

空 慧

了悟空慧 · 永斷輪迴

Enlightenment Magazine Monthly

諦聽法音

全套般若系經典

觀空練習

唯識學探索

念空靜坐

空慧口訣

空慧知見

空慧菩薩行



封面·空之境——蓮空



詩／靈運翱翔 美學設計／鄭秉忠

夢幻泡影
泡影夢幻
層層疊疊延伸

該醒來了
心中有蓮
蓮中究竟有空

許得空花夢影
一切如幻
幻中悟真
心中蓮開畢竟空

空



一切本空 · 萬法皆空

空慧月刊

2013年9月創刊

工作名錄



創辦人暨總編輯／郭韻玲
顧問／朱靜珍
郭伯達
社長／鄭鴻祺
資深主秘編／周玉卿
鄭秉忠
秘書／蔡承訓
美學監督／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. 空慧經典

《空慧知見與實修的依據》

四. 諦聽法音

《空慧法音宣流》

五. 空慧口訣

《念茲在茲能成就》

六. 善知識開示

《真誠法語 · 空性智慧》

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——蓮空

- 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 空有雙泯，悲智雙運
- 13 執著的輪迴
- 14 自主的人生
- 15 參一下 什麼是空

二、實修課程

- 18 觀空練習
- 19 慧觀練習
- 20 念空靜坐

三、空慧經典

- 24 心經
- 28 金剛經
- 32 大般若經

四、諦聽法音

- 62 人身難得 佛法難聞
- 63 莫忘誓句身
- 64 清淨八識田
- 65 三界火宅 速求脫離

五、空慧口訣

- 68 實修口訣提要
- 70 心念不空過

Contents

- 71 一切有為如夢幻
- 72 不怕念起怕覺遲
- 74 其他口訣選項
- 76 念念不忘口訣

六、善知識開示

- 80 依止善知識
- 81 直心是道場
- 82 全部的覺醒
- 83 快樂與痛苦
- 84 真正的幸福
- 85 沒有意見
- 86 全部的信賴佛菩薩
- 87 頂戴佛菩薩

七、唯識探索

- 90 論之部
唯識最重要之論～瑜伽師地論
- 104 研討之部
- 112 唯識名相
- 113 唯識實修

八、空慧菩薩行

- 116 大喜大捨的菩薩胸懷
- 117 慈悲是菩薩的人格特質
- 118 與空相應的菩薩道
- 119 自他不二

- 120 讀者按讚心聲
- 122 ■ 支持空慧雜誌
- 123 ■ 助印芳名錄
- 124 ■ 訂閱單

封底裡——
出刊詩

4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	2
		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
6	7	8	9
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
13	14	15	16
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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	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 和平東路二段134號 國立台北教育大學 科學館 101會議室 免費參加
20	21	22	23
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 和平東路二段134號 國立台北教育大學 科學館 101會議室 免費參加
27	28	29	30
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

行事曆 〔建議&參考〕

Apr

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
3	4	5
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
10	11	12
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
17	18	19
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
24	25	26
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
<p>PS：初基可隨性，老參宜精進！</p>		

5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>
4	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	禪學術論壇 座談會 地址：台北市大安區 和平東路二段134號 19:30PM-21:30PM 國立台北教育大學 科學館 101會議室
11	12	13	14
禪學術論壇 地址：台北市信義路 五段1號 9:00AM-17:00PM 台北國際 會議中心102室	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
18	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	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
25	26	27	28
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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	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 和平東路二段134號 國立台北教育大學 科學館 101會議室 免費參加

行事曆 〔建議&參考〕

May

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
1	2	3
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
8	9	10
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	禪學術論壇 9:00AM-17:00PM
15	16	17
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
22	23	24
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
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

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！

- 空慧知見系列之一
空有雙泯，悲智雙運

- 空慧知見系列之二
執著的輪迴

- 空慧知見系列之三
自主的人生

- 空慧知見系列之四
參一下 什麼是空

空慧知見—— 空有雙泯 · 悲智雙運

指導／文華智慧 撰文／忠 美編／婕縈

慈悲是易行道，不論從悲門入手，還是智門入手，都是契入空性的途徑，證悟空性雖然不容易卻是至關重要的，以經典來說能從文字般若，契入真正的實相般若，悟空之後才能真正的找到了人生的方向，了知所謂何來，悉知為何而來，才能真正的利益眾生，所以才說悟空前如喪考妣，悟空之後如喪考妣，最終目的地也是透徹諸法實相，修習一切善法，解脫這迷離夢幻的苦痛三界輪迴。

慈悲，確保我們真正的用悲心來愛眾生，然而如

何用慈悲的心來愛眾生呢？可以從孝順父母開始，無染着的心，擴及一切的眾生，又如愛護自己的子女般的愛眾生，而每當向佛菩薩頂禮膜拜，當下誠心的把身口意，交付給佛菩薩的同時，亦方便善巧的消除己身的驕慢、我執等，能禮敬菩薩，尊敬師長，孝順父母，愛護子女等，善的習氣使然，就能如理思維，擴及一切眾生。

除了讀經開智慧，遍及一切，應用至生活每個層面，生活亦即道場～智慧的應用每個生活的當下，處處皆菩提，甚至煩惱即菩提，生活的一切，都是學習的機會，以空的智慧來應對一切人生點滴，順境善緣掌握契機，努力成長，而在逆境中更能淬

練，甚至轉惡為善，而逆增上緣，就應有如鯁魚逆流而上那樣的毅力，作所應作、作無所作，讓生命成為一種從容不迫的態度，讓生活的一切印證佛法，讓佛法的智慧契入生活。



慈悲與智慧除了入手的方向層面不同，實際上互為因果的互相增上，在一切時處，不論從何角度貼及人事物，慈悲與智慧小從心念，大到宇宙森羅萬象的萬有，達到空有雙泯，悲智雙運。

空慧知見——

執著的輪迴

指導／文華智慧 撰文／澄澈心忠 美編／彭聖芬

執著在輪迴、思緒在輪迴、每分每秒的輪迴、一個妄念就是一個輪迴、輪迴裡的輪迴。只要一但執著了，就失去了公正、失去了客觀，染濁的心識，看出去的世界必定也是染濁的、分別的，就算現象再逼真，往往到最後，還是在自己有限腦袋的妄想裡面打轉，不論如何這一切都還是這三界發生的事，唯有把心真正的安住好，才能立於不敗之地。

“不著世間如蓮花，能令眾生大歡喜。”
只有清淨的意識，與眾生接觸才能真正的利益群生。

放下執著吧！執著是吞食我們的深淵！是把我們跟輪迴綁更緊的纏。
這種苦痛煩惱，往往是我們自己放任其追逐著我們、困著我們，放下了妄想執著，

我們才能真正的承擔，就算是小愛，方便善巧的化城，在不執著之後，所提起的廣大籠照力之下才能存在，試著放下吧！放下越多將會發現得到的更多。

以粗淺的世間層面來看，也是很有道理的，心裡惦記的東西太多，或固有的偏差看法太強，我們就比較難再接納其他東西，至少很有限，一但執著就是纏，感召障礙，甚至連原本擁有的，也會因為執著不正確而失去。

就如禪宗公案茶水倒滿了杯子，我們不把這些裝滿了各種偏見執著的茶水倒掉的話，又如何把智慧、善良、偉大、無私、愛眾生等各種利益眾生的美德，容納於心呢。



空慧知見——

自主的人生

指導／文華智慧 撰文／澄澈心忠 美編／慈訓

常看見一些社會名人，在自己天空領域下發光發熱，而背後的努力以及機緣往往不為人知。如果試著把時間軸度再往前後拉長，不論我們生命的火花綻放的如何奇炫美麗，從生不能自主的誕生於世的那一刻起，我們的生命已經如同萬事萬物的成住壞空般，同樣不由自主地邁向壞滅的階段，輾轉到下個旅程。就算這段生命時間軸再長，也不過百年多，相比地球之齡更是像那煙火燃放的霎時間都不到，而在浩瀚的宇宙之下的地球，不論時間或體積，更如滄海一粟中的滄海一粟，反觀我們自己微小的生命，能真正知曉的事實上也極為有限，就如夏蟲不可語冰那樣，無法知道自己所處世界的完整真相，甚至自己生命真正全貌是什麼，為何而來，所為何來。我們表面上能看到的，往往受限於所處各種時空背景，各種主客觀感受，這一切充其量只是生滅不已的現象。

當我們站在的時間軸線上前後觀望，文明看似承襲了人類智慧結晶，文字圖像流傳了歷史興衰，在時間長河沖刷之下殘存的斷垣殘壁，其遺跡在地球上塵土歸落後，直到被後人所挖掘或試圖理解。若再把時間跨度延展，自宇宙之初，直到這個當下，我們有限的生命，相對於這極為漫長的宇宙時空，天文數字般的宇宙壽命，終

有一天也會進入壞空狀態，直到下個生滅大循環。

佛法告訴了我們完整的宇宙實相以及生命的全貌，宇宙看起來再漫長，實際上在佛教看來，是沒有時間，沒有空間，這一切的一切都是心意識感召，一切都是業力之下的因緣所生法，我們唯有依止佛法而修，甚至有機會在福德願力的感召下遇到善知識，更要好好把握機會修行，才是真正自主自己的人生，以期今生，甚至來世皆得到菩提道業的成就，讓自己和眾生解脫三界輪迴之苦。



空慧知見——

參一下 什麼是空

指導／文華智慧 撰文／澄澈心忠 美編／慈訓

什麼是空？如果尚未悟空，那麼當一想到這個問題的時候，就會馬上就落入思考念頭，而離空甚遠。

所以，當我們思緒飛轉時，只要屬於妄念，那麼不論粗重或細微，只要一察覺到，就需馬上拉回來。

我們太習慣思考，而其實太依靠思考反而是較無效率的；例如打字的時候，熟練直覺式打法最快，如果一個一個鍵盤去看反而更慢；所以，跳脫粗重的思考吧！

如果了解空，也可以參一下，念頭之前是什麼？

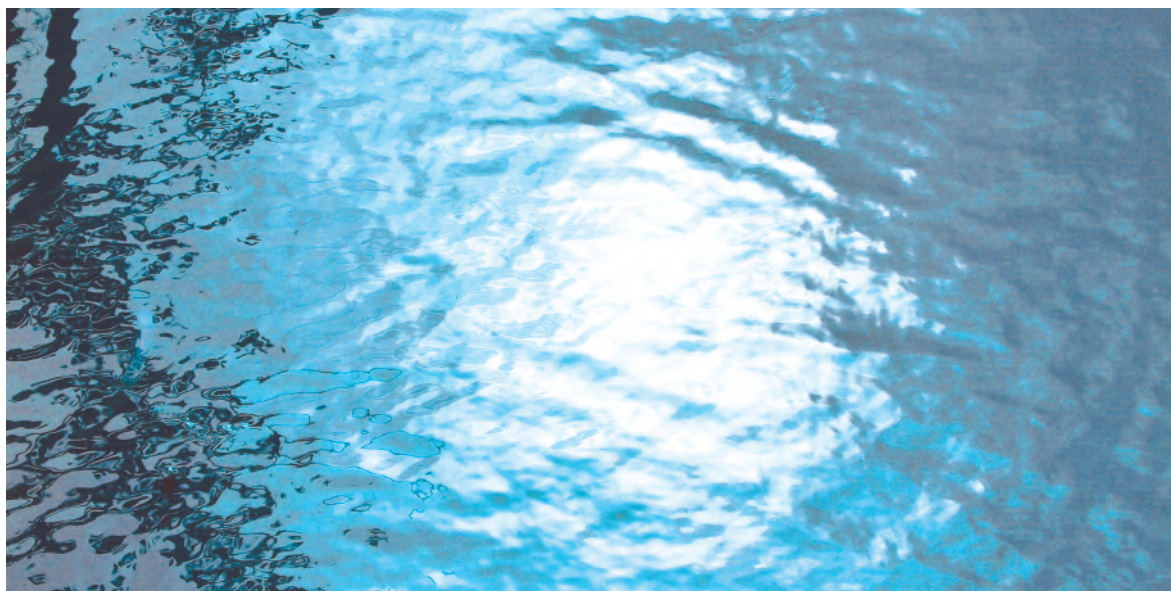
所以，空不是腦袋空空；那是枯木禪，會落入斷滅空。

所以，空是放下一切，是不落入思辨，任運自然的生命形態；而事實上，其實就連這句話的本身也不能執著，這——才是空！

所以，空的本身，既不是文字，也不是語言，這些都只是工具。

所以，對於空，要直接契入，當下承擔；當到達了，便如人飲水，冷暖自知。

法門千萬種，得一法頓悟，最終的目標都一樣，殊途同歸。





實修課程

Practice Emptiness

只有實修
才能實証

■ 修課程系列之一——
觀空練習

■ 修課程系列之二——
慧觀練習

■ 修課程系列之三——
念空靜坐

實修課程系列之一——

觀空練習

全身融入虛空

練習／大家一起來



《實修》

全身融入虛空

《說明》

鞏固於空性
是修行中
最重要的實修重點
所以
觀空練習
是非常重要的練習
能夠隨時想到就練習
是最好的狀態
而且越熟練越好
這樣才能修行成片
產生實修的效果

——成就！

一切的本質
都是虛空
我們這寶貴的人身
亦不能例外
而這人身寶
與我們的關聯最親近
所以由之觀想起
也算是善巧的由身邊易著手的開始
觀想全部的身體
完完全全的融入了
廣大無邊的虛空

保任
越久越好……

實修課程系列之二——

慧觀練習

放下問題

練習／大家一起來



放下

放下面子的問題

放下

放下身段的問題

放下

放下不好意思的問題

放下

放下靦腆的問題

放下

放下問題的問題

放下

放下一切的問題

沒有問題可言

一切都是妄念的對話

所有的問題

都來自不明白自心

只要明白了自心

一切都不再是問題

維持這樣的狀態

越久越好

實修課程系列之三——

念空靜坐

練習／大家一起來

口訣

身放鬆
息調柔
心念空

心法提示

直接觀空、念空、念佛號、念咒語、參話頭……皆可，以直接契入空性為佳，保持專注在心法上，越久越好。

姿勢提示

雙盤、單盤、散盤、
坐在椅子上皆可、以雙盤佳。
背脊打直、
但是盡量放鬆→背鬆而直
有無座墊蒲團皆可，以舒適為原則。

※其實，所有的靜坐方法，都必須以空為地基，這樣才是真正的實修靜坐，也才能真正的成就！

PS：由於課程主修內容是一致的，故文字內容並不會改變，而延伸學習則會不斷更新，特此說明。



相關延伸～

心念空

心念空經句

尊者婆耆舍起，正身端坐，繫念在前，而說偈言：

我今住佛前，稽首恭敬禮，
於一切諸法，悉皆得解脫。
善解諸法相，深信樂正法，
世尊等正覺，世尊為大師。
世尊降魔怨，世尊大牟尼，
滅除一切使，自度群生類。
世尊於世間，諸法悉覺知，
世間悉無有，知法過佛者。
於諸天人中，亦無與佛等，
是故我今日，稽首大精進。
稽首士之上，拔諸愛欲刺，
我今是最後，得見於世尊。
稽首日種尊，暮當般涅槃，
正智繫正念，於此朽壞身。
餘勢之所起，從今夜永滅，
三界不復染，入無餘涅槃。
苦受及樂受，亦不苦不樂，
從觸因緣生，於今悉永斷。
苦受及樂受，亦不苦不樂，
從觸因緣生，於今悉已知。
若內及與外，苦樂等諸受，
於受無所著，正智正繫心。
於初中最後，諸聚無障礙，

