧知見之四
空是自由解脫的狀態！

空慧知見——

無常知見通往空慧

撰文／清涼月 美學編輯／慈訓



無常，是宇宙的真理，佛法只是發現了這個真理，然後宣揚了這個真理而已。

為什麼說無常是真理呢？既然是真理，就表示放諸四海皆準，是顛撲不破的永恆道理。而無常的內涵到底是什麼呢？即一切都不是永恆，一切都在變動，這個真理，當我們仔細觀察之後，你會發現，你沒有辦法駁倒它，不用舉別的例子，請問只要誕生在這個世界上的人，是不是必定有死亡的一天？你聽過、看過那一個人例外了嗎？所以，有生必有死，沒有人能夠永遠停留在生，而永遠不死，因為「無常」。

另外，從來沒有一朵花能夠永遠盛開，從來沒有一朵雲能夠停駐不飄盪，從來沒有不變的天氣，也從來沒有不變的人事……一切都在變動遷流之中，生生滅

滅、物換星移、滄海桑田，在一切的一切中，我們都同時看到了“無常”。

無常，是遍一切的真理，沒有人能反駁，沒有人能例外。所以，佛法只是深刻的來教導我們、提醒我們：一切無常，我們不要把無常當作常，因為，只要這一點認知上的錯誤，就足以讓我們走錯追求的方向，人不是不要追求，而是不要走錯方向，永恆的才值得我們追求，無常就不值得我們追求。

那麼，什麼才是無常的相反——永恆。生命的本質是空，空即永恆，空即不生不滅，但空並非一無所有，甚至是一切圓滿，一切具足的狀態；故我們宜認清無常、尤其要離開對於無常世間的執著；這樣，我們才是真正的會活，真正的走對了生命的方向。

空慧知見——

無我知見也通往空慧

撰文／清心 美學編輯／慈訓

佛法中最令人難以了解的觀念，無我算是其中最重要的一個觀念。

為什麼「無我」呢？很多人實在想不明白。

明明就有一個我的存在，卻說無我，這到底是怎麼一回事呢？

事實上，很多佛法的名詞，都不能只從字面上來解釋或瞭解，就如同佛法中極重要的「空」一樣，如果只是按照字面來解釋，那得到的瞭解，絕對是大錯特錯；「空」絕對不是字面意義“空無一物”的意思，而是有更超過語言文字所能覆載功能的更深奧義。

而“無我”與“空”的情形是一樣的，無我絕非表面字義“沒有我”就交待完了；那麼，既然“無我”非“無我”，為何要用無我來表達呢？難道就不能換一個形容詞嗎？是的，確實可以馬上換一個詞，但問題的重點不在這裡，而是在於無論代換成什麼詞，都無法突破語言文字的拘束與限制，因為佛法要傳遞的訊息，確實是超乎語言文字之上的，“無我”即如是。

“無我”其實是以第一義的眼光觀察所得到的結論，因為一切本空，“我”亦然，無論從色受想行識來觀察，或從時空來觀察，都沒有一個永遠不變的所謂

的“我”，所以才說“無我”。這是從本質來觀察所得到的答案。但是如果從現象來觀察的話，當然還是有一個我的存在，有這樣一個我的五蘊身存在，並非沒有了我這個人。

故讀佛經宜注意這些看似矛盾實無矛盾的部份，如果只是以一個僵化的角度去看佛經，不知變通的話，則不只會誤會“無我”之真義，連最重要之“空”義，也會因為嚴重的誤會而一直不得要領。

故知須人轉經，非經轉人；無我之知見如是，空見如是，其他佛法知見亦如是。



空慧知見——

精進到達空慧

撰文／般若慧 美學編輯／慈訓

三界如火宅，應速求脫離。

這是普賢菩薩警眾偈中的名句，但是我們真的聽懂了嗎？我們真的聽進了八識田中嗎？

如果答案是肯定的，那麼恭喜你，你已經可以上路了。因為只有真正明白三界的無法安居，我們才會真正的擁有出離心，也才會真正的開始精進。

為什麼修行必須精進？

先從世間法來觀察，如果一個人想要成為一個成功的企業家，請問是一件容易的事嗎？想當然耳他必須非常精進，他必須精進於企管方法的了解、認知與實踐，他必須念茲在茲的把一個企業經營好，加班、熬夜，都是在所難免，只有經過這樣許許多多的付出，一個企業才有可能上軌道，進而成為一個成功的企業，故知不論那一件事情的成功，背後絕對少不了一個因素——精進。

再繼續從出世法來觀察，如果一個人想要出離三界、究竟成佛的話，他更必須精進。為什麼呢？因為事實上，出世法比世間法的成就獲得還要難上千百萬倍，因為一個人必須擁有完整的慈悲與智慧，他才有資格離開這無明的三界，

到達常寂光淨土。而我們都知道完整的慈悲與智慧，就是分分秒秒都不能離開慈悲以及空性。

想一想就知道有多麼困難了。慈悲，每一個人都會有悲心流露的時候，但是要每一分每一秒都保持在慈悲的狀態，那可真是難啊！智慧，每一個人也都有他放得下、看得開、做得好之處，但是要每一分每一秒都保持在智慧的狀態，那可真是難啊！

由此可知，出世法的圓滿成就，是相當難的，但是由於這是出三界唯一的一條路，所以我們沒有選擇，只有面對，那麼該如何面對呢？就是——精進！

唯有精進，才可能走完這條千辛萬苦之路；唯有精進，才能作一個不畏一切挫折、橫逆、考驗的大丈夫；唯有精進，才能一點一滴的修正一切的惡行；唯有精進，才能累積無量無邊的功德；唯有精進，才能感召佛菩薩的大力加持；唯有精進才能感動龍天護法大力護持；唯有精進，才能擁有圓滿的慈悲與智慧。

所以，除非不欲出離三界，如果想圓滿的自度度人，唯有精進，沒有第二個選擇，敬請深思！

空慧知見——

空是自由解脫的狀態！

撰文／郭韻玲 美學編輯／慈訓

到底什麼是空？

這是每一個佛子必面對的問題，也可以說是必須解決的問題。

為什麼空這麼重要？

因為，佛法本來就是為解決生命的種種問題而存在，而空正是生命本質的答案，牽涉到生命大事，那麼你說重要不重要呢？

空，是解脫的狀態，所以它可以稱入涅槃、常寂光淨土、佛國、究竟成就。

空，是一切的答案，所以它可以稱作本來面目、本地風光、父母未生之前。

空，是生命圓滿的達成，所以它可以稱作大圓滿、自性寶藏。

空，還有許許多多的名稱，但是不論它叫什麼，最重要的是——你究竟認識了

它沒有？

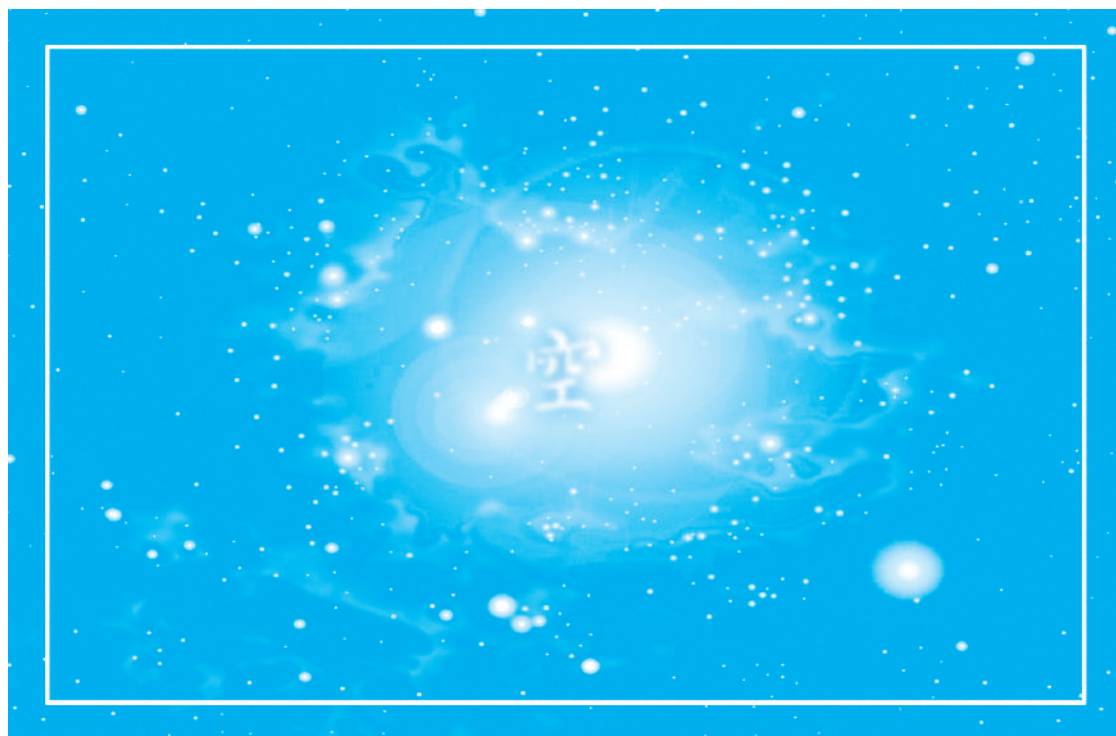
空，確實很難認識，因為它無形無相，超越一切感官及語言文字。

那麼，到底有沒有方法可以到達空？

有的，整個佛法的知見到修行都是指向這個最終的目的與答案。

所以，到達無形無相的空，其實是從有形有相腳踏實地的修行開始；念佛可以到達、持咒可以到達、靜坐可以到達……所以，老實修行是証入空性的唯一一條路。

空，從來沒有離開過我們，只要我們肯認識它；總有一天，在我們歷經風霜雨雪的考驗之後，我們會與永恆的春天相逢——空。





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 ——

觀全身如透明水晶

練習／大家一起 美學設計／鄭秉忠

《實修》

觀全身如透明水晶

《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。

《說明》

全身如透明水晶
是禪定中陰身成就的境界
亦即空性有所証悟的狀態
故當觀想全身如透明水晶時
在意涵上而言
等同觀空
故觀想時保任此情境
越久越好

《與空相關的經文》

經 文

空者
謂一切諸法皆無自性
若色若心
若依若正
乃至聖凡因果之法
雖有種種不同
但求其體性
畢竟皆空
——三藏法數

說 明

意思是說
一切諸法
皆無自性可言
無論是色是心
依報正報
乃至於聖者凡夫因果等一切法
雖然有種種的不同
但究其本體、本性
畢竟皆為空
所以
空
誠如經典所言
是萬事萬物一切法的本質
了悟了這樣的實相
生命才能解脫
修行才能成就



慧觀練習 ——

仔細觀照一下

練習 / 大家一起 美學設計 / 鄭秉忠

到底什麼的空？

仔細的觀照一下

到底什麼是空？

仔細的觀察一下

到底什麼是空？

不妨把一切的想法都拋掉

只是

靜靜的

安然的

輕鬆的

觀照

當一切的念頭

都不再干擾我們

念頭只是念頭

來來去去

生住異滅

觀照只是觀照

清清楚楚

明明白白

這樣的狀態

就是空

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／陳子軒 整理／林雪雲 美學編輯／慈訓

學長：靜坐對我們來說是一件重要的事情，歷來的高僧大德很多都修習靜坐，所以在成就的過程之中，靜坐是不可或缺的法門。因為靜坐法門是藉由修行定力，進而會開展智慧，這樣的智慧又會開展出更深的觀照，觀照諸法實相及輪迴中的各種現象，所以在修行的過程中，靜坐就顯得非常重要。

空慧靜坐的口訣就是郭老師教導大家的：「身放鬆、息調柔、心念空」。心念空的部份有幾個層次，就是你有曾經體驗過空性的，就回到那個體驗，安住在那樣的狀態；或是說你有相似空的經驗，也是安住在那樣的狀態；而如果完全都不懂空的話，就心念空，也可以在心裡默念，像念佛一樣的狀態，這樣念空也是可以的。所以口訣是：「身放鬆、息調柔、心念空」，這三個口訣它是會互相影響的。如果平常白天的生活，比較容易緊張的話，那麼在靜坐之前，可以試著先讓身體放鬆，從頭開始觀想到腳，觀想身體的每個部位，都先放鬆，再慢慢進入到心的調整，大家把姿勢調到最舒服的狀態，這樣靜坐也較能持久，一旦在過程當中，發現身體有

不舒服的時候，就立刻調整，最重要的是心保持在空的狀態。

靜坐主要是在心法上，出定的時候，可以讓心持續專注在心法上。在家靜坐，按摩完後可以起來慢步經行，一樣把心安住在方法上，練習在動中也可以專注，這樣的訓練久而久之就會讓我們的修行成片。現在就開始靜坐，待會再來做心得討論。

靜坐開始……

靜坐結束……



靜坐心得分享

A：一開始感覺很舒服，因為我的脊椎有點彎，我一直想要把它調正，可是調正的時候，又感覺是斜的，大概是這樣，一直將注意力集中在脊椎上。

B：今天來之前，心理有一股興奮的感覺，希望在靜坐的時候，每一個小時，每一分鐘都享受那個放下輕鬆的平靜，今天讓我體會到了。一開始我用呼吸吐納的方式，在不知不覺當中，發現那個呼吸不見了，此刻也比較靜止在一個狀態，我不敢講那是不是入定，靜下來時有一小片段的時刻，完全沒有感受，完全停止，但是那個念出來的時候，我的腦子又在動了，我又拉回來告訴自己說，不要想了。其實在靜坐時，所有的想法，所有的境都要對治，都要立即放下，不管是聽到的聲音以及所有的雜念，聽了就走了，讓自己在這樣的當中，自己又靜下來了；這時候，我感覺自己的身體有一些更輕鬆的釋放，覺得很舒服，可是當我在想的時候，境又來了，我再次提醒自己沒有所謂的境，就是說在靜坐的時候，這些都沒有，連想法應該都沒有，就這樣一層一層的自我提醒，告訴自己要放下，這50分鐘就這樣過了，現在我感覺很好，思緒也很清楚。感恩師兄、師姐提供一個這麼好的環境，可以這樣讓大家共修，謝謝！

學長：很好的體驗，靜坐的當中，有時候會體會到很多現象，很多心念的起伏，很多感覺會來。在這個過程當中，

靜坐要用什麼心態，就是無所得的心，不斷的去坐就對了，這樣也可以避免一些內外的干擾，很不錯的體驗。

C：今天50分鐘很長，不知道為什麼，可是也沒有停下來，就撐一下就過去了，在家裡坐就不會想要再撐下去，就會停下來走一走，坐的時間比較短，不會這麼長時間，所以每次來這裡，才會體驗到長時間的感受不一樣，長一點時間較穩定，比較沒有思緒跳出來的時間，今天的感覺是這樣。

D：一直坐的時間比較長，感覺比較穩定，我覺得共修真的很不錯，就是要珍惜，謝謝大家！

E：今天這次坐跟上次坐不太一樣，上次坐，就覺得說自己本來就可以定，慢慢地，就覺得越來越輕安，今天坐，身體會有一些擺動，好像有點能量啟動的感覺，覺得很舒服，跟在家裡坐的感覺不一樣；因為就是大家共修的力量，在家裡有時候熱，坐不住，就會起來走走，希望能夠持續下去那種感覺。

學長：好，不錯的體驗，其實靜坐的部分，有些坐久的師兄姐，會開展某種程度的能量，身體會有晃動的現象，如果發現這個現象，不用害怕，那是能量啟動的現象。有時後坐久了，身體有不舒服的現象，有時候也是能量在突破的狀態會不太舒服，可以在方法上調整一下，總之遇到任何的現象，不要害怕，

那是能量調整的狀態。

F：感覺今天磁場很好，心比較容易安定，在這裡有很好的練習機會，因為在家裡坐，覺得身體很累就躺下去了，所以這邊很好！

G：今天坐，覺得很輕安、很輕鬆，然後就覺得時間過得很快、很舒服。

H：今天比較退步，感覺妄念比較多，沒有辦法入定，幾乎很難入定，因為自己的雜念很多，這是我比較弱的地方，希望跟大家學習，也希望有進步。

學長：其實，雜念多是正常的，我們平常在活動當中，並沒有覺察到自己的念頭紛飛，而在靜坐的時候，才特別容易覺察到。以你剛剛講的那些狀況，其實也不要太在意，因為這些雜念也只是一個生滅現象，你只需要觀察它，如此而已，過去就好；因為太過於在意自己的雜念，就會產生罣礙的心，你會在好的狀態跟不好的狀態上產生分別，所以放掉它，就只是專心的坐，不斷的坐，無所得的坐就是了。所以在整個過程中，當你發現雜念很多，以另一個層次來說，這是觀照力的展現，因為平常活動的時候，沒發現雜念很多，為什麼一坐下來，就發現雜念很多，其實是當你一靜下來的時候，觀照力開始展現，所以會發現念頭變多。其實雜念紛飛也好，沒有雜念也好，都是一種狀態，在這個狀態當中，可以運用觀照，當發現雜念

紛飛的時候，那個來自生命本源的覺照力，如果你發現它，就會契入本體。雜念多的時間，雜念沒有的時候，它的本質都是一樣的，可以用這樣的觀念來看。

I：一開始的時候，我也是妄念很多，靜下來後，就比較平靜。這幾天會手腳冰冷，坐到後來，發現手腳開始暖和起來，應該是身體的循環變好。在參加靜坐之前，腰有受過傷，所以坐起來有點酸痛，我想說那也是一種調整，就沒有理它，後來就覺得今天還蠻平穩清明的。

學長：不錯，其實在靜坐的過程，只要在自己還能夠承受的範圍內就還好。以前有人問過腳酸麻的時候，可不可以起來，這個問題因人而異，就是腳酸麻到無法忍受時，就要調整；若是覺得還好，就繼續坐。總之，靜坐的關鍵是心在專注的狀態，就是心法的專注。以前高僧大德曾示現過專注的念佛，念到連夢中都在念佛，專注的力量很強。同樣地，也可以運用在我們的靜坐上，專注的品質並不代表我們用力，這是兩回事，並非很緊張的用力專注，而是在放鬆的狀態之下，用功在心法上，可以在短短幾分鐘內，達到高品質的靜坐。而靜坐的時間長短，就要看狀況而定，如果狀況不是很理想的話，你也可以鬆散的坐，不用給自己很大的壓力，而如果覺得自己的狀況還可以，那就保持高品質的靜坐。總之只要持之以恆的坐，一

定會有進步。

J：今早起來，心情有點悶，到辦公室，又心浮氣躁。但剛剛靜坐完，感覺一整天下來的壓力都釋放掉，現在講話很大聲。靜坐過程中，會將注意力集中，進而體會到不要去執著一些事情；每次靜坐都可以感受到大家一起坐，跟自己一個人坐的差異很大。

學長：對啊！有時候我們隨著業力，心情會莫名其妙的低沉，其實這時候只要把心安定下來，不用太拘泥於自己的坐姿，把心專注在心法上，情緒的震盪就不會有太大的影響；養成靜坐的好習慣，真的可以帶給我們很大的好處，這個體驗很棒。

K：感覺靜坐一次比一次好，在身放鬆、息調柔、心念空上，有時候忽然間又會跑到持誦六字大明咒上。今天靜坐時頭腦都清清楚楚，沒有昏沉，感覺非常舒暢，心情非常平靜；口腔生出很多唾液，吞進去後，又不斷生出來，郭老師說過這是自然現象，不管坐的狀況如何，都不要去執著它，自己很清楚，很自然，能量就非常飽滿，很舒服。

