

# 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

心是唯一真實

唯識學探索

空慧靜坐班

空慧口訣

實修法語～與空相應

空慧菩薩行



封面·空之境——水晶之空



詩／靈韻翱翔 美學設計／鄭秉忠

水晶剔透  
雲朵飛揚  
石頭則安然的坐著

空 悄然的  
在水晶中  
清澈底 浮現

於是  
雲朵稱揚著  
莊重的石 也跟著悟了

# 空

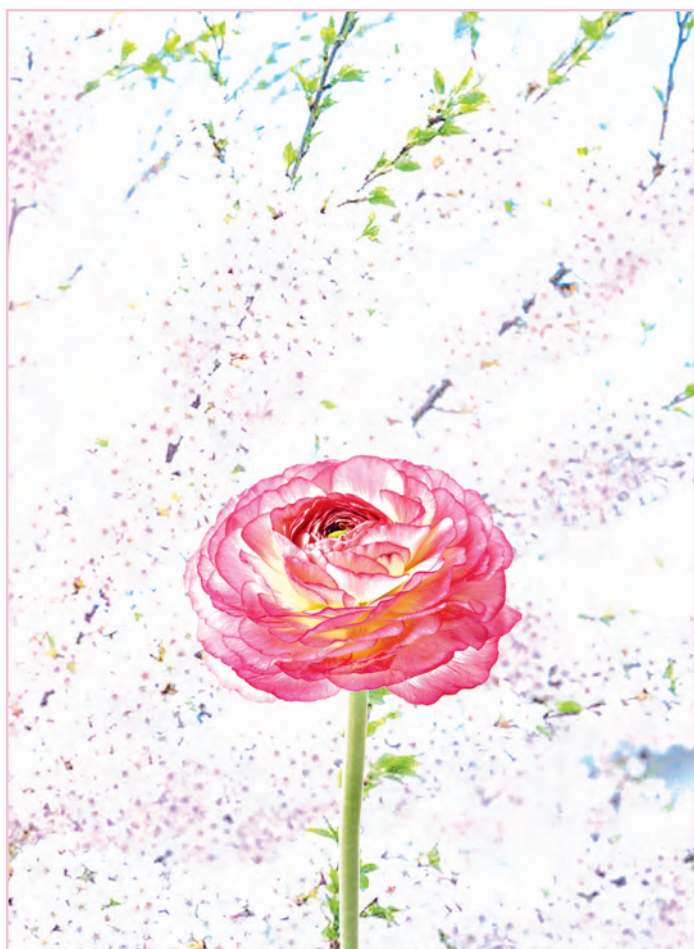


一切本空 · 萬法皆空

# 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  
資深主編／周玉卿  
秘書／鄭秉忠  
美學監督／蔡承訓  
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. 空慧經典

《空慧知見與實修的依據》

## 四. 空論研習

《空慧的延伸學習》

## 五. 諦聽法音

《空慧法音宣流》

## 六. 空慧口訣

《念茲在茲能成就》

## 七. 唯識探索

《以空的態度了別萬有》

## 八. 空慧菩薩行

《不執著的服務眾生》

# 目 錄

封面意境——水晶之空

- 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
- 14 輪迴的害處
- 16 悟空永斷輪迴

## 二、空慧實修

- 20 觀空練習
- 21 慧觀練習
- 22 空慧靜坐班
- 28 實修法語

## 三、空慧經典

- 36 般若系經典之一～心經
- 40 般若系經典之二～金剛經
- 44 般若系經典之三～大般若經

## 四、空論研習

- 68 中論
- 70 十二門論
- 74 百論
- 80 三論綜議

## 五、諦聽法音

- 84 一切如幻
- 85 心是唯一真實

# Contents

87 遠離惡緣

89 修善成就

## 六、空慧口訣

92 實修口訣提要

94 一切唯心造

96 心生果如是

97 修一切善法

98 其他口訣選項

## 七、唯識探索

102 唯識學精華 第四章 唯識學歷史篇

103 唯識學精華 第五章 唯識學經典篇

109 唯識學精華 第六章 唯識與因果

111 唯識學精華 第七章 唯識與修行

113 唯識學精華 第八章 唯識與靜坐

114 唯識名相

115 唯識實修

## 八、空慧菩薩行

118 發四無量心

119 平等心

120 無量的愛

121 如何以智慧面對繁重的菩薩事業

122 ■ 支持空慧雜誌

123 ■ 助印芳名錄

124 ■ 訂閱單

封底裡——

出刊詩

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
			<p>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</p>
5	6	7	8
<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>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</p>
12	13	14	15
<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>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</p>
19	20	21	22
<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>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</p>
26	27	28	29
<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>空義研習班 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>	<p>每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時</p>



# 行事曆 〔建議&參考〕

## Jan

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</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>9</b>	<b>10</b>	<b>11</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>16</b>	<b>17</b>	<b>18</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>23</b>	<b>24</b>	<b>25</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>30</b>	<b>31</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	

**PS：初基可隨性，老參宜精進！**

2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>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</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>空慧靜坐班</b> 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</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>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
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	<b>空義研習班</b> 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加	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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</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>空慧靜坐班</b> 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加

# 行事曆 〔建議&參考〕

# Feb

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
		<b>1</b>
		每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</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>13</b>	<b>14</b>	<b>15</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>20</b>	<b>21</b>	<b>22</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>27</b>	<b>28</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	

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  
空的功用
  
- 空慧知見之二  
輪迴的害處
  
- 空慧知見之三  
空→永斷輪迴！

空慧知見——

系列文章之三～

# 空的功用

撰文／郭韻玲 美學編輯／慈訓

## 前言

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！

## 本文

廣義法門經即詮釋道：證得真空，愛滅離欲。

光是以空的證量能令愛滅欲離，也就是

讓渴愛謝滅，五欲離除，就已經是大功用中的大功用了！

為什麼呢？

因為渴愛與五欲的生起，真是可怖可畏，可以說是修行的大障礙啊！以雜阿含經的說明即可明白～

取復何緣、何法有故取有？何法緣故取有？即正思惟，如實無間等起知，取法味著、顧念、心縛，愛欲增長；彼愛有故取有，愛故緣取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是如是純大苦聚集。

——雜阿含經





按照佛陀的開示，愛欲不但是十二因緣，更是輪迴的苦因啊！而且苦到什麼程度呢？如同佛陀的形容～純大苦聚集！

啊！大苦已經夠嚇人了，還竟然是純粹的大苦；這就表示，這個苦不但非常非常的巨大；而且還苦得非常純粹，意思就是苦到完全不沾一絲的樂在裡面；啊！三界眾生實在是太需要深思了，大家引以為樂的一些樂事，例如飲食之樂，在佛陀這位大徹悟者的眼裡，是完全沒有任何一絲快樂可言的；並且佛陀早已開示：這三界之中，一切皆苦，除了訴說不完的生、老、病、死、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛的八苦，還有百苦，千苦，萬苦，無量苦；更有苦苦、

行苦、壞苦等不一而足的狀況；因此，就算勉強一時是樂，也必有曲終人散之時的苦；所以，不用再懷疑了；對於佛陀的教導深信不疑吧！

### 結 語

所以，真的很清楚了，空真的是有大功用！一旦了悟空慧，按照經典的開示，可以斷除一切的愛欲，而愛欲的除盡，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，可以斷愛欲煩惱、證妙有，說也說不完啊！

空慧知見——

系列文章之三～

# 輪迴的害處

編撰／清涼月 美學編輯／慈訓瓔珞

## 前言

法華經說：三界火宅，速求脫離。

而所謂的輪迴，就是在三界般的火宅裡，跑來又跑去；表面上是玩得不亦樂乎！事實上是——三界流浪，辛苦備嚐；輪迴路險，此路崎嶇。

## 本文

而輪迴到底有多苦？請參照並深思以下經文～

色有故，色事起，色繫著，色見我，令眾生無明所蓋，愛繫其首，長道驅馳，生死輪迴，生死流轉。受、想、行、識亦復如是。

——雜阿含經

佛陀開示：由於三有業而有了色身的緣故，一切與色身有關的事便生起，也開始繫著色身，也由於色身而開始產生有我之見；這一切會令眾生被無明所遮蓋，就好比愛欲繫在頭上的癡漢，在迢遙看不到盡頭的長遠道路上奔馳驅走；受盡了生死輪迴巨苦，而且生生世世如此流轉於生死，難有出期。而若是繫著於受、想、行、識，也是一樣，會受盡生死輪迴的苦痛。

所以，從這段經文的開示中，我們可以很清晰的學習到生死輪迴流轉，實在是太苦痛了；光是看到佛陀描繪眾生在漫漫的輪迴之路上，不但愛欲繫頭、淪為失去自由的奴隸、還愚痴的狂奔馳走；真是令人不寒而慄，輪迴的實況，實在是太令人

驚悚了，真是得要想辦法出離啊！

佛陀接著在同樣的雜阿含經中，作了進







一步的開示～

於無始生死，無明所蓋，愛結所繫，長夜輪迴，不知苦之本際；有時長久不雨，地之所生百穀草木，皆悉枯乾。諸比丘！若無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜不雨，大海水悉皆枯竭。諸比丘！無明所蓋，愛結所繫，眾生生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜須彌山王皆悉崩落，無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。諸比丘！有時長夜此大地悉皆敗壞，而眾生無明所蓋，愛結所繫，眾生長夜生死輪迴，愛結不斷，不盡苦邊。

在這進一步的開示中，佛陀對於輪迴的實際苦況，作了更生動、卻也更令人可怖的描述；例如～百穀草木皆悉枯乾、大海水悉皆枯竭、須彌山王皆悉崩落、

大地悉皆敗壞……這段經文充分的說明了眾生所寄居的世界，是多麼的不可靠，也多麼的不三界流浪的眾生真的很可憐，安全；是的，“人命無常，國土危脆”；我們依止其上而生存的大地，我們常常誤以為大地很堅實，但其實是非常的脆弱不堪；所以，真正的真相完全如同佛所說，我們所賴以生存的世間，是無常又催逼人命的；所以，三界眾生真的很可憐，永遠都在此種完全沒有安定、安全的器物世間流浪生死、輪迴無盡！

### 結語

所以，輪迴可怖可畏，實應速求脫離！而自由解脫，永斷輪迴，才是三界眾生宜欣慕並達成之境界！

空慧知見——

空斷輪迴系列文章之三～

# 了悟空慧・永斷輪迴

撰文／般若慧 美編／訓瓔珞

當我們明白空的功用與輪迴的害處以後，我們還應更進一步的明白——了悟空慧，可以永斷輪迴！

是的，從佛陀在大方廣圓覺修多羅了義經中印證的開示，便可以完全的明白：

如來  
深奧祕密  
微妙之義

令諸菩薩  
潔清慧目

及令一切  
末世眾生  
永斷輪迴

心悟實相  
具無生忍  
……

若諸末世  
一切眾生

能捨諸欲  
及除憎愛  
永斷輪迴

勤求如來  
圓覺境界  
於清淨心  
便得開悟



這段經文白話的意思是～

世尊擁有深奧、祕密、微妙的空義證量，能夠令一切諸菩薩潔整清淨他智慧的法眼，並且能夠令一切末法時代的眾生，永遠的斷除輪迴之苦；澈底的了悟諸法實相，具足無生法忍的證量。……

在同部經當中，世尊接著開示～

如果一切末法時代的諸眾生，能夠捨棄諸欲，並且斷除一切憎愛分別之心；那麼，便可以永遠的斷除輪迴之苦；而且勤求如來的圓覺境界，於清淨心便得開悟！

在這些開示中，我們清楚的了解到永斷輪迴與心悟實相（＝開悟證果）是一而

二、二而一的一件事；也是互為因果的一件事，即永斷輪迴是因為心悟實相，而心悟實相則必能永斷輪迴！

所以，太殊勝了！只要按如來的開示去作，便可以開悟證果、永斷輪迴！

而且，佛陀已經把步驟說的很清楚了——捨諸欲→除憎愛→勤求如來圓覺境界→清淨開悟→永斷輪迴  
那麼，我們就清清楚楚的把每一個步驟，都了解通透並實踐到底吧！



### （一）捨諸愛欲

我們要捨棄愛欲，一心向道；而且在一切時地中，都要自我剝勵，因為根據佛陀的開示，愛欲是輪迴的根本，不可不慎！

### （二）除憎愛

對於順境起愛，對於逆境起憎；是眾生無始劫以來，最大的執著與分別；但

是，無論已是多麼的根深蒂固；都要想盡辦法出離與斷除啊！當然最好的辦法就是依循佛陀的教導，亦步亦趨，必能成就。

### （三）勤求如來圓覺境界

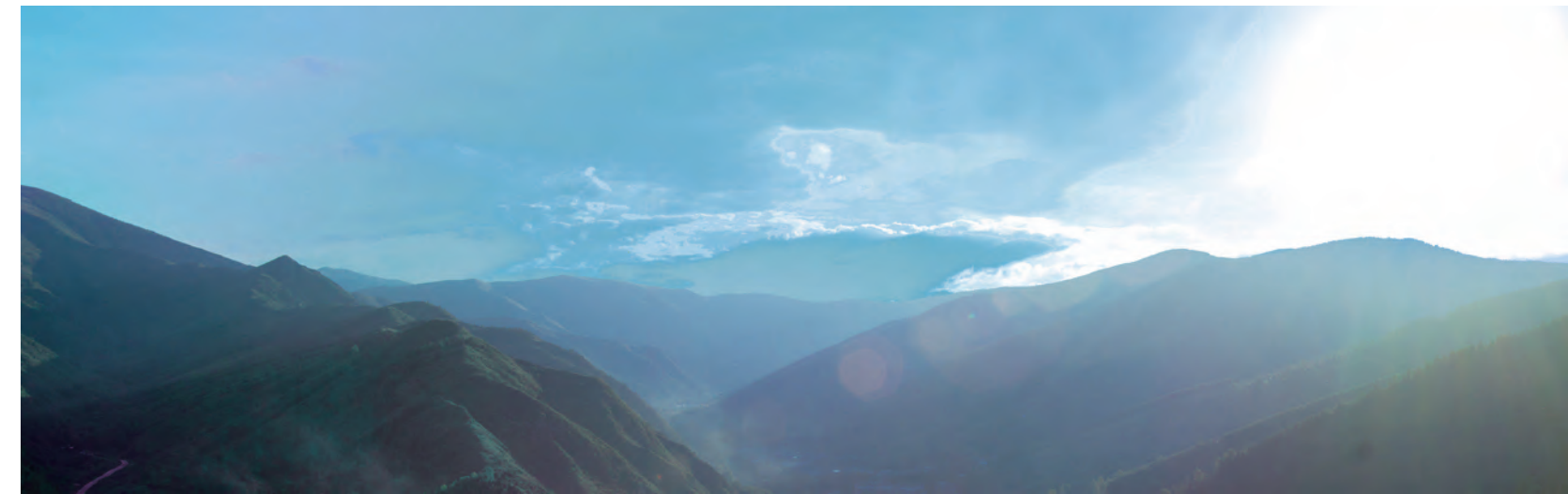
對於佛陀悲智圓滿的覺悟境界，不但要深刻的學習認知，還要精勤的努力求得。

### （四）清淨開悟

是的，這一切的努力，到最終都是要導向一個最大的成就——開悟證果；此時，一切清淨，一切圓滿！

### （五）永斷輪迴

是的，當一個人開悟證果之後，最大的利益就現前了——自由解脫、永斷輪迴！這樣的生命境界是多麼的人欽羨啊！如同佛陀的開示：我生已盡，梵行已立；所作已作，不受後有。





# 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

■ 法語如珠——  
實修法語

觀空練習——

# 直接觀空

練習／大家一起 美學設計／慈訓



## 《實修》

直接觀空

## 《說明》

當下承擔！

空

是修行人必須證得的証量！

因為

唯有證得了空性

才能了生脫死

才能大成就！

所以

只有勇往直前

只有當下承擔

直接了當

慧觀練習——

# 提起觀照

練習／大家一起 美學設計／慈訓

提起

提起觀照

觀照

一切掠過心中的  
念頭

不論是正念  
還是妄念

都觀照得  
清清楚楚  
明明白白

不批判  
不分別  
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／陳子軒 整理／林雪雲 美學編輯／慈訓

學長：歡迎大家來參加空慧靜坐，先介紹口訣，口訣是郭老師教大家的「身放鬆、息調柔，心念空」。首先是身放鬆，身放鬆，心也比較容易處在穩定的狀態，接著是將呼吸調得很柔，再來就是心念空，這三個步驟是互相影響，身放鬆情況下呼吸較能調柔，呼吸調柔了，心也較能專注穩定。甚麼是心念空，悟入空是我們修行證悟很重要一個目標，所以口訣上本來是「身放鬆、息調柔、心無念」，現在改成心念空，郭老師說：其實二者是相似的，只是因應