諸聚既已斷，了知受無餘。
明見真實者，說九十一劫，
三劫中不空，有大仙人尊。
餘空無洲依，唯畏恐怖劫，
當知大仙人，乃復出於世。
安慰諸天人，開眼離塵冥，
示悟諸眾生，令覺一切苦。
苦苦及苦集，超苦之寂滅，
賢聖八正道，安隱趣涅槃。
世間難得者，現前悉皆得，
生世得人身，演說於正法。
隨己之所欲，離垢求清淨，
專修其己利，勿令空無果。
空過則生憂，隣於地獄苦，
於所說正法，不樂不欲受。
當久處生死，輪迴息無期，
長夜懷憂惱，如商人失財。
我今眾慶集，無復生老死，
輪迴悉已斷，不復重受生。
愛識河水流，於今悉枯竭，
已拔陰根本，連鎖不相續。
供養大師畢，所作者已作，
重擔悉已捨，有流悉已斷。
不復樂受生，亦無死可惡，
正智正繫念，唯待終時至。
念空野龍象，六十雄猛獸，
一旦免枷鎖，逸樂山林中。
婆耆舍亦然，大師口生子，

厭捨於徒眾，正念待時至。
今告於汝等，諸來集會者，
聽我最後偈，其義所饒益。
生者悉歸滅，諸行無有常，
速生速死法，何可久依怙。
是故強其志，精勤方便求，
觀察有恐怖，隨順牟尼道。
速盡此苦陰，勿復增輪轉，
佛口所生子，歎說此偈已。
長辭於大眾，婆耆舍涅槃，
彼以慈悲故，說此無上偈。
尊者婆耆舍，如來法生子，
垂心哀愍故，說此無上偈。
然後般涅槃，一切當敬禮。

——雜阿含經





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

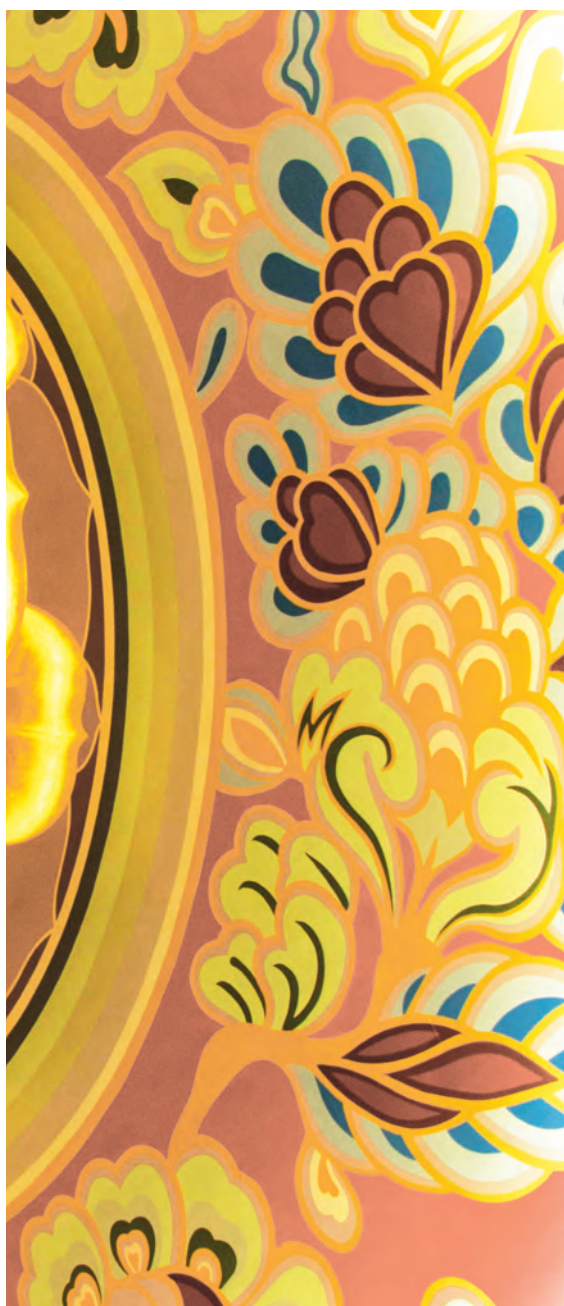


般若系經典之一——

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～

色即是空

萬事萬物的本質是空，

宇宙中的森羅萬象，從日月星辰到草木蟲魚，

一切的一切，都是色相，

而色相的背後所蘊含的真理就是空，

所以有即是空，也就是“色即是空”。

此句是從前句“不異”推演而來。

“不異”就是“等於”，

“等於”就是“即是”。

故不論正說、反說，都是在在說明“緣起性空”的真義。



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

何以故
是諸眾生
無復我相
人相
眾生相
壽者相
無法相
亦無非法相
何以故
是諸眾生若心取相
即為著我人眾生壽者
若取法相
即著我人眾生壽者
何以故
若取非法相
即著我人眾生壽者
是故
不應取法
不應取非法
以是義故
如來常說
汝等比丘
知我說法
如筏喻者
法尚應捨
何況非法

詮釋

這段的經喻
實在太妙，
在生死的苦海中，
佛法，
是我們到達解脫彼岸的
寶筏。
但是站在一切本空
的立場來看，
連佛法都不能執著，
更何況是
不屬於佛法的種種萬法呢？
所以這段經文
再深一層揭示：
不但不好的
不能執著，
連好的
也不能執著。



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——

實況錄音紀錄版～

大般若經講記

第八講：教誡教授品（二）

講經／釋迦牟尼佛 譯經／玄奘大師 講解／郭韻玲 美編／慈訓 錄音部份整理／林雪雲

〔說明：本次刊出文章，為郭韻玲老師講解大般若經十餘年的錄音整理版本中的第八講，本講講於1993年6月3日。〕



大般若經講記 結構

一、開場

- (一) 祈請加持
- (二) 釋迦心咒
- (三) 開經偈

二、講解經文

- (一) 佛陀經文
- (二) 郭老師講義文字
- (三) 郭老師口頭說明

三、感恩與迴向

- (一) 感恩
- (二) 唱頌釋迦聖號
- (三) 迴向



■ 開 場

一、祈請加持：

請大眾合十跟著一起唸：
祈請釋迦牟尼佛加持 三遍

二、唱誦 釋迦心咒：

請大眾合十，一起唱誦釋迦心咒三
分鐘：

DeYaTa Om MoNi MoNi
得呀他 唵 牟尼 牟尼
MaHa Moni SaGa MoNiYa
摩訶 牟尼 釋迦 牟尼呀
SuHa
蘇哈

三、開經偈

請大眾合十，一起唸開經偈：
無上甚深微妙法
百千萬劫難遭遇
我今見聞得受持
願解如來真實義

■大般若經講記

第七品 教誡教授品

【 佛 陀 經 文 】

復次善現。汝觀何義言。即四靜





慮非菩薩摩訶薩。即四無量四無色定非菩薩摩訶薩。異四靜慮非菩薩摩訶薩。異四無量四無色定非菩薩摩訶薩。非四靜慮中有菩薩摩訶薩。非四無量四無色定中有菩薩摩訶薩。非菩薩摩訶薩中有四靜慮。非菩薩摩訶薩中有四無量四無色定。非離四靜慮有菩薩摩訶薩。非離四無量四無色定有菩薩摩訶薩耶。世尊。若菩提。若薩埵。若四靜慮。若四無量四無色定。尚畢竟不可得。性非有故。況有菩薩摩訶薩。此既非有。如何可言。即四靜慮是菩薩摩訶薩。即四無量四無色定是菩薩摩訶薩。異四靜慮是菩薩摩

訶薩。異四無量四無色定是菩薩摩訶薩。四靜慮中有菩薩摩訶薩。四無量四無色定中有菩薩摩訶薩。菩薩摩訶薩中有四靜慮。菩薩摩訶薩中有四無量四無色定。離四靜慮有菩薩摩訶薩。離四無量四無色定有菩薩摩訶薩。

P79 Ⅱ欄13行～Ⅲ欄1行

【郭老師講義文字】

佛陀又善巧的問善現：即四靜慮不是菩薩嗎？異四靜慮不是菩薩嗎？非四靜慮中有菩薩嗎？非菩薩中有四靜慮嗎？非離四靜慮有菩薩嗎？善現菩

薩則智慧通達的回答：不論菩提、薩埵、或四無量四無色定，都尚且是畢竟了不可得。為什麼呢？因為自性非有的緣故，何況是有菩薩呢？連菩薩也是自性空，故不能說即四靜慮是菩薩，異四靜慮是菩薩，四靜慮中有菩薩，菩薩中有四靜慮，離四靜慮有菩薩。

此段佛陀又以相當複雜的思辯過程，來破除一切名相的障礙，因為不論我們如何去面對某一名相，當此一名相一成立，它就有了立場、有了定義，也同時有了束縛，而唯有一破再破，才能還原該名相的真義，如「菩薩摩訶薩」這個名相，經過如此長篇幅的正向、反向、正破、反破等等過程，

已經能夠明白原來名相真的是經不起分析的，故一切的名相都只是假藉，都只是權宜，千萬不能被名相所轉，也千萬不要被名相所迷惑，例如：所謂的「美麗」，是真的美麗嗎？放諸四海皆準的嗎？不包含內心的美麗嗎？……等一切的名相都只是約定俗成的不得不然，切莫被自己創造出來的名相所束縛，那豈不是有違初衷？名相的初衷是要我們更明白，而不是讓我們更不明白，不是嗎？故佛陀才不厭其煩的以各種例子重複的、複雜的、詳細的說明。

【郭老師口頭詮釋】



今天所要講的是針對名相，佛陀很慈悲、很善巧的經過各種方式，來破眾生對名相的執著，大家如果看經典的話，就知道教誡教授品很長，不斷的在重複同樣的名相，但是問題就是說我們很多煩惱也是不斷的在重複，可見我們的執著一直在重複，所以佛陀才不厭其煩的一直在對我們說法，如同這講義所提到的重點，就是當一個名相成立的時候，它就有了立場，但是同時它也有了束縛，另外一切的名相都只是約定俗成，所以想回來，今天所謂的名相或者語言工具都是人類發明的，其實這些語言本來沒有意義，是我們賦予它意義，其實我們發明這些工具，到頭來我們被這些工具所束縛，當然倉頡造字，我們會說

不是我發明的，其實等於大家一起發明的，是約定俗成發明的，這樣的工具是讓我們方便，我們都要明白，這才是名相的初衷，人類算是非常聰明，可是常常有些事情是有違初衷，如同名相也是一樣，發明的人是為了要明白，到最後有時候反而成為一種束縛，反而更不明白，對於這一點，我們要善巧的避免，關於名相，我們現在所做的假設，對美麗這兩個字，是大家約定俗成稱讚人的話，但是大家對美麗這兩個字的定義都不太一樣，而且角度也不同，有的人是從自己主觀的角度來看，有的人是從客觀來定義，有的人被稱讚的時候竟然是不受，可見每個人心裡的反應是千差萬別，非常複雜不一樣，其實我們就會發現名相真的是很有限的，雖然是約定俗成，其實大家也大概明白這個名相代表什麼意思，可是當你情緒不太好的時候，就算名相出現在你前面，你也不太能接受，以為人家諷刺你，所以我們對於名相的自由度，還有不要被束縛，其實可以很深刻的從生活中，一些細節當中去體會，它確實總是個人所見不同，所以我們千萬不要被名相所限制，也不要吧名相當作真正可以依憑。

【郭老師講義文字】

誠如善現菩薩所說：「畢竟不可得，性非有故」。一切都是了不可得，一切的本質皆空，一切自性非有，唯有完全明白了這層道理，才有可能從森



羅萬象、變化萬千的大幻化網中覺醒過來，否則我們將浪費太多的時間與精神在追逐無意義、不究竟的名相遊戲，而人的時間與精神是有限的，用在此，就很難再用在彼，最起碼就沒有辦法把全副的心力集中了，故修法的方便善巧是要「擇要而行」，如果真實義是重要的，那麼我們當然就須捨名相而就真實義，故一個聰明善巧的修行者，就是有效率的安排、籌劃、使用自己有限的人身寶資源——時間、金錢、體力……。

【郭老師口頭詮釋】

真正在學習的話，動物界對我們也有很多的啟示，雖然動物在六道來講是愚癡的，但是會觀察的人們也會從中學到很多。因為延伸來說，我們做一個聰明善巧的修行者，就是要有效率的安排自己有限的人身寶資源，因為我們常常會誤以為我們的時間是很長的，我們常常會誤以為我們擁有很多很多，但我們會觀察看到地球上很多東西都在絕種，很多東西都在減少，森林的紙好像用不完的，事實上熱帶雨林也是急速的減少當中，我們常常都是這樣誤會，但是事實上這並非實相，對於人身寶要看清楚，能活多久不知道，時間是非常可貴的，要怎麼做有效率的安排一切的修行，無始劫以來，要用有限的時間去了無限的事情，確實很困難，為什麼說成佛這麼難，但是畢竟很多是從有限到無限，從



很多束縛到超越，但是這畢竟要落實到有形實質中的，我們要把我們生活一切的資源做妥善的應用，唯有如此我們才是真正在學般若波羅蜜多，應用到生活上，應用到生命當中。一個修行人就是不斷的做更好的安排，事實上不在於外相的出家或在家，也不在於是不是在世間法中工作，而是在於內在，你認為你是一個真正用功的修行人，而且你真正去做了，就如同上節課所說的，你還是在上班，可是你對你的同事充滿了慈悲，能夠幫助他就不餘遺力的去幫助他，這就是行菩薩道，有空的時候，就多看看有意義的佛經等等，外相還是和光同塵，可是內心從來沒有忘記修行這件事，這樣一個人就是職業的修行人，他