L：靜坐是最好的睡眠，一個小時下來，

都沒妄念的話，坐完後精神都非常地好。每次靜坐完，感覺身體很熱，靜坐與躺著休息，是兩種完全不同的感覺；躺著有時候身體有不舒服的地方，靜坐若沒有妄念，能量沒有沉澱下去，那是不可思議的，身體會很熱，有氣脈開始流動的感覺，而且妄念也會愈來愈少。

學長：不錯！其實靜坐是可以消除疲累，以前我們到外地去演出，有很多法務要忙，睡覺時間不多，所以養成每次睡前就先靜坐半小時的習慣，發現精神恢復的較快，所以大家可以在睡前先靜坐半小時，睡眠品質會提高。一般人正常睡眠假如是八小時左右，透過睡前靜坐以及睡起來的靜坐，這種習慣的養成，就可以縮短睡眠時間，也可以提高睡眠品質，所以大家如果要節省時間，這部分的體驗是很好的練習。總之，靜坐對疲勞的消除是很有幫助的；再者，靜坐是很好的運動，靜坐的時候，氣血循環很快，可以疏通阻塞，所以靜坐對於消除疼痛有很大的幫助。

M：今天靜坐感覺很不錯，剛開始覺得念頭有點多，到後來有不同的心境，其間的差別蠻明顯的。最後一段時間，可能心氣發動，會自然做一些運動。最近有看一些養生方面的資訊，古人做靜坐，



所謂的運動，動是世間上面的動，運是五臟六腑的運，這是比較重要的。有人說五臟六腑的保養，食物只是其中一部分，另外一個很重要部分，就是靠靜坐，舒通五臟六腑。

N：以前有好長一段時間，每天靜坐一小時，後來有將近二到三年時間中斷，最近又開始靜坐，累積下來，感受又開始恢復了。每人的經驗都不一樣，狀況只有自己知道，別人沒辦法跟你講，但要有坐，才會有經驗，就好像拿一顆石頭要丟準，一次又一次的丟，丟到最後，就會丟中目標，這個經驗是慢慢地累積，這就是試誤法。剛剛聽到各位的經驗，其中有師兄提到，沒靜坐前不知妄念這麼多，念頭會不斷出現，一坐下來就會感受到妄念，今天靜坐的重點是如何將紛飛的念頭，變成沒有，就是集中在一個念頭上，就是制心一處，將這些消耗能量的念頭集中到一個地方，這時候自然而然的能量就會聚集，這些聚集的能量是我們人人本來就有的，是因為自己妄念紛飛，所以才一直在消耗能量。我以前的體會是，比如說，我們在冬天很冷的時候，在被窩裡面窩著反而很冷，我們人體是一個很奇妙的機器，這時候你若放鬆，身體本身自然而然就會運作，靜坐就有這個好處，靜下來，身體很快就會暖和，就是因為放鬆，所以口訣中第一句話，身放鬆是很重要的一句話，一定要把自己放鬆，不夠放鬆就是在執著，放鬆以後，人體自然而然就會運作。我們今天只要將紛飛的妄

念收攝，能量就會集中，這就是身體會變好的道理。我過去的經驗是平常不痛的地方，靜坐的時候會痛，我們平常的妄想執著會造成身體不平衡，中醫說身體五行在中和情況是最好的，所以靜坐首要在制心一處，也就是正念相續。另外，剛剛大家有分享到的，就是不能設定我們靜坐要進入甚麼狀況，因為這是自然而然水到渠成的，是長期靜坐自然而然的得到的，不是用求的方式，如同開悟一樣也是水到渠成的，不是求來的。總之，靜坐就是用正念相續，如果離開正念，馬上拉回就好，我們的覺照夠，就會馬上拉回，長期不斷地練習，久而久之，有一天就會體會到，所以結論是只管坐就對了。

學長：確實是這樣，靜坐需要持之以恆，念茲在茲的坐，把它當作重要的事情，若沒這樣，一天沒坐，二天沒坐，三天沒坐，久而久之，就不會坐了。我自己的體會是找一天好好安排自己的修行，你會發現一天當中，若沒有辦法有連續時間靜坐，可以用分段拆開的方式就夠了，從早到晚，很清楚地將零碎時間抓來好好靜坐的話，你會發現時間加起來很可觀。從這當中，體會到在一天當中，很多零碎時間都被我們浪費掉，如果有志於修行，有志於成就的，靜坐是開智慧的好方法，不拘姿勢隨處可坐；郭老師以前說過，修行其實沒有什麼方法，就是隨時安住在空性當中，如何安住在空性？就是安住在正念，但是我們平常的狀態都是妄念紛飛，有覺察

到還不錯，但是我們往往都是沒有覺察到，所以制心一處真的很重要，不斷地讓自己念茲在茲的安住在正念當中，就如剛剛師兄所說的滴水穿石，有一天就會看到它的功效；但是如果我們只是腦袋知道，而不去執行的話，久而久之就變成口頭禪，講得頭頭是道，卻沒有實際的功效。

由靜坐過程的分享，也帶給我們正確的知見，除了每月二次的空慧靜坐外，大家可以規劃每週一天的修行靜坐，包括在動態當中，也好好的安住在方法上，郭老師說動中修和靜坐一樣的重要，修行安住在正念上不是只用在靜坐上，應該是在生活當中的每一片段。以我的經驗，有時檢視一天當中的生活，並非每一片段都是安住在正念當中，那我就會用一個方式，用生活的片段訓練自己，比如說坐捷運到某個地方，然後用不斷提醒自己的方式，讓工夫成片，用什麼方法皆可，念佛也好，持咒也好，久而久之就會在你心中生起，雖然還是會忘記，但是記得回來的時間會比較短一點，跟我們靜坐一樣，練習久了，雖然還無法時時安住，但會馬上回來，覺照力變強了，這是一種實修的經驗。

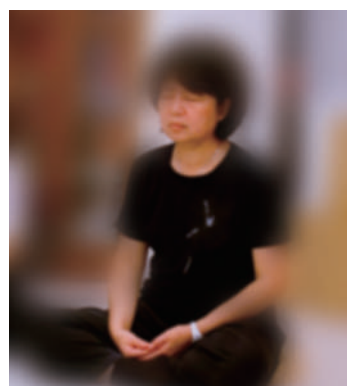
A：曾經看到一段話，若人靜坐一須臾，勝造人間七浮屠，意思是說若我們能夠把握時間靜坐的話，功德就好像建造佛

塔一樣，為什麼？

學長：以我的淺見，是有為法與無為法。佛經有一段話，意思是若能解釋佛經某個偈語，勝過無量財寶供養；同樣的道理，當我們入定一須臾，甚至達到開悟的程度，人天禮讚，他可以照亮世界多少眾生，又將利益多少眾生，就不是世間有形有相的東西可以比擬。由這句話來看，大家今天能夠來這裡靜坐，是有很大的福報，所以大家好好珍惜這福報，利用這個福報好好用功。

B：最近比較受到天氣的影響，也比較坐不住，怎麼辦？

學長：如果心裡屬於比較不亂的狀況是OK的，如果心裡屬於比較混亂，可先做完大禮拜後再靜坐，會有幫助；若真的還是坐不住，那就不要坐，重點是心想辦法保持在正念上，即便是躺著或是在任何情況下。比如說，一般人會念佛號，訓練心的專注力。靜坐通常採用的方法，隨著狀況不同，也可以有所調整，像心理狀態比較混亂的時候，沒辦法觀想，這時我就會改成念咒語，念咒語這個方法較單純。總之，就是選一個你當時可以安住的正念，可能是一句話，但是如果身體真的不舒服的話，就要調整身體。



研讀實況紀錄～

大般若經讀書會

指導教席／郭韻玲 心得分享／黃連盛、陳子軒、蔡定彥、李銘泰 整理／陳子軒 美學編輯／蔡承訓

■序曲音樂 大眾進場

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義

■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

■大般若經講記研讀與探討·開場白：

空是宇宙的至極真理，與自度度人有著極密切的關係，是出三界的唯一途徑。輪迴眾生，隨業受報，不能自主，惟有空性的證量，才能度脫眾生於苦海之中。故這空性的真理，值得我們付出生命去實修實証。而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。大般若經，總共有600卷，需要有長期奮鬥的毅力與決心，才能克盡全功。經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二十四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：

世尊。云何名為普照三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定門皆能普照。是故名為普照三摩地。

大正藏·大般若經

P293 III 欄倒數1行~P294 I 欄2行

“普照”三摩地，是證得此種三摩地，於諸禪定都能普遍放光照耀，此三摩地的特色在於禪定中陰身的光明十分廣大，能夠於定中放出大光明，而且是普遍照耀的光明，表示禪定的功夫成片，能夠引發穩定的光照，故名「普照三摩地」。

世尊。云何名為淨堅定三摩地。善

現。謂若住此三摩地時。得諸等持淨平等性。是故名為淨堅定三摩地。

P294 I 欄2~4行

“淨堅定”三摩地，是證得此種三摩地時，能得到清淨平等遍一切處的證量，此三摩地的特色在於對於自性清淨的體悟，已經達到非常鞏固的境界，不會因為一切的外在變化而失去，是平等而普遍的，故名「淨堅定三摩地」。

世尊。云何名為師子奮迅三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸垢穢縱任棄捨。如師子王自在奮迅。是故名為師子奮迅三摩地。

P294 I 欄4~7行



“師子奮迅”三摩地，是證得此三摩地時，能夠於一切的污穢中出離，意思是指五濁惡世：劫濁、見濁、煩惱濁、命濁、眾生濁，一切都是污濁不堪的，而世人卻難以捨棄，以苦為樂，但證得此三摩地，則能毅然決然捨棄一切污濁，得清淨法樂，就如同獅子王一樣自由自在而且有衝勁。此三摩地的特色是決斷力、離執力、捨力皆強，猶如強而有力的萬獸之王，自在的奔躍，毫無阻礙，故名「師子奮迅三摩地」。

世尊。云何名為師子嘖呻三摩地。善現。謂若住此三摩地時。起勝神通自在無畏。降伏一切暴惡魔軍。是故名為師子嘖呻三摩地。

P294 | 欄7~10行

“師子嘖呻”三摩地，是證得此三摩地時，能夠產生神通變化，而且展現自在，無所畏懼，能夠降伏一切凶暴邪惡的魔軍，猶如萬獸之王一吼，十方震動，此三摩地的特色是震懾力甚強，善於鎮伏剛強嗔恨之眾生，如同獅子一吼，各方臣伏，故名「師子嘖呻三摩地」。

世尊。云何名為師子欠呿三摩地。善現。謂若住此三摩地時。引妙辯才處眾無畏摧滅一切外道邪宗。是故名為師子欠呿三摩地。

P294 | 欄1~13行

“師子欠呿”三摩地，是證得此三摩地

時，能引發舌燦蓮花般的巧妙辯才，而且處眾泰然毫無畏懼之感，更能折伏一切的外道邪宗。此三摩地的特色是攝受力強，能夠展現極巧妙的口才及智慧，並且具足威儀，足以攝眾，更難得的是有力量折服外道，猶如獅子般威儀震人，故名「師子欠呿三摩地」。

世尊。云何名為無垢光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。普能蠲除一切定垢。亦能遍照諸勝等持。是故名為無垢光三摩地。

P294 | 欄13~16行

“無垢光”三摩地，是證得此三摩地時，能夠去除一切禪定中的不淨，例如



煩惱、身濁、環境濁等，且能普遍照耀一切殊勝的三摩地。此三摩地的特色在於去除不淨的力量特強，而且禪定中陰身的光明相當強大，故名「無垢光三摩地」。

世尊。云何名為妙樂三摩地。善現。謂若住此三摩地時。領受一切等持妙樂。是故名為妙樂三摩地。

P294 | 欄16~18行

“妙樂”三摩地，是證得此三摩地時，能夠領受體會到一切三摩地的微妙法樂，此三摩地的特色是法喜充滿，是禪定中陰身已經完全解脫肉身的束縛，得到了自由的快樂，那種解脫之樂，實非

筆墨所能形容，微妙至極，故名「妙樂三摩地」。

世尊。云何名為電燈三摩地。善現。謂若住此三摩地時。照諸等持如電燈焰。是故名為電燈三摩地。

P294 | 欄18~20行

“電燈”三摩地，是證得此三摩地時，能夠照耀一切三摩地，就如同光亮的閃電照亮天空、燈照明室內、焰趨散黑暗。此三摩地的特色是禪定中陰身的成就展現在光明定，即入禪定時，法身會映照出一片光海，層層疊疊，互相映照，而且亮度非常高，令人難以逼視，故名「電燈三摩地」。

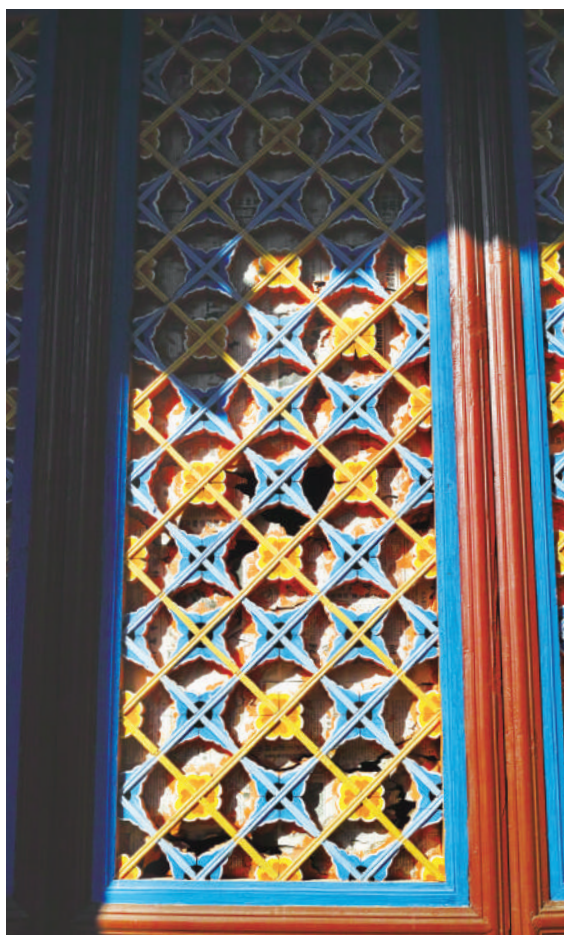
世尊。云何名為無盡三摩地。善現。謂若住此三摩地時。引諸等持功德無盡。而不見彼盡不盡相。是故名為無盡三摩地。

P294 | 欄20~23行

“無盡”三摩地，是證得此三摩地時，能夠引發無數的功德，而且無量無邊，難得的是，於是諸功德，不作功德想，故不見功德有盡或無盡，已於功德的得失完全沒有執著。此三摩地的特色是功德力甚強，能夠功德中長養更多的功德而且無盡無涯，故名「無盡三摩地」。

世尊。云何名為最勝幢相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。如最勝





幢。超眾定相。是故名為最勝幢相三摩地。

P294 I 欄 23~25 行

“最勝幢相”三摩地，是證得此三摩地時，如同最殊勝的幢幡，會在眾多的幢幡中脫穎而出，超越其他的禪定。此三摩地的特色是展現力甚強，就是諸禪定的相狀，顯現得十分殊勝，故名「最勝幢相三摩地」。

世尊。云何名為帝相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持得自在相。是故名為帝相三摩地。

P294 I 欄 倒數 4 行 ~ 倒數 2 行

“帝相”三摩地，是證得此三摩地時，於諸三摩地中得自在解脫相，即於一切處皆輕安自在，完全沒有粘滯，是一種生命瀟灑的風格。此三摩地的特色在於放下的能力很強，是隨遇而安，無處不自在的，就如同天生的帝王，無論在那兒，都有龍顏天子的自在氣度，故名「帝相三摩地」。

世尊。云何名為順明正流三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於明正流並皆隨順。是故名為順明正流三摩地。

P294 I 欄 倒數 2 行 ~ P294 II 欄 1 行

“順明正流”三摩地，是證得此三摩地時，於一切正法，即聖道說都能夠隨順。此三摩地的特色是慧解甚強，就是對於佛法聖道言說皆能明白而且隨順去聽受、去實行，故名「順明正流三摩地」。

世尊。云何名為具威光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持威光獨盛。是故名為具威光三摩地。

P294 II 欄 1~4 行

“具威光”三摩地，是證得此三摩地時，於一切三摩地都能放出非常具有威儀的萬丈光芒。此三摩地的特色是放光力強大，而且特別威猛，表示禪定中陰身的光明定不但得力，而且具有很大的威力，故名「具威光三摩地」。

世尊。云何名為離盡三摩地。善現。謂若住此三摩地時。見諸等持一切無盡。而不見少法有盡不盡相。是故名為離盡三摩地。

P294 Ⅱ 欄4~6行

“離盡”三摩地，是證得此三摩地時，會親見一切三摩地無盡無涯，但是心中卻安住於“離開有盡不盡外相”的正知見。此三摩地的特色是知見鞏固，對於有盡或無盡的相對概念完全沒有了執著，一切都是沒有分別、沒有大小、沒有廣狹，因為他深深明白：一切都是心意識的妄念變現，一切都是心意識的分別妄取，只要澈底明白了這個真理，再輔以三摩地的定力，則能遍一切處無所執著，尤其對於數量或空間的有盡無盡，完全不再有任何的執著，故名「離盡三摩地」。

世尊。云何名為不可動轉三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸等持無動無著無退轉無戲論。是故名為不可動轉三摩地。

P294 Ⅱ 欄6~9行

“不可動轉”三摩地，是證得此三摩地時，於禪定證量無所動搖、無所執著、不會退轉、沒有戲論。此三摩地的特色是穩定性極強，對於三摩地的證量相當鞏固，而且知見正確，不會有無意義的言論，也不會退失所證得的境界，故名「不可動轉三摩地」。

世尊。云何名為寂靜三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持皆見寂靜。是故名為寂靜三摩地。

P294 Ⅱ 欄9~11行

“寂靜”三摩地，是證得此三摩地時，於一切三摩地皆能明白寂靜為樂，此三摩地的特色在於對於三摩地的本質掌握相當明晰，表示定慧已經均衡，尤其對於寂靜的定樂，相當有領受及證量，故名「寂靜三摩地」。

世尊。云何名為無瑕隙三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸等持照無瑕隙。是故名為無瑕隙三摩地。



地。

P294 II 欄11~14行

“無瑕隙”三摩地，是證得此三摩地時，能夠照亮一切三摩地沒有間隙。此三摩地的特色是持續力甚強，一切的成就都來自於堅持，而沒有間斷的堅持，是相當不容易的一件事，此三摩地代表禪定功夫已經能夠遍一切時持續不斷，故名「無瑕隙三摩地」。

世尊。云何名為日燈三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定門發光普照。是故名為日燈三摩地。

P294 II 欄14~16行

“日燈”三摩地，是證得此三摩地時，於一切定門都能普遍發光照耀。此三摩地的特色是禪定中陰身的光明定修行得力，而且能夠普遍放光，遍一切處、時，並且光亮如日、如燈，故名「日燈三摩地」。

本段講記心得分享：

三摩地，是定慧等持的狀態，也就是心進入了不散亂的狀態。這是非常殊勝難得的，大部分的人都是在妄念紛飛、心猿意馬的狀態下，因此很容易隨境而轉，而讓輪迴的鎖鏈牢牢的捆綁住，因此三摩地的修持，是修行的一個重要的里程碑。而經文中提到的三摩地，所展現種種作用，均來自於定力及慧力，雖其作用有所不同，定慧等持的本質卻不



會因而改變。可見定慧的修持是極其重要的，也可以說是一切解脫的關鍵。有了定慧的增長，才能從強大的束縛執著中解脫出來，也才能遠離一切的幻相，如同帝相三摩地中所展現的，於諸三摩地中得自在解脫相，於一切處皆輕安自在，完全沒有黏滯，這是多好的一種生命境界啊！