緣起不同，而作不同重點修持口訣，而事實上，都一定是空。靜坐直接採用心念空，個人體會是練習直接契入空性的狀態，關於空性的知見，郭老師在空花水月雜誌裡有一個單元是智慧之泉，包含了般若經典、般若要義及般若實修三部份，尤其在七、八月份介紹了空亦復空的知見，大家有興趣可以去看。而八月份提到觀想空和觀想空亦復空的狀態，角度上的差異，就是觀想空是把修行者自身融入了空，而觀想空亦復空的狀態，就是修行者跳脫出來，客觀的、





如實的、長久的觀察空是什麼呢？而郭老師也提醒了就是一定要實修，才能真正知曉空亦復空的境界，怎麼實修呢？就是直接契入空亦復空，提供給大家參考。

對於靜坐口訣的部份，即使我們不知道空是什麼，就是直接契入，但是你若已經懂得甚麼是空，就直接安住在空中，但是如果還不懂甚麼是空的話，有相似空的體悟，也可直接安住在此正念中，若還是沒辦法體會的話，就是在心裡默念空，讓它正念相續，總之就是直接契入，然後不要在心裡有太多的對話，現在我們開始靜坐。

靜坐開始……

靜坐結束……

今天靜坐，大家有什麼要分享的，可以提出來。



## 靜坐心得分享

曉賢：這樣靜坐可以訓練自己的心較安定，因為自己從來沒有坐過，沒辦法像別人膝蓋那麼貼地面。

學長：其實靜坐不用那麼在乎自己的腳怎麼放，只要自然舒適，常常坐，身體自然慢慢會去調整，如果你覺得這樣很不舒服會酸的話，可以調整姿勢，將坐墊墊高，靜坐的重點就是放鬆，不要跟別人比較，不要將注意力放在姿勢上，其實靜坐的方法很多，可以隨時調整狀況，因為我們是空慧靜坐，所以採用的方法是心念空，平常大家在坐的過程可以用你當時可以專注的方法，重點是心不散亂。

潔美：我今天坐的狀況有點散亂，不斷地換腳，也會想今天為什麼會坐在這裡，然後又想到空亦復空，到底是什麼？坐在這裡就是要空，然後又想到空亦復空，就一直在這些念頭繞著，然後就一直數著自己的呼吸。

學長：關於為什麼要坐在這裡的問題，應該是說今天我們為什麼要來這裡修行？最近郭老師跟我們分享一項楞伽經中的知見，就是修行最重要的地基，就是要體認一切如幻，我們為什麼活在這世間，有時候會很痛苦，就是執著某些事情是真實，當然在這人世間有沒有快樂呢？當然是有的，但是當曲終人散的時候呢？所以有人說這世界最痛苦的是

不知道自己在痛苦當中，所以修行的地基是認識到一切如幻，面對所有事情不取捨，用這樣的狀態，做靜坐，做一切的事情，就容易自由自在些。

永晴：今天還算不錯，沒有什麼正念，也沒有什麼妄念，就是無念，沒有什麼想法就這樣子坐，等到出定的時候，覺得時間還過得蠻快的，過程中狀況不一定，有時候身體不好的時候，很熱很不舒服，不過還蠻安定的。

學長：靜坐狀況都是起起伏伏的，上期有分享過，就是清明、掉舉、昏沉三種狀態。清明的狀態，就是沒有什麼東西干擾的狀態，但是好景不常，等下又開始妄念一堆，有時候就是比較疲累，陷入一種昏沉的狀態。掉舉就是妄念紛飛的狀態，通常大體而言這三種狀態會輪來輪去，睡覺是一種昏沉，但醒來精神不錯，所以關鍵是不要在意。靜坐是在鍛鍊我們的心，如何不要跟一切境界相應，同樣道理，靜坐久了，也可以運用到你的日常生活當中，我們歡喜也好，悲傷也好，這都是人生必經的過程。

佩玲：今天還是一樣雜念很多，這是我最大的問題，靜坐應該是不要想，可是我偏偏會想，沒辦法克服，但是我會盡量不要去想，剛剛各位說的掉舉、昏沉。以前我在念佛堂，會有這些問題，當我念完佛靜坐，就會想睡覺，可是在念佛堂又不敢睡，所以就慢慢走出去外面看佛教頻道，稍微放鬆一下，精神好



些，進去後又昏沉，不知為什麼，可能是業障深重，但是我希望自己能夠慢慢愈來愈好，也希望大家愈來愈好，不要經常重複這些事情，好像一點長進都沒有，蠻不好意思。

學長：妄念紛飛是正常的，有時候不靜坐還好，一靜坐就妄念叢生，不需要在意妄念紛飛，我們做個市調，剛剛沒有妄念的舉手，這是階段性的修行，只要盡量保持在正念中就好了，至於容易昏沉的話，可以多懺悔。

柏榮：我第一次來到這裡，我在日本有看過你們玄奘大師的演出，後來電話連絡不到，總算來到你們這裡，我很久都



沒打坐，來這裡靜坐，雜念很清楚的，不會超過5%，想到什麼就拉回來，坐到最後有點昏沉，整體來說，身心處在還不錯的狀態。

培晨：各位師兄，今天時間過得很快，還想繼續坐下去，時間就到了，現在覺得精神很好。坐的過程，情境一直在轉換中，就一直放下、放下、放下，就是有一點比較困擾的，師兄今天介紹的空亦復空，對我來說太難了，我只能把自己放在定當中。另外一個就是中間過程，身體的感受是，肩膀坐著就酸痛起來，我就不理它，不要將念頭放在酸痛上，接著痛就轉移到手肘，這樣是蠻通暢的反應，我很珍惜來這裡上課的因

緣。

育秀：今天身體可能不是很好，背部有點緊緊的，身體就不由自主的往前，往後，往左，往右，背部就有點鬆開，感覺靜坐真的是可以調整身體的不適，整個過程，也是跟大家感覺一樣，覺得時間過得很快，坐完很舒服，應該是大家一起共修的力量，磁場很好，應該珍惜這樣的機會。

麗雲：我平常自己在家裡坐，時間就沒辦法坐這麼久，本來今天不是很舒服，靜坐完後，整個身體好多了，感覺很輕安，過程中，也是很多妄念，身體也感覺很熱，今天覺得還不錯。

寶薇：有這樣機會跟大家一起坐，跟自己在家裡坐的差別很大，在家裡沒辦法坐這麼久，會一下子就分心，坐累了就躺下去；在這裡，時間過的很快，沒想到，一下子就坐了一小時，所以還是來這裡坐，可以訓練自己坐久一點。

瑜涵：最近腰有些問題，坐的時候不太舒服，不要去想它，每一次靜坐狀況都不一樣，就是不要在意，還是繼續坐。

凱婷：這是我第一次靜坐，還能坐這麼久，平常都是運動過後，大概冥想五分鐘，因為我的腳不太好，今天坐這麼久，還蠻舒服的，好像在睡覺，看大家都坐這麼久，蠻厲害的，我覺得我也蠻厲害的，能坐這麼久。



品淳：我今天第二次來，可以看到自己念頭起來，就想為什麼可以想這些事情，然後什麼念頭都可以跑出來，跑出來就把它抓回來，這過程蠻有趣的，很少這樣在看自己的念頭。

筱宜：今天靜坐還是會流汗，就是說心放鬆、息調柔、心念空也是會跑掉，但是我知道又把它抓回來，但是我還是空、空、空，放鬆、放鬆、放鬆，腳就不會麻，就不用換姿勢，手結定印，整個手都是燙的，有時候身體會往前，我就自自然然又把它調回來，收下巴，脊

椎自然就會打直，坐就是坐，不要去想太多，今天大家一起坐，比在家一個人靜坐的能量強很多，在家有時坐五分鐘很不舒服就坐不下去，心就沒辦法定，今天這樣坐，一下子就一小時了。

定欣：在家裡有機會就練習坐在地上，其實，在唐朝也沒有椅子，都是坐地上，只要習慣，在地上常常拉腳，筋就會鬆開，以前我的膝蓋也是很硬，坐的時候，膝蓋離地很遠，現在可以雙盤，也是慢慢練出來的，剛剛那位師兄在日本都是坐榻榻米，坐的時候，若身體癢，會讓你心亂，就把癢的地方抓一抓，靜坐沒有一定怎麼樣，重點就是要舒適，基本上是不能駝的太厲害，會影響中脈氣不通，我的經驗是先坐直了，再放鬆，心先放鬆了，身體自然而然就放鬆了。至於昏沉，依我過去的經驗，只要我睡眠足了，就比較不昏沉，若昏沉也沒關係，就讓它昏沉一下，接下來精神會比較好，等到出定，一定比靜坐前，精神更好，因為你放鬆了，又在靜當中，氣會自己運轉，身體就會愈來愈好。放鬆的坐，每天都坐，就會有進步。

學長：此外，各位在靜坐過程中，不要期待某種境界，否則很容易產生執取，靜坐就無法再進一步。我們的靜坐是學習禪定的坐禪，只管坐就對了，不要預設立場。

剛剛有人提到空亦復空的問題，其實還不懂空亦復空沒關係，真正的關鍵如同



郭老師提醒的就是一定要實修才能明白。此外，靜坐是一種最好的運動，氣血循環不好，身體會有些毛病，透過長期的靜坐，它會慢慢改善，靜坐對我們身心來講，都有很大的幫助。我們在修行的過程當中，很多時候，不是外境干擾我們，是我們的心會給自己設下很多的限制和對話，就好像我們可能會有一種想法，要悟空，可是我們不知道什麼是空，我們要怎麼做呢？有時候是在問題當中，困擾我們自己，但是有時候直接契入，當下承擔，不要問它為什麼，就是去行，在沒有妄念狀態下去行。在我們世間法的學習，是我們一定要了解為什麼，才會去做，但有時候在佛法上的學習，就不是這樣，它不是知識系統的東西，它的關鍵是不跟妄念相應，做

就是了，當我們升起疑問，那怕是一點點疑問，這一點點疑問，都會讓我們離開正念相續的狀態，所以為什麼說直心是道場，關鍵就是在此，在沒有妄念之下，沒有立場，沒有任何的設限，直接契入，然後才能自由自在，一旦被觀念限制住，腳步就不夠平穩。

最後一點跟大家分享，吃完飯後，可用跪坐的方式半小時，能幫助消化，因為跪坐，可刺激胃部的經絡，幫助消化，因為我們吃的食物，不宜在腸道累積太久，我們上修行養生之道的老師以前有提到飲食、運動、睡眠會影響靜坐，吃飯的時候，也可以觀照自己吃飯，也就是說遍一切處，都可以修行。今天的空慧靜坐就進行到這裡，謝謝大家的參與，阿彌陀佛。

# 實修法語

法語如珠  
實修證果

■ 實修法語之一～  
空之一字就夠了

■ 實修法語之二～  
念茲在茲空，必定成就

■ 實修法語之三～  
萬物是空，一切是空

■ 實修法語之四～  
三有之病的法藥 與空相應

■ 實修法語之五～  
三界輪迴 生滅痛苦 速求脫離

法語／文華智慧

美編／慈訓瓔珞·柏巖·相云

實修法語——

# 空之一字就夠了

法語／文華智慧

解脫

空之一字

就夠了

相應／仁泰寬濟

真的是如此啊，不斷的在修行上下功夫，只要方向正確，總有一天水到渠成，而法語正告訴我們這個正確的方向，如果想要解脫成就，最直接、最單純的方法，就是不斷的努力悟空，只要能了悟空，這就是解脫。但就如我們常聽到的兩句話，「三歲孩童雖道得，八十老翁行不得」，所以在實行上，善知識也告訴了我們方向，在未識空之前，就是不斷的努力行善，珍惜每一件菩薩道的因緣，把每一件菩薩道做到最好，永遠都願意多行一里路，為的就是給眾生最好的，這就是善知識親身的示現，相信這就是最善巧的方法。因為一個人要解脫成就，諸佛菩薩的加持、善知識的教導、龍天護法的護佑都缺一不可，功德福報可以說是最最大的關鍵，而如何積聚無量無邊的功德，就是在菩薩道上，努力服務眾生，以無所得的心，行一切善法，這樣不僅對自己好，對眾生也好，這是佛菩薩與善知識一直給我們的教導，而這樣的生命，多麼的美好。因為這如幻的三界，應該要迅速求出離，不要再繼續迷戀下去，只有了悟空，生命才有了意義，而空之一字，是解脫的關鍵，努力悟空吧！



實修法語——

# 念茲在茲空，則必定成就

法語／文華智慧

對於空之一字  
念茲在茲  
不敢暫忘  
則必定成就

實修心得／悅意泰然

如同法語所提及的重點，修行就是要念茲在茲，尤其是對於了悟空，更是修行的全部，需要全面的觀照，空到底有多重要？可以說三藏十二部都是在描述空，諸佛菩薩透過各種示現，也是為了讓我們透過這些示現，能進一步了解空，善知識的教導，也都是希望給我們一個最容易了悟空的環境，可能是服務眾生的菩薩道，也可能是自度的修行功課，都是從各個面向，替我們未來了悟空作準備。空實在太好了，空的狀態就如同一種妄念止息的狀態，如果能用不敢暫忘的心來面對，一定可以在所有的歷緣對境中，看好最重要的這個心。所以對於諸佛菩薩與善知識，真的要心存感恩，而諸佛菩薩與善知識要的只是我們成就，就只有這個要求，但是其中的付出，絕對不是我們所能想像，真的不能再虛擲光陰下去，今生有這樣好的機會，能得遇佛法，得遇具德的善知識，一定要下定決心來修行，聽從善知識的話，獲益的不只是自己，還有許許多多有緣眾生，這樣發光發熱的生命，正是我們今生所為何來啊！





實修法語——

# 萬物是空，一切是空

法語／文華智慧

萬物的本質是空  
一切的本質是空  
諸法的本質亦是空

相應／泰然若定

這正是生命的實相，空是萬事萬物的本來面貌，沒有把了解空當成第一要務，而將時間投入其它的事物，是多麼不聰明的選擇，原本可以直接一探本源的捷徑，卻因為無明的障蔽，導致走了遠路，甚至走了岔路，而更有甚者，走到了反方向的路，但這是普遍存在的錯謬，如同佛菩薩告訴我們的，三界有如著火的火宅，應該盡速的脫離，但我們如同孩童般，一直不願正視這個事實，一直以小苦為樂，善知識也一直提醒我們，在修行的過程中，尚未了悟空之前，唯一的方法就是不斷的行善，以無所得的心態，行一切的善法，不斷的累積功德福報，這正是康莊大道，善知識給的就是這樣的福田，在服務眾生的過程中，也完成了自度，這是多麼善巧的方法，所以如果真的想要一睹曠世奇花，想要了解這生命的真理，也就是這個萬物本質的空，有一個聰明簡單方法，就是選擇努力行善，努力的愛眾生，而這是易行道，可以說對所有的人都有利益，想要了悟空嗎？做一個正確的選擇，好好的把所有的菩薩道，盡力做到最好，了悟空自然水到渠成。



實修法語——

# 三有之病的法藥 與空相應

法語／文華智慧

要按時服法藥，  
三有之病才會好  
什麼是法藥呢？  
就是——與空 相應！

相應／焜煌參明

所謂的三有，就是欲界有、色界有和無色界有，也就是指三界。「有」就是有漏、不圓滿、不究竟的意思。在欲界的眾生，難以脫離飲食、睡眠和男女的欲求，因而造作種種不淨、有漏的業因，因此在六道之中輪迴不已。在色界和無色界中的天眾們雖已無欲界粗重的欲望，但仍有煩惱，未得究竟。

我們今生有幸得到人身寶，並且修行佛法，是一件非常難得的事情，要升起萬分珍惜感恩的心；而修行佛法的關鍵，無非就是要出離這三界的輪迴之苦，善知識曾開示過，我們生生世世以來，因愛別離而流下的眼淚，比大海還要多，還要廣。仔細想想，確實是如此啊，真的是要想辦法出離三界，否則這樣的輪迴苦痛，就沒有出期的一天。

佛家說：「隨緣消舊業，莫再造新殃」，又說要老實修行，什麼是老實修行呢？要如何不再造新殃呢？就是善知識所說的一與空相應。一個煩惱就是一個輪迴，我們的起心動念，就有相對應的法界與之相應，要將煩惱化為菩提，最好的方法，就是與空相應，必需念茲在茲的，在每個歷緣對境之中，與空相應。



實修法語——

# 三界輪迴 生滅痛苦 速求脫離

法語／文華智慧

三界是輪迴不已、  
生滅痛苦的地方，  
必須速求脫離，  
馬虎不得！

實修心得／焜煌參明

法華經云：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏」。我們如同經文中所形容的，只是在火宅之中，到處遊戲，完全不顧周圍已經起了大火，只是迷戀於手中的玩具，貪圖一時的快樂，而不知道危險已經在旁邊伺伏，隨時都有可能發生危險。