此段經文提及四靜慮，所謂的四靜慮即四禪，禪定在佛法的實修法門中占有非常重要的位置，因為一切的修行皆須擁有定力，例如持咒，必須長期持誦才會有效果，這個「長期持誦」就牽涉到了定力，一個沒有定力的人，總是見異思遷，今天想修這個，明天想修那個，很難專注於一種法門，然而很多修行的效果，絕非一朝一夕即能顯現，必須配合專一的、安定的、持續的定力，才能克竟全功。足見禪定是一個有志解脫三界的修行人不可或缺的訓練，就以禪定功夫本身的訓練而言，就需要最起碼的定力，才能有恒心、不厭其煩、持續的、耐性的、毅力的修下去，而也唯

根本從來不是業餘隊，但是就算一個人，他有很多的時間，很大的福報，專業修行，尤其有人經濟情況不錯，福報很好，不用上班，可是他常常忘記修行這件事，想到時做一做，有一搭沒一搭，表面上看起來在學佛，是專業修行人，而事實上他是業餘，因為真正其實還是在於內在，因為我們的解脫是靠我們內在，不是我們的外相怎麼樣，但心不起妄，是名真精進，妄念的止息，就是輪迴的止息，所以事實上就是這麼的簡單，也就是這麼的困難。

【郭老師講義文字】



有如此，才能真正有一天親身品嚐「禪悅為食，輕安自在」的法喜充滿，那種快樂，實非身處人間的欲界眾生所能想像，一切的飲食男女之樂也都望塵莫及，故修行固然永遠充滿了各種艱辛、困苦、挫折與考驗；但是一旦苦盡甘來，先別說究竟成就，只要禪定修到了初禪，也都能夠暢飲修行成果的甘美甜汁，故修行人啊！切莫「為山九仞，功虧一簣」，當你已經覺得無路可走、當你已經覺得暗無光明、當你已經覺得似乎修行的成就遙不可及，只要你是一直在努力認真的面對自己的修行，那麼，請別灰心喪志，因為：最甘美的泉水就在沙漠的綠洲、最美麗的花朵就開在人

跡少有的山之顛、最動人的風景就在山窮水盡之後的柳暗花明。切記，切記，一切的修行都是功不唐捐的，只要曾經付出，就一定會收穫，這就是因果律；只是聰明的人，完全不計較成果，因為他冰雪聰明的明白，只要種下了修行之因，成就之果必定成熟，如果再花任何心力去關心成果，等於是多費時間、精神罷了，是智者所不為之事。故慈悲的佛陀，為了要讓眾生獲得純淨、百分之百的成果，才苦口婆心的告訴我們：無所得；因為只有以不計較得失之心去作一切的善行，才能確保真正的成果，故真正的無所得就是真正的得，然而只有對於一切的名相都已經放下執著，不再

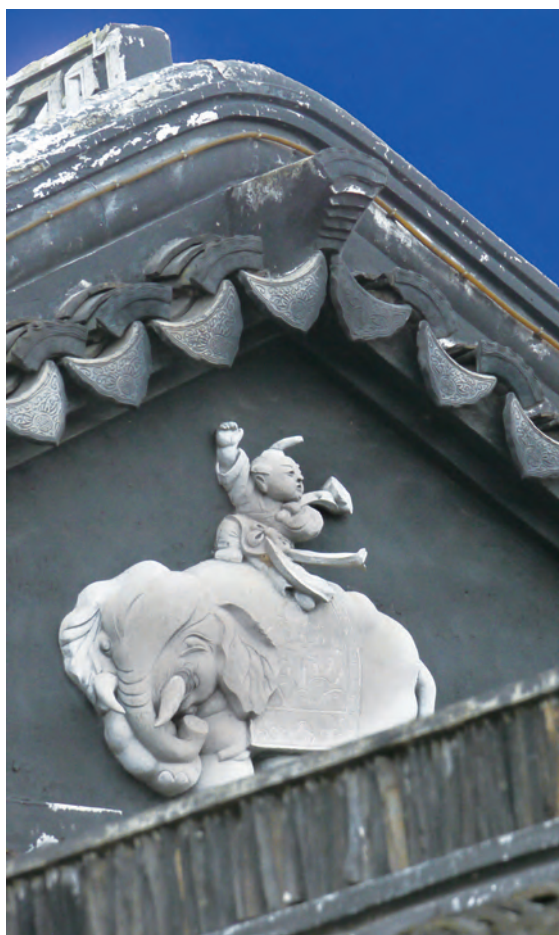


執著於一切的外在高下、得失、是非、成敗……才能最沒有阻礙的到達究竟彼岸——佛國淨土。

【郭老師口頭詮釋】

有人今生因緣是要修獨身主義者，那麼禪定對他而言就很重要，因為可以讓他避免很多的干擾，禪定愈強，尤其是平常禪定越夠的人，他比較不容易執著於欲界種種的干擾；因為他知道禪定的快樂，才是真正的快樂，等到品嚐以後，當然還繼續觀照來破一切無明，但是在中途來講，這是沙漠裡的一個綠洲，可以讓人得到一些輕安法喜，在這漫長辛苦的成就之路上，給予一些實際上的鼓勵，也才能夠真正永遠的走下去。

很多禪定的經驗超乎我們平常所經驗的範圍，比如呼吸停止，我們一般所說呼吸停止，人就死了；但是靜坐功深真的是這樣，自然而然呼吸就停止了，而且還停止蠻長一段時間，可是人沒死，對某些常常靜坐的人，都是會發生的。很多都是過去修行經驗再現，我們從這些經驗可以明白，很多經驗我們不要刻意要它重現，它都是因緣時節，但是現出來的時候，安住於空性，就不會隨便動念，也比較容易保持定，所以大家都可以好好的努力，過去生都曾經修過，只是因為隔陰之迷，障蔽真的是蠻重的，要恢復都是很不容易，所以為什麼要精進也是在於此，禪定的位置確實很重要，大家好好修的話，還是要加入禪定



修行，常常打坐絕對是好的，還要配合持戒、懺悔，這樣才容易有很好的定境出現，不然業力的干擾真的是超乎我們想像，這都是要去面對修行的實際問題，大家真正瞭解上路的話就比較安全，也比較容易到達目的地。

這裡有提到對於很多修行人的一些勉勵，因為修行真的是一個很長遠的路，這些話我們要聽進去，就是說如果我們已經覺得暗無光明，已經覺得似乎修行成就遙不可期，但是這要有條件性，就是說我們一直在努力面對我們的修行，千萬不要灰心喪志，因為最甘美的泉水就在沙漠的綠洲，最美麗的花朵就開在人間少有的山之巔，最動人的風景就在山窮水盡柳暗花明，確實如此，我們要



好好的修行，不要在意太多的外相、名相等，那麼修行人成就的特質，就是不屈不饒，不達目的絕不終止，這就是相當優秀的修行人，但是其實還是算中等根器，為什麼，真正上等根器，根本就沒有得失、苦樂，請大家作上等的根器，但是當然我們有時會有比較不好的時候，作一個中等已經不錯了，你一定要奮鬥，經歷風霜雨雪，來春才能開花，絕對如此，沒有經過一番歷練，要成就絕對是不可能的事情。

【佛陀經文】

世尊。菩提薩埵及色等法。既不

可得。而言即色等法是菩薩摩訶薩。或異色等是菩薩摩訶薩。或色等法中有菩薩摩訶薩。或菩薩摩訶薩中有色等法。或離色等法有菩薩摩訶薩者。無有是處。佛告善現。善哉善哉。如是如是。如汝所說。善現。色等法不可得故。菩薩摩訶薩亦不可得。菩薩摩訶薩不可得故。所行般若波羅蜜多亦不可得。善現。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。應如是學。

P81 欄11~19行

【郭老師講義文字】

此段經文中，善現說明自己的看法：「菩提薩埵及色等法，既不可得」。佛陀馬上稱許的說：「善哉，如是……菩薩摩訶薩不可得故，所行般若波羅蜜多亦不可得，諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時，應如是學。」一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，不但對一切的名相，包括「菩薩摩訶薩」，都以不可得的正知見去面對，而且對於菩薩摩訶薩的行為，也都以不可得的正知見去面對。這也是佛陀慈悲的教導，不但名相不可得，一切的行為又何嘗可得，尤其在行般若波羅蜜多時，如果對於所行起了可得之想，那就離開般若波羅蜜多很遠了，又怎能稱作是行般若波羅蜜多了呢？

所以，真正的般若波羅蜜多，是行般若波羅蜜多時，不作般若波羅蜜多想，所以佛陀才提醒眾生「應如是學」。是的，一切的善法，都要經過學習的階段，不可能一蹴而成，般若波羅蜜多亦復如是；要經過不斷的學習，才能夠真正達到擁有般若波羅蜜多的境界，故一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，宜於一切歷緣對境之中，不斷的學習，不斷的改進，不斷的反省，並且不斷的成長，「學海無涯，唯勤是岸」，不只世間法如是，出世法亦復如是，般若波羅蜜多的境界固屬超越一切言詮，但是實際的努力，絕對有助於到達這超越一切的境界，因為誠如六祖所說：「佛



法不離世間覺」，真正會學習的人，於黑暗中能看到光明，於挫折中能看到成功，於考驗中能看到希望，於一切的萬事萬物中都能夠善巧的學習，這就是一個行般若波羅蜜多的人。故大乘菩薩道行者宜深思佛陀所言，慎思、明辨、篤行之。

【郭老師口頭詮釋】

其實一切的逆境，都是學習的過程，如果我們已經圓滿，就不需要逆境來教導我們，所以一切還是自己內在的問題，我們不圓滿，那麼外在就會教導我們，所以我們真正會學習的人，是於黑暗中



能看到光明，於挫折中能看到成功，於考驗中能看到希望，於一切萬事萬物中都能夠善巧的學習，事實上不管順境或逆境，其實都是學習，不管自己或是別人都是學習的對象，真正能夠學習善巧的話，真的不需跑很遠的路，一早起來就可以學習很多很多。

懺悔就是大丈夫，不過修行是鐵漢，是硬漢中的硬漢，當我們身體不好的時候，有時候是各種方式來考，但是說真的沒有人考我們，都是我們的業力，都是自己考自己，自作還須自受，還是自己要出來。當我們在黑暗的時候，我們真的不要忘記光明，我們是修行人的話，我們真的不要忘記佛菩薩，也不要忘記修行這兩個字，這樣的人必定成

就，黑暗隨時會來臨，但是如果我們夠堅定的話，有智慧、有慈悲的話，他就修煉出來了。

【佛陀經文】

復次善現。所言菩薩摩訶薩者。於意云何。即無明真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。即行識名色六處觸受愛取有生老死真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。異無明真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。異行乃至老死真如是菩薩摩訶薩不。不也世尊。無明真如中有菩薩摩訶薩不。不也世尊。



行乃至老死真如中有菩薩摩訶薩不。不也世尊。菩薩摩訶薩中有無明真如不。不也世尊。菩薩摩訶薩中有行乃至老死真如不。不也世尊。離無明真如有菩薩摩訶薩不。不也世尊。離行乃至老死真如有菩薩摩訶薩不。不也世尊。

P83 II 欄6~17行

【郭老師講義文字】

此段經文，是佛陀又善巧的把語言邏輯重新組合，再予以破除的智慧教導。佛陀反問，善現回答，如此一



唱一和，以般若波羅蜜多為經，以師徒間的默契為緯，交織出動人及啟迪智慧的優美樂章，令人舒暢愉悅、茅塞頓開。般若波羅蜜多是難懂的，般若波羅蜜多是難證入的；但是只要有佛陀的教誨，我們孜孜不倦的聽從教誨，總有一天，我們會懂得般若波羅蜜多，會證入般若波羅蜜多。所以，我們要珍愛三藏十二部，佛陀雖已不在我們的身邊，但是他的諄諄教誨，依舊在身邊，只要打開經典，佛陀慈悲與智慧的話語，就隨時在耳邊響起。而其實，佛陀從來沒有離開過我們，一個聽從佛陀教導的人，不一定要面對面的教導，因為佛陀就從來沒有離開過他。相反的，一個不聽

從佛陀教導的人，就算是面對面的教導，佛陀也從來沒有在他的身邊。所以，成就與不成就、通過與不通過、安與不安、聽與不聽……一切都是自己的抉擇，如果你真的要聽從業力的聲音，而不聽從佛菩薩的聲音，就算佛陀在世，又對你奈何？如果你真的忍心辜負佛菩薩的加持，就算佛菩薩親自來到你的面前，你也不見得相信他就是佛菩薩的示現。所以，一切的一切，還是回歸到自己這顆心吧！你的心安定了嗎？還是像猿猴一樣跳躍、野馬一樣奔騰；你的心清明了嗎？還是像一灘死水般混沌不明；你的心慈悲了嗎？還是遲遲不肯原諒曾經對不起你的人；你的心智慧了嗎？還是一直在枝微末節中斤斤計較。

故一切的困頓來自於心的無明，無明者就是沒有光明，如果心沒有光明，就代表沒有慈悲與智慧，而一個缺乏慈悲與智慧的人，就註定在生命的困境中自我囚禁，就註定在自限的範圍內輪迴打轉，就註定在自己給予自己的冷酷無情中撞得頭破血流……，請問一個發過四弘願的修行人啊！這樣不就是輪迴嗎？這樣不就是業障嗎？這樣不就是沒有光明嗎？如果無明還在，解脫就成為遙不可及的奢侈美夢。所以破除無明，是當務之急，破除無明，是首要之急，而般若波羅蜜多，正是無明的相反，是光明，代表圓滿的慈悲與智慧，一個有智慧的人是對待自己與眾生慈悲的人，因為不再聽從業力的牽引，就是對自己






慈悲，教導別人不聽從業力的牽引，就是對別人慈悲。故智慧就是慈悲，慈悲就是智慧，因為只有完全明白道理的人，才不會做錯事情來折磨自己或折磨別人；因為只有完全具有愛心的人，才不忍把自己其實並不正確的看法強迫自己去作，或者強迫別人去作——故悲智雙運、悲智不二。請讓我們對自己慈悲一些吧！如果我們夠聰明的話；請讓我們自己聰明一些吧！如果我們夠慈悲的話。因為，每一個人都不是獨自存活於天地之間，即使是一個隱居山林的人，他的存在，還是影響了溪水的平靜，因為他每天都要舀水來喝；還是影響到植物的生長，因為他要採摘山蔬野果來吃。就算他已經修到不用吃東西，他也影響到空氣中氧氣與二氧化碳的比例；就算他已經修到連空氣也不用呼吸了，他還是在三界中占有一席之地，借用了四大元素組成肉身。所以，我們真的能不憑仗任何就存在嗎？如果我們真正明白我們每一天的生活所需，是經過多少人們、甚至動物、植物的共同努力才能擁有的話，除了感恩，除了努力修行——上報四重恩，下濟三塗苦。我們還能作什麼呢？