◎接著我們來作觀空練習

觀空練習——無雲觀空

《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選擇。

《實修》

無雲晴空

《說明》

空

是最終的答案

因為是

宇宙一切森羅萬物象的本質

空

是最美的境界

因為自由自在無憂無慮

空

是最高的証量

因為可以超凡入聖

解脫輪迴

所以

大家一起發願

早日悟空

早日證果

●我們繼續來看接下來郭老師的講記

世尊。云何名為淨月三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持除暗如月。是故名為淨月三摩地。

P294 || 欄16~18行

“淨月”三摩地，是證得此三摩地時，能夠於諸三摩地的證量中驅除一切的黑暗，如同清淨的明月於黑夜中升起，月華滿天，去除暗蔽。此三摩地的特色是破除黑暗，黑暗可以代表業障、磨擾、三毒等一切負面的力量，而此三摩地證得後，便擁有破除一切黑暗的能量，能夠自然任運破暗顯明，宛如明月，為黑夜帶來光明與希望，故名「淨月三摩地」。

世尊。云何名為淨眼三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能令五眼咸得清淨。是故名為淨眼三摩地。

P294 || 欄18~20行

“淨眼”三摩地，是證得此三摩地時，能令五眼：肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼得清淨。此三摩地的特色是眼根清淨，能夠從眼證得許多證量，故名「淨

眼三摩地」。

世尊。云何名為淨光三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持得四無礙亦令彼定皆能發起。是故名為淨光三摩地。

P294 Ⅱ 欄21~23行

“淨光”三摩地，是證得此三摩地時，能於諸三摩地得到四無礙的證量：即法無礙、義無礙、辭無礙、樂說無礙，而且能夠引發一切禪定境界。此三摩地的特色是慧觀強、說法能力也強，就如清淨的光明照亮黑暗的無明，故名「淨光三摩地」。



世尊。云何名為月燈三摩地。善現。謂若住此三摩地時。除諸有情愚暗如月。是故名為月燈三摩地。

P294 Ⅱ 欄23~25行

“月燈”三摩地，是證得此三摩地時，能夠善巧的去除有情眾生的愚癡。此三摩地的特色是教化力強，即能夠以各種方便善巧去除眾生的無明癡愚，就如同一輪明月，又如同一盞明燈，能破千年暗，故名「月燈三摩地」。

世尊。云何名為發明三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸定門發明普照。是故名為發明三摩地。

P294 Ⅱ 欄25~28行

“發明”三摩地，是證得此三摩地時，能夠讓一切禪定門發出光明、普遍照耀。此三摩地的特色是光明智慧身得力，能夠放出無比的光亮，故名「發明三摩地」。

世尊。云何名為應作不應作三摩地。善現。謂若住此三摩地時。知一切等持應作不應作。亦令諸定如此事成。是故名為應作不應作三摩地。

P294 Ⅱ 欄28行~Ⅲ欄2行

“應作不應作”三摩地，是證得此三摩地時，能夠明白一切三摩地應作或不應作，而且能夠也讓其他禪定也如此。此三摩地的特色是抉擇力、明辨力甚強，



能夠當下隨順因緣抉擇應作或不應作，故名「應作不應作三摩地」。

世尊。云何名為智相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。見諸等持所有智相。是故名為智相三摩地。

P294 III 欄2~4行

“智相”三摩地，是證得此三摩地時，能夠親見三摩地所有智慧德相。此三摩地的特色是智慧展現力強，即證得此三摩地能夠變得更聰明、更有智慧、更善巧方便，故名「智相三摩地」。

世尊。云何名為金剛鬘三摩地。善現。謂若住此三摩地時。通達一切

等持及法。於定及法都無所見。是故名為金剛鬘三摩地。

P294 III 欄4~7行

“金剛鬘”三摩地，是證得此三摩地時，能夠通達一切三摩地及法，但於此定及法門都完全沒有執著。此三摩地的特色是通達力、離執力皆強，能夠熟悉一切禪定方法及境界，但是卻對這些方法完全沒有法執，對於這定境也完全沒有貪戀，故名「金剛鬘三摩地」。

世尊。云何名為住心三摩地。善現。謂若住此三摩地時。心不動搖不轉不照。亦不虧損不念有心。是故名為住心三摩地。

P294 III 欄7~10行

“住心”三摩地，是證得此三摩地時，心不會傾動、不退轉、不離慧，也不會有任何欠缺的感受，亦不執著有心。此三摩地的特色是心安定，也就是說心不會受到一切外境的干擾及波動，安住於不生不滅、不垢不淨、不增不減之清淨心，故名「住心三摩地」。

世尊。云何名為普明三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定明普能照了。是故名為普明三摩地。

P294 III 欄10~12行

“普明”三摩地，是證得此三摩地時，能夠於諸禪定光明普遍的照了。此三摩地的特色在於觀照力、禪定力皆強，能

夠於定中還起慧觀，是屬於定慧等持的均衡狀態，故名「普明三摩地」。

世尊。云何名為妙安立三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持妙能安立。是故名為妙安立三摩地。

P294 III 欄12~14行

“妙安立”三摩地，是證得此三摩地時，能夠於諸定境中巧妙的安立不動。此三摩地的特色是安定力強，即禪定中陰身已經達到不易傾動的境界，也就是穩定性高，表示已有日久功深的禪定功夫才能如是，而且能方便善巧的運用方法安立於三摩地，故名「妙安立三摩地」。

世尊。云何名為寶積三摩地。善現。謂若住此三摩地時。見諸等持皆如寶聚。是故名為寶積三摩地。

P294 III 欄14~16行

“寶積”三摩地，是證得此三摩地時，會看到諸三摩地皆現出眾寶堆積的莊嚴德相。此三摩地的特色是聚集力強，也就是善於累積功德，也善於顯現功德的莊嚴相，故名「寶積三摩地」。

世尊。云何名為妙法印三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能印諸等持。以無印印故。是故名為妙法印三摩地。

P294 III 欄16~19行

“妙法印”三摩地，是證得此三摩地時，能夠印證諸三摩地，以無所印而印證。此三摩地的特色是對解脫慧已通達無礙，而且足以以此為印而去印證一切境界，因為最高法印即空，空即妙法印，以空印證一切，永遠能夠得證，故名「妙法印三摩地」。

世尊。云何名為一切法平等性三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不見有法離平等性。是故名為一切法平等性三摩地。

P294 III 欄19~22行

“一切法平等性”三摩地，是證得此三摩地時，見一切法普皆平等，不見有一少法離開平等性。此三摩地的特色是平等無二，即一切法平等，無二無別，主要是指空性而言，因為一切本空，平等無異，故名「一切法平等性三摩地」。

世尊。云何名為棄捨塵愛三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定法棄捨塵愛。是故名為棄捨塵愛三摩地。

P294 III 欄倒數8行~倒數6行

“棄捨塵愛”三摩地，是證得此三摩地時，於諸禪定之法能毫不吝惜的棄捨執著。此三摩地的特色是棄捨不當的執著，禪定是好的，但執著是不好的，好的與不好的並存，還是不夠好，故棄捨不好的，才能真正得到完美的成就，而離開執著是不容易的，就是因為愛，才

不易離開，但其實愛沒有錯，有染著才有錯，故不是要棄捨愛，而是要棄捨有染著之「塵愛」，故名「棄捨塵愛三摩地」。

世尊。云何名為法涌圓滿三摩地。善現。謂若住此三摩地時。令諸佛法涌現圓滿。是故名為法涌圓滿三摩地。

P294 III 欄倒數6行～倒數3行

“法涌圓滿”三摩地，是證得此三摩地時，能夠讓一切佛法圓滿的涌現。此三摩地的特色是聚集功德力強，唯有功德圓滿，才能讓佛法證量圓滿，這是一體的兩面，故證量愈高、愈圓滿、功德就愈大愈圓滿，故名「法涌圓滿三摩地」。

世尊。云何名為入法頂三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能永滅除一切法暗。亦超諸定而為上首。是故名為入法頂三摩地。

P294 III 欄倒數3行～倒數1行

“入法頂”三摩地，是證得此三摩地時，能夠永遠滅除障礙一切佛法之黑暗，也能超越諸禪定而為上首。此三摩地的特色是降伏力強、超越力強，即能降伏黑暗的力量，能超越一切禪定障礙而得到殊勝第一的成就，故名「入法頂三摩地」。

世尊。云何名為寶性三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能出無邊大功德寶。是故名為寶性三摩地。

P294 III 欄倒數1行～P295 I 欄3行

“寶性”三摩地，是證得此三摩地時，能夠生出無邊的功德。此三摩地的特色是長養功德力甚強，即安住此三摩地，功德便不斷的滋長，事實上，定慧的本身就如同聚寶盒，定能生慧、慧能生定，定慧鞏固、悲智才能鞏固，悲智雙運，自然而然就累積無數的功德，猶如大寶一樣，故名「寶性三摩地」。

世尊。云何名為捨喧諍三摩地。善現。謂若住此三摩地時。捨諸世



間種種喧諍。是故名為捨喧諍三摩地。

P295 | 欄3~5行

“捨喧諍”三摩地，是證得此三摩地時，會捨離世間一切的喧鬧互諍。此三摩地的特色是無諍無喧，由於內心深得寂靜法樂，於世間喧鬧或互諍，自然而然覺得索然無味，故能捨離，故名「捨喧諍三摩地」。

本段講記心得分享：

修行到達三摩地時，不但禪定力甚強，而且難能可貴的是於一切境界皆不執著。反觀我們的生命狀態，常常是與三摩地背道而馳的，在一切時中，能有短暫的一絲清明，已經很不容易了，大部分的時候，都是在無明障蔽、業力纏牽的不自由狀態，可以說被煩惱纏縛被愚癡障蔽得非常厲害。這樣的大苦聚，只有靠一點一滴老老實實的勤修定慧止觀才能出離。看到了這些三摩地的展現，不論是哪一個，都是得下足了工夫，才有可能脫離業力的模式，遠離妄念的干擾。很多時候，我們並未真正看清輪迴的過患，還在這三界的遊戲中，玩得不亦樂乎，這是多麼愚癡的狀態。唯有徹底認清生命的苦況，念茲在茲的安住本體的正念中，才能終有一日，如同三摩地的境界般，遠離一切執取，親嚙法樂。

◎接著，我們一起來作慧觀練習

慧觀練習——遺忘與記起

遺忘

遺忘一切的煩惱

遺忘一切的悲傷

遺忘一切的失意

遺忘一切的惆悵

記起

記起慈悲

記起智慧

放下

放下一切的憂慮

放下一切的牽掛

放下一切的羈絆

放下一切的罣礙

拾起

拾起慈悲

拾起智慧

●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。云何名為飄散三摩地。善現。謂若住此三摩地時。飄散一切等持法執。是故名為飄散三摩地。

P295 | 欄5~7行

“飄散”三摩地，是證得此三摩地時，能飄散一切對於三摩地的法執。此三摩地的特色是無法執，即雖身證三摩地，深知個中三昧，也領受種種法喜，但對於這些殊勝境界，甚至神通的擁有，

都完全沒有了任何的執著，證得只是證得，擁有只是擁有，一切的執著，都如烏雲受陽光照射之後，立即隨風四散，了無蹤跡，故名「飄散三摩地」。

世尊。云何名為分別法句三摩地。善現。謂若住此三摩地時。善能分別諸定法句。是故名為分別法句三摩地。

P295 | 欄7~10行

“分別法句”三摩地，是證得此三摩地時，能夠善巧的分別一切有關於禪定的法句。此三摩地的特色是禪定功深，經驗豐富，故能於任何有關禪定的描述或闡釋，都能清清楚楚、明明白白，立即明白它的法義，故名「分別法句三摩地」。



地」。

世尊。云何名為決定三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於法等持皆得決定。是故名為決定三摩地。

P295 | 欄10~12行

“決定”三摩地，是證得此三摩地時，於法定慧等持必定得到無疑。此三摩地的特色是決定力強，也就是必定證得的意思，表示功德福報具足，再加上精進，決定能夠獲得證量，故名「決定三摩地」。

世尊。云何名為無垢行三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能發無邊清淨勝行。是故名為無垢行三摩地。

P295 | 欄12~14行

“無垢行”三摩地，是證得此三摩地時，能夠引發無量無邊的清淨殊勝善行。此三摩地的特色是行為清淨，也就是守戒力強，也是善行力強，即不但心清淨，行為也清淨，絕對不作任何染污的行為，也不作非善行，故名「無垢行三摩地」。

世尊。云何名為字平等相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。得諸等持字平等相。是故名為字平等相三摩地。

P295 | 欄14~17行

“字平等相”三摩地，是證得此三摩地時，能夠於諸禪定證得文字平等相。此三摩地的特色是對於禪定的一切相關字都能平等無二的對待，也就是離一切字的束縛，得到真實法義，故名「字平等相三摩地」。

世尊。云何名為離文字相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持不得一字。是故名為離文字相三摩地。

P295 | 欄倒數13行～倒數11行

“離文字相”三摩地，是證得此三摩地時，於諸禪定不立文字而直接受持法義。此三摩地的特色是超越文字，直指人心，近禪宗的作風，完全離開文字的束縛，直接領會法義，故名「離文字相三摩地」。

世尊。云何名為斷所緣三摩地。善現。謂若住此三摩地時。絕諸等持所緣境相。是故名為斷所緣三摩地。

P295 | 欄倒數11行～倒數8行

“斷所緣”三摩地，是證得此三摩地時，對於三摩地的所緣境相完全沒有執著。此三摩地的特色是安住本體，不理會外緣如何展現，即不論三摩地證至何種境界，他都不以為意，更不可能為境所轉，故名「斷所緣三摩地」。

世尊。云何名為無變異三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不得諸法變異之相。是故名為無變異三摩地。

P295 | 欄倒數8行～倒數6行

“無變異”三摩地，是證得此三摩地時，對於諸法變異相完全沒有染著。此三摩地的特色是安住真常，即外境不論如何變異，例如諸法的生住異滅，他都不去予以執著，只是專心一意的安住於常樂我淨的真常永恆之境，故名「無變異三摩地」。

世尊。云何名為無品類三摩地。善現。謂若住此三摩地時。不見諸法品類異相。是故名為無品類三摩地。

P295 | 欄倒數6行～倒數4行

“無品類”三摩地，是證得此三摩地時，對於諸法品類異相沒有分別心。此三摩地的特色是無分別，即諸法品類儘管龐雜互異，但其實都是外相在變，與不變的本體完全無關無涉，故只要安住於正知見，對於外相、外境、外緣都不再有所分別，故名「無品類三摩地」。

世尊。云何名為入名相三摩地。善現。謂若住此三摩地時。悟入諸法名相實際。是故名為入名相三摩地。

P295 | 欄倒數4行～倒數1行

“入名相”三摩地，是證得此三摩地時，能夠穿越名相，悟入名相的實際本體。此三摩地的特色是慧解通透，善入名相，即名相不再是障礙，而是悟入一切本體的階梯，因為已經探觸到本體，名相也永遠不再是阻隔，故名「入名相三摩地」。

世尊。云何名為無所作三摩地。善現。謂若住此三摩地時。一切所為無不皆息。是故名為無所作三摩地。

P295 I 欄倒數1行~P295 II 欄2行

“無所作”三摩地，是證得此三摩地時，一切所為已臻無為。此三摩地的特色是無為，即於一切有為法中以無為之心去作，則有為法亦成無為法，既無為，亦即無所作，故名「無所作三摩地」。

世尊。云何名為入決定名三摩地。善現。謂若住此三摩地時。悟入諸法決定名字。都無所有但假施設。是故名為入決定名三摩地。

P295 II 欄2~5行

“入決定名”三摩地，是證得此三摩地時，澈底明白諸法名字，但假設施，都無所有。此三摩地的特色是空慧甚強，即穿越一切諸法名字，澈澈底底明白一切但有假名，並無實有，故名「入決定名三摩地」。



世尊。云何名為無相行三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定相都無所得。是故名為無相行三摩地。

P295 II 欄5~7行

“無相行”三摩地，是證得此三摩地時，於一切定相無所得。此三摩地的特色是無執，也就是對於禪定的外相完全無所執著。猶如無相而行，故名「無相行三摩地」。

世尊。云何名為離翳暗三摩地。善現。謂若住此三摩地時。諸定翳暗無不除遣。是故名為離翳暗三摩地。

P295 II 欄7~10行

“離翳暗”三摩地，是證得此三摩地時，能夠除遣一切禪定的翳暗。此三摩地的特色是除障力強，“翳暗”即比喻一切負面、黑暗面，這不但是修行的障礙，也必是修禪定的障礙，而證得此三摩地則能掃除這些翳暗得到成就，故名「離翳暗三摩地」。

世尊。云何名為具行三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸定行中雖見而不見。是故名為具行三摩地。

P295 II 欄10~12行

“具行”三摩地，是證得此三摩地時，於一切禪定變化中雖然見到也好像沒有見到，即沒有了執著。此三摩地的特色是無染著，即禪定中的境界變化萬端，但不論如何變化，他都不會因此而傾動或染著，故名「具行三摩地」。

世尊。云何名為不變動三摩地。善現。謂若住此三摩地時。於諸等持不見變動。是故名為不變動三摩地。

P295 II 欄12~14行

“不變動”三摩地，是證得此三摩地時，於一切三摩地不見其變動。此三摩地的特色是定力強，且知見鞏固，於一切三摩地的境界中只見其不變的定慧本體，於一切現象變動完全見無所見，故名「不變動三摩地」。

世尊。云何名為度境界三摩地。善現。謂若住此三摩地時。超諸等持所緣境界。是故名為度境界三摩地。

P295 II 欄14~17行

“度境界”三摩地，是證得此三摩地時，能夠超越一切三摩地的所緣境界。此三摩地的特色是遠離外境，即對一切的外境，即使是無色界的快樂，也能完全遠離，不予貪著，故名「度境界三摩地」。

世尊。云何名為集一切功德三摩地。善現。謂若住此三摩地時。能集諸定所有功德。於一切法而無集想。是故名為集一切功德三摩地。

P295 II 欄倒數13行~倒數10行

“集一切功德”三摩地，是證得此三摩地時，能夠聚集一切禪定的所有功德。此三摩地的特色是集聚功德力強，即由此三摩地可以累積無量無邊的功德，功德是一切成就的保障，於保障中再加保障，則必定成就，足見功德之重要性，也足見此三摩地之殊勝，故名「集一切功德三摩地」。

世尊。云何名為無心住三摩地。善現。謂若住此三摩地時。心於諸定無轉無墮。是故名為無心住三摩地。

P295 II 欄倒數10行~倒數8行

“無心住”三摩地，是證得此三摩地時，心於禪定沒有退轉也沒有墮失。此三摩地的特色是心不轉墮，也就是穩定性極強，一切的成就都是靠穩定的成長，日積月累的功夫，如果大起大落，是不利修行，故三天曬網兩天打魚的修行方式，是絕對不會有成就的，而此三摩地不只是精進如是，最重要是心的體悟已明白諸法實相，無得無失，故心能安住，不會隨境而轉或患得患失，故名「無心住三摩地」。

本段講記心得分享：

集一切功德三摩地能夠累積無量無邊的功德，功德對修行人來說實在太重要了，有了功德福報的大傘，才能在修行過程中，遠離一切災厄及負面力量的干擾，而無量無邊的功德更是成就所必須，因此才要以無所得心，行盡一切善法，愛盡天下蒼生；無心住三摩地更是提醒了我們，修行需要日積月累，持之以恆，於一切時中，安住於無得無失的本體中，心不隨境轉，方能有所成就。這些三摩地的境界真是太殊勝，太令人讚歎了，這樣解脫的境界，值得我們不懈怠的努力企及，直至成就。