在欲界中的玩具，無非就是名利、情執愛染…等等，當得不到的時候，處心積慮、想方設法的想要得到，此時的身心狀態必定嚐受不少的煎熬，這就是求不得苦；有些人還因此用不正當的方法，巧取豪奪，愚痴的造下了無邊的罪業。即得到之後，又害怕失去，擔心害怕、提心吊膽，不管是心愛的家人還是物品，還是必然有失去的一天，此時就是愛別離，這只是八苦中的二苦而已；除了八苦之外，還有苦苦、行苦、壞苦等等。有人說如果在天界受生，是不是就可以不用受苦？在天界雖然可以享受天福，但是天福也有享盡的一天，再久的長壽也有命終的時候，如果沒有累積善業，修行出離三界的佛法，則必定輪迴三界，如果因為過去生惡報的成熟感召，還會墮入下三途，此時更是辛苦備嘗。總之，在這三界之中，沒有一處是可以長治久安的，如同善知識所提醒的，速求脫離，馬虎不得！





# 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

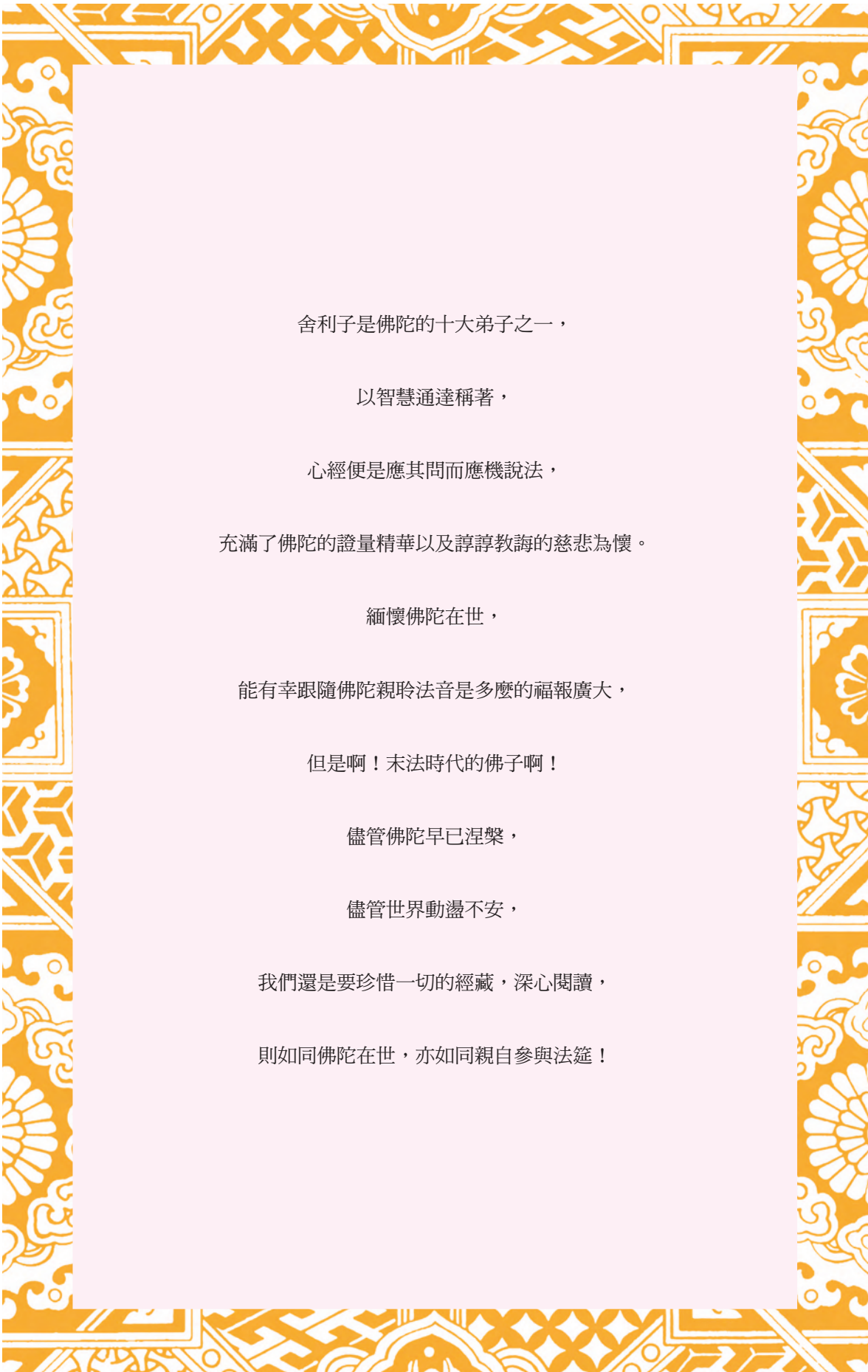
現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

# 舍利子





舍利子是佛陀的十大弟子之一，  
以智慧通達稱著，  
心經便是應其問而應機說法，  
充滿了佛陀的證量精華以及諄諄教誨的慈悲為懷。

緬懷佛陀在世，  
能有幸跟隨佛陀親聆法音是多麼的福報廣大，

但是啊！末法時代的佛子啊！

儘管佛陀早已涅槃，

儘管世界動盪不安，

我們還是要珍惜一切的經藏，深心閱讀，

則如同佛陀在世，亦如同親自參與法筵！



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

須菩提

菩薩應如是布施

不住於相

何以故

若菩薩不住相布施

其福德不可思量

### 詮釋

經文進一步說明了  
一個行菩薩道的修行人，  
對於眾生的一切服務，  
都是“布施”  
不論你花了多少時間、金錢、體力、精神  
在行菩薩道，  
都只是布施，  
並不是你  
立了多少功勞，  
如果你能如是想，  
如是作的話，  
你的功德果報  
才真的不可思議、廣大無邊。



## 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(二)



有菩薩摩訶薩。修行布施。淨戒。安忍。精進。靜慮。般若波羅蜜多。得淨五眼。何等為五。所謂。肉眼。天眼。慧眼。法眼。佛眼。

P42 III 欄倒數4行～倒數2行

六度是累積一切功德福報的六扇大門，只要認真的打開一扇，功德福報就不可思議，如果六扇都認真的打開，那麼功德福報就更無量無邊了。而且無量無邊的功德福報會感召善果及證量，例如「五眼」：肉眼、天

眼、慧眼、法眼、佛眼。這五眼都是由於清淨心的感召而來，故每一眼前都可加一個「淨」字。因為，唯有心清淨了，「眼」才清淨。

有菩薩摩訶薩得淨肉眼。明了能見百踰繕那。……明了能見大千世界。

P43 I 欄1～14行

由於六度的功德，一個大乘菩薩行者能夠證得淨肉眼，也就是說，他的肉眼已經清淨，不同於一般眾生的肉眼，只能看見沒有被障礙的視力範



圍內，而能看到十分遙遠的地方，從一百踰繕那→二百→三百→四百→五百→六百→七百→八百→九百→千踰繕那→一瞻部洲→二大洲界→三大洲界→四大洲界→小千世界→中千世界→大千世界。可以說每一位菩薩因個人修證的不同，清淨的程度也有所不同了。但是淨肉眼看到的事物：看只是看，並沒有分辨來龍去脈的能力，故還要進一步證得天眼。

諸菩薩摩訶薩得淨天眼。能見一切四大王眾天。天眼所見。亦如實知。……能見十方殑伽沙等諸世界中。諸有情類死此生彼。

亦如實知。

P43 I 欄16行~II 欄11行

由於六度的功德，一個大乘菩薩行者能夠證得淨天眼，淨天眼比淨肉眼殊勝，因為不只是看到現象，還能夠知道過去、未來，而且一切天界，甚至十方殑伽沙等諸世界都能如實觀察。故天眼是難得的，可以知道十方世界種種，可以知道過去、現在、未來，然而，還是不能明白諸法的實相，故須進一步證得淨慧眼。

菩薩摩訶薩得淨慧眼。不見有法若有為若無為。不見有法若有漏若無漏。不見有法若世間若出





世間。不見有法若有罪若無罪。不見有法若雜染若清淨。不見有法若有色若無色。不見有法若有對若無對。不見有法若過去若未來若現在。不見有法若欲界繫。若色界繫。若無色界繫。不見有法若善若不善若無記。不見有法若見所斷。若修所斷。若非所斷。不見有法若學若無學若非學非無學。乃至一切法若自性若差別都無所見。舍利子。是菩薩摩訶薩得淨慧眼。於一切法。非見非不見。非聞非不聞。非覺非不覺。非識非不識。舍利子。是為菩薩摩訶薩得淨慧眼。

P43 欄15~27行

由於六度的功德，一個大乘菩薩道行者能夠證得淨慧眼。慧眼主要是對於諸法實相的體悟而證得的，可以說一個開悟的人，必定擁有淨慧眼，這是一體的兩面。一個證得淨慧眼的人，由於對諸法本空的實相已經親見，故已經完全泯除了一切的對待與分別，故法法平等、無所得失，一切法住本位，森羅萬象再也不會干擾他內心的平靜與如如不動，生命是如此的自然展現、不落痕跡，這就是一個得淨慧眼菩薩的生命風姿——於一切法，非見非不見，非聞非不聞，非覺非不覺，非識非不識。是的，本地風光既已親見，一切憾恨業已銷融殆盡，不再盲目的追尋、不再盲目的期許、不再盲目的躁動，生命至此，總算是卸下了一切的重擔，是非、成敗、善惡、美醜、尊卑、高下……都不再能撼動他的心，因為，原來都是自己編織的一場夢，等到夢醒時分，夢中的情節當然也就不重要了。一個擁有淨慧眼的人，就是擁有一雙清醒之眼的人——於此人生大夢中清醒過來。當清醒過來，一切都不可能再讓人痛苦不堪、迷戀不捨、緊抓不放……該放下的就放下了，既然是夢，還有什麼放不下？該看破的就看破了，既然是夢，還有什麼看不破？該離開的就離開了，既然是夢，還有什麼離不開？啊！浮生若夢，已連續作了無量劫的大夢，不該醒來了嗎？

菩薩摩訶薩得淨法眼。能如實知補特伽羅種種差別。謂如實知。此是隨信行。此是隨法行。此是無相行。此住空。此住無相。此住無願。又如實知。此由空解脫門起五根。由五根起無間定。由無間定起解脫智見。由解脫智見永斷三結得預流果。薩迦耶見。戒禁取疑。是謂三結。復由初得修道。薄欲貪瞋得一來果。復由上品修道。盡欲貪瞋得不還果。復由增上修道。盡五順上分結。得阿羅漢果。色貪。無色貪。無明。慢。掉舉。是謂五順上分結。……諸菩薩摩訶薩得淨法眼。能如實知。如是一類補特伽羅。由空無相無願解脫門起五根。由五根起無間定。由無間定起解脫智見。由解脫智見能如實知。所有集法皆是滅法。由知此故。得勝五根。斷諸煩惱展轉證得獨覺菩提。舍利子。是為菩薩摩訶薩得淨法眼。

諸菩薩摩訶薩得淨法眼。能如實知。此菩薩摩訶薩最初發心。修行布施波羅蜜多。修行淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。……能如實知此菩薩摩訶薩。於無上正等菩提已得受記。此菩薩摩訶薩。於無上正等菩提正得受記……此菩薩摩訶薩。無魔來嬈。此菩薩摩訶薩。有魔來嬈。舍利子。是為菩薩摩訶薩得淨法

眼。

P43 Ⅲ欄1行~P44 Ⅲ欄15行

由於六度的功德，一個大乘菩薩道行者能夠證得淨法眼。法眼即是能夠觀察眾生根器的不同而給予適當的佛法教導。例如，一個適合從慈悲入手的佛子，如果一開始就要他修智慧，那麼就會讓他不容易與佛法相應，可是如果一個適合從般若入手的佛子，如果一開始就要他修慈悲，那麼也會讓他不容易與佛法相應。因為眾生的根器，真的是千差萬別，就如同每一個人都有五官，可是看起來每個人還是蠻有差異的，由此可知，法眼是殊勝又難得的，因為一個擁有法眼的菩



薩，他如同一個最善巧的老師，能夠根據每一個學生的才能、性向、興趣、稟賦、長短處等等的不同而給予最適當的教導，這樣的老師是稀有難得的，因為學生能夠得到最妥善的指引，省卻許多不必要的摸索，而且容易進步，也較容易得到好的成就。

至於此段經文中有提到四果羅漢的修證，可以整理成下表：

序	名稱	證量
1	初果羅漢 (預流果)	無間定、解脫智見、永斷三結
2	二果羅漢 (一來果)	初得修道、薄欲貪瞋
3	三果羅漢 (不還果)	上品修道、盡欲貪瞋
4	四果羅漢 (阿羅漢)	增上修道、盡五順上分結

法眼是稀有的、珍貴的，一個大乘菩薩道行者如果證得法眼，對於他的菩薩道有莫大的助益，因菩薩道的本質，就是要幫助一切有緣的眾生，而如果沒有法眼的觀察，就沒有辦法有效率、正確無誤，針對所需的去幫助眾生了。相反的，如果擁有法眼，則能夠將此眾生的過去、現在、甚至未來的因緣觀察清楚，那麼在修行這條千難萬難、考驗不斷的漫長路上，便能夠適時的給予最恰當的幫助。故法眼是行菩薩道的重要依憑，能夠依憑這通觀十方三世的法眼，菩薩道業自然可大、可久、可遠了，自度度人，

自利利他的弘願，也才能克竟全功。

諸菩薩摩訶薩。菩提心無間。入金剛喻定。得一切相智。成就佛十力。四無所畏。四無礙解。大慈大悲大喜大捨。十八佛不共法等無量無邊不可思議殊勝功德。爾時成就無障無礙解脫佛眼。諸菩薩摩訶薩。由得如是清淨佛眼。超過一切聲聞獨覺智慧境界。無所不見。無所不聞。無所不覺。無所不識。於一切法見一切相。舍利子。是為菩薩摩訶薩得淨佛眼。舍利子。諸菩薩摩訶薩。要得無上正等菩提乃得如是清淨佛眼。

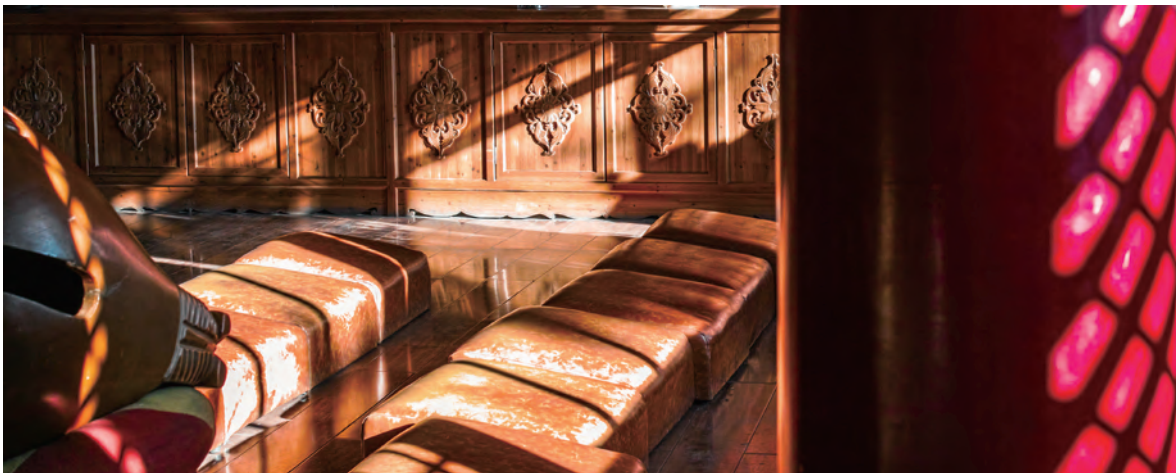




P44 Ⅲ 欄第17~27行

由於六度的功德，一個大乘菩薩道行者能夠證得淨佛眼。而佛眼是最殊勝、尊貴、無上的證量，因為既名「佛」眼，當然是已經成佛才擁有的證量。此時一切都明明白白、清清楚楚，一切悉知悉見。故如果能得遇佛來指導，那真的是極為殊勝稀有難得，必定是過去生福報的感召，因為只要經過佛的指導，必定於短短幾生內，甚至一生內、幾年內就能夠究竟解脫輪迴的束縛、證入涅槃。而佛眼的證得是相當困難的，故六度萬行不只是菩薩道的內涵，更是成佛的必經之路。

若菩薩摩訶薩。欲得如是清淨五眼。當勤修習布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多。何以故。舍利子。如是六種波羅蜜多。總攝一切清淨善法。謂聲聞善法。獨覺善法。菩薩善法。如來善法。舍利子。若正問言。何法能攝一切善法。應正答言。甚深般若波羅蜜多。何以故。舍利子。甚深般若波羅蜜多是諸善法。生母。養母。能生能養布施淨戒安忍精進靜慮般若波羅蜜多及五眼等無量無邊不可思議勝功德故。舍利子。若菩薩摩訶薩欲得如是清淨五眼。當學般若波羅蜜多。舍利子。若菩薩摩訶薩欲得無上