【郭老師口頭詮釋】

我們常常聽到一些似是而非的論調，就是說人都沒有做好，為什麼要學佛



呢？但是事實上就是人都沒有做好，所以才要學佛，因為佛就是百分之百完美的人，就是因為不好才要學，但是很多簡單的道理，當我們不清楚的時候，隨便一句話進來，我們就走偏了，所以很多都是妄念的森林，我們都在森林中迷失，所以為什麼佛法的正見這麼重要，能讓我們隨時走出來，不要越走越遠，在黑森林裡越走越迷失了，那麼隨時要走回道路上，那才是真正善巧學習的人，如果有人說話，我們聽一聽就是這樣，參考而已，所以為什麼要說我們要慈悲，就是不再聽從業力的牽引，就是對自己慈悲，事實上佛法都是二利，表面看起來如果有人說法，戲論、偏見是很多的，聽不完的，表面都是很有道理

的，比如業障跟我們討的時候，那也沒錯，既然因果律非還不可，就還他好了，那就掛掉算了，多好，我也很有義氣，我很講因果，可是事實上你真的對你的業障慈悲嗎？其實也未必見得，因為如果你好好修的話，你可以跟你的業障談判，請你原諒我好不好，我成就的時候一定來幫助你，這是二利，就是說他如果饒了你，等到你成就的時候，你真的有能力幫助他，而且事實上原諒是有功德，比如說像有些業障來障礙一個修行人，如果他是越大成就的修行人，他越是原諒他，他的功德就越大，這是為什麼？其實也很好分析，比如說業障原諒了這個修行人，那麼他不受干擾，早日成就，因為他早日成就，他可以早



度多少人，幫助多少眾生，這個功德難道不會回到這個業障的身上嗎？當然會，所以有些人想說不可思議，為什麼這個業障明明是下地獄，奇怪，為什麼他原諒了他，他就升天了，差別太大，天淵之別，怎麼回事，那麼你去算算因果真的是不可思議，原來功德是很大的，因為他原諒了一個很偉大的大修行人，大修行人難道沒有業嗎？普賢菩薩早就講的很清楚，一個菩薩有很多業未了，甚至殺業未了，問題是這裡有講過，如果我們沒有辦法把這個業障了的話，如果沒有辦法原諒自己、原諒別人的話，其實一切都註定在我們給予自己冷酷無情中撞得頭破血流，為什麼是這樣呢？因如果說我們遇到甚深的考驗，

遇到非常艱難困苦事情的時候，其實都是過去生的業力現前，那麼請不要忘記如果他沒有跟你談判成功的話，他對你絕對是冷酷無情，你撞得頭破血流，他也不會給你同情的眼淚掉一滴，為什麼？其實這是沒有話可說，因為如果人家這樣對我們，真的是過去生的殺業，如果是殺業的話，想想我們曾經怎樣冷酷無情的對過別的眾生，那麼今天他有機會了，因緣成熟了，可以來跟我們討了，你想想看他會放棄嗎？真的很困難，他可以討的，這是因果的問題，為什麼學佛可貴，因為我們不一定血債用血還，我們可以用佛法來還他，最起碼我們可以減輕這個債，我欠你很多血太多滴了，我用一滴來還你，其他我用佛



法來代替，替代方案多好，那你就明白佛法為什麼珍貴，所以我們對於業障要很清楚的明白，當我們不是真正的用自己的血去還他的時候，留著有用之身可以好好的修行，好好的幫助別人，這個功德自己得到，同時你的業障也得到，所以如果你能夠讓他度走的話，事實上真的絕對是二利的行為，那個講法馬上就不成立了，就是說我掛了嘛！我還你嘛！表面上看起來很好，很有義氣，事實上不對，所以我們對於任何人的說法，真的只是聽一聽，那可能是他一時的偏見，或是一時不明白，就比如說講的也許很有道理，太虛大師也講人成即佛成，那我幹嘛學佛，我把人做好就好了，這樣就誤會了大師的意思，儒家能夠做好也不簡單，已經是聖人了，可是

真的很多話都是似是而非啊！我們真的要很明白，為什麼要慎思明辨篤行，很多話聽起來真的是很有道理，人類是最會解釋，最會找理由的專家，什麼話旁說、橫說、黑都說成白的，太厲害了，但是很多都是一些思想的陷阱，所以我們一定要很清楚，才有辦法真正通過一切的考驗，所以圓滿的慈悲與智慧，就是當你真正明白道理，就不會做錯事情來折磨自己，折磨別人，真的是如此，我們常常就是做一些事情，表面上看起來是自己做錯事情，可是都連帶很多人，所以這個因緣網是非常深、非常廣的，就如同剛剛所舉的例子，以為一個人可以不靠任何，存活於天地之間，可能嗎？很難，所以我們都是互相依賴的，所以真的從這裡，你就可以去觀察

為什麼，真的是萬物同一體，互相影響，你真的隱居起來就沒事了嗎？沒有，所以真的唯一一條路就是選擇互相包容，互相給予慈悲和智慧，這才是真正在學佛。

【郭老師講義文字】

故破除無明，是修行的重心，猶如釜底抽薪。故離開無明，是修行的扶擇，猶如遠離惡緣。故熄滅無明，是修行的急務，猶如逃出火宅。故般若波羅蜜多的修行者，宜聽從佛陀的教導，好好的學習，必有成就般若波羅蜜多之一日，屆時光明破除諸暗，豈

不快慰平生？

【佛陀經文】

復次善現。汝觀何義言。即三十二大士相真如非菩薩摩訶薩。即八十隨好真如非菩薩摩訶薩。異三十二大士相真如非菩薩摩訶薩。異八十隨好真如非菩薩摩訶薩。非三十二大士相真如中有菩薩摩訶薩。非八十隨好真如中有菩薩摩訶薩。非菩薩摩訶薩中有三十二大士相真如。非菩薩摩訶薩中有八十隨好真如。非離三十二大士相真如有菩薩摩訶



薩。非離八十隨好真如有菩薩摩訶薩耶。具壽善現白言。世尊。若三十二大士相。若八十隨好。尚畢竟不可得。性非有故。況有三十二大士相真如及八十隨好真如。此真如既非有。如何可言。即三十二大士相真如是菩薩摩訶薩。即八十隨好真如是菩薩摩訶薩。異三十二大士相真如是菩薩摩訶薩。異八十隨好真如是菩薩摩訶薩。三十二大士相真如中有菩薩摩訶薩。八十隨好真如中有菩薩摩訶薩。菩薩摩訶薩中有三十二大士相真如。菩薩摩訶薩中有八十隨好真如。離三十二大士相真如有菩薩摩訶薩。離八十

隨好真如有菩薩摩訶薩。

P91 III 欄17行~P92 I 欄8行

【郭老師口頭詮釋】

「早知燈是火，飯熟已多時」，很多事情都是我們太計較、太分別的關係，如果我們早點放下的時候，其實一切都已經成熟，真的是如此。

【郭老師講義文字】

此段經文，佛陀更一層的破解名相，同樣的引用了各種說法，讓我們對





名相的執著破除殆盡。善現菩薩也展現了同樣的回答智慧，讓聽經者再度明白名相的「畢竟不可得」。因為不可得是真實義、是顛撲不破的真理、是實相，故「不可得」不是此不可得，彼却可得，所以善現菩薩才強調出「畢竟」二字，但無論如何就一切不可得的觀點而言，其實連「畢竟」二字也是不可得，故「畢竟不可得」的說法也就等於「畢竟空」的說法，因為連空亦復是空，空也畢竟是空，而畢竟二字亦是空，故可知一切的解釋，皆屬名相，都是為了解釋得更清晰，並非頭上安頭。故佛陀的真義宜聽清楚，切莫誤解，佛陀的本意宜細心體會，切莫誤用，一切佛法皆屬善

法，而用的時候，就牽涉到個人的修行層次了，故修行人宜自惕勵，修行般若波羅蜜多。故修行人宜自警惕，莫誤用般若波羅蜜多，一切的佛法，都是二利，即自利利他，如果只是自利，並非究竟，宜甚深思惟、甚深思惟。

【郭老師口頭詮釋】

修行般若波羅蜜多確實是非常的重要，因為層次太複雜，境界太不容易達到，因為每個人都是一層一層上去，當他修行的當中，我們還是會用佛法，那麼真的是我們一定要聽清楚佛陀說什麼，切莫誤解，細心的體會佛陀的本意，切莫誤用，我們常常會聽到一些真的是誤用的方法，以及誤解的理論，這個都是要非常警惕的，因為誤用般若波羅蜜多的話，會障礙自己，也會障礙別人，所以真正的佛法，像法華經，它是究竟的，都是二利的，如果只是自利的話，我們以前講過，如果神通只是拿來自利的話，去猜猜看六合彩是多少，那慘了，你有一天一定會走入邪魔外道，不然就是沒有很公平，一定是這樣，所以你一定會明白絕非自利，你自己沒參加六合彩，就算你告訴你的阿姨伯伯，還是自利，表面上看起來好像我幫助誰，那是誤用神通，神通也是佛法的一部份，但是你的發心在哪裡，如果你是二利的，自利利他的，這是佛法，如果只是自

利，要自己有錢，要怎麼等等，那麼它不是佛法，究竟的佛法是這樣的，若是我們一時隱居，那也是一時方便，真正的成就者往往還是要回到人間的，他要為眾生服務，所以菩薩道是後面的修行，菩薩道很難的，沒有真正一些修行基礎，行菩薩道真的很容易就退敗下來，但是大家都是有機會成就，真的切莫妄自菲薄，真的有聽清楚佛陀說什麼，而且千萬不要誤用佛法，因為大家都太聰明了，聰明人實在太會解釋了，好好的佛法，當你在情緒低落的時候，就亂解釋一通，大家應該都有經驗了，自己還蠻會解釋的，而且把自己都說服了，蠻厲害的，切莫如此。

辯才無礙是一個菩薩要學習的，當然不是說一定有怎樣的速度里程，一定要什麼時候完成，但是如果能夠真正把心中所想的講出來，甚至對別人產生了的影響，這也就是很好的菩薩道，而且慢慢訓練，從不會講到開始講一點，開始講的很多、很豐富，從講的當中，才會發現自己的不足在哪裡，有人的佛學很豐富，有人的辯才很厲害，我相信他們也是慢慢累積而成的，所以每個人都需要這樣一個成長的過程，畢竟語言文字是我們的工具，我們能夠訓練成熟的話，對於一個菩薩道來講是只有幫助，畢竟很多人沒有辦法了解你的所作所為，也沒有辦法真正了解佛法到底在說什麼，那麼語言文字還是不可或缺的，善於運用，可是並不被它所轉的話，那麼是很好的一件事情。

我們現在好好的來打坐五分鐘，直接

觀空，我們談空，我們要真正的瞭解空，不要用任何的思惟，就是動一個念就好，我要觀空，就這樣，計時五分鐘……………

有人修了一輩子佛，就這樣子走了，那麼這就是正知見的考驗，就是因為一切都是因果，所以我們就會真正的明白，我們不能對颱風無知，我們不能對天災無知，不然我們會怪颱風為什麼會把我們的屋頂給颳走，如果我們對業障明白了，對佛法真正明白了，就會知道這一切的行善還是非常有意義的，不然會更不好，確實是如此，因為這無量劫以來的業實在是太不可思議了，一世的行善能多少呢？所以我們這一生怎能不珍惜



呢？每一世都是這麼重要，就如同剛剛所說，我們曾經冷酷無情的對待別人，那麼別人怎麼會不冷酷無情的對待我們？又因為我們對不起很多人的話，那當然就是這樣的展現，我們要常常懺悔無始劫以來，所造的一切惡業，尤其殺業，真的想想被殺的痛苦，是非常非常的苦不堪言，所以一切都是因果循環，絲毫不爽，所以今日學佛，就是把因果看透了，也就是沒有白學了。

《待續》

■ 感恩與迴向

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”



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。

.....





諦聽法音

Listening Dharma

法音宣流／如幻行者

人身難得 佛法難聞

莫忘誓句身

清淨八識田

三界火宅 速求脫離



諦聽法音之——

人身難得 佛法難聞

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。

匆匆人生，
大夢一場，
一切的名利都宛如浮雲，
莫再執著、
莫再執著。

菩薩摩訶薩，
醒覺！醒覺！
一切都是心意識變現，
虛幻不實。

莫再流浪世法，
莫再追逐名利，
莫再迷於幻相，
一切都是幻夢。

逼真的業境，
苦樂參半，
逼真的人世，
大夢一場，
醒覺吧！
放下一切，
一心向道。

遠離幻相，
遠離惡緣，
一切如幻，
虛幻不實。
穿越幻相，
澈悟實相，
遠離惡緣，
澈見實相。

過去生福報感召，
得遇善知識，
歡喜信受，
知恩感恩，
感恩圖報，
方是善根。

人身難得今已得，
佛法難聞今已聞，
此身不向今生度，
更待何生度此身？
甚深思惟！
甚深思惟！



諦聽法音之——

莫忘誓句身

善男子、
善女人、
諦聽！
諦聽！

成就不難，
為善、為善、為善，
修盡一切善法，
自然成就，
牢記八識田中。

從今爾後，
切莫為惡，
種惡因，
必得惡果，
流浪下三途，
難有出期，
難以成就。

深深辜負佛菩薩
殷殷切切的教導與期盼，
深深辜負龍天護法的
護持與期盼，
深深辜負有緣眾生
深深的期盼與等待。

得遇佛法，
而不成就，
於心何忍？

菩薩大丈夫
以身作則，
怎忍心為惡？
怎忍心棄如父如母、
如子如女的眾生於不顧，
任他在三界流浪，
任他在輪迴大海載浮載沉，
不知何處是歸鄉？
可憐可悲，
怎忍心啊！？