◎最後我們一起來分享今天的清心小語

清心小語

誠懇的 面對一切

■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 蔡承訓美編

論文

《接上期》

觀因緣品第一

如諸法自性
不在於緣中
以無自性故
他性亦復無

(論文偈頌·待續)

白話

如同一切諸法的自性
不在於因緣當中
所以由於一切諸法皆無自性的緣故
亦無他性可言

詮釋

由於諸法的自性本空，所以本空當中的自性，不會在外在生滅有無的因緣條件當



中；這是非常合乎邏輯的一個道理，因為不生不滅的本空自性，就不可能存在於生滅有無的因緣條件當中；因為，既然已是不生不滅，那當然就不可能存有於生滅有無中；這是想當然耳的一件事。

也就是說，不生不滅不等於生滅有無，那麼兩者的境界當然也就無關無涉；亦可以說，不生不滅的絕對境界與生滅有無的相對境界，兩者當然也是無關無涉。所以，就如同龍樹菩薩所宣說諸法自性不在於緣中，這是必須了知的真理。

接下來，在這「如諸法自性，不在於緣中。」的地基之上，「以無自性故，他性亦復無。」也就合乎邏輯的成立。為什麼呢？因為，連自性都沒有了，他性哪還有存在的空間與餘地呢？所以，此立故彼立，既無自性，亦無他性。

至於，什麼是自性呢？即諸法各自有不變不改之性。例如有名的唯識三自性：一、遍計自性，二、依他自性，三、圓成自性。

什麼又是他性呢？維摩經方便品曰說：「諸法如幻，相無自性、無他性。」意思就是說一切的諸法都如夢似幻，虛假不實；外相既無自性可言，亦無他性可言，皆為夢幻泡影，大夢一場！

所以，無論是佛陀的親自教導，或是菩薩的着論演說；無非都是殷殷切切的期望我們，從這作夢般的三界之中，徹底的清醒

過來，不再迷頭認影，不再顛倒夢想；徹底遠離一切外相，徹見諸法實相！



十二門論

著／龍樹菩薩 譯／姚秦鳩摩羅什 解讀／文華智慧 美編／賴信仲



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

大分深義
所謂空也

若能通達是義
即通達大乘
具足六波羅蜜
無所障礙

是故我今
但解釋空

解釋空者
當以十二門
入於空義

初是因緣門所謂：

眾緣所生法
是即無自性
若無自性者
云何有是法

(十二門論·待續)

白話

大乘之大其實有其深義
就是所謂的——空

如果能夠通達空義
就是通達了大乘
具足了布施、持戒、忍辱、精進、禪
定、般若的六度波羅蜜
沒有任何的障礙

所以我於今
只專門解釋空義

而當開始解釋空的時候
應當以十二門

也就是觀因緣、觀有果無果、觀緣、觀
相、觀有相無相、觀一異、觀有無、觀
性、觀因果、觀作、觀三時、觀生
總共十二門
依此入於空義

至於一開始的因緣門
有一首偈語可以說明：

一切都是因緣所生法
所以全無自性可言
那麼，若無自性
也無一切諸法可言



詮釋

本段的首句「大分深義，所謂空也。」
實在是特殊又重要；怎麼說呢？

特殊之處在於大乘的大，深義竟然即是
空；而不是大的表面字義廣大或偉大。

重要之處在於此句鮮明的完全點出——
空是大乘的真正內涵與深義。

而「深義」二字，用得貼切分明；就是
深刻的義涵之意。

所以，透過這樣深切的教導，我們會深
切的明白，原來大乘的內涵就是空！

所以，這緊接著會產生實修層次的問題
與思考，就是一個大乘菩薩道行者必須
明白空義，這已經是一個必修的課程。

接著，龍樹菩薩教導我們：「若能通達
是義，即通達大乘」。這二句的說明，
緊扣了首句的大分深義即空的主旨。並
且層次分明的在主旨安立好之後，立即
以通達空義即通達大乘予以定位。

所以，很清楚了，除非不想菩薩道成
就，否則就必須通達空義。因為，空
義不但是大乘菩薩道的主旨要義；而且
是六度波羅蜜不可或缺的重要元素，怎
麼說呢？因為，無論是六度的布施、持
戒、忍辱、精進、禪定、般若中的哪一
度，都不能離開空義；因為，只有在
一切的六度萬行中與空相應，才能真正成
就六度波羅蜜；亦即成就大乘菩薩道。
並且無所障礙，因為，在空中運動最
快；也可以說，在空中運作，無障礙可
言。

當龍樹菩薩說完：通達空義＝通達大
乘。以及：通達空義＝具六波羅蜜無障
礙。就開始說明他指針對空來闡釋；那
麼就可以善巧的由進入空義。是哪十二
門呢？即是在十二門品目中所列舉出來
的：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。

那麼，針對這因緣門，龍樹菩薩作了一首偈語來開示大家——意思是說：一切因緣所生法無自性可言，而若無自性，也無一切法可言。

此首偈語雖只有短短的四句，卻有巧妙的結構。前二句說明：因緣所生法無自

性。當此成立以後，後二句便迴互說明：若無自性無一切法。

意思就是說，一切諸法，都是因緣和合所生，緣起緣滅，生滅不已，完全沒有自性可言；那麼，進一步而言，也算是回頭來觀察，會發現諸法既無自性可言，即可說也無諸法可言。

所以，答案很清楚了，一切本空，萬法皆空；我們實應早日醒覺於這諸法實相，自由解脫。

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／賴信仲

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

《接上期》

百論

捨罪福品第一

外曰：

佛說何等善法相？

內曰：

惡止善行法(修妬路)

佛略說善法二種

止相行相

息一切惡

是名止相

修一切善

是名行相

何等為惡？

身邪行

口邪行

意邪行

身殺盜婬

口妄言兩舌惡口綺語

意貪瞋惱邪見

復有十不善道

所不攝鞭杖繫閉等

及十不善道前後種種罪

是名為惡

何等為止？

息惡不作

若心生

若口語

若受戒

從今日終不復作

是名為止

何等為善？

身正行

口正行

意正行

身迎送合掌禮敬等

口實語

和合語

柔軟語

利益語

意慈悲正見等

如是種種清淨法

是名善法

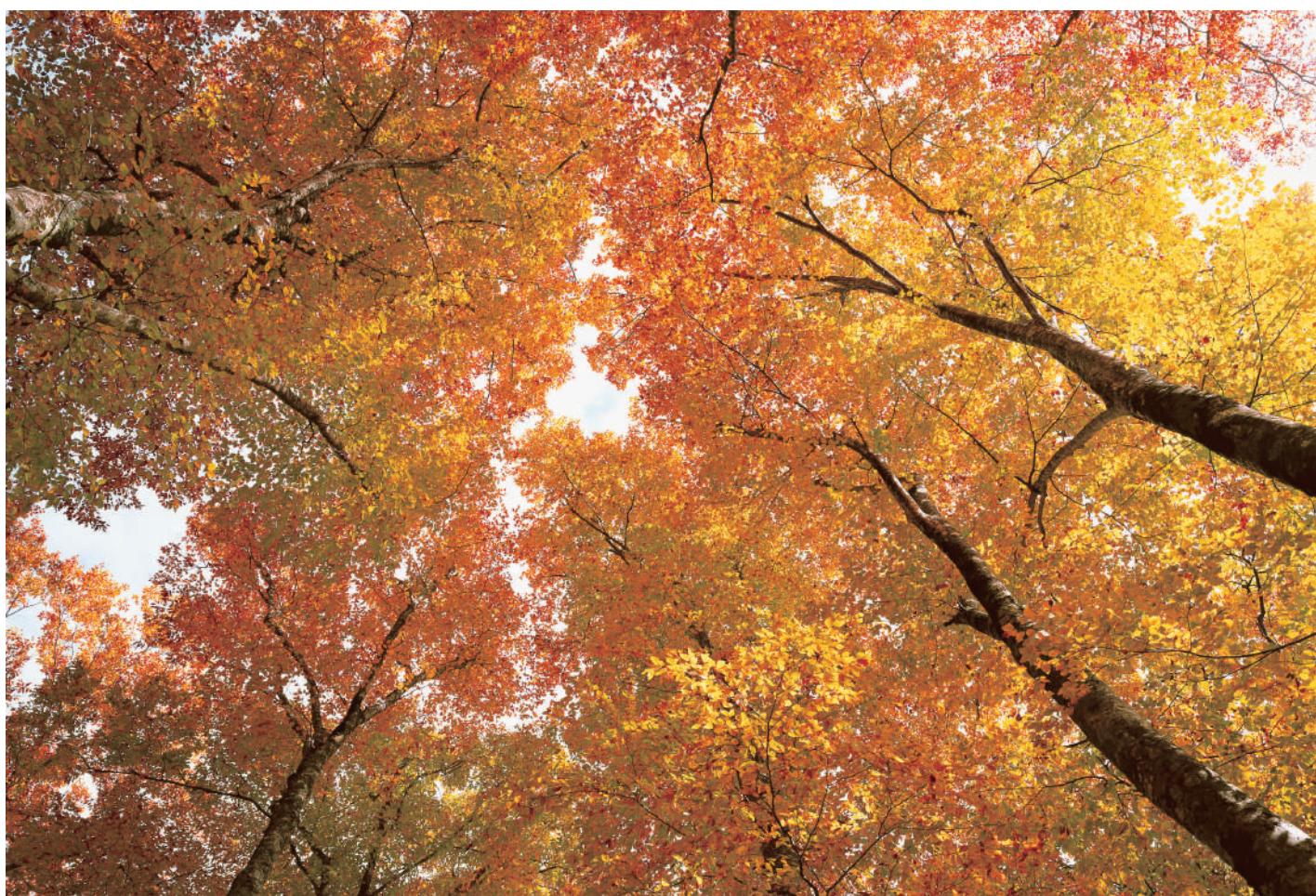
何等為行

於是善法中

信受修習

是名為行

（百論·待續）



白話

外道問：

佛說什麼是善法相？

提婆菩薩答道：

惡止善行之法就是佛說的善法相

佛陀曾簡略的開示過善法有二種
就是止相與行相

什麼是止相呢？

就是止息一切的惡

是名止相

什麼是行相呢？

就是修行一切的善法

是名行相

什麼是惡？

就是身行邪行

口說惡語

意生邪念

也就是——

身造殺、盜、淫業

口說謊話、離間的話、邪惡的話、綺麗不實的話

意生起貪、瞋、惱等等邪見邪念

更復有十種不善道所不攝的

鞭、杖、繫、閉他人等等

以及十不善道之前、之後的種種罪

是名為惡

什麼是止？

就是息惡不作

不論是心生起的念頭

也不論是口說的話

一但受戒

便從今日開始永不再作惡

是名為止

什麼是善？

就是身行正行

口說正話

意行正行念

例如身合掌迎送

禮敬他人等等

口說真實的話、和合的話、

柔軟的話、利益的話

意生起慈悲正見等等



如是一切種種清淨之法
是名善法

什麼是行？
就是於一切善法中
相信、接受、修行、薰習
是名為行

詮釋

那一首有名的偈語對於佛教的定義以及修道的次第講得很清楚了：「諸惡莫作，眾善奉行；自淨其意，是諸佛教。」

所以，對於修佛道而言；第一就是止惡，第二是揚善，最後才是清淨心意識。

所以，止惡好比整地建地基，揚善好比蓋高樓，清淨意識則是最後裝潢完畢。

因此，提婆菩薩回答外道所問佛說何等善法相時，所說的內涵，也同樣是先止惡、接著揚善。

而這段的說明，可以整理成七個重點——

(一) 二種善法

- (1) 止相
- (2) 行相

(二) 止相

息一切惡



(三) 行相

修一切善

(四) 惡

身邪行、口邪行、意邪行
身殺盜婬
口妄言兩舌惡口綺語
意貪瞋惱邪見
十不善道所不攝鞭杖繫閉等
十不善道前後種種罪

(五) 止

息惡不作
若心生、若口語、若受戒
從今日終不復作

(六) 善

身正行、口正行、意正行
身：迎送合掌禮敬等
口：實語、和合語、柔軟語、
利益語
意：慈悲正見等
如是種種清淨法

(七) 行

於以上善法中
信受修習

提婆菩薩果然是有修有証之人，把止惡揚善的修行內容講得清清楚楚、明明白白，對所有的修行人，都產生了大利益！

中觀要義研習討論

學長：

今天繼續研習中觀，上周我們讀到中觀要義講義的第一段和第二段。我再把這段再複誦一次：

人的感官是有限制的，所以很多事情一旦超越了限制，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。中觀在許多著作已經探討過，但其方法比較不被真正運用到生命中，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，就應不惑於妄念，故中觀的前提便在於此。

這是上周我們所研讀的兩段。大家經過一個禮拜的時間跟練習，不曉得對於這兩段，有沒有更深入的體會與了解，或者在實際練習中觀的時候，有沒遇到甚麼問題疑問，或者是說不了解的地方，

或者是心得分享，可提出來討論，然後我們再接著來看看中觀實踐的這一段。現在大家先針對這兩段，提出實際運用之後的心得是甚麼？體會是甚麼？大家可先做個分享討論。

柏宇：

上星期上完中觀之後，就一直想要好好練習，效果也不錯，星期一回家的時候，被父母念了一下，我忘記內容是甚麼，當時就要生氣了，但是感覺維持中觀之後，就氣不起來了，也不知道自己在氣甚麼，就覺得說很好用，所以起心動念中觀之後，會覺得沒甚麼，用了中觀之後，覺得還不錯。星期二的時候，還可以維持；星期三的時候，還可以維持，不過有一個小插曲，就是感冒身體不好的時候，不易中觀；隔天開始有一點掉下來，星期五的時候，很努力，想



要維持，但是想到就維持，忘記就沒有，到了第六天沒有中觀，第七天也還是沒有中觀，然後到了這個星期一，要上中觀課了才想到要練，稍微再提起來，就是感覺上像學如逆水行舟，要很專心，下決心去練習，不然就會像我一樣，時間一久，就會慢慢地，越來越忘了要練習中觀。

學長：

基本上，能夠下決心去練習，已經很不容易了，中觀就是要念茲在茲的提起來，需要常常提醒自己，但是以你這個年紀而言，有這樣的想法，想要提起來練習，在心得分享的時候，還能夠第一位發言是不錯的。當忘記了，就再提起來練習就ok。你是用天來作單位，其實在一天當中，也許我們會想起來，有時候會忘記，在一天當中想起來，還是忘記的比例各是多少？慢慢將它細緻化，在一天當中，差不多都能提得起來或安住在中觀當中，那就不簡單了。所以要斬斷習氣，需要念茲在茲，但勇猛心

易，長遠心難，對一開始練習中觀的人而言，其實是常常容易發生的現象，但是雖然如此，我們還是要常常提醒自己。人家講得再多，還不如自己實際拿起來練一練。老師曾經說過，其實佛法很多的體會，是從修而來，會有這個中觀討論，是希望讓大家透過研讀，再一次聽聞教導，仔細地思考體會它，但最重要的還是付諸於實踐。所以老師非常期許大家好好的來修練中觀。尤其是遇到考驗的時候，越是顯現出平常練習的結果是甚麼？有時候念頭跟情緒一下子會過去，有時候會纏繞很久很久，讓你難以釋懷，很緊，非得嗔火發起來才行，甚至不管怎樣，都要徹底地把對方整個修理一遍才會過癮，才能取得平衡，然而越在這時候，越是考驗中觀練習的成果如何，也就是有辦法，從感官的限制中客觀的抽離出來。感官的限制是甚麼？我們的眼耳鼻舌身意，我們的五蘊身色受想行識，所有一切的一切，其實都是感官，包括我們內在所升起的一切感受、想法，一切的運作、情緒、



概念等等，這一切都是我們的感官運作，從感官的限制當中，客觀的抽離出來是什麼狀態呢？就像老師有一段比喻：我們的心念，好像湖面的漣漪或是大海的浪花一樣，可是我們常常只看到湖的表面，卻看不到整座湖只有表面生起漣漪，我們一旦產生執著之後，就看不到整體的實相是什麼？只看到漣漪。意思就是說一旦我們執著於貪嗔癡，或是念頭、情緒種種的種種，一旦我們去相應，這個時候我們就看不到整體實相是甚麼了。這樣要了悟整個生命實相就不容易，因為光在念頭與現象當中輪迴不已，就沒有辦法了，越是這個時候，越是能夠穿越不被干擾，然後能夠看到漣漪，同時也能看到整座湖，這樣才有



辦法穿越干擾，看到整個生命的實相是什麼，這就是中觀。中觀是從本體看現象，所以我們現在就目前這兩句話的一個練習，如果下足了工夫，真的可以把我們一些舊有的、習慣的反應模式，看到什麼事就產生甚麼反應的模式，或是遇到甚麼樣的人事物，原本會有的一些慣性反應出來，但是中觀可以讓你不要受到既有模式的影響，也就是不受到習氣的影響超脫出來，那麼就會得到一個比較客觀的實相，就不會輕易地陷入舊有模式的輪迴當中，生命就會開始有所進步，這就是為什麼老師會說：唯有致力於佛法實修的功德，生命才能夠真正滋長上進的力量。最近有分享到這句話，在這方面去實修練習之後，慢慢地就會有一個地基出來，就會開始有所進步，所以實修功夫就是下在這裡。

俊彥：

我想請教你是怎麼樣練習中觀，怎麼知道你有在中觀，這個是怎麼體會的，否則，怎麼會知道第七天沒有了，是從何體會？

柏宇：

基本上，第一個，是要知道他是好用的，是好用的，對我們生命是有幫助的，才願意隨時去用它；第二個是實驗的精神，既然下周一要分享心得，就利用這個機會來練習。

俊彥：

我這個問題是因為我很好奇，你為何知

道哪一天有，如果境起時，比如說你這時候要打電動，也是一種境，這個境起來時，你如何用中觀去對治它，而人的感官是有限的，第一我想到的是我怎麼看都是看到表象，另外若是感官會引導到你的感受，這時才會有限制在其中，所以很多事情一旦超越了限制，要細讀他把上面這兩段細讀一次經過了一個禮拜應該會有體會有學習的心得，老師甚至提過說整個背起來都ok！我們現在讀到的這兩段就先背起來，為什麼要背誦，就是不斷的提醒八識田。

弘志：

好像妄念來的時候，境現前了，就半小時測試自己，不要再去想負面的東西，不要去吸收，這中間練習完了，1個小時以後，慢慢真的可以訓練，我想這個海綿不能再吸水下去，越吸越久，一定會退轉，因為只會看到壞的，所以我真的體會到靜坐真的可以練習，當你心調柔的時候，會想到要愛眾生，上個禮拜，有幾次就有這樣練習，感覺到進步一點，不能一直當海綿，一定要把海綿拋掉。如果看到別人不好，永遠無法自拔。世間法為了一斗米，為了生活，你會拼命賺錢，可是出世間法，如果修不好的時候，會想說我在拼什麼，反正天塌下來，還是有人頂著，幹嘛會是我，那自私的東西就會出來，這樣是不行的。我之前妄念太多了，自己要想清楚，如果愛眾生，愛師兄弟，愛這個道場，才有那個動力去行，去愛眾生，才會想到大局，我就是這樣從中抽離出



來。

學長：

對，有幾個層次，第一個層次，就是你提到的海綿。事實上，老師曾經提過，我們常常不自覺會去收集垃圾，透過我們的空花翳眼去收集垃圾，收集回來，放在心裡，越來越多，多到無法承受，有人就是這樣完蛋的。因為這些垃圾在心裡，沒辦法消化它，這就是你講的海綿，越吸越多，所以為什麼需要中觀的實修，中觀的實修是一種魄力，可看清這個垃圾，可當下解決，讓它流過，這就是剛剛所提的第一個層次。第二個層次就是想到愛，一旦你去行善，就沒有自己原先想的那麼難，這樣的回饋就會