正等菩提。當學如是清淨五眼。  
舍利子。若菩薩摩訶薩能學如是  
清淨五眼。定得無上正等菩提。

P44 Ⅲ欄28行~P45 I欄12行

清淨五眼，是由六度的功德才能證得，因為六度總攝了一切清淨善法，而——甚深般若波羅蜜多又總攝了一切善法，所以經文有一個巧妙的比喻：甚深般若波羅蜜多是一切善法的「生母」兼「養母」，因為能生能養出六度、五眼等勝功德。

六度是一切善法的總匯，五眼是善法的功德顯現，故是修行與證果的一體兩面，因此欲得五眼，須修六度，欲修六度，須修般若波羅蜜多，故般若波羅蜜多是一切善法的源頭，只有把般若波羅蜜多鞏固了，以此為基，才能建設出六度萬行的宏偉莊嚴的功德殿堂。

有菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。能引發六神通波羅蜜多。何等為六。一者神境智證通波羅蜜多。二者天耳智證通波羅蜜多。三者他心智證通波羅蜜多。四者宿住隨念智證通波羅蜜多。五者天眼智證通波羅蜜多。六者漏盡智證通波羅蜜多。……有菩薩摩訶薩神境智證通。起無量種大神變事。所謂震動十方各如殞伽沙界。大地等物。變一為多。變多為一。或顯或隱。迅速



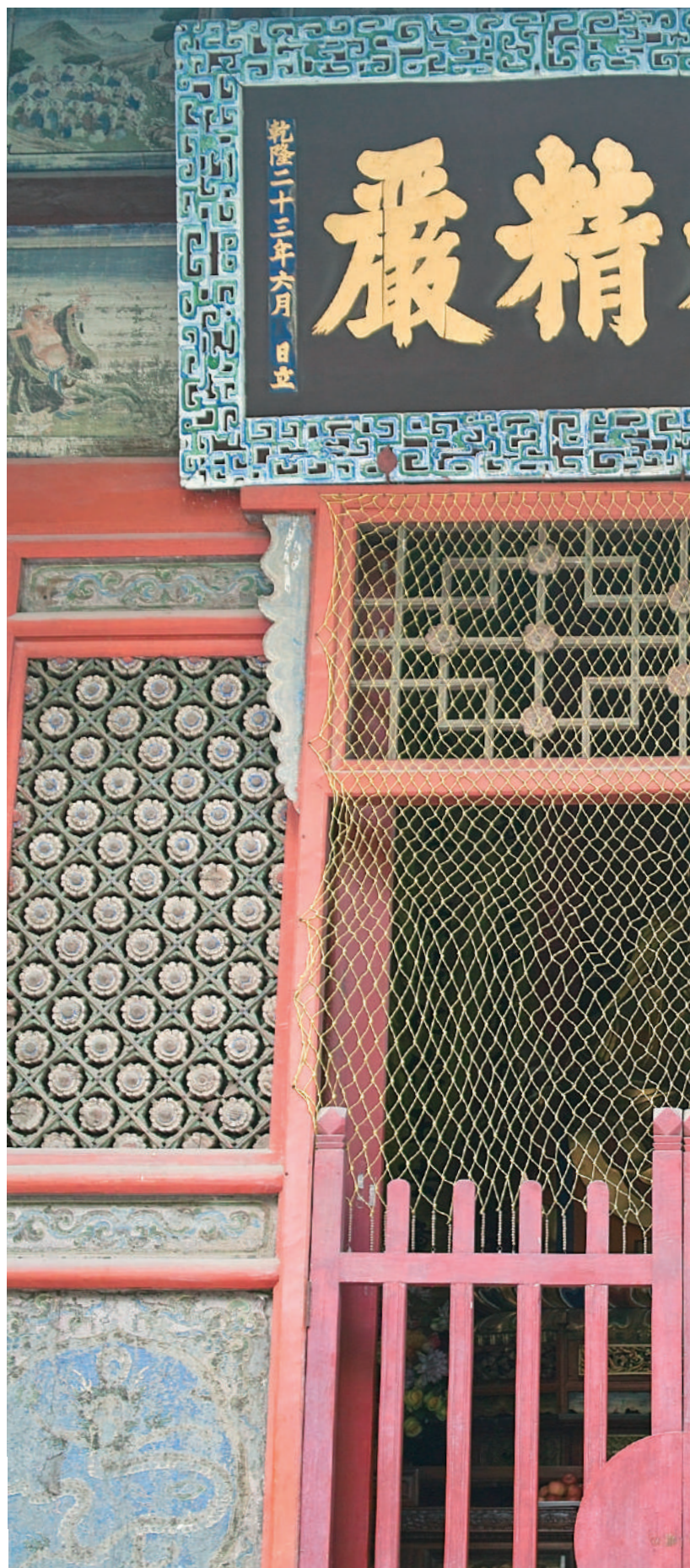
無礙。山崖牆壁直過如空。凌虛往來猶如飛鳥。地中出沒如出沒水。水上經行如經行地。身出煙焰如燎高原。體注眾流如銷雪嶺。日月神德威勢難當以手扞摩光明隱蔽。乃至淨居轉身自在。如斯神變無量無邊。舍利子。是菩薩摩訶薩。雖具如是神境智用。而於其中不自高舉。不著神境智證通性。不著神境智證通事。不著能得如是神境智證通者。於著不著俱無所著。何以故。舍利子。是菩薩摩訶薩。達一切法自性空故。自性離故。自性本來不可得故。舍利子。是菩薩摩訶薩不作是念。我今引發神

境智通。為自娛樂為娛樂他。唯除為得一切智智。舍利子。是為菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。所引發神境智證通波羅蜜多。

P45 I 欄第17行~ II 欄第17行

修行般若波羅蜜多，能夠引發六種神通：神境、天耳、他心、宿住隨念、天眼、漏盡。例如神境，如經文所說，實在已至不可思議的境界，但不論神通多麼廣大，請千萬不要忘了——神通的根源來自於智慧，如果沒有般若波羅蜜多，是不可能擁有究竟圓滿的神通，而且如果沒有般若波羅蜜多，就算證得神通也終究會因知見不足而造業——有神通而造業，業報更甚。故經文才指出，「雖具如是神境智用，而於其中不自高舉，不著神境智證通性，不著神境智證通事，不著能得如是神境智證通者」，因為「一切法自性空」，而一個擁有般若波羅蜜多的菩薩，對於此當然已是通達明了，故他的神通只是修行證量的顯現，並不是「自娛樂」或「娛樂他」，而是「為得一切智智」——即佛智。

有菩薩摩訶薩天耳智證通最勝清淨過人天耳。能如實聞。十方各如殑伽沙界。情非情類種種音聲。所謂遍聞一切地獄聲。傍生聲。鬼界聲。人聲。天聲。聲聞





聲。獨覺聲。菩薩聲。如來聲。訶毀生死聲。讚歎涅槃聲。棄背有為聲。趣向菩提聲。厭惡有漏聲。欣樂無漏聲。稱揚三寶聲。摧伏異道聲。論議決擇聲。諷誦經典聲。勸斷諸惡聲。教修眾善聲。拔濟苦難聲。慶慰歡樂聲。如是等聲。若大若小。皆能遍聞。無障無礙。

P45 II 欄21行~III 欄1行

天耳神通，也由於修行般若波羅蜜多而證得，能夠聽到一切的聲音，但是一個擁有般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，對於聽到一切，聽只是聽，也許會因而知道很多法界的奧秘，也許會知道很多人的事情，但是他於這些聲音，完全沒有染著，依舊安住於「一切法自性空」。故知一切的聲音，本來就存在，只是有沒有完全聽到而已，如果因為「聽到」，就不能安住於空性，而沒有「聽到」，就能安住於空性，這是一種駝鳥式的安住於空性，因為一切的聲音皆無自性，不會因為被聽到或沒被聽到而失去自性空的本質，故只有深深明白了這項道理，一個大乘菩薩道行者，才有可能真正於一切音聲悉聽，也於一切音聲無染著。這才是真正的安住於空性，安住於「般若波羅蜜多」。

而人的耳朵總是喜歡聽好聽的聲音：例如悅耳的音樂、稱讚自己的話、好消息等等，總是不喜歡聽不好聽的聲音：例如刺耳的噪音、罵自己

的話、壞消息等等，而且對於好的聲音會產生執著，例如對音樂著迷，或聽到別人讚美自己就高興得不得了，而且喜歡一聽再聽，百聽不厭；又或者對於好消息也是為之雀躍不已，甚至希望天天都有好消息那有多好。相反的，對於不好聽的聲音、罵自己的話、壞消息等等，則避之唯恐不及，尤其是罵自己的話，真恨不得有對耳塞把自己的耳朵塞起來，甚至因而嗔恨罵自己的人，對於壞消息也是根本不想聽，即使是因自己不努力而得到的壞結果之消息，也是恨不得有個沙堆，好把自己像駝鳥一樣把頭和耳朵統統埋起來，沒有勇氣去面對。而事實上，一切的音聲都是音聲而已，

是我們的心去分別罷了，如果聽不懂英文，如果有人用英文笑著罵，因為聽不懂英文的髒話，所以一點都不在意，甚至還以為別人在讚美而暗自歡喜呢？由此例可見，一切的音聲原本無差別，這些千差萬別，都是人的意識分別而造成的，故一個修行般若波羅蜜多的人，千萬要觀照到這一點，如此才容易掙脫任何音聲對於我們的影響與束縛。而且耳朵其實是很敏銳的器官，只要善加利用，也可以成為很好的修行工具，例如觀音法門中的「耳根圓通」，就是充分利用耳根的敏利，仔細的聽一切的音聲，但是最重要的一點，就是對於任何音聲都沒有分別心，不論是悅耳或不悅耳，好





聽或不好聽，都不跟著走，心始終是安住於「一切法自性空」，如此久而久之，自然而然就會明白——原來一切的音聲都只是心意識的另一種投射展現，法界之音是永恆的寂靜——無聲之聲。

有菩薩摩訶薩他心智證通。能如實知十方各如殑伽沙界他有情類心心所法。所謂遍知他有情類若有貪心。如實知有貪心。若離貪心如實知離貪心。若有瞋心如實知有瞋心。若離瞋心如實知離瞋心。若有癡心如實知有癡心。若離癡心如實知離癡心。……

P45 欄13~19行

他心神通，也是由於修行般若波羅蜜多而證得，能夠知悉一切有情眾生的心念，例如：貪心、嗔心、痴心、愛心、取心、聚心、散心、小心、大心、舉心、下心、寂靜心、不寂靜心、掉心、不掉心、定心、不定心、解脫心、不解脫心、有漏心、無漏心、有躑心、無躑心、有上心、無上心等。一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，雖然於眾生的心念全然知悉，但是他完全不會有所分別，例如看到別人起了貪心，他不會因此而瞧不起此人，看別人起了精進心，他也不會特別看得起此人，因為，他深深的明白「一切法自性空」，念念遷流、生住異滅，所有的心念，都如海上的浪花，旋起旋沒，了無自性可言，又怎能對起這些心念的眾生而起任何的分別妄念呢。故心念無常，只有空性是常，故知悉心念，也只是修行的證量顯現，並不是刻意追求而來，一個菩薩，是不可能為了要了解別人內心不願為人所知的心念而去修神通，因為慈悲眾生尚且不及，何忍去傷害眾生的自尊心或隱私權呢。所以，他知道只是知道，絕對不會起批判或高下之心，這才是真正配擁有他心通的大乘菩薩道行者，而也唯有如是，才能一直擁有這樣的神通能量，因為神通的運用是要配合戒律的，而且是極為嚴格的戒律，如果違反戒律的使用神通，那麼不但會造業，還會漸漸失去所辛苦證得的神通，故一個大乘菩薩道行者，一定要嚴守戒律的



使用神通，否則必定自食惡果，害人害己，不可不慎！

有菩薩摩訶薩宿住隨念智證通。能如實知十方各如殑伽沙界一切有情諸宿住事。所謂隨念。若自若他。一心十心。百心千心。多百千心。頃諸宿住事。或復隨念。一日十日。百日千日。多百千日。諸宿住事。或復隨念。一月十月。百月千月。多百千月。諸宿住事。或復隨念。一歲十歲。百歲千歲。多百千歲。諸宿住事。或復隨念。一劫十劫。百劫千劫。多百千劫。乃至無量無數。百千俱胝那庾多

劫。諸宿住事。或復隨念。前際所有諸宿住事。謂如是時。如是處。如是名。如是姓。如是類。如是食。如是久住。如是壽限。如是長壽。如是受樂。如是受苦。從彼處沒來生此間。從此間沒往生彼處。如是狀貌。如是言說。若略若廣若自若他。諸宿住事皆能隨念。

P46 I 欄17行~II 欄2行

宿命神通，也是由於修行般若波羅蜜多而證得，能知道一切有情眾生的過去未來，而且連細節也相當清楚，例如：姓名、地址、飲食、衣服、文化、事件的來龍去脈等。但是儘管一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者能夠如實知悉三際：過去、現在、未來，當他在觀察這些事項時，心中還是要安住於「一切法自性空」，因為不論過去發生了什麼事，或者現在正要發生什麼事，又或未來將發生什麼事，其實，以空性的觀照而言，都是等無差別。故宜視眾生的根器而決定是否說明此人的過去或未來——基本上，愈不執著的人，愈有資格知道自己的過去或未來，因為他比較不會因為自己過去曾犯作過壞事而討厭自己或根本不相信自己有可能如此糟糕，也不會因為未來會很好而志得意滿、甚至不再積極努力，因為他甚深明白「諸行無常」，所謂的過去、現在、或未來，其實不是不可以改變的，尤其是未來，如果把努力的因去





除，未來原本該豐收的果一定大打折扣，故一切的宿命通都是有「但書」的，就是在某些因緣條件下，未來會有何種展現，但是如果少了某一項因緣條件，未來還是會與原先所預測的有所不同，例如：一個人被預測會考上聯考，可是如果他聽了這個好消息，便從此不再讀書，上課也不認真聽講；請問他真的會考上聯考嗎？我想答案是非常清楚不過了。所以，愈執著的人就愈不宜知道自己的過去或未來，因為一旦聽到自己作過壞事，就會自怨自憐，尤有甚者，還會產生很大的懷疑，甚至因而對佛法的信心產生了動搖，如果聽到好的事，執著的人就難免會有些洋洋得意，尤有甚

者就不再努力用功，一切都等「宿命」的安排，這是誤解了宿命的可變性，但執取之人，是難以說通的。故一旦一個大乘菩薩行者一旦證得「宿命通」，請記得，千萬不能見到每一位眾生都毫不保留的說因說果，一定要先以法眼觀察此人的根器才能視狀況說或不說、說多說少等。故知般若波羅蜜多是一切善法的依據，展現「宿命通」時，更是不可或缺。

有菩薩摩訶薩天眼智證通。  
最勝清淨過人天眼。能如實見十方各如殞伽沙界情非情類種種色像。所謂普見諸有情類死時。生時。妙色麁色若勝若劣。善趣惡

趣。諸如是等種種色像。因此復知諸有情類隨業力用受生差別。如是有情成就身妙行。成就語妙行。成就意妙行。讚美賢聖正見因緣。身壞命終當昇善趣。或生天上或生人中受諸妙樂。如是有情成就身惡行。成就語惡行。成就意惡行。誹毀賢聖邪見因緣。身壞命終當墮惡趣。或生地獄。或生傍生。或生鬼界。或生邊地。下賤穢惡。有情類中受諸劇苦。如是有情種種業類。受果差別皆如實知。

P46 欄15~28行

天眼神通，也是由於修行般若波羅



蜜多而證得，能夠通觀一切有情無情的色像以及業報。天眼通與淨天眼最大的不同在於：天眼通可以知道眾生的業報差別，而淨天眼只是看到現象，細微的業報差別就無法分辨，故天眼通的境界是相當殊勝，因為它是由修行般若而感召來的，是以般若為主的證量，是有分辨的智慧，而不只是一個現象的觀察者而已。天眼通的使用也與宿命通一樣，是要考量眾生的根器而決定觀察到什麼程度，故一定要安住於「一切法自性空」的般若波羅蜜多，才能善巧的使用天眼通。因為神通並無善惡，完全在於使用者的心態而定，只要是為了利益眾生而使用神通，都屬於善法，但如果是為了一己的私利甚至傷害某位眾生而使用神通，那麼即為惡法，故誠如六祖所說：「心正法法正，心邪法法邪」。

而天眼通是殊勝難得的，但初證得天眼通的人要注意不要被幻相所干擾，因為每一種神通都牽涉到剛證得與純熟的境界差別，愈純熟當然準確率就愈高，但剛證得的大乘菩薩行者，由於剛證得難免有幾分欣喜，心中也許就不容易時時刻刻安助於空性，但是只要一偏離了空性，幻相就有可能趁虛而入，故在剛證得時不宜隨口就說出所看到的事，其實一切的神通都不宜過度渲染，也不宜輕率使用，慎之。