明明可以在驚濤駭浪的
輪迴大海，
坐船筏，
坐大船，
讓眾生登彼岸啊！

莫再流浪三有，
莫再流浪生死，
發願今生得成就，
誓與眾生共成佛道，
愛盡天下一切眾生，
是名發願。

切莫忘失，
菩提大願，
成佛大願，
莫違犯誓句身。
菩薩悲願，
不為自己求安樂，
但願眾生得離苦。

諦聽法音之——

清淨八識田

善男子、
善女人、
諦聽！
諦聽！

為此造業，
愚不可及。
醒覺吧！

解脫至樂，
難描難繪，
解脫至樂，
難描難繪。

莫以善小而不為，
莫以惡小而為之，
因緣果報，
可怖可畏，
種如是因，
得如是果。

一切都是心意識變現，
心清淨，
一切清淨，
妄念止息，
清淨八識田。

種惡因，
必得惡果，
種善因，
必得善果，
甚深思惟。

莫造諸惡，
為一切善，
自然清淨八識田。
唯有白色善的種子，
充滿八識田，
自然成就，
證得第九識阿摩羅識，
清淨無染，
出三界。

人世啊！
大夢一場，
為此造業，
愚不可及，
夢中名利羈鎖，
業境逼真，

空有雙泯，
自由自在，
永斷輪迴，
俱生法喜。



諦聽法音之——

三界火宅 速求脫離

善男子、
善女人、
諦聽！
諦聽！

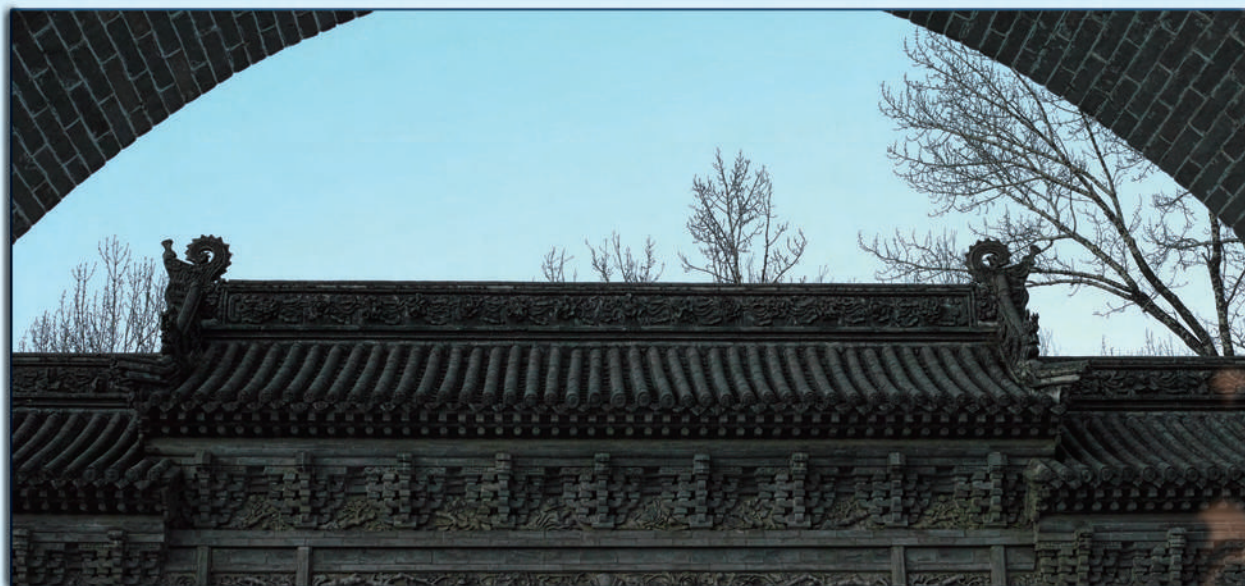
莫辜負多生多劫的努力修行，
方能今生得遇佛法，
莫再蹉跎，
莫再虛擲寶貴的光陰，
誓願成就，
誓願度眾生
出離火宅。

菩薩大丈夫，
發願大成就，
出三界，
救度眾生出火宅。

感恩諸佛最好的方式，
即為成就。
法供養，
是名最上供養，
感恩善知識，
成就是名最上感恩，
成就吧！

法華經如是開示
三界火宅，
速求脫離。
莫再眷戀，
莫再流浪，
莫再矇蔽，
醒覺出三界。

三界如火宅，
速求脫離，
從今而後，
一心向道，
放下一切，
大精進，
愛盡天下眾生，
發願誓與眾生共成佛道，
牢記八識田中。





空慧口訣

Oral Transmission of Emptiness

念茲在茲

修行成就

■ 本期空慧口訣之一～

心念不空過

■ 本期空慧口訣之二～

一切有為如夢幻

■ 本期空慧口訣之三～

不怕念起怕覺遲

口訣編撰／光明熾盛 美學設計／慈訓、聖旻

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～

《2014年3月號》

- (一) 方便為究竟——大毘盧遮那成佛神變加持經
- (二) 三界唯心——大乘本生心地觀經
- (三) 萬法唯識——金剛經纂要刊定記

} 已說明

本期空慧月刊登出的口訣～

《2014年4月號》

- (一) 心念不空過——妙法蓮華經觀世音菩薩普門品
- (二) 一切有為如夢幻——金剛經
- (三) 不怕念起怕覺遲——禪宗直指

} 今說明

下期空慧月刊登出的口訣～

《2014年5月號》

- (一) 猶如蓮花不著水——華嚴經普賢行願品
- (二) 不識本心修法無益——六祖壇經
- (三) 大道常在目前——大乘讚

} 將說明

空慧口訣—— 心念不空過

【口訣】

心念不空過
能滅諸有苦

【出處】

妙法蓮華經觀世音菩薩普門品

【白話】

心不放逸正念相續
則能滅除一切眾苦

【實修重點】

出自妙法蓮華經觀世音菩薩普門品
原經文如下：

汝聽觀音行 善應諸方所
弘誓深如海 歷劫不思議
侍多千億佛 發大清淨願
我為汝略說 聞名及見身
心念不空過 能滅諸有苦

只要虔誠專一、正念相續的

持誦或觀想觀世音菩薩
那麼就能滅除一切諸有之苦

心念不空過
也可以說是心不放逸
亦即

不放心隨妄念流轉
也就能不妄造三有輪迴之業
繼而遠離三界之內一切諸苦

三界流浪
辛苦備嘗
大多數的眾生
在這輪迴大海中
載浮載沉
不知如何出離
找不到出離的方向與方法

身為佛子
實在是很幸福
因為
出離輪迴的正確方向
離苦得樂的妙方
都在佛法中具足啊！
修行修心
而心念不空過
是正確的、充實的、精進的
走在離苦得樂的康莊大道上



空慧口訣——

一切有為如夢幻

【口訣】

一切有為法
如夢幻泡影

【出處】

金剛經

【白話】

凡是一切有為造作之法
都像是夢幻泡影一般
虛幻不實

【實修重點】

這是出自金剛經的偈語：

一切有為法
如夢幻泡影
如露亦如電
應作如是觀

三界之內

無一是實
一切都是幻相
可是我們卻為之煩惱不已
皆因對於法界實相的無知
然而
今日為之喜怒哀樂不已的一切
明日又消失得無影無蹤
所謂
古今多少事
都付笑談中

誠如華嚴經中所說

菩薩如是觀一切有為法真實相
知諸法
無作無起
無來無去
而諸眾生憂悲苦惱憎愛所繫
無有停積
無定生處
但為貪恚癡火所然
增長後世苦惱大聚
無有實性猶如幻化
見如是已
於一切有為法
轉復厭離
趣佛智慧
是菩薩

知如來智慧
不可思議
不可稱量
有大勢力
無能勝者
無有雜相
無有衰惱
能至無畏安隱大城
能救無量苦惱眾生
如是見知佛智無量
見有為法無量苦惱



空慧口訣——

不怕念起怕覺遲

【口訣】

不怕念起
只怕覺遲

【出處】

禪宗直指
萬法歸心錄
金剛經註解
憨山老人夢遊集
起信論續疏

【白話】

不怕念頭生起
只恐察覺得太晚

【實修重點】

在起信論續疏中提到：

所謂
不怕念起
只怕覺遲



切不得隨心外念境界
而後復以心除心
若以心除心
則展轉生心
非歇心之法也

是的
如果放任心念追逐外境
落入外相修行
念上加念
頭上安頭
以妄心除遣妄心
反而讓妄念輾轉相生

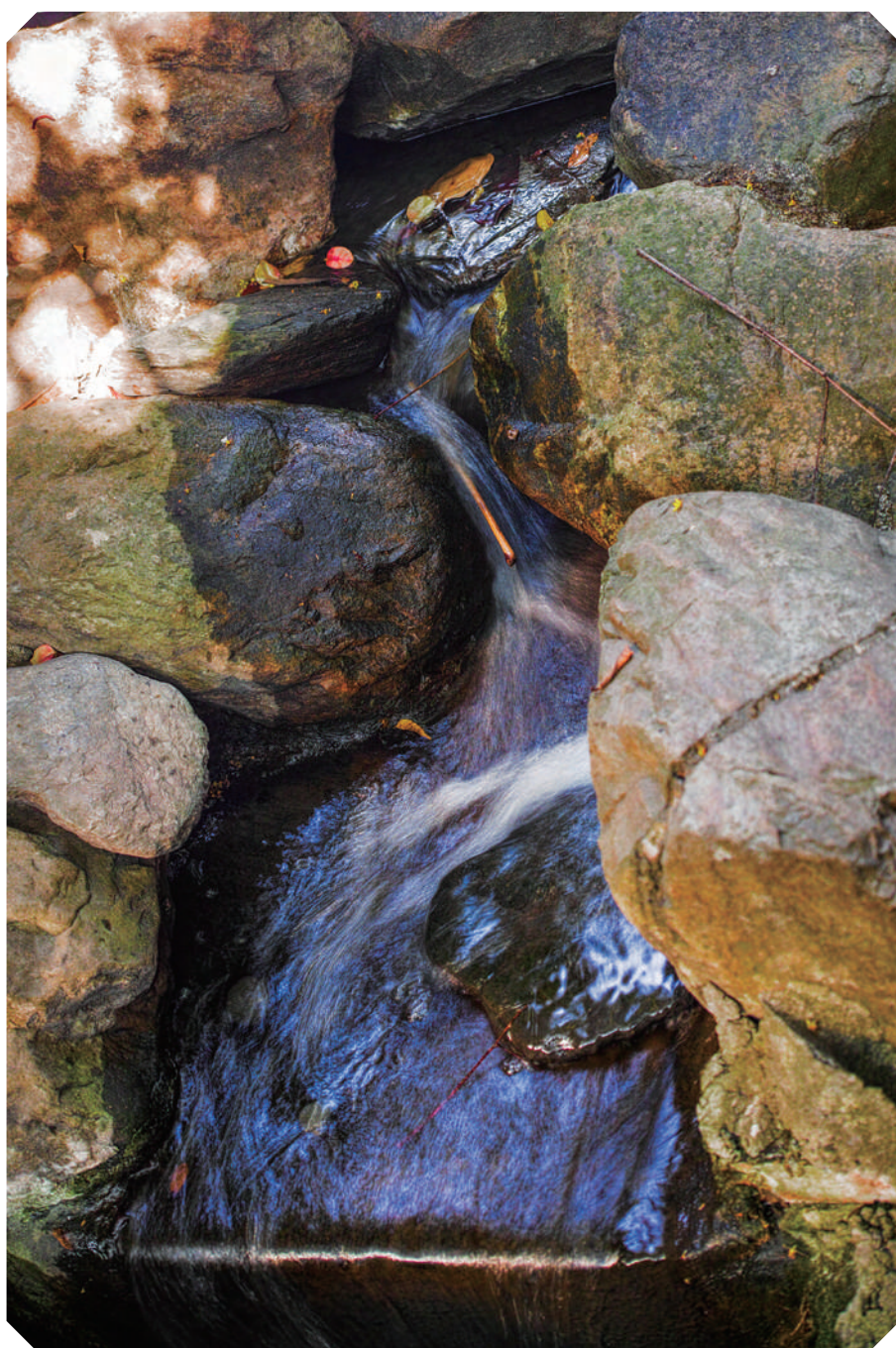
落入妄想戲論的有為思辯中
將原本寬廣無垠、自在無礙的心空
纏縛在妄念瀑流中難以出離
而如果要從這無盡的妄念輪迴中解脫
真要好好老實修行這口訣啊

故在憨山老人夢遊集中
將此偈再予發揮如下：

所謂
不怕念起
只怕覺遲
覺照稍遲
則被他轉矣
若能於日用起心動念處
念念覺察
念念消滅
此所謂眾罪如霜露
慧日能消除
以無明黑暗
唯智慧能破
是謂智慧能消除也
若晝夜不捨勤勤觀察
不可放行
但就妄想生處
窮究了無生起之相
看來看去
畢竟不可得
久久純熟
則自心清淨無物
無物之心是為實相
若常觀此心
又何妄想可容積業可寄耶
如此用心


是名觀照三昧

可知這是止息妄念的絕妙口訣
直接而老實的在心地下功夫
念茲在茲的一心向道
相信
功夫圓熟之時
自有塵盡光生之日



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
- 丈夫自有沖天志·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
- 飢來吃飯睡來眠
- 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
 - 一心不亂
 - 心念不空過·能滅諸有苦
 - 不離般若·觀空入定
 - 制之一處·無事不辦
 - 得失從緣·心無增減
 - 一切本空
 - 空亦復空
 - 一即一切·一切即一
 - 妄念止息·輪迴止息
 - 念空
 - 萬法皆空
 - 無念為宗
 - 誓與眾生共成佛道
 - 心生果如是
 - 修一切善法
 - 心如工畫師
 - 禪悅為食
 - 這個（空）最重要！

念念提撕 · 處處醒覺——

念念不忘口訣







善知識開示

Buddhist Friend's Teachings

■ 開示之一～

依止善知識

■ 開示之五～

不起驕慢心

■ 開示之二～

直心是道場

■ 開示之六～

沒有意見

■ 開示之三～

全部的覺醒

■ 開示之七～

全部的信賴佛菩薩

■ 開示之四～

快樂與痛苦

■ 開示之八～

頂戴佛菩薩

開示／如夢行者

筆記／仲光瑞象 美編／慈訓瓔珞、彭聖芬、婕縈

善知識開示——

依止善知識



在修行的過程中，能得遇善知識是相當珍貴而重要的，因為可以節省我們很多時間，少走許多冤枉路。那麼，在遇見善知識之後，最重要的是該如何依止呢？我們可以從華嚴經中，文殊菩薩對於善財童子的教導來了解：「如果想要成就一切智智，就應該決定求得真正的善知識，而且，善財啊！在求善知識的過程中，不能生起一絲一毫疲憊懈怠的心。見到善知識，不能以少為足。而對於善知識所有的教誨皆應隨順，至於當善知識運用方便善巧度化你時，切莫觀其過失啊！以上都是向善知識學習時的重要法則，要牢記在心啊！」首先要去仔細體會的是，當善知識直接指出我們要改進的方向時，應當歡喜信受的接納真相，並且懺悔改進，這是第一步。接著要更進一步去了解，善知識始終沒有捨棄教導，不斷地給予修行路上的指引，無非是要讓我們早日成就，這份深刻的慈悲，一定要看得懂啊！