有一種提昇的力量，這就是第二個層次行善，拋掉這個海綿，不斷跟光明相應，這絕對不是把頭埋進沙裡面，中觀其實是非常勇敢的面對所有的一切，而不會在心裡面留下垃圾，不會在心裡面老是吸收黑的東西，今天因為行善有一個很正面的東西回應回來，就高興的行善，改天遇到挫折，沒有正面的回應，是否仍能保持中觀，繼續行善下去，也就是無得無失的行善，這就是中觀所要練習的，做只是做，一切只是作所應作。這是善的、好的，我就去做它，而且用什麼態度去做呢？就是中觀，那麼才能超越得失，才不會老是從現象當中，要拿一些回饋回來，來支撐你的修行，這就是更上一層樓的時候，才能真正的行善，真正解決海綿的問題，不會將垃圾累積在心裡。你這樣體會確實地去做去修，就會了解原來在講的是這個東西。現在進一步來討論所謂收集垃圾，吸收黑的東西，其實就某種程度而言，就是沒有維持在中觀的狀態，這是我們每一位都會犯的毛病，我們每人都是這樣，我們常常察覺不到自己內在的狀態，當我們中觀練習好的話，就能常常察覺內在的狀態，就能察覺到自己正在用什麼狀態，去看所發生的一切事情。比如說，察覺到自己像一塊海綿一樣，用這樣狀態去看所有的一切，這時候，你有一些既定的想法，從而看出去，這些事，這些人……，馬上分別意識出來，心裡就會一直累積，就構築一些想法，而且是透過這個當下你的狀態就會產生一些看法及反應模式，看出去

是不好的，可是它不見得是不好的，這樣就會變成在那邊捲來捲去，就會在心裡面留下垃圾，所以為什麼說要超越感官的限制，中觀可以讓我們超越感官的限制，中觀練習的好，就可以察覺到，原來我正在用這樣的方式在看這個世界，我正在用這樣的方式在看善知識，看師兄弟，就沒辦法看到實相。就會用錯誤的眼光去評斷，然後就會產生什麼結果，會產生對一個人錯誤的評斷，這是第一個。第二個就是就算你覺得就是他錯，那又怎麼樣，你怎麼知道這背後的因果關係，所以當你可以靜下來，客觀如實的去面對這一切的時候，就可以看到一個互動的結果，有的人他只看到別人的反應，他不會去看到自己如何造



成別人這種反應，比如說，你的生命狀態或者你的心念、情緒，你所表達出來的所有的一切造成別人這種反應，這是一個，另外一個，就是說你同時看到自己的狀態，也看到對方的反應，你看只是看，慢慢地，這樣的洞察力，它會慢慢昇華，昇華之後，就會明白為什麼，就會明白為什麼佛陀會說，因緣所生法，因為它都在一個因緣網當中，甚至從過去一直到現在，所以這個因果可以被了知的，所以到最後整個因果，生命實相，就會被你所了悟，那麼在這時候，你真正的同理心和悲心才會出來，真正的平等心才會出來，才可以平等的面對自己的一切，就可以平等的面對因緣，平等的面對萬事萬物，這個時候才能做到隨緣消舊業，莫再造新殃。所以中觀的練習是永無止境的，我們知道我們的執著，有時候是甚深微細，我們在收集垃圾，甚至我們不會覺得我們在收集垃圾，會覺得這個人，這件事，這個情況怎麼樣，你的心是往外的，這個就是感官的限制。你的模式限制了你，被這個框住了，所以有時候會覺得事情好像沒有解決之道，可是其實不是，只要有任何一方把自己的模式打破，其實他就包容了這一切，問題的解決就出現了契機，所以為什麼說很多時候，成熟的人要包容不成熟的人。

我們處於這整個的一種習慣反應模式，太根深蒂固了，也就是說分別意識太根深蒂固了，一下子就很容易陷入進去。老師在講唯識學的時候，曾經講過根據佛陀在解深密經中的開示：眼、耳、



鼻、舌、身、意等六識，每一識的生起，都伴隨著有分別意識俱轉。所以我們的分別意識，微細到這種地步，難以斷除，為什麼說修行是大丈夫，就是你要下足了功夫才能察覺與出離，你真正想要解脫這個輪迴嗎？真的想要出三界嗎？就要下足功夫來面對，面對自己的內在，下足了功夫去面對才有可能，所以為什麼老師會在講義中提到我們的見聞覺知，我們的感官是多麼地有限，這麼有限的感官，認為它是如此的真實，然後又根據我們這個感官所收集到的資訊，去做反應，很多時候可能都不知道怎麼一回事，也不知道怎樣才是正確，這就是我們之所以輪迴的原因，之所以我們今天要練習中觀的原因，功夫要下

在那裡？就下在這裡，現在請各位繼續提出心得來分享。

柏宇：

超越感官的限制這點，我認為所謂感官的限制，我離開中觀，那就是感官的限制，對我而言就是這樣，例如，我在生氣，但是如果我知道我在生氣，那我知道我沒有離開中觀，如果我難過，我知道我在難過，那我知道我沒有離開中觀，如果我在生氣，我不知道我在生氣，那我覺得我就是被感官限制了，我難過，沒有察覺我在難過，我覺得我就是被限制了，有些人感官限制的點不一樣，有些人像他對嗔火這方面，控制很好，所以對他來講，他在中觀嗔火這方面，他就是很行，比較不容易起嗔，這方面業力比較少，有些人比較容易收集垃圾，有些人是這方面業力比較少，他就比較能脫離，中觀最好拿來練習的地方，就是你執著的那個點拿來練最好，以我自己為例，我個性懶惰，所以面對我在偷懶的時候會有快感，可是我不能藉由懶惰這種想法，受到限制，即使我選擇懶惰不去做事，或不去承擔，即使我這樣選擇錯誤，至少我知道我是在偷懶，偷懶這件事是不好的，我觀察到，我覺得我是在做錯事，但是還是有在練中觀，這樣就是中觀。

俊彥：

我的解釋有點不同，這裡面有一個覺知，我們在講的覺知一件事的時候，那就是非常重要，就是說我今天做錯事，



我覺知我在做錯事，那就是我能夠對應這一切，如果能夠阻止是一回事，你覺知了，馬上停下來，這樣就是你有正知見才會這樣，至於那是不是中觀，從我的理解，似乎老師這邊所講，從最前面的智慧如劍，不就是斬執著，斷煩惱，像中觀本身就是智慧，如果我在執著一件事，這是一種執著，或者是對二個人的作法，我偏向於我喜歡的這個人，其實我就是在執著，如果能夠破除，對他們不管是對是錯，我都一視同仁，都不偏那一邊，這時候就是有中觀的含意在裡面，我不因為他是好的，或者他是壞的，而起妄念或者起執著。這時候我就是站在中觀的立場，去抉擇這件事情，不受它的影響，這是我的中觀見地，所以我是用這樣的例子來解釋中觀，如果

我是因為我喜歡的，我去執著，沒有獲得，我就一直煩惱，這個時候如果曉得說這一切都是因緣所生法，那它是虛幻的，這是從中觀去講的，所謂中觀是如果我有分別，而去除這種分別，就是中觀，一般我們在講中觀，為什麼會有中觀，是因為我不站在空的這一邊，也不站在有的這一邊，從中觀的認知，它也是空，也是有，也不是空，也不是有，這種狀態之下，所以中觀它是涵蓋有跟無。老師提到：首先要明白人的一切，都是心意識的變現，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。老師說中觀的前提就是要去除妄念，回過頭來，那什麼是妄念呢？為什麼會有



妄念的來源，如果我有妄念，這就是我心意識的變現，為什麼會變成妄念，是因為沒有中立來說，就是說它的實相是朦朧不清楚的，我去體會老師所講的，這都是心意識所變現，那這一切的現象都是妄念，那現象之所以形成，我必須看到它是現象，是因緣所生，是虛妄的，所以我不會在意它，就不會執著它，那回歸到我們本身，為什麼我心意識的變現，就是一種妄念呢？那就必須曉得說因為在我的我執裡面，有貪、嗔、癡、慢、疑，使得我有分別，因此我就不能站在中立的立場，去看這一切的真相。老師要我們去實踐中觀，再來體會中觀到底跟我們講什麼，恐怕會比較清楚一點，也說不定，否則光前面的文字，就要瞭解中觀的含意，是有困難。一般在講空、假、中，就是因為也不是空，然後它是因緣所生有，但是也不是有，因為有也是虛幻的，是假的，假若這個你能夠cover，就是涵蓋，也是空的，也是假有的，這就是中觀，所以我們在講中觀，它是整套的語言裡面的基礎而來，天台宗是這樣說的。

學長：

雖然我們一句一句的精讀，但是各位回到家的時候，其實可以把整篇都看過，甚至做一個全盤的了解，其實每一段每一句的意義，其實也同時包含了後面所要講的一切，它是相容相攝的，所以每一句的精讀本身，也包含了整個中觀意旨的探討。剛剛柏宇這邊我想問一句話，如果我去殺人，我很清楚我在殺

人，我也知道看清楚我在殺人的過程當中，所有的起心動念跟嗔念，如此我還是在中觀嗎？這是個問題點，所謂高高山頂立，深深海底行，立的部份就是我剛剛講的知見的部份要先立好，正知見把它立好，但是在深深海底行當中，它是沒有辦法顛倒過來的地方，所謂的中觀，你注意到老師這裡一開始，就有點出來，妄念既然是妄念，就不應迷惑於妄念，換句話說，為什麼說中觀可以斬斷習氣，就是這樣，當你覺照到的時候，知道這是妄念，那麼你就不會受到它的影響，不會受到它的影響，這是差別所在，是一個拔河過程，所以老師說做為一個修行人，其實是有選擇的，要有強大的抉擇力，才能從強大的習氣當中解脫出來，這個抉擇力用在哪裡？就是這裡，你可以選擇相應或不相應、執著或不執著，就是在那個點的時候，而不是已經相應下去，我再來中觀看清楚，那個時候其實就是輪轉，你清楚的看到自己在輪轉，可是其實也沒有真正清楚的離開執著。所以這個覺照力，其實有時我們面對自己很多的妄念，修練到最後是覺照到「啊！我舊有的模式又要開始來了。」你可以選擇不要被那個所轉，這是就心念層次而言。再來就是在行為層次上面，你可以選擇「我要擺脫這樣的行為模式。」你要做什麼樣的抉擇在於你自己，這是就行為層次而言。

我們可同時從這個例子當中，再進一步來講，為什麼說我們常常會有分別意識就是這樣，而且它很微細，就是說

我們常常對於這些現象，太快下結論，太快產生一個結論，然後就產生了「情緒」，不管怎樣，貪著你喜歡的、或者對於不喜歡的你要起嗔。我們常常都是這樣，這個分別意識運轉很快，咻一下子過去了。其實都等到巨大的貪心跟嗔心生起來的時候，我們才會看見。可是我們會看不見一開始的那個「執著」。其實你只要把它拿掉之後，後面那個貪、嗔、癡就沒有了。所以中觀的練習是觀察到自己的這個東西之後，就會越來越微細的察覺到，你一旦覺照到，就比較容易離開妄念，離開貪、嗔、癡的狀態。如果你的習氣，特別容易起嗔心，剛好「嗔心」這東西就特別容易讓你拿來練習，如果你很容易起嗔心，容



易看到這個東西，所以當它配合中觀的時候，就有辦法轉這個嗔心，讓它不要去相應、不要去發酵，就會明明白白的看清楚這嗔心生起的過程。為什麼它生起呢？因為什麼樣的人？跟什麼樣的事情？什麼樣的網絡結合在一起？內在在意些什麼，所以它生起了。那這個時候，你就有抉擇力出來，就可以觀照到的時候，遠離那個執著，當然後面那個負面的東西就不會滾滾而來，所以這個是有差別的。這樣的討論還蠻有意義的。大家也不用怕說自己的體會怎樣，你甚至覺得有什麼疑問，單就字面上的瞭解，學習到什麼，都可以的。

俊彥：



跟大家報告一下，就是上次上的這兩段，其實，老師這邊講的就是說，我們要先瞭解一切都是心意識的變現，也就是一切的現象都是妄念，我們常迷惑於妄念。故中觀的清楚在此，我們就要去探討，老師在這邊講說妄念到底是什麼？到底在生活裡邊，我們到底知道什麼是妄念？只要是我的想法，它都是妄念，這句話是非常重要的。你有想法就是妄念，各位覺得很奇怪，起心即是妄，因為這就是我們心意識的變現，因為我們潛在的意識裡面一直養成，我想要什麼，或者是我的喜好，或者是我的一些習性，這些習性都在裡面。所以反應出來的想法都是妄念，所以這個是很難的，為什麼我們的起心動念都是心意識變化的道理？其實是這樣的，但是各位要想到，那我怎麼想才是對的呢？這也就是為什麼我們要去讀大般若經，為什麼要去建立正知見的道理，這是非常重要的。在八正道裡面的第一個就是「正見」，沒有正知見、正確思維，弄到最後，根本完全沒辦法修道，其實這是最基本的，就是八正道，要有這個正確的知見，然後要正確思維，然後要有正確力，然後要正確思維，所以後面才到禪定的正念，才可能有正確的念，否則不可能，所以這裡面就是要破除我們的想法，只要我的想法是什麼，其實那全都是妄念，因為我們在無明當中，除非你開悟，如果不開悟，你想的都是錯的。所以我們才會有一句話說我們所造的無不是業、無不是罪的道理，就是在此。除非我們開悟了，那就另當別論，



我們起心動念就會在正軌上面。因為開悟了，只要是你有開悟，我們的想法，我們平常以為我們想對了，但是都是錯的，我們不知道，所以好在我們遇到佛法，在學習，我們學習正知見就會破除，老師教我們一個正知見『中觀即一切保持中立的態度』好，如果我已經確實懂老師在講中立的態度，就是不偏哪一邊的這種想法，那我就可以在平常的時候，就可以做，從做當中去領悟。修行完全是真功夫，否則是沒辦法的，一定是做，做到體會，那是你的，所以下次如果碰到這樣一個問題的時候，你就會自然而然任運的話，這是整個過程。我只是說我從老師這裡面去體會，還有一點是，那我現在到底能不能用？

所以學長一開始就說上個禮拜講這個，回去用了嗎？那就一次一次的這樣對自己，到最後就能從這裡面去解脫出來，去跳脫出來，那很顯然中觀已經在幫你了。這個時候你更體會。那會運用的更成熟。下次就煩惱越來越少。其實整個修行的過程。就是這個樣子啊。所以不要小看這個，今天老師跟我們講一個中觀，要我們去練習，其實我們平常太多都是分別意識，都是依我們的想法去做，就因為是這個樣子，我們一大堆的煩惱，永遠不斷，那只要有一點點的煩惱，我們一定輪迴。所以中觀好，就是說我如果能夠確實練習中觀到我看到所有一切的時候，都是平等對待，我沒有所謂好的壞的，或者是快的慢的，這些



我都跳脫原來的意識，因為我們的意識有時間有空間這些的導引，那我如果可以從這裡邊去跳脫，然後我就不會被它影響，換句話說，我就不會隨境而轉。所以這是整套的理念。所以光這樣一個段落裡面讓我體會蠻多的。我也想到妄念，那什麼是妄念？只要我起心動念都是妄念，那這時候要不要小心呢？我要不要再跳脫，讓客觀的立場去看這樣的事情呢？這就是我們要去做的，就一直做一直做，做到最後才會成熟，知道原來老師就是要跟我講這個，而且這是每個人的體悟不一樣，但是長久以後，會從這個裡面獲得好處，那就是『離苦得樂』。

學長：

說中觀，其實我的另一個感受，如果一下子從這個理解上面，沒辦法很好的理解的話，那麼其實可以從另外一個角度來看，可以把中觀想像成什麼呢？就是從悲門來看，就是無私的愛，包容所有

一切的一切，那這個時候，就比較容易對一切保持中立的態度，當所有一切都被愛充滿的時候，還會有什麼人我之別嗎？這就是說，當一切都被愛充滿的時候，就比較不容易因為自己的慣性反應模式而陷入到情緒或貪著當中，你會想到『分享』，你會想到拔除自己的苦，同時也會看到別人的苦，你會想到給自己快樂，也會想到要給別人快樂，也許這個會比較容易體會。從另外一方面來發揮，就是我們的分別意識真的是很強大，強大到什麼程度呢？強大到真的難以想像的地步，所以我們根據這樣的一個妄念、執著、分別，甚至用這樣的狀況去面對法、面對師兄弟，這樣就很容易產生誤解，甚至有時候，當善知識透過一些示現，幫助我們斷除分別意識，我們如果虛心受教就會去看到自己的內在是怎麼回事，然後也就有了改進的基礎。這些只有透過實修才能有切身的體會。