有菩薩摩訶薩漏盡智證通。能如實知十方各如殑伽沙界一切有情。若自若他漏盡不盡。此通依止金剛喻定。斷諸障習。方得圓滿。得不退轉菩薩地時。於一切漏亦名為盡。畢竟不起現在前故。菩薩雖得此漏盡通。不墮聲聞及獨覺地。唯趣無上正等菩提。不復希求餘義利故。……諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。能圓滿清淨六神通波羅蜜多。由此六神通波羅蜜多圓滿清淨故。便得圓滿一切智智。謂一切智。一切相智。

P46 卅欄倒數18行~P47 I 欄3行

漏盡神通，由修行般若波羅蜜多可以

證得，能夠遍知一切 即所謂的一切智＝一切智智＝一切相智。也就是佛的智慧，當然是已經證入佛果才能擁有的殊勝大神通。此時一切圓滿，一切具足，六度圓滿、定慧圓滿、悲智圓滿……六通當然也圓滿具足，這才是真正的「神通」，故擁有其他五通已屬難得，但真正究竟的神通還是：「六神通波羅蜜多圓滿清淨故，便得圓滿一切智智。」

是菩薩摩訶薩當於爾時。亦不著布施者。不著慳貪者。不著淨戒者。不著犯戒者。不著安忍者。不著忿恚者。不著精進者。不著懈怠者。不著靜慮者。不著散亂者。不著般若者。不著愚癡者。舍利子。是菩薩摩訶薩當於爾時。於著不著亦無所著。何以故。舍利子。是菩薩摩訶薩達一切法畢竟空故。舍利子。是菩薩摩訶薩當於爾時。不著毀罵。不著讚歎。不著損害。不著饒益。不著輕慢。不著恭敬。何以故。舍利子。是菩薩摩訶薩達一切法畢竟不生。無生法中。無有毀罵讚歎法故。無有損害饒益法故。無有輕慢恭敬法故。舍利子。是菩薩摩訶薩當於爾時。不著毀罵者。不著讚歎者。不著損害者。不著饒益者。不著輕慢者。不著恭敬者。何以故。舍利子。是菩薩摩訶薩。達一切法皆本性空。



本性空中無有毀罵讚歎者故。無有損害饒益者故。無有輕慢恭敬者故。舍利子。是菩薩摩訶薩當於爾時。於著不著亦無所著。何以故。舍利子。是菩薩摩訶薩。修行般若波羅蜜多。永斷一切著不著故。如是舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。所獲功德最上最妙不可思議。一切聲聞及諸獨覺皆所非有。舍利子。此菩薩摩訶薩如是功德既圓滿已。復以殊勝布施愛語利行同事成熟有情。復以種種堅固大願勇猛精進嚴淨佛土。由斯疾證所求無上正等菩提。

P49 Ⅲ欄5行~P50 I欄2行

一切法畢竟空、一切法畢竟不生、一切法皆本性空。

此三句充分說明般若波羅蜜多的內涵，「畢竟空」、「畢竟不生」、「本性空」講的都是同樣畢竟解脫的狀態，既已解脫，則已無粘滯，已無粘滯，自然就「永斷一切著不著」，故經文讚歎為「所獲功德最上最妙不可思議」。至此已功德圓滿，但是一個大乘菩薩道行者，會進一步以四攝：布施、愛語、利行、同事來成熟有情，更加勇猛度人，嚴淨佛土，而由此速證無上正等菩提。

個大乘菩薩道行者，會進一步以四攝：布施、愛語、利行、同事來成熟有情，更加勇猛度人，嚴淨佛土，而由此速證無上正等菩提。

布施是六度之首，也是四攝之首，足見其重要性。而一個菩薩的布施，以法布施為最殊勝，因為只有佛法能夠讓我們脫離三界的束縛，故法布施益形殊勝難得。

愛語是一個菩薩殊勝的法音宣流，而且以無比的慈愛去說，因為每一個眾生都希望自己被慈愛，故聽到慈愛的法語時，才易接受佛法，進而奉行不渝。

利行是一個菩薩的殊勝利他之行，從利他的事業中，眾生得到成就，自己更是最大的成就者，故殊勝之利他，即殊勝之利己，故自利利人，是一體的兩面，是共同的福田。

同事是一個菩薩身體力行的身教示現，慈悲不只是在口中說說，是要由行住坐臥與眾共處中一一顯露無疑，當眾生勞動時，適時幫他一下；當眾生閒談時，適時的談談佛法；當眾生進食時，適時的與其共進一鍋飯；而不是自己盡量躲起來，不與眾生接



近，唯恐受到業力的干擾，這是小乘心態及行為，大乘菩薩道行者的風範則是：獨樂，不如眾樂也。

諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。於一切有情若劣若勝。若好若醜。起平等心。是菩薩摩訶薩於一切有情起平等心已。復起利益安樂之心。是菩薩摩訶薩於一切有情起利益安樂心已。於一切法性皆得平等。是菩薩摩訶薩於一切法性得平等已。普能安立一切有情。於一切法平等性中作大饒益。舍利子。是菩薩摩訶薩由此因緣。於現法中得十方界一切如來應正等覺共所護念。亦得十方一切菩薩摩訶薩眾共所稱讚。亦得一切聲聞獨覺修梵行者共所敬愛。亦為一切世間天人阿素洛等供養恭敬尊重讚歎。舍利子。是菩薩摩訶薩由此因緣隨所生處。眼常不見不可愛色。耳常不聞不可愛聲。鼻常不嗅不可愛香。舌常不嘗不可愛味。身常不覺不可愛觸。意常不取不可愛法。舍利子。是菩薩摩訶薩由此

因緣。所獲功德轉增轉勝乃至無上正等菩提常無退轉。

P50 I 欄3行~20行

平等心，是般若波羅蜜多的體證心要。法法平等、眾生平等、一切平等。如是安住般若正見，方能真正開展氣度恢宏、大公無私之菩薩道，對一切眾生皆「冤親平等」的慈悲對待，更進一步的予以利益安樂，這才是真正的「菩薩心腸」，菩薩的心是平等心，是利益安樂眾生心，而且安住於「一切法性皆得平等」的般若正見，於是能真正為眾生帶來大利益。

這樣的菩薩，功德當然是殊勝的、無量無邊的，感召的福報當然也是殊勝的、無量無邊的，故經文說：「於現法中得十方界一切如來應正等覺共所護念，亦得十方一切菩薩摩訶薩眾共所稱讚……」，而且「所獲功德轉增殊勝乃至無上正等菩提常無退轉」。菩薩摩訶薩，令人讚歎、令人景仰，願大乘菩薩道行者皆以此為榜樣，皆以此為模範。

## 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

觀因緣品第一

《接上期》

因緣次第緣  
緣緣增上緣  
四緣生諸法  
更無第五緣

(論文偈頌·待續)

### 白話

因緣、次第緣  
緣緣與增上緣  
是這四種緣  
生出了一切諸法  
而且只有這四緣  
沒有第五緣了

### 詮釋

一切的諸法，皆是由四緣所生；也可以說，一切所有緣，都攝在四緣；以此四緣，萬事萬物得而生。而四緣即龍樹菩薩以上所說的～

- (一)、因緣
- (二)、次第緣〔=等無間緣〕
- (三)、緣緣〔=所緣緣=攀緣〕
- (四)、增上緣〔=生緣〕

什麼是因緣呢？

維摩經佛國品註說～什曰：力強為因，力弱為緣。肇曰：前後相生因也，現相助成緣也。諸法要因緣相假，然後成立。

止觀說：招果為因，緣名緣由。

輔行說：親生為因，疏助為緣。

所以，因緣可以解釋為——諸法之生，



親與強力者為因，疏添弱力者為緣。亦有解釋為——六根為因，六塵為緣。

什麼是次第緣呢？

次第緣是舊稱，新稱為等無間緣。

所謂的次第緣指的是心心所法，次第無間隔，依次相續而生起，故名次第緣。

所以，大智度論說：次第緣者，除阿羅漢過去、現在末後，心心數法，諸餘過去、現在心心數法，能與次第，是名次第緣。

什麼是緣緣呢？

緣緣又名所緣緣與攀緣等，那麼，緣緣為舊稱，所緣緣則為新稱。

大乘義章說：言緣緣者，六塵境界，為心所緣，故名為緣。由彼所緣，與心作緣，故名緣緣。亦可疎助，名之為緣；以緣故名緣緣。

又說：六塵生識，以為緣緣。

成實論則說：言緣緣者。所謂色等。

所以，緣緣可以說就是～所緣之緣，係心識對於境界時（例如眼之對於色），心識謂之能緣，境界謂之所緣。

什麼是增上緣呢？

大乘義章說：增上緣者，起法強，故曰增上。

另外，大樂金剛不空真實三昧耶經般若波羅蜜多理趣釋則說：一切如來，以菩提心，為成佛增上緣。

所以，增上緣可以說就是～所謂起他法與以強力者。例如眼根能夠生眼識，田土能夠生農作物等等。

所以，綜觀以上四緣，可謂各有其特色；但不論哪一緣，其背後的本質當然與萬事萬物的本質一樣，皆是一空。

至於，若要深明四緣底蘊，則需勤學般若。誠如大般若波羅蜜多經卷第三所說：若菩薩摩訶薩欲通達一切法因緣、等無間緣、所緣緣、增上緣性，應學般若波羅蜜多。



## 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／慈訓瓔珞



## 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

十二門論

觀因緣門第一

《接上期》

眾緣所生法

有二種：

一者內

二者外

眾緣

亦有二種：

一者內

二者外

外因緣者

如

泥團、轉繩、陶師

等和合

故有瓶生



又如  
縷繩、機杼、識師  
等和合  
故有疊生

又如  
治地、築基、梁椽、泥草、人功  
等和合  
故有舍生

又如  
酪器、鑽搖、人功  
等和合  
故有酥生

又如

種子、地水火風虛空、時節、人功  
等和合  
故有芽生

當知外緣等法  
皆亦如是

(十二門論·待續)

### 白話

由於眾緣所生出的諸法  
共有二種：  
一者是內  
二者是外



至於眾緣本身

也共有二種：

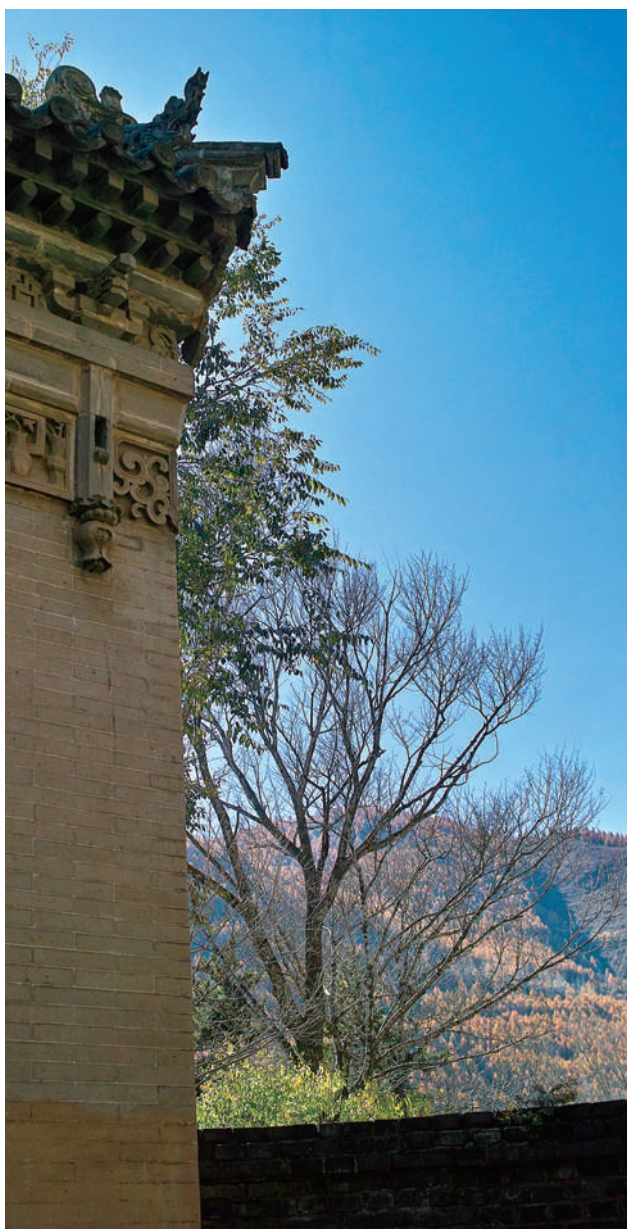
一者是內

二者是外

那麼，

所謂的外因緣

是什麼呢？



可以舉例說明之～

例如：

泥土團、作陶的轉繩以及製陶師

等等眾緣的相加和合

便產生了陶瓶

又例如：

縷繩、編織的機械以及編結師

等等眾緣的相加和合

便產生了疊蓆

又例如：

整治土地、建築地基、架上梁椽、

鋪上泥草以及作工的人力

等等眾緣的相加和合

便產生了房舍

又例如：

盛放乳酪的器皿、攪搖乳酪的器具、

以及工作的人力

等等眾緣的相加和合

便產生了酥酪

又例如：

播下的種子、地水火風空五大元素、

風雨時節以及耕種的人力

等等眾緣的相加和合

便產生了芽苗

那麼，

當知一切的外緣等諸法

都是一樣的



### 詮 釋

一切都是因緣所生法，這是佛法所揭櫫的宇宙真理。

而因緣所生法的特質在於眾緣和合，例如大般若波羅蜜多經說：譬如大地，以種散中，眾緣和合，則得生長。

大莊嚴論經也說：譬如穀子，眾緣和合，故得生芽。

所以，眾緣和合，而生諸法；。即因緣所生法。

然而，由於一切法本空；所以，當然因

緣所生法亦空。

所以，如同大智度論所作的詮釋：因緣亦空，因緣不定故。譬如父子，父生故名為子，生子故名為父。復次，最後因緣，無所依止故；如山、河、樹木、眾生之類，皆依止地，地依止水，水依止風，風依止虛空，虛空無所依止。若本無所依止，末亦無所依止。以是故，當知一切法畢竟空。

所以，因緣所生法雖是由眾緣和合而來；但是，因為諸法的本質為空，因此兩者亦皆為空。

## 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／慈訓瓔珞

### 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

百論

捨罪福品第一

《接上期》

外曰：

汝經有過

初不吉故(修妬路)

諸師作經法

初說吉故

義味易解

法音流布

若智人讀誦念知

便得增壽、威德、尊重

如有經名

婆羅呵波帝(秦言廣主經)

如是經等

初皆言吉  
以初吉故  
中後亦吉

汝經初說惡  
故是不吉  
是以言  
汝經有過

內曰：

不然  
斷邪見故  
說是經(修妬路)

是吉  
是不吉  
此是邪見氣  
是故無過

復次  
無吉故(修妬路)  
若少有吉  
經初應言吉  
此實無吉

何以故  
是一事  
此以為吉  
彼以為不吉  
或以為非吉非不吉  
不定故無吉

汝愚人無方便



強欲求樂  
妄生憶想  
言是事吉  
是事不吉

復次  
自他共不可得故(修妬路)  
是吉法不自生

何以故  
無有一法  
從自己生故  
亦二相過故  
一者生  
二者能生  
亦不從他生

自相無故  
他相亦無

復次  
無窮故  
以生更有生故  
亦不共生  
二俱過故  
凡生法有三種  
自他共  
是三種中  
求不可得  
是故無吉事

（百論·待續）

## 白話

外道說：

你們的經之所以有過失  
是因為一開始就不吉祥的緣故

而外道諸師所作的經法  
就不一樣

因為一開始就吉祥的緣故  
所以經義法味容易了解  
法音也就自然宣流廣佈

如果有智慧的人讀誦念知  
便會得到長壽、威德與被尊重

例如有一部經名為  
婆羅呵波帝  
也稱為廣主經

這些經等  
一開始都說的吉祥  
由於初始就吉祥的緣故  
中間與後面也就都吉祥了



至於你們的經一開始就說惡  
所以是不吉祥  
所以我說  
你們的經有過失

菩薩答道：

你這樣說是不對的  
是為了斷邪見的緣故  
才說是經

是吉或是不吉  
這是來自於邪見  
所以我們的經是沒有過失的

還有

無吉的緣故  
如果少有吉  
經開始即應說吉  
所以實在也就沒有吉事可言

為什呢？  
例如這樣一件事  
這個人認為吉  
那個人卻認為不吉  
又有人認為非吉、非不吉  
因為答案不定的緣故  
所以也就沒有吉事可言

而你這個愚笨的人  
沒有方便善巧  
勉強欲求樂  
虛妄的生出憶想  
說這事是吉  
那事是不吉

還有  
由於自、他、共相皆不可得的緣故  
這樣的吉法不會自己生起

還有  
由於沒有一法  
從自己生起的緣故  
也是二相過故  
一、生  
二、能生  
也不從他生

因為無自相的緣故  
他相則也無



還有

由於無窮盡的緣故

以生更有生的緣故

也不共生

二皆過的緣故

舉凡生法總共有三種：

即～

一、自生法

二、他生法

三、共生法

而在這三種生法中

亦求不可得

所以最終沒有吉事可言

## 詮釋

由於所謂的外道，就是心外求法的人，是名外道。

那麼，既然是心外求法的人；當然就會在外相上大作文章，完全的不理會內在或實相了。

所以，外道竟然會以外在的語言吉利與否，作為判定一部經的高下所依憑的標準，實在是太偏離正道了。

所以，難怪回答的菩薩會介定這樣的表現是～強欲求樂，妄生憶想。





是的，強欲求樂就是在外相上強求的不明智行為；誠如菩薩所描述：汝愚人無方便。

是的，就是因為外道沒有方便善巧，也就是沒有從空慧演生出來的權宜智慧；所以，沒有辦法遠離一切外相，也沒有辦法真正在心地下功夫。

所以，就會在外相上強求，而為了符合這樣不實際的想法，就必須靠妄生憶想來支撐；總之，就是從頭錯到尾，從裡錯到外；總之，就是全部都不對；而這正是所謂的外道，最真實與全面的寫照。