所以，依止善知識就要牢記華嚴經中的這段珍貴開示，而且，在遍一切的時地，都看得懂善知識的大慈大悲，這才是一個真正有善根的弟子。

善知識開示——

直心是道場

真正的修行人，很重要的人格特質之一就是直心，也就是內心不會虛偽諂曲，總是真誠的面對自己、面對別人，這是真正對自己生命負責的人。

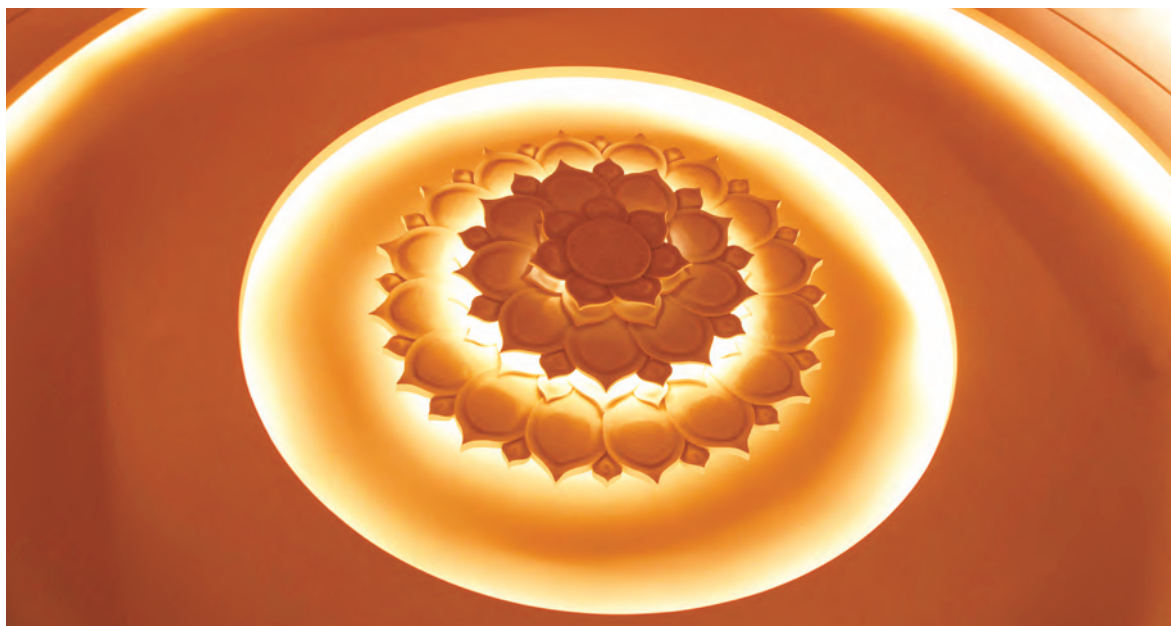
而且，在跟別人的互動當中，直心就是最重要的相處原則，因為我們實在沒有必要浪費彼此寶貴的時間在一些無關生命解脫的繁文縟節上，只有真誠直心的對待別人，才是與人相處的最好方式；儒家不也說：「友直、友諒、友多聞」嗎？可見一個誠實直心的人，才是我們生命中真正的善友。而且，站在佛法的

角度來看，一切都是為了法而相見，若只是為了表面上的和善，怕得罪人而不敢說真話，其實內在並非真正的愛眾生，那也只是虛偽無益的作為而已；更且我們也不應自認為別人需要的僅僅是這表相上的對待，因為這種缺乏真誠的互動模式，實在沒有辦法為彼此的生命帶來任何的助益。所以，只有內心真正的愛眾生，真心誠意的對待別人，才會令人感動，這才是圓滿的做人處世之道。因此，直心是道場，每一位修行人都宜牢記在心。



善知識開示——

全部的覺醒



做為一個修行人，一定要常常思惟清楚，過去曾經做過的一些事情，對於好的部分，就要予以發揚光大；不好的事情，也一定要相當明白。為什麼我們說「覺醒」是最重要的一件事呢？因為如果我們不夠覺醒的話，做錯了事，恐怕還是懵懂無知啊！

三界之中最大的痛苦其實就在於「無明」，因為不明白所以會做錯，做錯以後沒有反省力及覺察力，那就會繼續同樣的錯誤，這是一件非常可悲的事情，所以我們真的要拼命地去珍惜這樣清明的覺醒。清晨第一道陽光是最珍貴的，我們好好的去珍惜這樣的覺醒之光，好好的讓自己的生命清明的活在這個世

界上，那麼我們就會做該做的事情，生命就會減少很多的錯誤，而不會老是說不該說的話，做不該做的事情，真的，當我們有天突然醒悟的時候，實在會大汗淋漓啊！為什麼過去會如此的愚昧，做了那麼多不該做的事情，可見無明障蔽、業力纏牽實在是非常的可怕。

所以，我們一定要珍惜學佛的因緣，每一次念到開經偈，都是在提醒我們，千真萬確，得遇佛法絕對是「百千萬劫難遭遇」，這麼一個覺醒的因緣一定要好好的珍惜，更要戮力地去用功，才能真正讓自己全部的覺醒，覺醒以後，生命才會呈現出另外一種景況啊。

善知識開示——

快樂與痛苦

佛陀在法華經中的所說：「三界無安，猶如火宅，眾苦充滿，甚可怖畏。」這樣的開示，的確是相當的珍貴，我們要能真正體悟到，不再繼續當火宅內嬉戲的孩子了，應速求脫離，不再蹉跎下去，要早日清醒，不要等到業境現前時才後悔不已。所以，真的要好好聽從佛菩薩及善知識的話，徹底反省改進自己的缺點，莫以善小而不為，莫以惡小而為之，要當一個真正清淨無漏的法器，完全看懂佛菩薩及善知識的諄諄教誨，真的是希望大家都能早日出三界啊！

雖然在修行的過程中必定會經歷許多不同的考驗，有時不禁也讓人感到艱苦疲累，然而我們要問，到底什麼才是真正的苦呢？其實，能夠得遇殊勝的大乘法教，是相當有福報，而且是有機會可以成就的，所以千萬不要畏難怕苦，因為輪迴才是最苦、最累的，身處輪迴之苦、受惡報之苦，才是真正的苦；當我們還有福報修行，還有機會行菩薩道的時候，真的要好好珍惜，怎可以少為足？應該以「普賢行願品」中的十大願王為效法的對象，發大願、發大心，好好的服務眾生；否則，一旦業力來報的時候，即使我們想行菩薩道，也會遭遇到種種的障礙。況且，行菩薩道的付

出是有代價的，什麼代價呢？就是自己與他人的生命都越來越上升，越來越喜樂；但是身處輪迴之中，所追求與付出的卻往往換來更多的煩惱與痛苦而已。

我們都有一個生命，就要對這個生命負起責任，至於如何抉擇？答案已非常清楚了。



善知識開示——

真正的幸福

什麼是真正的幸福？生命擁有真理、符合真理，才會幸福；生命沒有真理，就沒有辦法得到幸福。所以，能將自己的一生，完完全全無私無我的奉獻，就會得到眾生很大的回饋，這是一種非常高尚的存有，這是一種最大的幸福。

我們今生能得遇佛法，就是要來學習這種無私無我的精神，學習偉大與完全的奉獻，千萬不要辜負這樣的福報，要以法、以真理為依歸，創造更大更多的福田，以功德來莊嚴自身，這樣的人生就不會有任何的缺憾，如此自然幸福快樂。

再者，以因果的角度來看，人的一生，有要還債的部分，也有要學習的部分。如果我們想要離苦得樂、獲得幸福，那麼就要先給眾生幸福，因為法界實相是「眾生一體，無二無別」。

因此，拋開一切的妄想執著，快樂的向前行吧！路就會越來越寬廣，越來越有希望。「創造一切的美麗與風華，與眾生分享」，這是人生的康莊大道，也是通往幸福快樂的不二法門。



善知識開示——

沒有意見

佛菩薩啊！

因為我知道

你是真理的代表

所以當你教誨我的時候

我沒有意見

佛菩薩啊！

因為我知道

你是真的愛我

所以當你開示我的時候

我沒有意見

佛菩薩啊！

因為我知道

你是完全的悲智圓滿

所以當你告訴我真相的時候

我完全的聽話

我完全沒有意見



善知識開示——

全部的信賴佛菩薩

我們真正的重生了，
就從今天開始，我們把我們所有的憂心、
恐懼、擔憂、懊惱、怖畏、不安、
患得患失、放逸、愚昧、自欺欺人……
所有所有的重擔，統統交給了佛菩薩。
不是我們要推卸責任，
而是我們要全部的信任他們。
因為當我們把重擔給交出去的時候，
他們因為全部的爱，
所以不是負擔，是轉化。
因為我們所有的煩惱，
在他們看來，都是不存在的幻相。
所以佛菩薩依舊圓滿，不會被撼動分毫。
因此，我們更放心的全部給他們，
至此，我們完全明白了，
原來，金剛經中的
「信心清淨，即生實相」
是多麼的深奧、深刻與生動！



善知識開示——

頂戴佛菩薩



時時刻刻，把佛菩薩頂在頭上
是最聰明的孩子

因為，既然雙目還被布矇著
那麼，就分分秒秒把佛菩薩
當作自己的雙目吧！

這樣，腳才知道正確的方向
才不會明明在兜圈子
甚至向後退 而不自知

把手放心的交付給佛菩薩吧！

要放百分之一百的心
我們一向高估了自己—
同時也是錯估了自己

以為自己不聽明眼人的話
是獨立的、是自主的、是有承擔力的

其實，
完全是錯誤的
因為，
連眼睛都沒有張開
究竟要走到那裡去呢？

終於完全明白
大乘的修行人
為什麼時時刻刻
要把佛菩薩
頂在頭上
因為事情的真相是
佛菩薩願意坐在自己的頭上
是自己的福報感召與榮譽
看看觀音的頭上為什麼坐著阿彌陀佛
吧！

觀音已經是一個大菩薩
但菩薩所看就是沒有佛寬廣
所以一個智慧的佛坐在自己的頭上
不就等於自己已經開眼了嗎？
絕對不是頭上多了一個對我們
指揮的人
而是代替了我們的盲目的
一雙眼

重法的修行人 甚深明白了這點以後
不禁流下了感動、懺悔、感恩的淚水



唯識探索

Explore Consciousness-only

三界唯心
萬法唯識



(一) 論之部

- 唯識最重要之論～
瑜伽師地論

(二) 研討之部

- 八識田的儲藏功能

(三) 唯識名相

- 本期刊出～
之三：唯識



(四) 唯識實修

- 本期實修～
觀瞋的種子消失



撰文／文華智慧



論之部——

唯識最重要之論～

瑜伽師地論

宣說／彌勒菩薩 記錄／無著菩薩 梵譯中／玄奘法師 解讀／文華智慧



論文：

卷第一

本地分中

五識身相應地

第一

〔接上期〕

云何耳識自性

謂依耳了別聲

彼所依者

俱有依

謂耳

等無間依

謂意

種子依

謂一切種子阿賴耶識

耳謂四大種所造

耳識所依淨色

無見有對
意及種子如前分別

彼所緣者
謂聲
無見有對

此復多種
如螺貝聲大小鼓聲
舞聲歌聲諸音樂聲
俳戲叫聲女聲男聲
風林等聲

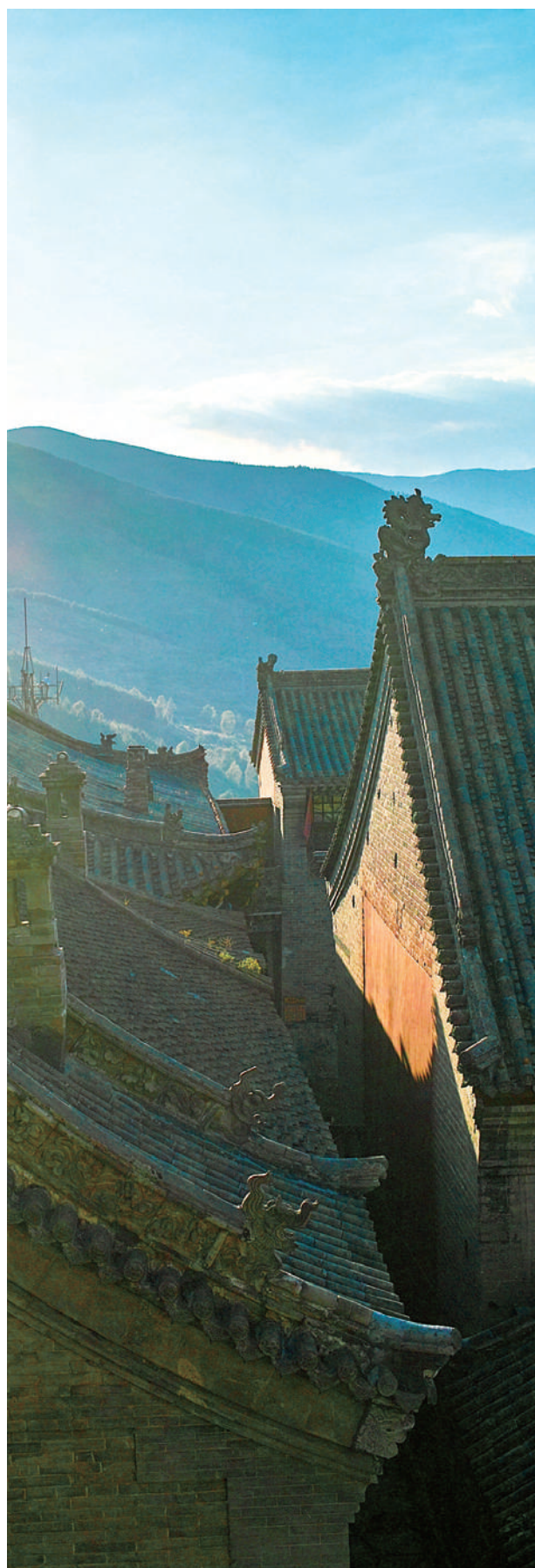
明了聲不明了聲
有義聲無義聲
下中上聲
江河等聲

鬥諍諠雜聲
受持演說聲
論義決擇聲
如是等類有眾多聲

此略三種
謂因執受大種聲
因不執受大種聲
因執受不執受大種聲

初唯內緣聲
次唯外緣聲
後內外緣聲

此復三種
謂可意聲



不可意聲
俱相違聲

如眼識應知

又復聲者
謂鳴音詞吼
表彰語等差別之名

解讀

本地分中五識身相應地第一 內容綱要：

序	原文綱要	白話綱要
1	云何五識身相應地	什麼是五識身相應地？
2	何等名為五識身耶	什麼是五識身？
3	云何眼識自性	什麼是眼識的本質？
4	云何耳識自性	什麼是耳識的本質？
5	云何鼻識自性	什麼是鼻識的本質？
6	云何舌識自性	什麼是舌識的本質？
7	云何身識自性	什麼是身識的本質？
8	應觀五識所依	觀察五識所依止

是耳所行
耳境界
耳識所行
耳識境界
耳識所緣
意識所行
意識境界
意識所緣

上期已研讀過綱要1、2、3

本期要接著研讀綱要4

助伴及業

論文接著要探討～



什麼是耳識自性？

一言以蔽之：

依耳了別聲

而如同眼識自性之結構

眼識自性亦如是～

眼識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	眼識所依止
二	彼所緣	眼識所緣境
三	彼助伴	眼識的助伴
三	彼作業	眼識的作業