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～

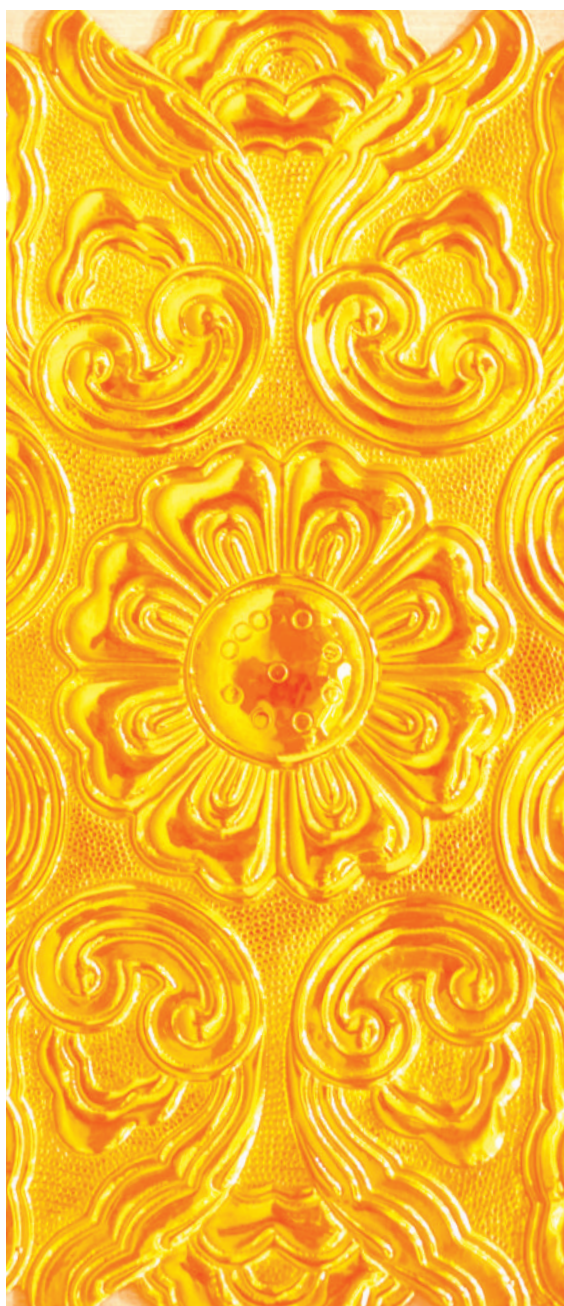
大般若經

般若系經典之一——

玲瓏心清涼意～

心 經

講經／釋迦牟尼佛 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

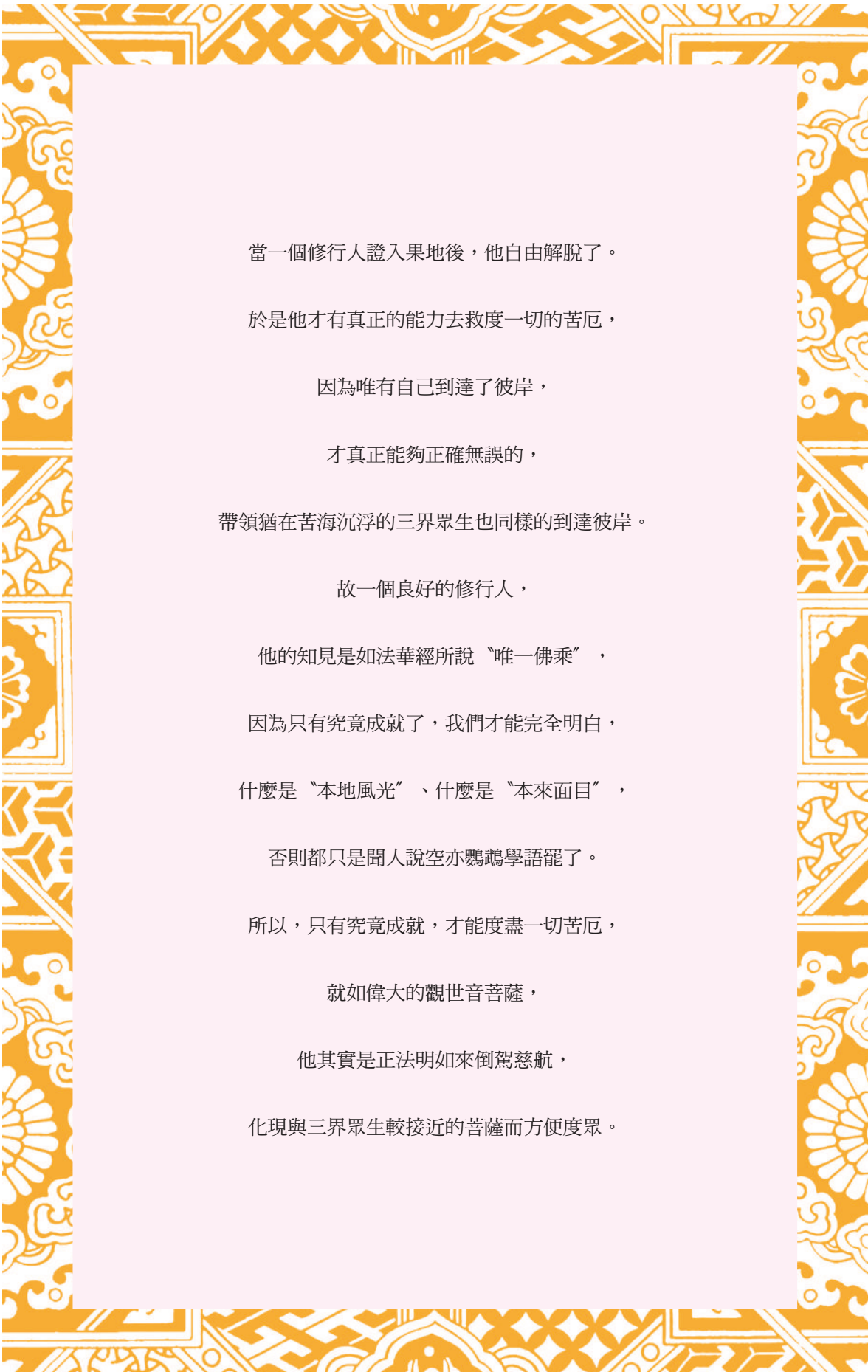
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

度一切苦厄



當一個修行人證入果地後，他自由解脫了。

於是他才有真正的能力去救度一切的苦厄，

因為唯有自己到達了彼岸，

才真正能夠正確無誤的，

帶領猶在苦海沉浮的三界眾生也同樣的到達彼岸。

故一個良好的修行人，

他的知見是如法華經所說“唯一佛乘”，

因為只有究竟成就了，我們才能完全明白，

什麼是“本地風光”、什麼是“本來面目”，

否則都只是聞人說空亦鸚鵡學語罷了。

所以，只有究竟成就，才能度盡一切苦厄，

就如偉大的觀世音菩薩，

他其實是正法明如來倒駕慈航，

化現與三界眾生較接近的菩薩而方便度眾。

我們常聽到人們虔誠的讚頌觀世音菩薩：

「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」

那有求必應、無量無邊、悲願深切的胸襟，

令人不禁感激涕零、動容良久。

啊！南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩，

那度盡眾生一切苦厄的廣大悲願，

是凡夫俗子望塵莫及的。

但是啊！我們不能氣餒，而應奮力效法，

如是，則總有一天也能如觀世音菩薩一般

“尋聲救苦”、“苦海常作度人舟”了。



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

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

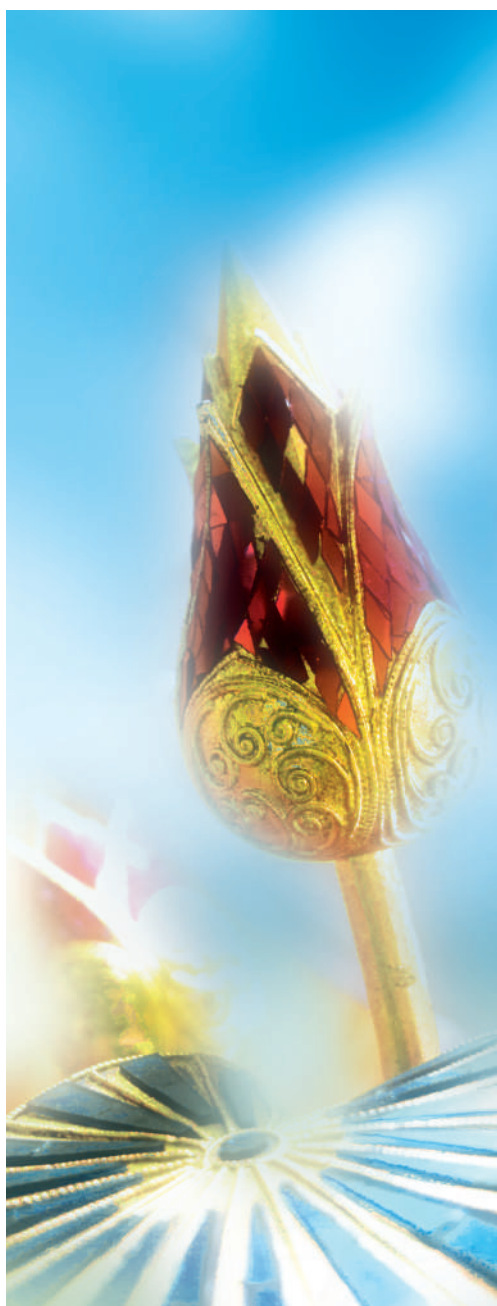
的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！



經文

復次須菩提

菩薩於法

應無所住

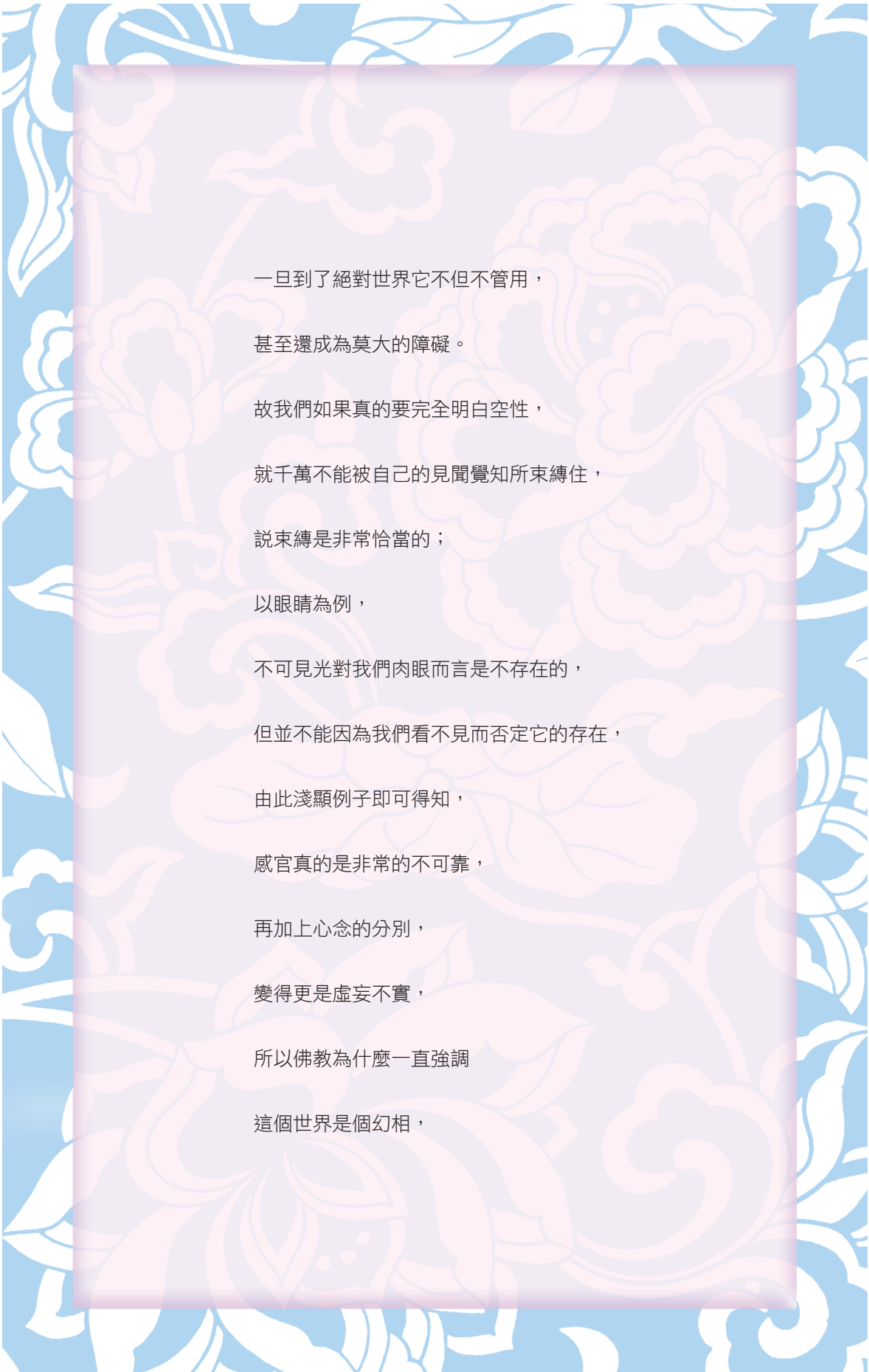
行於布施

所謂不住色布施

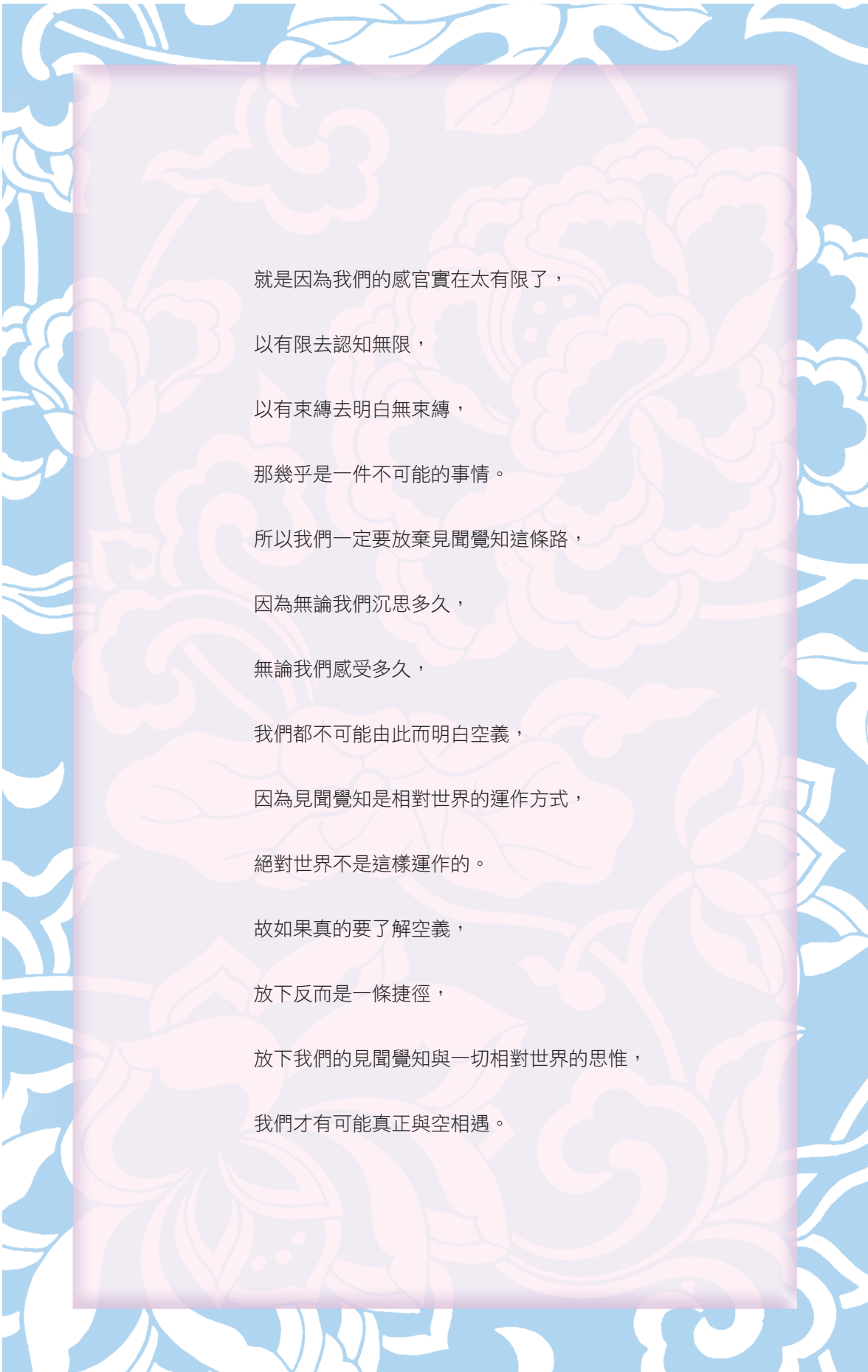
不住聲香味觸法布施

詮釋

布施是有功德的，
無論財施、法施、無畏施。
而財施是一切布施的基礎，
一個人如果沒有辦法對於物質捨到一個程度，
那麼事實上法的修行與進步一定會受到阻礙，
因為一個人不可能一隻手抓著執著，
而另一隻手得到了成就，
故每一個修行人都要練習布施，
從最基本的財施做起，
則不但能得到功德，
還能讓自己修行得到進步。
但所有的布施，
都應如經文所說：
“不住色、聲、香、味、觸、法”
也就是與空相應；
而空不是見聞覺知所能感受的，
我們一切的感官其實都只在相對世界裏管用，



一旦到了絕對世界它不但不管用，
甚至還成為莫大的障礙。
故我們如果真的要完全明白空性，
就千萬不能被自己的見聞覺知所束縛住，
說束縛是非常恰當的；
以眼睛為例，
不可見光對我們肉眼而言是不存在的，
但並不能因為我們看不見而否定它的存在，
由此淺顯例子即可得知，
感官真的是非常的不可靠，
再加上心念的分別，
變得更是虛妄不實，
所以佛教為什麼一直強調
這個世界是個幻相，



就是因為我們的感官實在太有限了，
以有限去認知無限，
以有束縛去明白無束縛，
那幾乎是一件不可能的事情。
所以我們一定要放棄見聞覺知這條路，
因為無論我們沉思多久，
無論我們感受多久，
我們都不可能由此而明白空義，
因為見聞覺知是相對世界的運作方式，
絕對世界不是這樣運作的。
故如果真的要了解空義，
放下反而是一條捷徑，
放下我們的見聞覺知與一切相對世界的思惟，
我們才有可能真正與空相遇。



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

第四品・轉生品(一)



大般若經「轉生品」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。

本品中除了說明各種不可思議的因緣以外，主要還是藉此說明，修行般若波羅蜜多的殊勝，以及能夠感召的福報。

一開始舍利子問世尊：

安住般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。從何處沒來生此間。從此間沒當生何處。

P37 II 欄15~17行

舍利子素以智慧第一稱著，許多經典也是在他所問而應機說法，本品也是由他的問題而開始開演，所謂：「善問者如叩鐘，小問則小鳴，大問則大鳴」，舍利子就是一位善問的發問者，此問題表面看起來與修行般若重點無關，但是舍利子是何等聰明之人，他深知眾生都是有得失心的，固然，般若波羅蜜多強調的，就是不要有得失心，但是在眾生習氣尚未調伏清淨時，如果不以一點「得」的觀點來予以鼓勵的話，很多人在修行障礙現前時，就會馬上退轉，故舍利子方便善巧的代眾人問，也讓佛陀



有因緣開示。

佛陀應此機緣，開始以無與倫比的佛智，廣為說明各種修行般若波羅蜜多菩薩的種種過去生修證境界以及現在感召的福報，甚至未來世的功德福報等，可謂詳盡豐富、層次分明。例如：

安住般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。有從他方佛土沒來生此間。有從覩史多天沒來生此間。有從人中沒生此人中。舍利子。若菩薩摩訶薩安住般若波羅蜜多。從他方佛土沒來生此者。是菩薩摩訶薩速與般若波羅蜜多相應。由與般若波羅蜜多相應故。轉生便得深妙法門疾現在前。從此已後恒與般若波羅蜜多速得相應。在

所生處常得值佛。供養恭敬尊重讚歎。能令般若波羅蜜多漸得圓滿。舍利子。若菩薩摩訶薩安住般若波羅蜜多。從覩史多天沒來生此者。是菩薩摩訶薩多為一生所繫。布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多自在現前。常不忘失。亦於一切陀羅尼門三摩地門自在現前。常不忘失。舍利子。若菩薩摩訶薩安住般若波羅蜜多。從人中沒生人中者。是菩薩摩訶薩除不退轉。其根昧鈍。雖勤修般若波羅蜜多。而不能速與般若波羅蜜多相應。又於一切陀羅尼門三摩地門未得自在。又舍利子。汝後所問安住般若波羅蜜多諸菩薩摩訶薩。從此間沒當生何處者。舍利子。是菩薩摩訶薩由與般若波羅蜜多恒相應故。從此處沒生餘佛土。從一佛國至一佛國。在在生處常得值遇諸佛世尊。供養恭敬尊重讚歎。乃至無上正等菩提終不離佛。

P37 欄17行～III欄13行

此段經文清楚的說明了從他方佛土、覩史多天、人道轉生來此的菩薩，因為過去生的修法不同，所以造成前世轉生處不同，而今生雖然都同樣轉生人道，但由於過去生修法境界的不同，今生所呈現的證量，也將產生極大的差異。例如由他方佛土轉生來此的人，能夠「速與般若波羅蜜多相應」，而且來世「轉生便得深妙法門疾現在前」而由人道轉生人道者，除不退轉外，「雖勤修般若波

羅蜜多，而不能速與般若波羅蜜多相應，又於一切陀羅尼門三摩地門未得自在。」所以，修行般若波羅蜜多的大乘菩薩行者，由於過去證量的不同，今生以及來世的轉生處與福報也將不同。至於為什麼會不同呢？完全是因緣果報的問題，更牽涉到無量劫以來，每一生努力的情形，以及今生努力的多寡。