而由於全部都不對，所以對自己不會有利，對別人更不會有利；也就是說，這樣的狀態，既不能自度，也不能度人；換句話說，既不能服務自己，也不能服務他人；而佛法講求兩利、甚至多利；所以由此清晰可見，心外求法絕不是佛道，而是損人且不利己的非佛道。

而強求外相來符合己欲，勢必會與許多虛妄的憶想產生關聯；但憶想真的是需早日去除的，否則會有許多的過患；例如摩訶般若波羅蜜經就開示：是中凡夫，以無明力渴愛故，妄見分別，說是無明。是凡夫為二邊所縛，是人不知不見，諸法無所有，而憶想分別，著色乃至十八不共法。是人著故，於無所有法，而作識知見，是凡人不知不見。何等不知不見？不知不見色，乃至十八不

共法，亦不知不見。以是故，墮凡夫數，如小兒，是人不出。於何不出？不出欲界、不出色界、不出無色界，不出聲聞、辟支佛法中。

所以，很清楚了，由於不知不見諸法無所有的空義，而憶想分別，乃至於一切法，妄起執著，終至墮凡夫數而不能出離三界。所以，由此段經文的教導，即需深刻了知憶想分別的害處，而與以遠離。而同經更加開示：若男若女，非男非女，二十五有，差別之相，流轉生死。非聖之人，橫計於我，大小諸相，猶如稗子，或如米豆，乃至母指。如是種種，妄生憶想。妄想之相，無有真實。

是的，講的太好了——“妄想之相，無有真實。”我們要遠離一切的憶想分別，則自然不會執著吉事或非吉事，甚至現愚痴相的依此斷定經義的高下；啊！感恩佛陀，一向都給予我們清晰正知見的教導，讓我們遠離可怖可畏的邪見稠林與無知外道，真是幸福的佛子啊！



本期中論、十二門論、百論的延伸論議——

# 三論綜議

## (一) 三論的各個觀點～

中論：

一切諸法由因緣、次第緣、緣緣、增上緣的四緣而生。

十二門論：

眾緣所生法與眾緣，皆有內因緣與外因緣二種因緣。

百論：

諸法沒有吉與不吉的分別。

## (二) 三論的論議重點～

中論：

四緣

十二門論：

外因緣

百論：



無吉

### (三) 三論的融通論點～

中論：

緣

十二門論：

緣

百論：

吉與不吉之緣起



### (四) 三論綜議

所以，本期的中論、十二門論、百論；表面上看起來各有其不同的論點，但事實上，卻有相互融通的論點，亦即——緣。

是的，無論是中論所提及的因緣、次第緣、緣緣、增上緣緣的四緣；或是十二門論所提及的眾緣所生法、眾緣、內因緣、外因緣；以及百論所提及的吉與不吉背後所涉及的因緣；都跟一個“緣”字有關。

是的，一切都是因緣所生法；在這個真理籠罩之下，三論的各個論點，得到了互攝與融通。而且，緣起性空亦是因緣所生法背後的真義。

所以，誠如佛陀在金剛三昧經中所作的開示：是諸緣起法，是法緣不生，因緣生滅無，生滅性空寂。緣性能所緣，是緣本緣起，故法起非緣，緣無起亦爾。因緣所生法，是法是因緣，因緣生滅相，彼則無生滅。彼如真實相，本不於出沒，諸法於是時，自生於出沒。是故極淨本，本不因眾力，即於後得處，得彼於本得。



# 諦聽法音

*Listening Dharma*

法音宣流／如幻行者

一切如幻

心是唯一真實

遠離惡緣

修善成就



諦聽法音之——

# 一切如幻

善男子，  
善女人，  
諦聽！  
諦聽！

三界流浪，  
辛苦備嘗；  
輪迴路險，  
此路崎嶇。

一切如幻，  
一切如夢，

夢幻泡影，  
虛幻不實。

一切都是心意識變現，  
一切都是心王的遊戲，  
虛幻不實，  
醒覺吧！

了知三界如幻，  
一切如幻。  
開悟成就，  
永斷輪迴出三界！



諦聽法音之——

# 心是唯一真實

善男子、  
善女人，  
諦聽！  
諦聽！

心是唯一的真實，  
外相虛幻，  
唯有修行，  
方能成就。

修行修心，  
心外求法，  
是名外道。  
心外求法，  
難以成就。

修行修心，  
心解脫，  
是名真解脫，  
心成就，  
是名真成就。

唯心淨土，



心清淨，  
國土清淨。  
心清淨，  
一切清淨。

心清淨，  
甘露法語，  
方能聽懂；  
心不清淨，  
甘露法語，  
懵懂無知。

唯有心清淨，  
一切甘露法語，  
才能澆灌；  
心不清淨，  
必為無明障蔽，  
業力纏牽，  
隨業受報，  
隨波逐流，  
心蒙蔽，  
難以成就。

貪嗔癡慢疑，  
即是心造作，  
一切美善，  
亦是心造作，  
心惡即是為惡，  
心善即是為善，  
一念決定升墮。

輪迴路險，  
難描難繪，  
無始劫來，  
六道流浪，  
苦痛無邊，

難描難繪。

生離死別的眼淚，  
已流得比大海還要  
深，  
比大海還要廣，  
請問還要流浪到何  
時？

若不為善，  
想要停止輪迴，  
無法成辦。  
想要出離三界，  
淪為空想。  
只能無奈  
隨業受報。

生死大海，  
廣闊無邊，  
頭出頭沒，  
難有出期，  
此為輪迴真相。

莫再逃躲，  
莫再蒙蔽，  
莫再自欺欺人，  
表面為善，  
復有何用？  
難以抵擋，  
業力催逼。

是心造業，  
是心懺悔，  
是心行善，  
是心成就。  
牢記八識田中，  
唯有心是真實。

善男子、  
善女人，  
諦聽！  
諦聽！

心是唯一真實。





諦聽法音之——

# 遠離惡緣

善男子、  
善女人，  
甚深思維，  
今生所為何來？

一切都是考驗，  
用虛幻的名利，  
考驗修行人，  
莫再執著。

一切如幻，  
虛妄不實。  
匆匆人生，  
大夢一場！

菩薩摩訶薩，  
誓與眾生共成佛道，  
過去生發的大願，  
而今何在？

為了夢中的情節，  
妄造無邊業，  
愚不可及，  
何苦來哉？

醒覺吧！  
流浪的菩薩們，  
醒覺吧！  
莫再被虛妄的世間法障蔽。



莫再流浪世法，  
回頭吧！

百歲光陰容易過，  
轉眼白首，  
修道趁早、  
切莫為惡。

因緣果報，  
如影隨形。  
造善因，  
必得善報。  
造惡因，  
必得惡報。

佛陀開示  
三界眾生  
念念傷害，  
念念罪苦。  
一切的為惡  
都將回到自身，  
因緣果報，  
絲毫不爽，  
回頭吧！

器物世間，  
皆為業報。  
白業多，  
世間幸福；  
黑業多，  
世間苦難。

菩薩摩訶薩，  
為世間帶來白業，  
為眾生帶來善業，  
是菩薩的天職。

善男子、  
善女人，  
怎忍今生不成就，  
怎忍辜負無量無邊，  
如父如母、  
如子如女，  
殷殷切切等待  
你成就的有緣眾生。

法身覺醒，  
為了眾生，  
遠離一切的惡緣，  
遠離一切的沉淪，  
愛盡天下一切眾生。

菩薩摩訶薩，  
誓與眾生共成佛道。  
醒覺吧！  
醒覺吧！

丈夫自有冲天志，  
不出三界誓不休！  
菩薩摩訶薩，  
莫忘誓句身，  
誓與眾生共成佛道。



諦聽法音之——

# 修善成就

善男子、  
善女人，  
諦聽！  
諦聽！

莫以善小而不為，  
莫以惡小而為之，  
唯有修盡一切的善法，  
方能究竟成就，  
善良吧！  
行善吧！

善良、善良，  
用功、用功，  
柔軟聽話，  
必定成就。

菩薩摩訶薩，  
淨除一切的黑業，  
淨除八識田中一切黑色種子，  
到達菴摩羅識，  
第九識，  
清淨無染，  
菴摩羅識，  
清淨的心意識，  
方能澈見諸法實相，

澈見萬事萬物背後的本質，  
澈見諸法實相。

清淨意識啊！  
一切都是心意識變現，  
清淨心意識，  
方能感召成就因緣，  
不受幻化網的迷惑，  
遠離幻相，  
遠離業力，  
遠離惡緣，  
大成就，  
出三界，  
永斷輪迴。

行善、行善、行善、行善，  
唯有修盡一切的善法，  
方能淨除一切黑色的種子，  
澈見諸法實相，  
親見如來，  
花開見佛悟無生。





# 空慧口訣

*Oral Transmission of Emptiness*

念茲在茲

修行成就

■ 本期空慧口訣之一～

一切為心造


■ 本期空慧口訣之二～

心生果如是

■ 本期空慧口訣之三～

修一切善法

口訣編撰／文華智慧 美學設計／鄭秉忠、慈訓瓊瑤



# 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  
就趕快回到口訣  
所代表的正念

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

### 本期空慧月刊登出的口訣～

《2014年1月號》

- (一) 一切唯心造 ——華嚴經
  - (二) 心生果如是 ——諸法集要經
  - (三) 修一切善法 ——金剛經
- } 今說明

### 下期空慧月刊登出的口訣～

《2014年2月號》

- (一) 心如工畫師 ——華嚴經
  - (二) 禪悅為食 ——普曜經
  - (三) 大悲為上首 ——大般若經
- } 將說明

空慧口訣——

# 一切唯心造

## 〔口訣〕

一切唯心造

## 【出處】

大方廣佛華嚴經  
諸法集要經等

## 〔白話〕

一切的諸法皆為心所創造



## 〔實修重點〕

此句在大方廣佛華嚴經中的原句是：

若人欲了知  
三世一切佛  
應觀法界性  
一切唯心造

這段佛陀所開示的法語  
實在是太打動人心了

不但義理深刻  
而且文字清晰美麗

由於法義太重要又太震撼  
讓人感動又讚歎！

太重要的是——  
一切唯心造是真理

太震撼的是——  
一切唯心造是宇宙的至極真理

而若是把四句偈語連起來看  
就更加了不得了！



法義就是～

如果一個修行人想要完全了知  
過去、現在、未來  
三世十方的一切諸佛  
那麼，應該深觀法界的種種  
一切都是為心所造！

太清楚了  
實在是太清楚了！

太殊勝了  
實在是太殊勝了！

我們一生費盡苦心  
尋尋覓覓的生命答案  
其實 原來——  
就在眼前！

是心  
就是心！

一切的種種  
由心所造！

一切的善惡  
由心所造！

一切的奧祕在於心  
一切的關鍵也在於心！

這是生命的答案  
也是 科學的方法

是心作佛  
是心是佛

是心成就了  
人才成就了

是心成佛了  
人才成佛了

所以，三世諸佛  
是從心開始的  
是從心成佛的！

所以，不用再迷頭認影  
不用再曠日費時  
不用再尋尋覓覓  
不用再顛倒夢想！

曠大劫以來  
我們因為不了解心

所以妄造無邊業  
我們因為不了解心  
所以枉受無盡的生死死

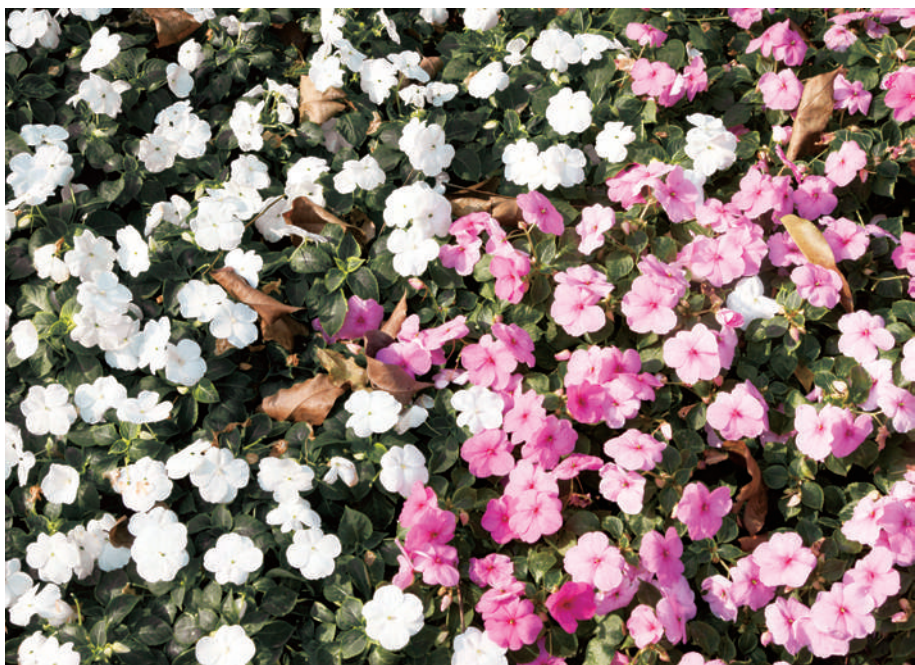
從今爾後  
就用 心來修行  
就用 心來行善  
就用 心來成就！

這樣究竟的生命奧祕  
這樣究竟的修行關鍵

佛陀完全不藏私的  
揭藥予全人類！

真是要萬分的珍惜  
與全力以赴的實踐啊！

偉哉佛陀！  
感恩佛陀！



空慧口訣——

# 心生果如是

## 【口訣】

心若種種生  
彼果亦如是

## 【出處】

諸法集要經

## 【白話】

心生種種念  
所感招的果亦如是

## 【實修重點】

在諸法集要經中  
此段完整的偈語如下～

心若種種生  
彼果亦如是  
心如彩繪者  
畫三界眾生

看完這段法語  
還是讚歎到不得了

為什麼呢？

因為，依然是把生命的科學原理  
說的一清二楚、明明白白

讓修行人完完全全的了知  
修行修心的真實與可行以及必要

而下兩句依然是震撼人心  
——心如彩繪者 畫三界眾生

這森羅萬象的三界一切與眾生  
竟然都是心所繪畫出來的

太不可思議了  
心真的是一切的主宰與源頭

想成就嗎？  
從心開始修吧！



空慧口訣——

# 修一切善法

## 【口訣】

修一切善法  
則得阿耨多羅三藐三菩提

以無我、無人、無眾生、無壽者，  
修一切善法，  
則得阿耨多羅三藐三菩提。

此段法語有三個重點：

## 【出處】

金剛般若波羅蜜經  
大寶積經  
大方等大集經  
大集大虛空藏菩薩所問經  
優婆塞戒經等

以無我、無人、無眾生、無壽者，  
＝不執著的空性智慧

修一切善法，  
＝修行的方向與內容

則得阿耨多羅三藐三菩提。  
＝不執著修善的成果

## 【白話】

修行一切的善法  
便可以得到無上正等正覺

那麼，顯而易見的是  
修一切善法，  
一定必須配備不執著的空性智慧  
才能得到無上正等正覺

## 【實修重點】

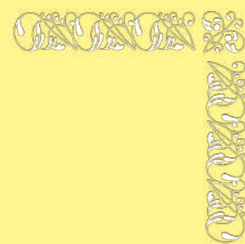
這是金剛經的名句～

所以，想得到無上正等正覺嗎？  
從現在開始便這麼作——  
不執著的修一切善法！

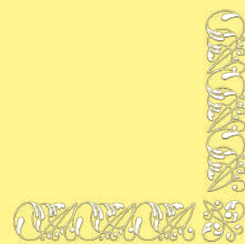
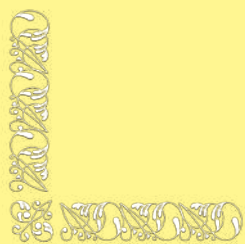