耳識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	耳識所依止
二	彼所緣	耳識所緣境
三	彼助伴	耳識的助伴
三	彼作業	耳識的作業

所以，很清楚的，本段論文要討論也就是這四個重點～

- (一) 彼所依/耳識所依
- (二) 彼所緣/耳識所緣
- (三) 彼助伴/耳識助伴
- (四) 彼作業/耳識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～



(一) 耳識所依

耳識所依止的共有三依～

- (1) 俱有依：是說耳根
- (2) 等無間依：是說意識
- (3) 種子依：是說一切種子
執受所依止
即是異熟果所持攝的
阿賴耶識，亦即第八識

耳根是地、水、火、風四大種所造的

耳識所依止的淨色

無法見到、有所障礙

(俱舍論一說：眼等五根、體清淨故，如珠寶光，故名淨色。)

意即種子在解釋眼識所依時，已說明，由



於耳識一樣，此不再重複。

(二) 耳識所緣

耳識所緣是所謂的聲境

可以見到、有所障礙

聲音有很多種～

- 1 螺貝聲
- 2 大小鼓聲
- 3 舞聲
- 4 歌聲
- 5 諸音樂聲
- 6 俳戲叫聲
- 7 女聲
- 8 男聲



9 楓林聲

……

還有～

1 明了聲

2 不明了聲

3 有義聲

4 無義聲

5 上聲

6 中聲

7 下聲

8 江河聲

……

更有～

1 鬥諍誼雜聲

2 受持演說聲

3 論議決擇聲

……

如是等類

有眾多聲

約略來說亦有三種聲：

(1) 因執受大種聲

(語等聲)

(2) 因不執受大種聲

(樹等聲)

(3) 因執受不執受大種聲

(鼓等聲)

聲塵之中

此三是實

餘並是假

所謂因執受大種聲

因是假藉之義

即藉由第八識

執受地水火風四大種

所發之聲

例如血脈流注等聲

所謂因不執受大種聲

即外四大聲

例如風鈴等聲

所謂因執受不執受大種聲

即因俱聲

例如內外合發擊磬吹喇叭等聲

復有三種聲～

(1) 內緣聲

(2) 外緣聲

(3) 內外緣聲

亦復有三種聲～

(1) 可意聲

(2) 不可意聲

(3) 俱相違聲

即令人悅意的聲音

令人不悅的聲音

及沒有悅或不悅的聲音

又復聲者～

所謂鳴、音、詞、吼、



表彰語等

這一切的聲音

是～

耳根——(1) 所行

(2) 境界

耳識——(1) 所行

(2) 境界

(3) 所緣

意識——(1) 所行

(2) 境界

(3) 所緣

稱之為 差別

(三) 耳識助伴



以及

(四) 耳識的作業

在前面眼識時已說明，大致是一樣的，即眼識助伴、作業眼識＝耳識助伴、作業(只需把眼識代換成耳識即可)

以上耳識這段論文之大意

內容重點可以整理成下表～

耳識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：耳 (2) 等無間依：意 (3) 種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	所緣為聲～ 螺貝聲、大小鼓聲、楓林聲、明了聲、論義聲、眾多聲……
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非一行相 俱有相應、一一而轉 各從自種子而生
4	作業	六種作業～ (1) 唯了別自境所緣 (2) 唯了別自相 (3) 唯了別現在、唯一剎那了別 (4) 隨意識轉、隨善染轉 (5) 隨意識轉、隨發業轉 (6) 能取愛、非愛果

總而言之，由於五識身相應地是透過五識身的所依、所緣、助伴、作業來了解；那麼，想當然耳，耳識的自性本質，也是透

過耳識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何耳識自性”這一大段論文，如同前表所整理，事實上就是分成這四小段（1）耳識所依（2）耳識所緣（3）耳識助伴（4）耳識作業，來充份說明眼識之自性本質的。

下期我們就會接著繼續研讀鼻識、舌識、身識其他識的自性本質了。

論文：

卷第一

本地分中

五識身相應地

第一



云何鼻識自性
謂依鼻了別香

彼所依者
俱有依
謂鼻
等無間依
謂意
種子依
謂一切種子阿賴耶識
鼻謂四大種所造
鼻識所依淨色
無見有對
意及種子如前分別

彼所緣者
謂香

無見有對
 此復多種
 謂好香惡香平等香
 鼻所嗅知根莖華葉果實之香
 如是等類有眾多香

意識境界
 意識所緣
 助伴及業
 如前應知

又香者
 謂鼻所聞
 鼻所取
 鼻所嗅等

〔論文待續〕

差別之名
 是鼻所行
 鼻境界
 鼻識所行
 鼻識境界
 鼻識所緣
 意識所行

解讀

本地分中五識身相應地第一 內容綱要：

序	原文綱要	白話綱要
1	云何五識身相應地	什麼是五識身相應地？
2	何等名為五識身耶	什麼是五識身？
3	云何眼識自性	什麼是眼識的本質？
4	云何耳識自性	什麼是耳識的本質？
5	云何鼻識自性	什麼是鼻識的本質？
6	云何舌識自性	什麼是舌識的本質？
7	云何身識自性	什麼是身識的本質？
8	應觀五識所依	觀察五識所依止



上期已研讀過綱要 4

本期要接著研讀綱要 5

論文接著要探討～

什麼是鼻識自性？

一言以蔽之：

依鼻了別香

而如同眼識自性之結構

鼻識自性亦如是～

眼識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	眼識所依止
二	彼所緣	眼識所緣境
三	彼助伴	眼識的助伴
三	彼作業	眼識的作業



鼻識自性 內容重點：

序	原文重點	白話重點
一	彼所依	鼻識所依止
二	彼所緣	鼻識所緣境
三	彼助伴	鼻識的助伴
三	彼作業	鼻識的作業

所以，很清楚的，本段論文要討論也就是這四個重點～

- (一) 彼所依/鼻識所依
- (二) 彼所緣/鼻識所緣
- (三) 彼助伴/鼻識助伴
- (四) 彼作業/鼻識作業

接下來，我們按論之結構，開始好好的探討～



(一) 鼻識所依

鼻識所依止的共有三依～

- (1) 俱有依：是說鼻根
- (2) 等無間依：是說意識
- (3) 種子依：是說一切種子
執受所依止
即是異熟果所持攝的
阿賴耶識，亦即第八識

鼻根是地、水、火、風四大種所造的

鼻識所依止的淨色

無法見到、有所障礙

(俱舍論一說：眼等五根、體清淨故，如珠寶光，故名淨色。)

意即種子在解釋眼識所依時，已說明，由

於鼻識一樣，此不再重複。

(二) 鼻識所緣

鼻識所緣是所謂的香境

可以見到、有所障礙

香有很多種～

- 1 好香
- 2 惡香
- 3 平等香

……

還有～

- 1 根香
- 2 莖香



3 花香	(2) 境界
4 葉香	鼻識——(1) 所行
5 果實香	(2) 境界
……	(3) 所緣
如是等類	意識——(1) 所行
有眾多香	(2) 境界
	(3) 所緣

稱之為 差別

又香者是所謂～

- (1) 鼻所聞
- (2) 鼻所取
- (3) 鼻所嗅

(三) 鼻識助伴

以及

這一切的香味
是～

(四) 鼻識的作業

鼻根——(1) 所行

在前面眼識時已說明，大致是一樣的，即



眼識助伴、作業＝鼻識助伴、作業(只需把眼識代換成鼻識即可)

以上鼻識這段論文之大意
內容重點可以整理成下表～

鼻識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	三所依～ (1) 俱有依：鼻 (2) 等無間依：意 (3) 種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	所緣為香～ 好香、惡香、平等香……
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非一行相 俱有相應、一一而轉 各從自種子而生
4	作業	六種作業～ (1) 唯了別自境所緣 (2) 唯了別自相 (3) 唯了別現在、唯一剎那了別 (4) 隨意識轉、隨善染轉 (5) 隨意識轉、隨發業轉 (6) 能取愛、非愛果

總而言之，由於五識身相應地是透過五識身的所依、所緣、助伴、作業來了解；那麼，想當然耳，鼻識的自性本質，也是透過鼻識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何鼻識自性”這一大段論文，如同前表所整理，事實上就是分成這四小段(1)鼻識所依(2)鼻識所緣(3)

鼻識助伴(4)鼻識作業，來充份說明鼻識之自性本質的。

下期我們就會接著繼續研讀舌識、身識其他識的自性本質了。(待續)



研討之部——

八識田的儲藏功能



八識田 = 第八識 = 阿陀那識 = 阿賴耶識 = 心

八識田之所以稱為田，是因為它的功能非常像世間的田地，具有含藏的功能。

如同田地含藏了種子，所以因緣時節成熟時，種子會發芽、生長、抽葉、開花，最後收成果實。

八識田含藏了種子，當然此處的種子與前面人間的種子是不同的種子，即是佛陀在解深密經中開示的“一切種子如瀑流”之種子；然而它的特質與人間的種子還真是雷同，難怪佛陀要智慧善巧的將之比喻為“種子”了。

怎麼說呢？八識田的種子就是因，當一切的動心起念或行為產生，一顆顆的種子就這樣種入了識田，當這些種子含藏在識田之後，它並不是就不變動，而是時時處於可以發芽、生長、抽葉、開花、結果的狀態；所以，如同人間的種子有一股生命力在其中，識田中的種子有一股勢能在其中，可以說就是因果業力之力，意即作用力。

這樣的作用力是強大的，也就是說，一切的時空的改變，這作用力都不會消失，這就是所謂的——因果不滅，亦即耳熟能詳的因果必報！



為什麼是這樣呢？這就跟八識田的儲藏功能有莫大的關連，識田除了像田地，也像極了一個功能齊全的超級大倉庫，因為其儲藏種子的能力實在太完備了。怎麼說呢？就是一切的種子一旦進了這個超級大倉庫，可以說就得到了最好的儲藏，絕對不會消失，也絕對不會毀壞，也絕對不會被遺忘。

不被誰遺忘呢？不被果遺忘，也就是說種子就是因，因一旦被儲藏起來了，那麼，不會永遠以種子的方式存在，而是一直朝果的方向邁進，也就是說一旦因緣成熟，它就會以電光火石的速度成為果實，也就是等於人間田地的種子，一旦陽光空氣水等適合發芽的條件具足，它就朝向果生長成熟了，只要沒有條件

性的改變，也就是一直有充足的陽光空氣水，那麼，種子勢必成熟為果實的。識田中的種子也是一樣的，只要適當的因緣條件發生了，種子勢必要結果的！而且是以“一切種子如瀑流”般“瀑流”的速度成熟的；也就是說一旦人間果實成熟的因緣條件具足了，果實很快就成熟了；識田種子更是以超乎想像的速度，一旦果成熟的因緣條件具足了，便瞬間結果。

為什麼是瞬間、電光石火、瀑流般的迅疾速度呢？這就牽涉到心念的速度，仁王經有開示：「九十剎那為一念，一念中一剎那，經九百生滅。」是的，我們心念的速度快到不可思議；而按照解深密經的開示，第八識阿賴耶識，就是意



識，就是——心。

所以，我們的心也就是廣大無邊的識田，也就是一個超級大倉庫；而心念；在識田時名為種子，在心時則名為心念。一旦我們起心動念，這個念就從未消失，它已經儲藏在心中了；以世間法而言，過去的心念叫作記憶，現在的心念叫作想法，未來的心念叫作憧憬……但以出世法的實相而言，其實這些心念是超越了時空，可以說是並存於三世十方……

就以一個小時候鮮明的記憶為例，在世間而言，這是已經“過去”的一個心念；但其實對於含藏它而言的心而言，它就是一個心念，也沒有所謂過去、現在、未來的分別；對於識田而言，它就是一顆種子，亦沒有所謂過去、現在、未來的分別……

所以，識田含藏儲存種子的功能再清楚不過了，它就是客觀如實的儲藏著，一分也不會多，一分也不會少；一分不能增，一分也不能減；當初這個種子是怎樣，誰就無法改變它的樣貌，識田只負責儲藏，完全不參與作任何更動、改變、變化的角色，只是老老實實、客客觀觀、清清楚楚、明明白白……的扮演好一個儲藏的角色與功能。

所以，再清楚不過了，站在記錄功能的角度，識田是一個超級錄影機；站在儲藏功能的角度，識田則是一個超級大倉庫。

那麼，對一個修行人而言，他應該怎樣正確的面對這個超級大倉庫呢？

是的，只儲藏好貨！

如同只種優良的好種子入八識田的話，將來收成的果必然是優良果實的大豐收！

那麼，如果只儲藏好貨在倉庫裡，將來有一天要出貨時，也必然是琳瑯滿目的好貨一堆！

事情再清楚不過了，修行就是在識田種好的種子，一切的善念、一切的善行，都是在識田種好的種子；也就是說，只要當一個好的農夫，將來必定成就！修行也等於是負責儲藏好貨在倉庫裡，當

一個好的倉儲員，則將來必定成就！
因→果，種子→果實……種如是因，
必得如是果！因果，因果，是最初的一
堂修行課程，也是最後的一堂課程；是
最容易的，也是最艱難的；容易在哪
呢？——人人都知要動善念、行善行，
可是往往當業力來牽、來障時，總是不
由自主、或自我放逸的聽了業力的話、
上了業力的當——不該想的想了、不該
說的說了、不該做的做了！
啊！無明障蔽，業力纏牽；想要修行成
就為什麼這麼困難，業力障蔽是最大的
原因！
所以，一定要正視這個問題，一定要
通達對治的辦法；否則，不論我們多
麼想當一個好的農夫，種大量好的種子

入田；也不論我們多麼想當一個好的倉
管，只搬好貨入倉庫；只要沒有解決業
力的問題，我們都會像一個犯神經病
的人，明明想當好農夫卻一天到晚種一些
壞種子入田，一天到晚搬些爛貨去儲藏
起來……

啊！這樣的行徑，實在是太矛盾、太荒
唐、太離譜、太不可理喻了！但是你知
道嗎？我們每一個人都已經這樣神神經
經的活了不知多少劫了！

所以啊！業力的強大作用力，實在是太
可怖可畏了，如果想要成就，真的不能
再坐視不管，任由業力擺佈了！

說被業力擺佈，是一點都不誇張；說得
更具體一些，其實只要是沒有解決業力
的問題，每一個人都是奴隸，都是完全



聽命於業力的奴隸！

真的這樣淒慘嗎？只要張開眼睛，隨便觀察一下這個五濁惡世——也許你福報好些；過著還算馬馬虎虎的日子；但所有的實相是要平等觀察的，請問這個地球何時停止過戰爭？每天都有多少人在天災人禍中無辜的死去？有多少兒童根本連吃都吃不飽？動物就更別談了，這個對於人類也許是個美麗藍色星球的地球，對牠們而言，是一個活脫脫的、上刀山、下油鍋的殘酷大煉獄！