是菩薩摩訶薩有方便善巧故。不隨靜慮無量無色勢力而生。隨所生處常遇如來應正等覺。供養恭敬尊重讚歎。常不遠離甚深般若波羅蜜多。當知是菩薩摩訶薩。此賢劫中定得無上正等菩提。

P38 I 欄倒數13行~倒數9行

方便善巧其實就是般若波羅蜜多的展現，因為只有擁有般若，才有可能有方便善巧，故一個菩薩能夠展現般若，又能夠「常不遠離甚深般若波羅蜜多」的話，世尊已經清楚的預言：「此賢劫中定得無上正等菩提」。故知般若波羅蜜多是珍貴殊勝的，能夠展現一切的辯才無礙、度眾善巧等，隨緣度化事迹。例如佛陀善巧度化阿那律的故事，就是方便善巧度化有緣眾生的最佳示例。把修行比喻成調琴，確實是絕頂聰明，因為要彈出一首悅耳的樂曲，必須先有一把好琴，而一把好琴的先決條件，是必須把琴弦音調得正確，否則，如果連音符都不準確，那麼，勢必彈出一曲荒腔走板音調。修行又何嘗不是如此呢？必須先把般若安立，以此為琴，再配合其他



方便善巧，猶如調好的琴弦，才能奏出六度萬行、隨緣度眾的和諧優美樂章。故般若波羅蜜多是修行一切法的總綱，是六度萬行的先導，是究竟成就的保障。

有菩薩摩訶薩。雖住六種波羅蜜多。而以布施波羅蜜多常為上首。勇猛修習。施諸有情一切樂具。常無懈怠。一切有情須食與食。須飲與飲。須乘與乘。須衣與衣。須花香與花香。須瓔珞與瓔珞。須房舍與房舍。須床榻與床榻。須臥具與臥具。須燈明與燈明。須財穀與財穀。須珍寶與珍寶。須伎樂與伎樂。須侍衛與

侍衛。隨其所須。種種資具。歡喜施與令無所乏。施已勸修三菩提道。

P40 欄19~第27行

六度都是到彼岸的一種方式，所以不論把那一度實踐澈底了，一樣能夠得到大成就。例如此段所舉的以布施為主修的菩薩：「施諸有情一切樂具」，而且「常無懈怠」。能夠作到這樣的境界，事實上已經與空相應了，因為既能夠毫不吝惜的給予，就已經澈底明白三輪體空的真義，否則難免會對於物產生些許捨不得，或對自己產生滿意，又或對被布施者產生比自己低下之感受。而且又能無懈怠的布施，絕對是安住於一切本空的大菩薩，才能如是勇猛精進的大布施。

以下的經文依序說出各以持戒、忍辱、精進、禪定、般若為主修的菩薩：持戒者「具身語意清淨律」，忍辱者「遠離一切忿恚等心」，精進者「具足修行一切善法」，禪定者「具修一切勝奢摩他」，般若者「見修一切毘鉢舍那」。持戒，是六度的第二度，能夠持戒清淨圓滿，一樣可以得到大成就。因為修行主要就是修身口意，而一個菩薩如果三者都能夠守住清淨戒律，表示此菩薩也兼具定與慧，因為只有定功深者，能夠真正數十年如一日的持守戒律，也只有慧觀明覺者，才能夠深切體會守戒的意義，而從不動搖。故守戒圓滿，也必定與般若相應，才能究竟圓滿。

忍辱，是六度的第三度，能夠安忍受辱



而不動的菩薩，是非常難能可貴的，因為人人皆有自尊心，一旦自尊心受損，本能的反應往往馬上就是起了自衛心理，這還屬好者，多半是馬上就不高興起來，甚至罵回去或打回去，這樣就離開了如如不動，就是與忿恚相應，故如果能夠專修忍辱而且有成的話，這個人已經是擁有相當的定力與般若了。因為唯有定力深厚，才能如如不動的去面對別人的侮辱，也唯有般若通達，才能深刻的觀察到：一切寵辱、平等無二。故忍辱也必須與般若相應，才能究竟圓滿。

精進，是六度的第四度，能夠大精進而且持續不斷的菩薩，也是定慧等持者，因為唯有定力深厚，才能一直保持精



進，也唯有般若通達，才能深刻觀照到「三界如火宅，宜精進，如救頭燃」的實相。故精進也必須與般若相應，才能究竟圓滿。

禪定，是六度的第五度，能夠安住定境的菩薩，必定同時擁有相當的智慧觀照，因為一切就是因為安定不下，所以看不清楚實相，如果一切都定，看清楚事物本貌的機會也提高許多，而且愈看清楚，就愈沒有執著，愈沒有執著，也就更容易安住於定境，故禪定也必須與般若相應，才能究竟圓滿。

般若是六度的最後一度，也是最重要的一度。因為前五度都不能缺少第六度作為內涵，因為如果缺少了般若，就一定會於所行起執著，一旦起執著，即使表

面作得再好，事實已離波羅蜜很遙遠了。故般若是最主要的、也是不可或缺的波羅蜜。

六度，以般若為重心，其他五度才能平衡。

六度，以般若為骨幹，其他五度才能支撐。

六度，以般若為先導，其他五度才能統攝。

六度，以般若為依皈，其他五度才有憑靠。

六度，以般若為明燈，其他五度才不致目盲。

六度，以般若為究竟，其他五度才能夠圓滿。

有菩薩摩訶薩。安住布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。常為邪見盲冥有情。作法照明。亦持此明常以自照。乃至無上正等菩提。此法照明曾不捨離。舍利子。是菩薩摩訶薩。由此因緣。於諸佛法常得現起。是故舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多。於身語意三有罪業。無容暫起。

P41 | 欄17~24行

六度是可貴的，能讓人得到究竟成就。六度如同驅散無明的光明，能夠破除邪見。一個修行六度的菩薩，如同一盞明燈，照亮了黑暗的人間，而且這盞明燈的光亮，來自於六度的殊勝佛法，不但能夠照亮世人，亦能照亮修行六度的菩

薩自身。因為，好的法，不是只適合別人用，更要適合自己用。故經文才說：「作法照明，亦持此明常以自照」，而且「曾不捨離」。佛陀接著提醒聽經者說：「諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多，於身語意三有罪業，無容暫起」。這句話猶如暮鼓晨鐘，敲醒了多少大乘菩薩行者，除非你不想究竟自度度人，否則，當你在行菩薩道的時候，請念茲在茲的提醒自己：身語意罪業，無容暫起！是的，唯有不讓身語意起罪業，才能圓滿菩薩道，因為菩薩道本來就是要恆順眾生，與眾生廣結善緣。可是如果身語意起了罪業的話，以因果律來觀察，必定與眾生結惡緣，故可知，一個大乘菩薩道行者，真的是要小心戒慎的防範身語意起罪業，因為累積功德尚且不及，那有時間再去造業呢。而且一旦造業，還得花時間去淨除彌補，那這些時間拿來行菩薩道不是更划得來嗎？故一個真正修行般若波羅蜜多的菩薩，是「如臨深淵、如履薄冰」的管好身語意業，不讓其造任何罪業。而唯有如是，也才能以「最有效率」的方式接近目的地——佛。

舍利子白佛言。世尊。云何名為諸菩薩摩訶薩。有罪身業。有罪語業。有罪意業。佛告具壽舍利子言。舍利子。若菩薩摩訶薩作如是念。此是身我。由此故而起身業。此是語我。由此故而起語業。此是意我。由此故而起意業。舍利子。如是名為諸菩薩摩

訶薩有罪身業。有罪語業。有罪意業。又舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多。不得身及身業。不得語及語業。不得意及意業。又舍利子。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多。得身語意及彼業者。便起慳貪犯戒忿恚懈怠散亂惡慧之心。若起此心不名菩薩摩訶薩。是故舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多。生此念者無有是處。又舍利子。諸菩薩摩訶薩。修行布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。起身語意三種麁重無有是處。何以故。舍利子。諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多。能淨一切身麁重故。能淨



一切語麁重故。能淨一切意麁重故。爾時舍利子白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩。能淨身語意三種麁重。佛告具壽舍利子言。舍利子。諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多。不得身及身麁重。不得語及語麁重。不得意及意麁重。如是舍利子。諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多。能淨身語意三種麁重。又舍利子。若菩薩摩訶薩。從初發心。常樂受持十善業道。不起聲聞心。不起獨覺心。於諸有情。恒起悲心欲拔其苦。恒起慈心欲與其樂。舍利子。我亦說如是菩薩摩訶薩。能淨身語意三種麁重。利樂有情心力勝

故。復次舍利子。有菩薩摩訶薩。修行布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。淨菩提道。爾時舍利子白佛言。世尊。云何名為菩薩摩訶薩菩提道。佛告具壽舍利子言。舍利子。諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多。不得身業及身麁重。不得語業及語麁重。不得意業及意麁重。不得布施波羅蜜多。不得淨戒波羅蜜多。不得安忍波羅蜜多。不得精進波羅蜜多。不得靜慮波羅蜜多。不得般若波羅蜜多。不得聲聞。不得獨覺。不得菩薩。不得如來。舍利子。是名菩薩摩訶薩菩提道。何以故。以菩提道於一切法皆不得





故。

P41 I 欄25行~III欄7行

舍利子智慧善巧，一聽到佛陀勉勵聽經者：不要讓身口意起罪業！馬上就代眾人請佛陀說明：什麼才是身口意起罪業？佛陀慈悲的開示，說明一切的罪業還是「念」的問題。如果一個菩薩如是念：「此是身我，由此故而起身業。此是語我，由此故而起語業。此是意我，由此故而起意業。」那麼這個菩薩就是有罪身、罪語、罪意業。為什麼是這樣呢？佛陀馬上進一步說明：一個菩薩是「不得身及身業，不得語及語業，不得意及意業」。因為不得與無所得是般若的內涵，如果一旦

得或有所得就離開了般若，一離開了般若，——「便起慳貪、犯戒、忿恚、懈怠、散亂、惡慧之心，若起此心不名菩薩摩訶薩」。

而起慳貪、犯戒、忿恚、懈怠、散亂、惡慧，正好與六度是相對立的，故六度即是對治身語意的殊勝法門，故經文說：「諸菩薩摩訶薩修行六種波羅蜜多，能淨一切身麤重故，能淨一切語麤重故，能淨一切意麤重故」。所以，六度能夠讓我們的身語意清淨，身語意清淨了，罪業也就無從而起了。故心清淨才是一切修行最終的境界，因為一切都是心意識的變現，一切的源頭在心，心清淨了，一切都清淨。

另外，悲心廣大的菩薩，一樣可以清

淨身語意，如同經文所說：「於諸有情，恒起悲心欲拔其苦，恒起慈心欲與其樂，舍利子，我亦說如是菩薩摩訶薩，能淨身語意三種麤重，利樂有情心力勝故。」所以，慈悲是重要的，更是菩薩道行者的人格特質，唯有大慈大悲，能夠對治剛強難調難伏，而輪轉於六道的眾生，由於業習已深，多半是剛強的，易嗔、易怨、易動搖的，而唯有柔軟慈悲，能夠讓一個大乘菩薩道行者在面對眾生時能夠順利的廣度有情、利樂人天。因為剛強對剛強，只有兩敗俱傷，古往今來的戰爭，都是以剛強降伏剛強，以暴制暴，結果是惡業相循，果報何時了？故一個慈悲的菩薩，是不會與眾生起衝突的，看得起自己也好，看不起自己也好，看得懂也好，看不懂也好，站在「一切本空」的立場來看，外在的得失實在無須掛礙，能夠安住這樣的正知見，一個慈悲的菩薩能夠更慈悲，故悲心廣大是可貴的，但依然不能離開般若，才能夠究竟圓滿。否則只有慈悲而無智慧，一旦業力現前，也有可能由慈悲的人轉為一個嗔恨的人，故唯有「空」，是真正皈依處，是真正不再造任何罪業的依靠，大乘菩薩行者，宜深思之。

接著佛陀說明什麼是「菩提道」——於一切法皆不得。此句話的意思也可說成：以無所得的心態去面對一切。是的，唯有不希冀任何的“得”，一個菩薩才能真正圓滿菩提道，因為只要還有一絲的希冀，由於過去生業力尚未了盡的緣故，一定會遇到業障來障礙。業

障為什麼叫業障呢？就是在我們最在意的地方就往往受到了阻礙，如果根本不在意成果到底如何，請問過去生的冤親債主又從何來障礙呢？故聰明的修行人啊！如果真的想沒有障礙，那麼請先從心開始，只要心先沒有得失心理了，一切的外在就再也不是充滿挫折、惡耗、不安的來源了，既然下雨或天晴並不曾讓心失落或得到什麼，那麼其實一切的希望或夢想，破滅或實現，也並不曾讓心失落或得到什麼，故切莫「抽刀斷水」，但請「釜底抽薪」。

有菩薩摩訶薩。安住般若波羅蜜多。速能圓滿一切智智。成勝智故。關閉一切險惡趣門。不受人天貧窮下賤。諸根具足形貌端嚴。世間天人阿素洛等。咸共尊重恭敬供養。爾時舍利子白佛言。世尊。何等名為是菩薩摩訶薩所成勝智。佛告具壽舍利子





言。舍利子。是菩薩摩訶薩成此智故。普見十方殑伽沙等諸佛世界一切如來應正等覺。普聞彼佛所說正法。普見彼會一切聲聞菩薩僧等。亦見彼土清淨功德莊嚴之相。舍利子。是菩薩摩訶薩成此智故。不起世界想。不起如來想。不起正法想……諸菩薩摩訶薩由此智故。雖修一切菩薩摩訶薩行。而不得一切菩薩摩訶薩行。雖修諸佛無上正等菩提。而不得諸佛無上正等菩提。舍利子。是名菩薩摩訶薩所成勝智。諸菩薩摩訶薩由成此智。速能圓滿一切佛法。雖能圓滿一切佛法。而於諸法無執無取。以一切法自性空故。

P42 I 欄倒數11行～III欄倒數5行

只要能安住般若波羅蜜多，便可以快速的圓滿佛智，也就是「勝智」。故知「安住」之重要，因為唯有須臾不離般若波羅蜜多，方能稱為「安住」，而唯有在一切的歷緣對境中都不曾離開空性，才有可能快速成就，故一個大乘菩薩行者宜警惕戒慎——時時安住於空性。

所謂的「勝智」，按經文的說法，即是：見諸佛、聞諸佛說法、見一切聲聞菩薩僧等，亦見一切淨土功德莊嚴，而且不起一切想。不起一切想，也可以說成：不立一切見。例如：當一個大乘菩薩行者，當他看到世界的種種森羅萬象，於他而言，世界只是世界，並沒

有任何的執著或觀念，看到如來，看也只是看，並沒有任何的執著或觀念……因為啊！空中是了無牽掛的，即使只是一個小小的想法、一個小小的見解，一個小小的希求；想法還是想法，見解還是見解，希求還是希求；在因緣複雜的現象界中行走，總有可能會遇到與這小小想法不同的另一個小小想法，與這小小見解不同的另一個小小見解，與這小小希求不同的另一個小小希求。這時，小小的障礙就產生了，而如果沒有辦法馬上與空相應，因果業力就馬上開始作用，而且一旦開始作用，就有可能業上加業、果中生因。那麼，一個小小的見解可能會衍生出來許多小小的見解，許多小小的見解就可以匯合成一種主張或一種主義，當主張強烈時，就在不知不覺中遠離了般若波羅蜜多，而成為一個執著的人。

所以啊！如果真的想成為一個自由自在的人，請千萬不要用任何念頭來束縛自己，即使是一個好的念頭，如果成為了束縛，那麼好的也會開始變質，久而久之，產生質變都還不自知，量變也就隨之而至。故知：一切的見解都是可變的，都是無常的。——故不立一切見，才是真正安穩處，才是永恆的答案。所以經文也說：「諸菩薩摩訶薩由成此智，速能圓滿一切佛法，雖能圓滿一切佛法，而於諸法無執無取，以一切法自性空故。」

佛陀慈悲，教導我們如此甚深般若知見，直趨無上道；我們真的該感恩涕零，念茲在茲，早日成就啊！

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。

.....





唯識探索

Explore Consciousness-only

三界唯心
萬法唯識

■ 第一章
甚麼是唯識

■ 第二章
唯識學名相篇

■ 第三章
唯識學人物篇

撰文／文華智慧

美編／鄭秉忠

唯識學精華

第一章

什麼是唯識？



什麼是唯識？

按字義來說，唯就是只有的意思，識就是意識的意思，合起來就是只有意識。此二字其實與經文出處有極大的關聯，即「三界唯心，萬法唯識」，又例如華嚴經說：「三界上下法，唯是一心作」以及「應觀法界性，一切唯心造」，解深密經說：「諸識所緣，唯識所現」。

故唯識其實是佛陀開示宇宙人生森羅萬象的真理，在經典中處處可考，那麼唯識要教導我們的真理到底是什麼呢？

言簡意賅的說：一切都是心意識的變現。在此心＝意＝識，如同般若＝空＝涅槃，不同的名相，其實在指陳同一個意義，如同經文「三界唯心，萬法唯識」，唯心＝唯識；當基本名相定位清楚後，我們可以進一步的探討：什麼是變現？

變現按字義即變化呈現的意思。進一步當然就要思惟是什麼使之變現？又是什

麼被變現呢？這是在相對世間裡，我們所用到最常用的思惟方式，即能所應對的方式，亦即主觀與客觀對應方式，但是佛法之偉大，即在於連問題的本身都需要經過檢查，而不是盲目的去回答一切的問題。

所以當我們要了解「唯識」這個主題時，最重要的是我們是否真正明白了？而不是我們問問題的方式。所以如同去明白“空是什麼？”其實去明白“唯識是什麼？”是同樣的一條路。

我們只能“直接”去明白，而不是思惟用什麼方式去明白，因為一旦落入後者，則必定要走相當遙遠的一條路，因為後者是有為法，是相對法，我們會在思辯無窮無盡的森林裡玩得不亦樂乎，都忽略了一個最重要的重點：手指永遠不等於月亮→手指≠月亮，亦即無論我們把思惟方式架構得多麼精密，事實上都與真正水落石出的答案無關。

所以不要浪費太多的精力在思惟的方式，這是一個研究唯識學的修行人，一切要牢記於心的學習態度，因為，面對佛法，最重要的是證得，證得的方式就是“修行”而不是“思惟”，思惟永遠只是輔助動作，而不能成為主體，如果一開始就能確定這樣的學習態度，那麼值得恭喜，因為就不會像不少研究唯識者，到最後光是那些複雜的名相與艱澀的經文，就已經把人弄得精疲力竭，請問哪還有可能“直接明白”唯識呢？

所以在浩瀚的佛法領域裡，唯識固然是很重要的一部份，也固然是相當艱深的一部份，但其實到底難在哪裡呢？是難在必須與甚深證量搭配才能完全了然到底什麼是唯識。

故如果真的要有一種學習方式，那麼「解行並重」絕對是研究唯識者不可偏廢之路，否則必將流浪名相、皓首窮經，到最終還是高僧大德怎麼說，而完全沒有屬於自己的印證經驗；但千萬不要忘了，學唯識是要了解唯識，了解生命的真理；而不是了解唯識的解釋，了解文字的戲論。

故遠離戲論，以實修實證的方式去明白唯識，則艱澀難懂之學也將淺顯易懂；那麼，先確立這樣冰雪聰明的學習方式，我們再接著去認識深入唯識學的專有名詞，我們就能真正把這些名詞落實到工具的位置，而不是被這些名詞兜得團團轉，也就是所謂的我們要轉經，而不是被經所轉，則必能學到唯識學的精髓；生命的真相。