# 其他口訣選項

- 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
- 心外求法是名外道
- 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





# 唯識探索

*Explore Consciousness-only*

三界唯心  
萬法唯識



## (一) 唯識學精華

《接上期》

- 第四章  
唯識學歷史篇
- 第五章  
唯識學名相篇
- 第六章  
唯識與因果
- 第七章  
唯識與修行
- 第八章  
唯識與靜坐

## (二) 唯識名相

- 本期刊出～  
之一：唯



## (三) 唯識實修

- 本期實修～  
觀一切黑色的種子消失了



撰文／文華智慧  
美編／鄭秉忠



唯識學精華

## 第四章

# 唯識學歷史篇

以歷史的眼光來觀察，唯識學在一些年代裡，發生了一些重要的事。

西元前431~350年：佛陀成道，唯識學發端。

西元前351~100年：說一切有部等盛行，影響唯識學。

西元後一~三世紀：華嚴經等大乘經典發現，奠立唯識學依據。

西元320~400年：世親菩薩大興唯識學。

西元602~664年：玄奘大師引介唯識學入中國。

近代：唯識學再度復興。

所有的歷史年代，都只能當參考，不用錙銖必較的一定要弄清楚到底是哪一年發生了哪一件事，因為時空在法界並不存有，歷史觀只是在相對世界裡對我們有用，一旦證入了絕對世界，亦無時間、亦無空間，故切莫食古不化，切莫拘泥於任何的座標。

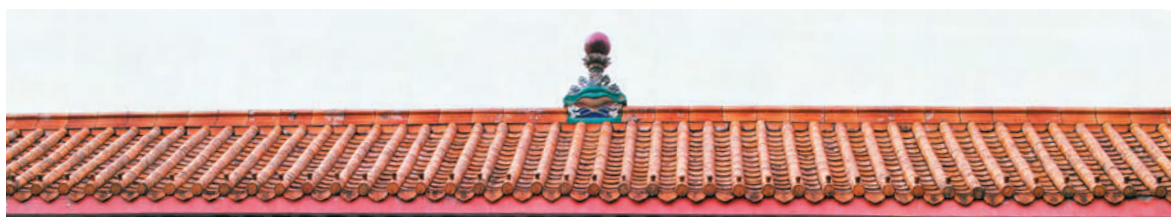




唯識學精華

## 第五章

# 唯識學經典篇



唯識學的源頭當然還是來自於偉大的佛陀，所以佛陀在哪些經典中提到了唯識，就變得相當重要，總共有六部經是非常重要的依據。

- (一) 解深密經
- (二) 華嚴經
- (三) 如來出現功德經（中國未譯）
- (四) 大乘阿毘達磨經（中國未譯）
- (五) 楞伽經
- (六) 厚嚴經（又名「大乘密嚴經」）

經典是佛陀的開示，論是後人的解釋與心得，故相較起來，當然還是經典重要許多，不宜因為論比較容易懂就只研究論，千萬不要忘記，沒有經哪有論？故不研究則罷，一旦要研究，經典也最好研究一番。現在就讓我們一起來研讀唯識最重要的經典——解深密經。

而由於本專題要傳達的是唯識學精華，故採研讀重點經句的方式。

### 第一品～序

經文重點示例：

如是我聞。一時薄伽梵。住最勝光曜七寶莊嚴。放大光明普照一切無邊世界無量方所。

諸大菩薩眾所雲集。無量天龍藥叉健達縛阿素洛揭路荼緊捺洛牟呼洛伽。人非人等常所翼從。

與無量大聲聞眾俱。一切調順皆是佛子。

復有無量菩薩摩訶薩。從種種佛土而來集會。

本品主旨：

描述佛宣講解深密經時，眾菩薩等前來雲集的盛況。

### 第二品～勝義諦相

經文重點示例：

內證無相之所行。不可言說絕表示。息諸諍論勝義諦。超過一切



尋思相。

修觀行苾芻。通達一味真如勝義法無我性已。更不尋求各別餘蘊。諸處。緣起。食。諦。界。念住。正斷。神足。根。力。覺支。道支真如勝義法無我性。唯即隨此真如勝義無二智為依止。故於遍一切一味相勝義諦。審查趣證。是故。善現。由此道理。當知勝義諦是遍一切一味相。

本品主旨：

主要是說明第一義諦的重要與遍一切處。

### 第三品～心意識相

經文重點示例：

於中最初一切種子。心識成熟展轉和合增長廣大。依二執受。一者有色諸根及所依執受。二者相名分別言說戲論習氣執受。有二色界中具二執受。無色界中不具種。

此識亦名阿陀那識。何以故。由此識於身隨逐執持故。亦名阿賴耶識。何以故。由此識於身攝受藏隱同安危義故。亦名為心。何以故。由此識色聲香味觸等積集

滋長故。

阿陀那識為依止。為建立故。六識身轉。謂眼識耳鼻舌身意識。此中有識。眼及色為緣生眼識。與眼識俱隨行。同時同境有分別意識轉。有識。耳鼻舌身及聲香味觸為緣。生耳鼻舌身識。與耳鼻舌身識俱隨行。同時同境有分別意識轉。

譬如大瀑水流。若有一浪生緣現前唯一浪轉。若二若多浪。生緣現前有多浪轉。然此瀑水自類恒流無斷無盡。

阿陀那識甚深細

一切種子如瀑流

我於凡愚不開演

恐彼分別執為我

本品主旨：

顧名思義，本品名為“心意識相”，所以充份的說明了心意識的奧秘，更依不同的角度說明，所以有不同的名稱，例如：由此識於身隨逐執持故，因此叫作阿陀那識，但都殊途同歸。所以，事實上～心＝意＝識＝心識＝意識＝心意識＝阿陀那識＝阿賴耶識。

而識的運作過程，世尊也於本品中開

示得非常清晰，即以眼識而言，是眼及色為緣而生成，而在眼識運作時，同時同境有分別意識與眼識俱隨行而轉。其他耳、鼻、舌、身、皆依此類推，精密的說明了識的運作過程，實在令人讚歎。

#### 第四品～一切法相

經文重點示例：

諸法相略有三種。何等為三。一者遍計所執相。二者依他起相。三者圓成實相。云何諸法遍計所執相。謂一切法名假安立自性差別。乃至為令隨起言說。云何諸法依他起相。謂一切法緣生自性。則此有故彼有。此生故彼生。謂無明緣行。乃至招集純大苦蘊。云何諸法圓成實相。謂一切法平等真如。於此真如。諸菩薩眾勇猛精進為因緣故。如理作意無倒思惟。為因緣故乃能通達。於此通達漸漸修集。乃至無上正等菩提方證圓滿。

本品主旨：

說明一切法相可以分為三種：

- (一) 遍計所執相
- (二) 依他起相
- (三) 圓成實相

而所謂的“遍計所執相”，就是普遍

的對一切外相生起計較與執著。

所謂的“依他起相”，就是由因緣和合而生的一切萬法。

至於所謂的“圓成實相”，就是第一義諦的諸法實相。

#### 第五品～無自性相

經文重點示例：

汝應諦聽。吾當為汝解釋。所說一切諸法皆無自性無生無滅本來寂靜自性涅槃所有密意。勝義生當知。我依三種無自性性密意。說言一切諸法皆無自性。所謂相無自性性。生無自性性。勝義無自性性。

一切諸法皆無性  
無生無滅本來寂  
諸法自性恒涅槃  
誰有智言無密意  
相生勝義無自性  
如是我皆已顯示  
若不知佛此密意  
失壞正道不能往  
依諸淨道清淨者  
惟依此一無第二  
故於其中立一乘  
非有情性無差別  
眾生界中無量生



惟度一身趣寂滅  
大悲勇猛證涅槃  
不捨眾生甚難得  
微妙難思無漏界  
於中解脫等無差  
一切義成離惑苦  
二種異說謂常樂  
本品主旨：

主要說明相無自性性、生無自性性、勝義無自性性，所以一切諸法皆無自性性。而且一切諸法無生、無滅、本來寂靜、自性涅槃。並說明眾生於依他起自性及圓成實自性上增益遍計所執自性，所以佛陀安立三種無自性性。更說明由於眾生未種善根，未清淨業障，未成熟相續，未多修勝解，未能積集福德、智慧二種資糧，所以佛陀教導甚深知見：生無自性性。又由於未能正願、未正離欲、未正解脫、未遍解脫煩惱雜染、未遍解脫諸業雜染、未遍解脫諸生雜染，所以佛陀教導甚深知見：相無自性性及勝義無自性性。亦說明如來雖方便設三乘，事實上只有唯一佛乘，而如果慈悲薄弱、怖畏眾苦，則不能成就，相反則能成就。

如來依三種無自性性，說明一切法皆無自性、無生、無滅、本來寂靜，自性涅槃。而如果尚不能如實了解甚深

知見，但只要對如來生起清淨信心，深知己見如牛跡，如來卻有無邊智見，則此人亦能成就。但如果有人對於一切相中生起無相之見，於不是正法宣說為正法，會造下無量無邊的重業，而且會誤導眾生，不可不慎。然而有些眾生的根器，不但於不是正法宣說為正法，而且對於經典大加撻伐毀謗，並且仇怨信解經典的人，這樣的人所造下的重業果報難有出期，亦不可不慎。

且說明依此諸法皆無自性，無生無滅，本來寂靜自性涅槃，無自性性了義言教，遍於一切不了義經皆應安處。並珍貴的說明第三時中普為發趣一切乘者，依一切法皆無自性無生無滅，本來寂靜自性涅槃無自性性，以顯了相轉正法輪，第一甚奇最為希有，于今世尊所轉法輪，無上無容是真了義。

## 第六品～分別瑜伽

經文重點示例：

內心相續作意思惟。如是正行多安住故。起身輕安及心輕安。是名奢摩他。如是菩薩能求奢摩他。彼由獲得身心輕安為所依故。即於如所善思惟法。內三摩地所



行影像。觀察勝解捨離心相。即於如是三摩地影像所知義中。能正思擇最極思擇。周遍尋思周遍伺察。若忍若樂若慧若見若觀。是名毘鉢舍那。

於法假立瑜伽中  
若行放逸失大義  
依止此法及瑜伽  
若正修行得大覺  
見有所得求免離  
若謂此見為得法  
慈氏彼去瑜伽遠  
譬如大地與虛空  
利生堅固而不作  
悟已勤修利有情  
智者作此窮劫量  
便得最上離染喜  
若人為欲而說法  
彼名捨欲還取欲  
愚癡得法無價寶  
反更遊行而乞匄  
於評誼雜戲論著  
應捨發起上精進  
為度諸天及世間  
於此瑜伽汝當學

本品主旨：

世尊對於奢摩他、毘鉢舍那，亦即止的定義、類別、境界、修持等等相關的一切，作了極為詳盡的說明與教

導；殊勝的宣說了圓滿最極清妙瑜伽道，是所有一切過去未來正等覺者，已說當說，皆亦如是；並勉勵一切的善男子善女人，都應依此勇猛精進，當正修學。並且名之為——瑜伽了義之教！

### 第七品～地波羅蜜多

經文重點示例：

謂諸菩薩能善了知涅槃樂住。堪能速證而復棄捨。速證樂住無緣無待發大願心。為欲利益諸有情故。處多種種長時大苦。是故我說彼諸菩薩。行廣大願妙願勝願。

如是眾生由行苦故。其性是苦無有方便。但以財物暫相饒益可令成樂。唯有安處妙善法中。方得名第一饒益。所說波羅蜜多。無染著性無顧戀性正迴向性。最為廣大。無罪過性無分別性無有染污。思擇所作最為明盛。已入無退轉法地者。名不可動。若十地攝佛地攝者。名最清淨。

如是一切波羅蜜多大悲為因。微妙可愛諸果異熟。饒益一切有情為果。圓滿無上廣大菩提。為大義利。

諸地攝想所對治



殊勝生願及諸學  
由依佛說是大乘  
於此善修成大覺  
宣說諸法種種性  
復說皆同一理趣  
謂於下乘或上乘  
故我說乘無異性  
如言於義妄分別  
或有增益或損減  
謂此二種互相違  
愚癡意解成乖諍  
本品主旨：

世尊首先說明十地有四種清淨，為十一分所攝。接著開示只要精勤修習，便能一一證得。並詳細教導是何因緣說名初地以至佛地；而且諸地中有二十二種愚痴、十一種麁重，為所對治；有八種殊勝之所安立，並且菩薩應學六度……此名諸地波羅蜜多了義之教。

### 第八品～如來成所作事

經文重點示例：

若於諸地波羅蜜多。善修出離轉依成滿。是名如來法身之相。當知此相二因緣故。不可思議無戲論故。無所為故。而諸眾生計著戲論有所為故。

如來言音略有三種。一者契經。

二者調伏。三者本母。

一切雜染清淨法  
皆無作用數取趣  
由我宣說離所為  
染污清淨非先後  
於麁重身隨眠見  
為緣計我及我所  
由此妄謂我見等  
我食我為我染淨  
若如實知如是者  
乃能永斷麁重身  
得無染淨無戲論  
無為依止無加行  
本品主旨：

世尊開示於十地波羅蜜多，善修出離轉依成滿，是名如來法身之相。而如來與眾生的差別在於如來無戲論、無所為；眾生則相反的計著戲論、有所為。並且如來於一切國土，同時化現受胎、苦行乃至成道，是名如來示現化身方便善巧。更由不共陀羅尼義，令諸菩薩得入如來所說諸法甚深密意。如來成等正覺、轉正法輪、入大涅槃等等，此名如來成所作事了義之教。

以上為解深密經一～八品的主旨介紹，由於是以“唯識學精華”的精簡角度來說明，皆能略讀重點，日後會逐品逐句解釋，再深觀全貌。



## 唯識學精華

### 第六章

# 唯識與因果

唯識主要是說明一切的現象，從釋迦牟尼佛開始，唯識由於年代久遠的關係，已經有了一些誤解與偏差。事實上唯識本身的道理並不難，難是難在必須要有甚深證量才能明白識的運作過程。

那麼識到底是如何運作呢？

以看見喜歡的人而感到高興這一個過程來分析，便可明白識的運作過程：

當一個人的眼根看到了一個喜歡的人，這個喜歡的人就是眼塵，而眼根與眼塵發生關連，是因為有眼識的關係，眼識會幫助眼根去看，也可以說，看到喜歡的人是同時動用了眼根、塵、識三者才能發生的一件事，眼識是中立的，只是去看而已，但是喜歡這個人與否，就是與第八識有關的，由於過去世與此人曾種下喜歡的

因，所以今生一旦見面，就會不由自主的喜歡此人，完全沒有道理的，最起碼以思想是無法分析清楚的；但是如果只是單純的喜歡，那麼這還只是第八識在運作，可是如果喜歡之中加上了執著，就是第七識開始運作了，也就是說喜歡是由於過去生的因，而結下今生的果，可是如果今生會因喜歡而執著此人的話，就是果中生因了，故第七識是會造業的，它不但毫無選擇的執行第八識的因果關係，卻又在這複雜的因果中再加上今生的因，如此一來，今生的因又會重新種入第八識中，等待以後的因緣和合再產生果，如此七、八識交互作用之下，因果就形成一個難以斬斷的鎖鍊，將眾生牢牢的鎖在三界，故如果要斬斷輪迴之鍊，最迫切需要改變的就是第



七識，只要第七識不再造業，則第八識就不會再增添新的種子，只要所有的種子都報完了，這個人也就可以離開三界了。

唯識與因果絕對有密不可分的關連，也可以說因果是如何產生的，唯識也就是如何運作的，故了解唯識對於修行可說非常重要，也只有完全明白因如何種下，果如何產生，以及執著有何害處之後，我們才能非常準確的在第七識下功夫，也就是在去除執著下功夫，因為從識的運作過程中，我們清清楚楚的看明白了執著的可怕，以及執著必定再造新秧的必然性，而且是惡因的必然性，故我們會嚇得不敢再執著，也可以說明理的不敢再執著，當你清楚明白的看到八識田中，竟然埋藏著無量無邊的惡因等待結惡果，真的是會嚇壞的，原來我們過去生的身口意所種下的惡因都不曾消散過，可以說歷千百劫也不曾消散，只要還未報的話。所以看清事實是非常重要的修行里程碑，只有親眼目睹那無量無邊的盛況，你才能真正感受到因果必報的真實與可怖。所以為什麼說「菩薩畏因，眾生畏果」，其實與唯識有莫大的關連，因為菩薩會親眼看見一個黑色的種子種入了八識田中，那種惡果必報的威脅感是逼真的，而沒有看到這個過程的眾