唯識學精華

第二章

唯識學名相篇



研究唯識，有一些專有名詞必須熟識，有利於進一步的探討。

識：即心、即意、即識，也可合稱心意識，是心的作用。

第一識：即眼識。

第二識：即耳識。

第三識：即鼻識。

第四識：即舌識。

第五識：即身識。

第六識：即意識。

第七識：分別第八識，執行第八識因果。

第八識：一切善惡行為的紀錄，沒有任何分別的作用，只是如實的紀錄、顯現善惡因果。

八識田：第八識的存在狀態，有點類似田，即一種蘊藏長養的狀

態。

種子：善惡因於八識田中被蘊藏的势能，如同植物種子種在田中，遇到適合生長的條件，即會發芽成長，八識田種子亦然。

分別：一種相對世界的思惟方式。

了別：一種絕對世界的思惟方式。

幻相：心意識變現出來的境界。

大幻化網：即心意識的變現範圍。

清淨：心意識停止分別，進入了別的狀態。

以上是唯識學最基本的十五個名相，宜了解其所指稱的涵義，但切莫執取固定不變，任何的語文都有其限制，永遠不要昇高了其「僅是工具」的位置，方能確保不被名相所轉的清明頭腦，進而研究深奧難懂的唯一學，一窺真正堂奧。

唯識學精華

第三章

唯識學人物篇

研究唯識，宜認識一些人物，因為他們與唯識學的關聯相當密切。

釋迦牟尼佛：唯識學的完整開示者。

彌勒菩薩：闡揚佛陀所開示，作出更清楚的架構。

無著菩薩：唯識學的大力提倡者。

世親菩薩：承先啟後的關鍵人物。

護法論師：解釋唯識，最為完備。

玄奘大師：引介唯識學入中國的重要人物。

窺基大師：將唯識學於中國發揚光大。

太虛大師：致力唯識，淺白論說。

以上八位人物，是自印度到中國在唯識學領域中，具有舉足輕重的地位，也可以說代表唯識學發展的八個分水嶺，各自有其代表性之意義。

《待續》



唯識研習討論



學長：

今天我們要研讀唯識學的部份，老師寫了一系列唯識學的文章，我們今天從第一篇開始學習。

學長：

根據上面的定義解釋的很清楚，不要用世間的思維方式去面對，要從修行的證量去面對，我們到底要如何將唯識實踐到生活的歷緣對境當中，如果沒辦法實踐，它就變成一種學問，在佛陀八相成道劇本裡有提到用空的態度去了別一切萬有，空就是無所得，未受分別染汙狀態之下，才能看清宇宙的萬事萬物。所以唯識是有的科學，唯識學是開展在空的基礎上，一切外境的變化是用無所得

的狀態去看，請大家思考如何實踐於生活當中。

炳崑：

我的想法是面對日常生活中的一切人事物，用空的態度去面對，如果不能用空的態度，就用中觀，如果不能用中觀，就用一個比較正面的態度，因為一切都是心意識的變現，最高段層次是時時刻刻與空相應，再來就是中觀，保持中立的態度，再來就是正面的態度，像太虛大師一樣，看人看優點，用人用長處。

學長：

相信大家對於心意識變現很難把握，只知道心意識變現很快，種子如瀑流，常

常在外境當中妄加分別，隨著自己喜好在變現，過程當中，提起正念有助於止住與妄念相應的作用。

芊芊：

例如我跟某人之間的誤會，一方面是她有退轉因緣，再者我也不正確，才會將我跟她之間的線砍掉，讓她離開，所以若乖乖聽善知識的話，就沒有看不順眼的這些念頭，總而言之，我們要善良聽話，將法在心中安立好，才是對老師最好的回報。

學長：

老師真的是心懷眾生，完全忘記自己，看到我們有些進步就開心，所以我們要趕快放掉小鼻子小眼睛的東西，既然知道一切唯心，萬法唯識，就要遠離幻相，不要跟著感覺走，修行就是要想辦法。我今生已經下定決心要成就的意念要很強烈，不管碰到什麼樣的外境，都要想辦法維持住，否則每天面臨的歷緣對境，心情變了，想法就變了，情緒反反覆覆，有時很多誤解就產生了，就會將很多情緒發洩到外在的人事物上，認為是外在的問題，不是自己的問題，今天看這篇文章，我們心裡都要有為自己生命負責的一些答案，否則這樣下去不是辦法，像我們現在的狀態，假如我們要行一件小小的菩薩道，都千難萬難，因為中間都有很多卡住的地方，不是不願意就是不行，這個狀態本身其實是個不舒服的生命狀態，我們對於這一生總要做個決擇，力量衝出來，就如同中觀

練習，若不堅持，很快就不練了，這是平常生活看不到的，久而久之就會在表象上，在所有面對的事情上，就不會持之以恆的練習，除非很堅持練它。還有對成就的渴望，擺在面前你就會一直想辦法去用它，在路走不通時，還會想辦法堅持走路，所以修行的態度很重要，我們若處在心開意解不計較的狀態，怎麼做都可以，就像拆台、裝台，是在能量很順暢的狀態進行，很快就完成了，所以面對各種人事物，真正要調整的是自己的心量。

莉莉：

我的體驗是當心出問題，心意識變現出來是很可怖的事，可以把對的變成錯的，錯的要找盡原因把它變成對的，幻化網把很多事情扭曲到不可思議的地步，人的心若沒有把持住，變現出來的東西就跟魔鬼一樣，有時發現時，是沒辦法一次止住，會一直出現，所以止住不是一個根本解決的方法，而是要把格



局拉大拉寬到跟佛菩薩一樣，才有辦法，但我們還未到達那種境界，我只能用止住，還沒辦法像佛菩薩那樣的包容，所以心要盡量維持正向是很重要的。

學長：

通常止住的意思不是用另外一個方法去抵抗它，而是當發現的時候，它就停止運作，只是因為慣性而會繼續往下運作，這中間有些較微細的差別，就是不要叫自己不要去想它，而是當下發現不妥，就停止分別進而轉化它，而非不斷告訴自己不要去想它，轉化有很多種方式，如看清楚是什麼原因，或是先靜坐五分鐘減低它的程度，不要一直想說念頭為什麼不趕快停止。很多事件都是同一個源頭，只是用不同的外相在變現，我們所要面對的不是那些事情，而是那個源頭。我們常常因為習性會不斷的分別，不管是使用唯識或是中觀來轉化，

每一次的練習，會加強我們的覺察力，就算是不同的事情，原理都是一樣的。

芊芊：

分享我的經驗，我會觀察自己妄念止息的那一剎那，去找一些比較正面的來支持這個論點，讓力量更強大，例如有人兇我，讓我有委屈感，我就會找一些論點來對治這個，我要上升，他對不起我，我就轉一個念，他讓我有練習的機會，我當下就是感恩他，沒話說，若一直分別下去，就會一直下沉，不愉快不喜悅就會持續下去，我要想一些方法來破除這種狀態，讓自己下次更鞏固，往上走，告訴自己要善良，心意識變現都是自己不善良造成，很多情形，計較是為了爭一口氣，爭到又如何，下一次沒爭到就往下墮，其實很多時候都不是爭一口氣，而是看清楚現狀，一定要想辦法讓自己一步一步往上爬，下次再碰到就不會用同樣的習性跟反應去面對，要想辦法進步就對。

學長：

我們常常陷入對錯分別的情境，探討問題可以釐清對錯，但是一旦陷入對錯分別爭論裡面，就會沒完沒了，心就會被糾纏不清，應該想辦法轉化自己的心境，就要給它很好的詮釋，先讓自己的心過關，再用沒有情緒的心來看對錯，反而可學到東西，如果心是處在很糟糕狀態，就會看不清楚對錯是什麼，很多時候是因為我們的心將幻相誤為真，再加上分別意識攪和，就很容易上幻相的



當被帶走，這就是相對世界模式，也就是世間法的模式，我們學習般若，學習佛法，就是要脫離這種相對世界的模式。

仲南：

止住傷害，若是以石壓草方式，用對立的方式，只是暫時抽離，會還得很不甘願，若立在空性的基礎上，就不會關注結果如何，也不會計較分別。

曉娟：

我分享一下前八年的狀態，我們那時候拆台時，幾乎都沒事先安排拆台工作，當時有討論說是一種變形蟲的理論，變形蟲都是任意變化自動補足的，不用事先開會溝通，它的思想就跟唯識一樣，直接反應，直接動作，而我們是因為想太多，我最近也有像小卿的經驗，剛開始也是停留在委屈感的狀態，後來發現停留在那樣狀態是不快樂的，我對我同事好，當她業績在低潮時，我很真心的安慰她，將近二年，可是最近二個月她的業績突然往上衝，整個人就變得很高調，雖然我口中常說對人好是沒有預期的，內心深處還是希望有所回饋，也希望她在我心情低落時，能安慰我，若沒有得到同等的回饋，就會從很多小事一件件的累積，有委屈感，後來我跟同事是以旁觀者的身分討論這件事時，看到我的執著點，表面上雖然自認不求回報，內在卻有貪著某種同等的期望心，有所得，有時跟別人互動，就是要練習將自己抽離出來，站在旁觀者的位置，



看自己與別人互動，各自堅持的立場是什麼，就會發現沒有對與錯的問題，不用思索誰對誰錯，那都不重要，就好像對方要抓一把爛泥巴給我，我的手是鬆開的，爛泥巴就不會在我身上停留，若是我的手接的緊緊的，就會收到一團好好的爛泥巴。如果自己夠堅定，在歷緣對境當中，多吃一些中觀或唯識的練習，因為事情不可能不存在，也不可能不發生，就是接受它，在當下知道如何去跟它共處。我們雖然在老師的教導下，知道如何對治一切的外境，可是卻常常是用最快的速度沖進爛泥巴。

仲南：

其實我們是常常身陷泥巴中，只是偶而透過中觀或觀空，稍微探出頭來，但是很快又下去，就是一一直在現象當中，只是偶而跳出那狀態，而使我們的情緒大部分時候都隨著現象牽動，我們現在的空慧跟禪雜誌就有提到很多種對治法，空觀使我們跳脫出來，不像是世間法講的站在第三者，感覺中觀跟空觀是跳脫出來，站在整體觀。

.....



空慧口訣

Oral Transmission of Emptiness

念茲在茲

修行成就

■ 本期空慧口訣之一～

念 空

■ 本期空慧口訣之二～

萬法皆空

■ 本期空慧口訣之三～

無念為宗

■ 本期空慧口訣之四～

誓與眾生共成佛道

口訣編撰／文華智慧

美學設計／鄭秉忠、慈訓瓊瑤

空慧口訣——

念空



【口訣】

念空

【出處】

佛般涅槃經
佛說義足經
梵摩渝經等

【白話】

一切時地
念念不忘空

【實修重點】

空既然通往成就
空既然是實修的重點

那麼
想當然耳
一切的時間
一切的空間
可以說
無時無刻
所有地點
都必須牢記在心
不可暫忘

由於
成就是生命中最重要的一件事
那麼
空當然也就成為
生命中最重要的一件事

既然是生命中最重要的一件事
也是成就最關鍵的一件事

那麼
我們真的宜領納事實
接受實相
發願成就
——念茲在茲的念空！

空慧口訣——

萬法皆空



【口訣】

萬法皆空

都可以通過科學態度的檢驗

萬法皆空

即是佛陀以科學精神得到的親身體証

值得我們信服

值得我們實踐

【出處】

宗鏡錄

圓覺經大疏

楞嚴經纂註等

什麼是科學精神呢？

就是

是就是是

不是就是不是

對就是對

不對就是不對

好就是好

不好就是不好

……

【白話】

一切的萬法

本質皆為空

所以

萬法皆空

是生命的科學答案

是宇宙的實相

【實修重點】

佛法是科學的

佛陀是用科學精神來教導我們的

所以

我們要以科學的精神去實踐

我們要以科學的精神去實証

所以

許多的佛法

空慧口訣——

無念為宗

【口訣】

無念為宗

接著解釋什麼是無念：

無念者於念而不念

【出處】

六祖大師法寶壇經

景德傳燈錄

銷釋金剛經科儀會要註解等

又繼續說明立無念為宗的原由：

於一切境上不染

名為無念

於自念上離境

不於法上念生

莫百物不思

念盡除却

一念斷即死

別處受生

學道者用心

莫不息法意

自錯尚可

更勸他人

迷不自見迷

又謗經法

是以立無念為宗

【白話】

於念而不念

是為宗要

所以

無念為宗

是了生脫死的法藥

請按時服用

【實修重點】

六祖壇經說：

我此法門

從上已來

頓漸皆立

無念為宗

無相為體

無住為本

空慧口訣——

誓與眾生共成佛道

【口訣】

誓與眾生共成佛道

【出處】

妙法蓮華經

阿彌陀經直解正行

文華智慧修行法語集等

【白話】

發誓與一切眾生

一起共同成就佛道

【實修重點】

與眾生共成佛道

在許多佛典都可以看到

例如妙法蓮華經說：

今以奉世尊

唯垂哀納受

願以此功德



普及於一切

我等與眾生

皆共成佛道

集諸經禮懺儀卷上也說：

處世界 如虛空

如蓮華 不著水

心清淨 超於彼

稽首禮 無上尊

願以此功德

普及於一切

我等與眾生

皆共成佛道

事實上

我 都發過這樣的成佛大願

——誓與眾生共成佛道


所以

請莫忘這莊嚴偉大的誓願

矢志成就吧！

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～
菩薩摩訶薩

■ 空慧菩薩行之二～
大乘菩薩道的真義

■ 空慧菩薩行之三～
菩薩道的準則

■ 空慧菩薩行之四～
長遠的菩薩道

空慧菩薩行——

菩薩摩訶薩

撰文／菩提樹 美學編輯／慈訓

菩薩
是菩提薩埵的簡稱，
菩薩摩訶薩是大菩薩的意思。

什麼是大菩薩？
就是發願廣大要自度度人的修行人。

大是指願大、心量大、慈悲大，
願發得大，心量就自然大；
心量廣大，表示容易包容別人，
自然也就慈悲廣大。

所以大菩薩的開始在於發願廣大，
發願對於一個大菩薩來說，
是不可或缺的步驟。

為什麼呢？
因為
願力大於業力，

只要我們虔誠的發下了自度度人的大願，
在那個當下，諸佛菩薩都為我們作證，
龍天護法也都無盡的禮讚，

所以當一個人發願的那一剎那，
他就已經成為菩薩，

但是一個大菩薩的資格檢定是非常嚴格的，
即作到完全不執著的自度度人。

故一個大菩薩一定是一個悲智雙運的人，
自度度人就是慈悲，
不執著就是智慧。

而唯有悲智圓融，
一個大菩薩才能真正完成艱鉅的使命——
自己究竟成就，也令有緣眾生究竟成就。

菩薩摩訶薩，
乘願力而誕生在娑婆世界，
在這無邊的苦海，
受盡無量劇苦，
作度人的津梁。

菩薩摩訶薩，
是眾生的福田，是三界的導師，
值得禮讚，值得尊崇。

空慧菩薩行——

大乘菩薩道的真義

撰文／菩提葉 美學編輯／承訓

大乘就是大的車子，
既然是大的車子，則不只能夠坐自己，
還能夠坐許多人，
這就是佛法大乘生動的比喻。
菩薩道，是利他之事業。
大乘菩薩道，就是能夠利益眾生的大車。
這輛大車，能夠同時載著菩薩與眾生，
一同到達佛國淨土。

什麼是大乘菩薩道的真義？
即自利利他。
佛法之偉大，就在於此，
每一件事的思考與實踐，
都同時兼顧了自與他，
也同時利益了自與他，
故大乘菩薩道的座右銘，即：
自他不二，自度度人。

至於要如何實踐大乘菩薩道呢？
六度即是實踐的方法：
布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。
只要好好實踐這六度，
便能完成偉大的菩薩道事業。

但無論菩薩道實踐得多麼成功，
都不能忘記的是金剛經的開示：

如是滅度無量、無數、無邊眾生。
實無眾生得滅度者。
何以故？
若菩薩有
我相、人相、眾生相、壽者相，
即非菩薩。

故大乘菩薩道的真義即是：
完全
不執著的
自利利他。



空慧菩薩行——

菩薩道的準則

撰文／菩提花 美學編輯／慈訓



菩薩道難行難忍，但是只要按照一些準則，也能較順利的行弘法利生的菩薩道事業，那些是菩薩道宜注意的準則呢？

一、慈悲

行菩薩道最重要的一個準則就是慈悲，不論在任何狀況下都不要忘記，才能真正行菩薩道，因為慈悲不但是整個菩薩道的內涵，也是菩薩道的動機與目的，當然是無比重要。

二、努力

只有努力，才能實現一切的理想；世間法如此，出世法更是如此，只有不懈怠

的努力，才能完成菩薩道艱鉅的使命。

三、變通

也可以說是方便善巧，菩薩道中要完成的事相當龐雜，如果沒有充份的變通能力，不是過就是不及，故要有相當多的聰明才智以及變通能力，才能在瞬息萬變的緣起中，作最適當的回應，行最圓滿的菩薩道。

以上三項準則，是菩薩道圓滿成就的保證，只要再善巧的配合六度波羅蜜，所謂的布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，那麼一定可以成為一個優秀的菩薩道行者，作出利益眾生的偉大菩薩道事業。

空慧菩薩行——

長遠的菩薩道

撰文／菩提果

美學編輯／蔡承訓

菩薩道難行難忍。

最難的部分在於勇猛心易發，長遠心難。一時的慈悲，一時的放下，一時的精進……，其實不是頂難的，難的是長遠的慈悲，長遠的放下，長遠的精進……。

但是什麼樣的菩薩道，才會成就呢？

那當然就只有長遠的菩薩道能夠成就，因為既然難行難忍，只有不斷的行、長遠的行，才有辦法克竟全功。

所以一個菩薩道行者，不論遇到了什麼樣的挫折、因難、險阻、打擊……，都要勇敢的面對與承擔。當然，這是相當因難的一件事，但是一個智慧的菩薩必須作這樣的抉擇，因為這是唯一智慧的抉擇，除了面對與承擔，沒有第二條路可以通往成就，故只要是發過菩提心的修行人，就要不斷的訓練自己的勇氣與承擔力，也就是說必須不斷的長養慈悲與空性，因為只有圓滿的悲與智能夠讓我們永不停止的行菩薩道。

什麼是菩薩道？

自度度人，自利利他，成己成人。

用什麼度己？悲與智而已。

用什麼度人？悲與智而已。

故長遠的菩薩道，絕對是永遠與悲智在一

起，伴隨著悲與智的成長，菩薩道也就越長、越韌、越廣。



支持
空慧雜誌

出刊！

啟迪悲智
利益群生

朱靜珍 敬祝

支持~空慧雜誌!

助印芳名錄

助印功德 福報綿長~

三寶弟子

大般若經讀書會學員

毛志宏

毛柏歲

毛柏森

何承靖

李秀英

李叔芬

李明仁

李碧惠

李碧齡

李鴻文

李鴻源

李魏玉圓

周玉美

周儉

林淑美

林蓮陰

邱炳煌

邱添安

范溢華闔家

范耀鳴

徐千芬

徐莉汝

徐莉雯

徐麗雪

張文權

張為鈞

張德勝

張寶桂

梁唐善闔家

梁晉富闔家

梁健財闔家

梁朝宗

梁錦華

陳吉政

陳林金英

陳建雄

陳健富

陳淑美

陳惠美

陳發

陳睿廣

陳睿聲

陳鴻賓

陳馥苓

陳麗敏

陳寶珠

游舜紘

游錦隆

陽光

蔡定彥

蔡長志

蔡承訓

蔡忠佑

蔡依伶

鄭素禎

駱俊吉

駱俊安

駱慧美

駱麗娟

謝憲宏

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