生，只有在惡果現前時才能感受到威脅與逼迫。但是聰明的修行人不一定要親眼看見，他只要好好的研究唯識，一樣會甚深明白種惡因必得惡果的真實與可畏。

所以明白唯識對於一個修行人有莫大的好處，他會真正明白因果的運作過程，而能善巧的種善因，善巧的避免種惡因，也就是集中心力好好的淨化第七識，造業之識。那麼不知可以省卻多少不必要的浪費與摸索，只要非常警覺的觀察第七識，就是那個愛分別的心，只要分別心一起，就知道染污識又開始要造業了，這時只要離開分別心，第七識馬上無用武之地，如此練習久了，自然而然就能讓第七識完全淨化，就是只要執行第八識因果，而不再送回種子給第八識，如此則能漸漸斬斷因果鎖鏈，不受後有，即因皆已報完，是指惡業皆已報完，當然就不再受到惡果成熟的業報了。

佛法講的就是因果，可以說一切的一切都是因果，「種如是因，得如是果」，是因果律不可改變的遊戲規則，而因到底如何與果產生關連，正是唯識學的內涵，故瞭解因果即瞭解了唯識，瞭解唯識即瞭解了因果，這是一體的兩面。

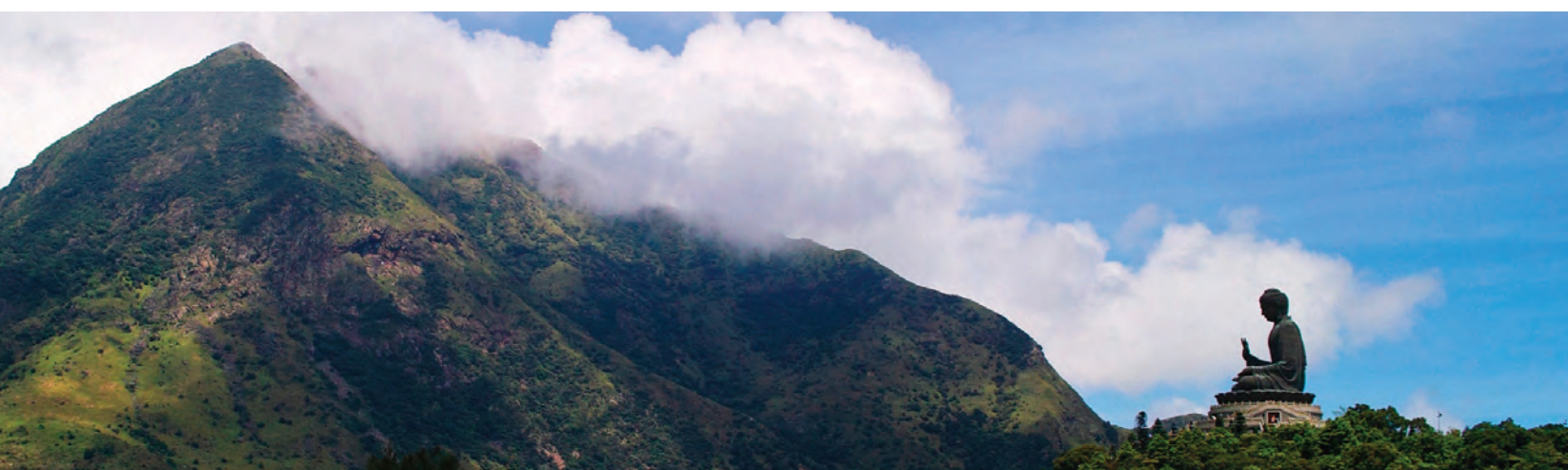




唯識學精華

## 第七章

# 唯識與修行



修行是成佛的必經之路。

唯識與修行到底有什麼關聯呢？

如果說修行一定要具備一些重要的見解，那麼唯識學就是除了空的見解以外最重要的見解了。因為一切輪迴之本在於因果，如果已經不受因果業力的束縛，則必然解脫，必然出三界。而唯識學正是說明因果運作的經過，如果我們徹底的明白善惡因是如何的種下，善惡果是如何的成熟，對於我們斬斷因果的鎖鍊，實在有莫大的助益。

因到底是如何種下的呢？

除了過去生的因以外，今生的因皆由第七識所種，怎麼說呢？

過去生的因已經形成，故與第七識已經無直接關聯，是與第八識有密切的關

聯，即以種子的形式含藏在第八識田中，等待因緣和合，便會發芽成長為果。故修行如果想改變過去生所種下的惡因，唯有從第八識著手，如何著手呢？可以說一切的修行，例如念經、拜佛、懺悔、禮拜、持咒、靜坐等，都是在淨除第八識，所以有時學佛學了多年，完全沒有看到外相上有任何的改變，那是因為八識田太髒了，光是清除八識田的惡因就已經不夠了，那還能真正顯現於外，故許多的改變是在八識田中進行，外表是渾然不覺的。由此我們就可以深切的明白，為什麼修行不要看一時，也不要看外相，因為許多的進步除非修證到慧眼，否則是無法看清楚的。

但是今生如何避免種惡因呢？

關鍵就在第七識，因為第七識就是

所謂的分別意識，一切的顛倒都來自於分別，故只要對症下藥的斷除了分別心，那麼這個人就不再造惡因了。試想第八識田不斷的清淨，第七識也不再送新的惡因種子到第八識，那麼這就是真正的「隨緣消舊業，不再造新殃」，這樣的修行人必定成就，因為他不再是一個進步三步退兩步的修行人，也就是說他不再會在八識田中一面清除惡因種子又一面種惡因種子，這樣的人當然有一天就能夠把惡因種子全部淨除，那麼也就是八識田全部只剩善因種子，這樣的人當然必定成就。

如何斷除分別心呢？

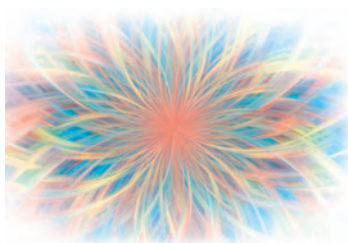
觀察自己的心念是第一個步驟，就是隨時隨地都看清楚自己的起心動念。第二個步驟是辨別分別念，例如看到漂亮的人就對他比較好。第三個步驟是離開分別念，也就是保留在看到漂亮的人只是知道此人漂亮，可是並沒有要對他比較好的念頭，而一旦察覺有這樣的念頭，就馬上離開這個念頭，可是沒有批判，也沒有憎愛，因為一旦有了批判或憎愛，等於又落入了另一個分別念的陷阱了，第一念已經是分別念，第二念又來分別第一念，那這樣就會形成一個分別念不斷的鎖鍊，也就是妄念不斷，也就是生死輪迴。故由於對唯識學的認知，就進而對於因果及妄念有了深刻的認知，更因此明白修行到底要修正的是什麼？就是第七識而已，只要集中注意力好好修正，那麼久而久之，第七識不再分別，就只是清淨的、中立的執行第八識的因果，這樣的人，已經斷除分別心，已經斷除妄念，已經開悟，已經躋身聖者之林了。



唯識學精華

## 第八章

# 唯識與靜坐



八識田清淨的人，就是成就者。

靜坐也是清淨八識田相當有效的方法。為什麼呢？因為當我們在靜坐時，由於心繫於正念，妄念不再種入八識田，這已經是止惡，也就是不再污染八識田。而正念有降伏妄念的功能，故八識田中的妄念種子也漸漸被正念所降伏，也就是消失了。

故靜坐對於清淨意識有很好的效益，只是一定要日久天長的下功夫，才會看出效果來。最明顯的效果就是心情的平穩，一個八識田清淨的人，由於少受到妄念的干擾，腦波多半顯現相當平穩的狀態，而腦波平穩，心情一定也就是如是。

而心情平穩對一個修行人來說，是非常重要的的一件事，因為只有心情平穩，才不會對外境的一切“反應過度”。

怎麼說呢？就是心情平穩的人，待人處事當相當有條不紊，不會因為別人的一

句話就臉紅脖子粗，或為了一件小事傷心落淚。

「平常心是道」，其實這平常二字還真不容易作到，我們對事對人多半都是反應過度，不該講的話講一大堆，不該作的動作作了又作……。全來自於心情的不平穩，一但激起漣漪，當然就是水波大興了。

故靜坐不但是幫助心情平穩的有效良方，更是清淨八識田的重要修行方法，修行人一定要多多靜坐、常常靜坐，才能成就。



# 唯識名相——

## 之一～

# 唯

本期要認識的名相，是唯識的“唯”。

唯之三義表：

### 名相解釋

唯的梵音是 matrata。

音譯是摩坦刺多。

唯有三個含義～

(1) 簡別：

簡別此法不同於他法

(2) 決定：

決定有此法

(3) 顯勝：

顯示此法的殊勝

【大乘法苑義林章 卷一末

成唯識論述記 卷一本】

另外，數論學派的“唯”指極微細元素。

在金七十論卷上(大五四·一二五0下)記載：

五唯生五大，聲唯生空大……香唯生地

大。

注：本名相資料出自佛光大辭典

### 名相整理

唯 = 梵音 matrata = 音譯摩坦刺多

唯	三義	說明
1	簡別	簡別此法不同於他法
2	決定	決定有此法
3	顯勝	顯示此法的殊勝

【數論學派～唯 = 極微細元素】



唯識實修——

唯識觀想法～

# 觀黑色種子消失

## ■ 觀想的意義

修行修心，“是心作佛，是心是佛”，當我們的心如是觀想，亦即真實境。

## ■ 觀想的方法

以心而觀，如心眼而視，例心中浮現熟悉家人的面容，可謂鉅細靡遺，觀想亦如是。

## ■ 本次觀想主題～

觀想黑色種子消失了

## ■ 理論依據

八識田中同時並存好與壞的種子，（種子說見佛名句——“阿陀那識甚深細，一切種子如瀑流”。即可略知一二）好的種子是白色的，壞的種子是黑色的，菩提願的種子是金色的；故若要清淨八識田，直接觀想黑色的種子消失，是唯識的實修方法，亦是直接的修行方法。

## ■ 觀想開始

觀想  
八識田中  
黑色的種子  
消失了  
消失了  
消失了  
……





# 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～  
發四無量心

■ 空慧菩薩行之二～  
平等心

■ 空慧菩薩行之三～  
無量的愛

■ 空慧菩薩行之四～  
如何以智慧面對繁重的菩薩事業

空慧菩薩行——

# 發四無量心

撰文／菩提樹 美學編輯／承訓

慈、悲、喜、捨無量心，是名四無量心。

為什麼要發四無量心？

因為要感召無量無邊功德福報，以因果律來看，只有無量能夠感召無量，而成佛是宇宙間最艱鉅的一件事，必須累積無量無邊的功德福報才能夠如願以償。

故慈無量可以感召無量無邊的功德福報，悲、喜、捨亦然。

以自度的角度來看，發四無量心能夠讓

自度圓滿，因為一個圓滿的人，就是一個慈悲完全展開並且具足的人，慈悲具足以後，自然而然法喜充滿，到達無量無邊的境界；到達無量無邊的法喜後，也才有無盡藏與眾生分享，故也才能捨無盡。

故慈悲喜捨可以齊頭並進，也可以有次第的開展，但無論自度或度人皆可發四無量心，尤其是發菩提願的大乘菩薩，更應虔誠的發四無量心，並早日努力證得，方能真正利益一切一切的眾生。





空慧菩薩行——

# 平等心

撰文／菩提葉 美學編輯／承訓

什麼是平等心？

這是一個修行人行菩薩道時，  
非常重要的美德。

怎麼說呢？就是對待眾生一律平等。  
當自度時，因為面對的對象只有自己，  
所以沒有比較，  
也就沒有平等或不平等的問題。

但是當度人時就不同了，  
一個行菩薩道的人，  
馬上會遇到這個問題：  
有沒有平等心？

為什麼平等心這麼重要？  
因為當一個人行菩薩道時，  
會遇見很多很多的眾生，  
這其中，有的是善緣來相見，  
但也有的是惡緣來相見，

但不論過去生的因緣好壞，

只要有法緣，都要以平等心去對待，  
也就是都要以慈悲心去對待。  
最起碼，也不能以自己的喜惡來決定對  
別人的態度，  
如果不能膺服此點，  
那麼任你是多大的修行人來轉，  
也要開始造業，  
因為沒有這樣的菩薩，  
更沒有這樣的善知識。  
會對眾生作下極壞的示範與引導。

所以，平等心是菩薩必備的胸懷，  
有了平等心，  
我們才不會對有錢的、有地位的、  
美貌的眾生特別好，  
也才不會對沒錢的、沒地位的、  
不好看的眾生特別壞。  
作到這樣平等心對待，  
才是真正的菩薩，才能真正利益眾生，  
也才能繼而開展大公無私、  
清淨無染的菩薩道業。



空慧菩薩行——

# 無量的愛

撰文／菩提花 美學編輯／承訓



一個修行人如何才是成就呢？  
有一個準則也相當的清楚：  
就是心中充滿了無量的愛。  
為什麼“心中充滿了無量的愛”  
是修行成就的準則呢？  
因為大乘菩薩道是修行的崇高境界  
行菩薩道的人就是要不斷朝  
“無緣大慈，同體大悲”的偉大精神領  
域不斷的邁進；  
而所謂的大慈大悲  
說得白話一點也就是——無量的愛。  
所以，也可以說一個大乘菩薩到達了成  
就的狀態時，就是一個心中充滿無量的  
愛的人。  
因為，菩薩愛眾生如子，  
而且是愛每一位眾生  
都如自己的獨生子一般；  
試想這樣的愛是不是無量無邊的呢？  
所以，讓我們的心中  
充滿無量的愛吧！  
則所有的恨都自然而然煙消雲散，  
當恨全部消逝無踪，  
當愛全部顯現時，  
一個修行人也就自然而然的成就了！

空慧菩薩行——

# 如何以智慧面對繁重的菩薩事業

撰文／菩提果 美學編輯／承訓

什麼是菩薩事業？

就是服務眾生。

什麼是智慧？

可以由體與用二大方面來說明。

## (一)體：

即空，亦即萬事萬物的本來狀態。體的安立是智慧最重要的部分，也就是說一個行菩薩道的修行人必須對於萬事萬物的本質有所了悟與掌握。因為這樣才能確保他不會在龐雜繁重的菩薩事業中失去了重心，迷失了方向。

## (二)用：

當一個修行人內在有了空的智慧以後，他還得善巧的學習一切運用智慧的種種方便善巧，例如現化菩薩最好懂管理學、人際關係甚至電腦、網路等等，也就是一切對弘法利生有助益的技巧，都不妨具備越多越好。

但體與用而言，永遠都是體最重要，必須一直在安立的狀態，也就是說，要在了悟的狀態，但最起碼也要一直維持在明白本體最重要的正知見狀態中，因為唯有如此，我們才能真正鞏固無所得慧，才能真正以無私的、廣大的、深遠

的視野去服務眾生。

而「用」的方便善巧，又以人最重要，就是要確立人比事重要的處理原則。因為一切的事都是人作出來的，如果連第一步驟的人際關係都未處理和諧或得當；那麼其實事情是永遠作不好的。因為表面看，也許事情都如期完成了，但是如果其中卻付出了得罪人或讓眾生不悅的代價，那麼這其實是對眾生提供了一個本末倒置的服務。

故所有的方便善巧都要圍繞著”人”這個中心主題去運作，這樣才能恆順眾生，也才能繼而廣結善緣，如此才是真正成功的菩薩事業。

太虛大師說：「仰止唯佛陀，完成人格，人成即佛成，是名真現實」。這是一段看似平淡卻充滿真知灼見的菩薩事業座右銘；因為行菩薩道的是“人”，被行菩薩道的也是“人”；而如果人沒有把人處理好，是不會成就圓滿的菩薩事業的。故行菩薩道的人要把人作好，尤其以現代眼光而言，要作到理性、開明、愛心、智慧的四大重點，才能成為一個成熟的現代菩薩，也才能繼而完成成功的菩薩事業。

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

何承靖

李叔芬

李秀英

李明仁

李魏玉圓

李碧惠

李碧齡

李鴻源

李鴻文

林蓮陰

林淑美

林雪雲

林品玉

周儉

周玉美

邱添安

邱炳煌

范溢華 闔家

范耀鳴

徐千芬

徐麗雪

徐莉雯

徐莉汝

黃馨嬋

陳吉政

陳惠美

陳睿聲

陳鴻賓

陳睿廣

陳發

陳林金英

陳韻苓

陳寶珠

陳淑美

陳建雄

陳健富

陳永增

陳培瑄

陳彥朋

梁唐善 闔家

梁晉富 闔家

梁健財 闔家

梁朝宗

梁錦華

游舜紘

游錦隆

張為鈞

張寶桂

蔡定彥

蔡長志

蔡承訓

蔡忠佑

蔡依伶

駱俊安

駱慧美

駱俊吉

駱麗娟

駱麗娟

謝憲宏

以上按姓名筆畫順序排列

## 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