所以，業報是可怖可畏的，如果對於業報沒有生起正確的怖畏之心，那麼，這樣的修行人是不會成就的！請注意，這裡講的是“正確”的怖畏！

是的，經典說的好——菩薩畏因，眾生

畏果！

菩薩是覺悟的有情，因為他覺悟了，所以他深深的明白了因果法則——因果必報！

所以，他對於自己八識田的種子，是如臨深淵、如履薄冰的小心翼翼的看守——絕對不輕易的種壞的種子入自己的識田——因為，一旦種下，必定得果！總有一天會得果！沒有人能逃得了因果律，成就者亦然！

所以，所謂正確的怖畏，是完全遵循“隨緣消舊業，莫再造新殃”的睿智生命法則；這樣的生命法則完全符合因果法則；也就是過去造下的惡因，受報都已來不及了，哪還愚笨到自己整自己的不斷再造惡因，讓自己的未來沒有好日



子可過，或無法成就？

真的，不能再當一個愚蠢的修行人了，明明希望自己不受後有大成就，卻不在因地識田下足功夫，一味的妄想一些少少的善行便可了卻過去生須彌山般的惡業，甚至順利得成就！

那是不可能的！只要沒有徹底解決業力問題，不要說大成就，連妄造無邊業的可能都是有的！

為什麼修道人多如過江之鯽，而成道人少如鳳毛麟角呢？——沒有徹底解決業力問題——是其中關鍵中的大關鍵！

因為，只要有一顆惡的種子還儲藏在識田中未報，那麼，在將來的某一天——必報！而每一個人的實相是，那一望無際的八識田中，仍儲藏著令人觸目驚心



的大量甚至可以說無量無邊惡的種子！而這些種子——必報！

所以，明明想靜坐，卻睡著了；明明想拜懺，卻抽不出時間；明明想減肥，卻吃撐了；明明想佈施，預算好的錢，不知怎的就用到別處去了；明明發誓要大精進，修著修著，忙於生活與工作，都快要忘記修行這件事了……

想行善嗎？想成就嗎？不是不想，誰都想！

只是，容易做到嗎？容易持之以恆嗎？還真是不容易啊！

因為，因為，有一股無形的力量，一直在跟我們做對！

是的，作對！何止作對？——搗蛋、矇蔽、障蔽、錯誤的指引……甚至讓人



大病一場、修行無成……統統都是那一股力量在牽引著——強大的牽引著！
你覺得你常常聽自己的話，非常自主於一切嗎？其實，我們最常常聽的，就是——業力的話！

但是，如果尚未報完，那還真是——非聽不可！因為，沒有人可以扭轉該報的業力，大羅金仙也辦不到！

所以，當一個人遇到了債主時，所有人都覺得她不該嫁的，她就是硬要嫁他，因為，業力要她嫁的；所有人都覺得投資這個朋友的生意一定會賠的，他就是硬要投資，因為，業力要他投資的；所有人都覺得他的條件很好，應該可以成為一個成功人士，可是他就是運途多乖、時運不濟，成了一個失敗者，因為，業力讓他無法成功、障礙重重，業力讓他成為了一個失敗者……

啊！世間這種例子太多太多了，不勝枚舉，舉都舉不完——所以，萬般皆是業，半點不由人！

如果想成就，甚至世法成功，都得解決業力的大問題，無從逃躲了！

那麼，業是怎麼造下的呢？

啊！就是每一個心念、每一個行為造下的！

所以，如果真的想成就！那就從這一秒鐘開始，不再種任何的惡種子進自己的八識田了；也就是說從現在開始，不再動任何的惡念，也不再作任何的惡行！

是的，行善！

行善是成就的大關鍵！

所以金剛經才說：以無我、無人、無壽者，修一切善法，即得阿耨多羅三藐三



菩提。

公式就是～不執著+修一切善法=無上正等正覺

公式可以簡化成～不執著+修善=成就

因此，想要大成就嗎？想要徹底解決業力的問題嗎？

唯一的、究竟的、徹底的、有效的、最終極的答案就是——行善！

是的，行善、行善、行善、行善、行善……只有不斷的行善，才能成就，才能化解“萬般皆是業，半點不由人”的無奈宿命；因為，命運是可以改變的，因為，因果法則有一項非常、非常重要的法則就是——功可以抵過，善可以償惡！是的，如果沒有這項法則，全世界古往今來是不會有成就者的，因為，誰不是帶著滿身業力開始修行的？如果作好事沒有辦法彌補前愆，那麼沒有人可以化解如此廣闊無邊的惡因惡業！所以，只要堅持不斷的行善，再多的惡因惡業，也有全部消融殆盡的一天！

其實在八識田中可以看到這樣一個清晰的過程，當我們動了一個善念，行了一個善行，一顆黑色的惡的種子，就被取代了、就消失了……

所以，只要完全明白了這個徹底解決業力問題的辦法——行善！我們的成就，充滿了希望！

所以，會修的修行人，就好好運用八識的儲藏功能吧！從今爾後，只種善的種子，也就是白色的種子入八識田，這樣——必定成就！！



名相之部——

之四~

眼識



本期要認識的名相，是“眼識”。

名相解釋

梵語：caksur-vijbana

巴利語：cakkhu-vibbana

眼識即是以眼根為所依而生，了別色境者；隨能生之眼根而立眼識之名。

眼識是五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）之一，六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）之一，十八界之一（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根之六根+色境、聲境、香境、味境、觸境、法境之六境+眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識之六識=十八界）。

眼根雖有二處，眼識則唯一。

大毘婆沙論之正義，以眼根能見色，而立「眼根見」之說；法救論師主張眼識能見色，而立「眼識見」之說；唯識家則立「根識和合見」之說。

其中，有部宗之本義，世稱眼見家；對此，大眾部法救等論師則稱為識見家。

唯識家認為一切萬法、森羅萬象都是心意識所變現；而眼識與色之相分相合，產生分別，所以其識顯現似色之識。

另，三藏法數說：「眼根由對色塵，即生其識。此識生時但能見色，是名眼識。」唯識論說：「眼識乃至意識，隨根立名。」

【注：本名相資料整理自佛光大辭典

丁福保佛學大辭典】



實修之部——

唯識觀想法～

觀癡的種子消失

觀想的意義

修行修心，“是心作佛，心即是佛”，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～

觀想癡的種子消失了

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。而癡的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色癡的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

黑色癡的種子

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～
大喜大捨的菩薩胸懷

■ 空慧菩薩行之二～
慈悲是菩薩的人格特質

■ 空慧菩薩行之三～
與空相應的菩薩道

■ 空慧菩薩行之四～
自他不二

空慧菩薩行——

大喜大捨的菩薩胸懷

講述／文華智慧 整理／仲光瑞象 美學設計／慈訓瓊瑤



「大喜」，我們可以這麼說，菩薩是非常可愛的，他會見作隨喜，並且看到別人快樂，他就快樂。這樣的人，很容易就快樂了，而且這樣的人還真偉大，太了不起了，視人如己，視眾生如己，別人的快樂，就是自己的快樂。這種快樂，是真正清淨無染的快樂，像蓮花一樣，這樣的美麗莊嚴，這樣的清淨芬芳；不像三界中的快樂，很多的快樂都

是無常的、雜染的，必須具備什麼條件才會快樂，然而這就是執著。但是在這無常的世間，總有一天，條件會改變的，條件改變後也就不再快樂了，所以我們要學習「大捨」，菩薩一定要有大捨的胸懷。聰明的人，從小的地方開始學習捨，無形的東西最難捨，最難捨的就是情執愛染；所以，如果連有形的物質都放不下，我們還能放下什麼呢？一定要學習大捨，一定要全部皆捨，但不是從此我們就身無一物了，而是我們對於一切都不執著了，這種捨棄、捨離是要有氣魄的，一個人要很有氣魄，要捨得下一切，才是真正的大丈夫。越美好的東西越難捨棄，必須從一點一滴當中去練習，例如從食物、衣服等外在的物質開始，讓自己越來越有捨離的氣魄。所以，「大捨」也是非常不容易的，這是一個有勇有謀有智慧的人，因為唯有大捨才能「大得」啊！

再看看我們到底捨棄了什麼？當然是捨棄不好的，執著就是最不好的，一切的執著注定要感召痛苦與障礙，沒有第二個結果。所以，最需要捨離的，就是一切的執著，唯有離開了執著，我們才能真正離開痛苦，我們才能真正得到喜樂。

空慧菩薩行——

慈悲是菩薩的人格特質

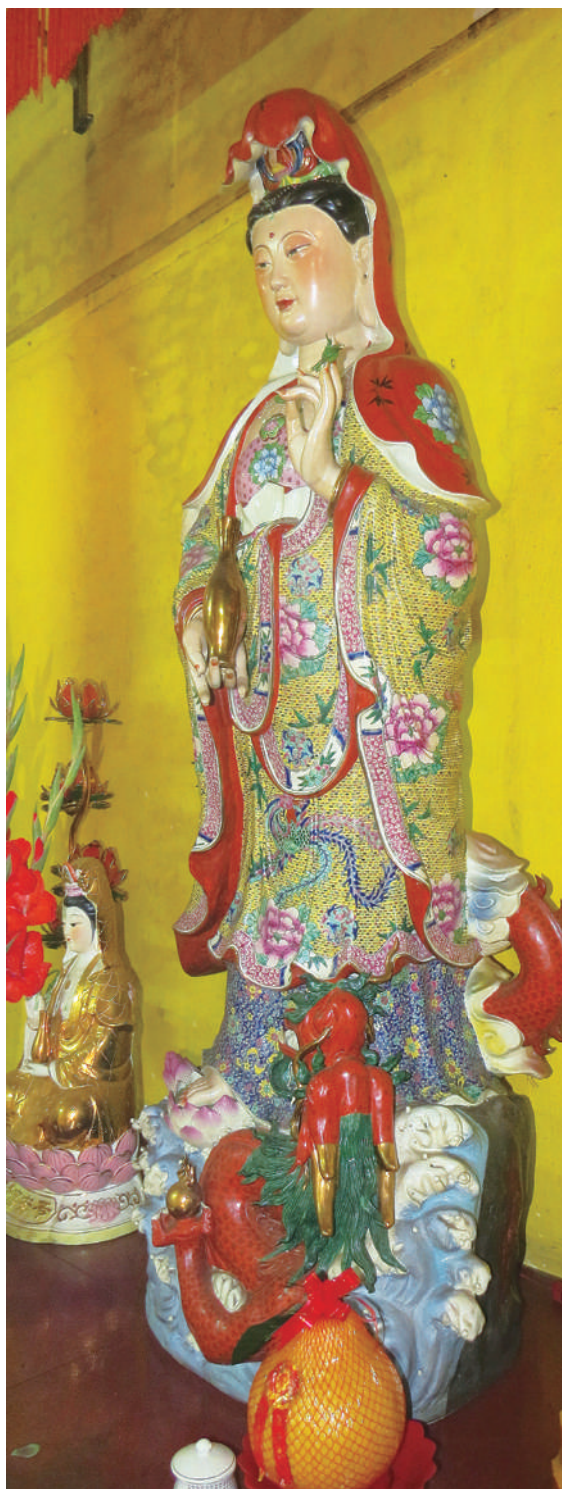
講述／文華智慧 整理／仲光瑞象 美學設計／慈訓瓊瑤

慈，是予樂。真正的菩薩是給予眾生快樂，因為他看到眾生快樂，他就快樂，而且對於一切的眾生都是如此；幫助眾生離開苦海，就是給予眾生快樂。

悲，是拔苦。儒家有「人溺己溺，人飢己飢」這種民胞物與的胸懷，佛家則更超越，而且具有空性的智慧。然而，深層的同情心是菩薩的性格，是菩薩的心腸，看到別人在受苦，他會非常的難過，但難過之後，便生起甚深的同情心，進而砥礪自己，不能只是同情，而要有所行動。「不忍眾生苦，不忍聖教衰」不是一句口號，它必須深化到內在，必須成為我們的性格，我們才有資格當一個真正的菩薩。

所以，「慈」與「悲」都是菩薩必須具備的人格特質，他希望很多很多的眾生都得到快樂，很多很多的眾生都拔除了痛苦。苦，三界真的是很苦啊！病苦、老苦、愛別離、求不得等等，都是非常苦的，而心苦比身苦還要苦上千百萬倍，若自己都無法超越，沒有辦法脫離苦海的話，那麼如何幫助別人離開痛苦？

離開痛苦最重要的就是離開執著，所以一個菩薩要有慈悲心腸，然後還要有空性的證量，才有辦法讓自己離開執著，讓自己離開痛苦，得到快樂；也才有辦法讓別人離開痛苦，得到究竟的快樂。



空慧菩薩行——

與空相應的菩薩道

講述／文華智慧 整理／仲光瑞象 美學設計／慈訓瓔珞

眾生皆有佛性
每一個人都有如來藏
只要開發
每一個人都可以顯現

如何開發呢？
就是用清淨心去了別善惡
用清淨心去行善

以「有」的角度來說
就是行善
而且視為己任的作所應作

以「空」的角度來說

就是作無所作
也就是內心毫不執著
完全的不求回報

如同金剛經所說：
以無我、無人、無眾生、無壽者
修一切善法
即得阿耨多羅三藐三菩提

這樣的人
是真正的菩薩
可以讓眾生依靠
這樣的作為
就是與空相應的菩薩道



空慧菩薩 · 慈悲觀想法——

自他不二

撰文／文華智慧

美學設計／慈訓瓊瑤

第一步驟～

自己 = 眾生

即觀想自己就是眾生

第二步驟～

眾生 = 自己

即觀想眾生就是自己

第三步驟～

自他不二

即觀想自己與眾生融為一體，無二無別。



讀者按讚心聲

一拿到這本雜誌就愛不釋手，一整個晚上都法喜充滿睡不著覺。

看到空慧雜誌中寫的「身放鬆、息調柔、心念空」的靜坐口訣，非常受用。

空慧是一本很有深度的雜誌。

看到空慧雜誌非常歡喜，從沒有一本雜誌都是在寫空慧，有這麼多空慧的知見跟文章都集合在這裡。

讀空慧雜誌，更明白許多道理，令人豁然開朗。

閱讀了空慧雜誌的內容，覺得都是相當實修的方法，讓我體會到學佛更需在實修方面下功夫，才能夠真實地獲得利益。

讀了這本雜誌，就知道總編輯在佛法方面下了很多的功夫，才会有這樣子的內容呈現。

在讀完空慧雜誌之後，會讓人感覺很輕鬆，體會到很多煩惱其實都是多餘的，都可以放下了，真的很棒。

很感激空慧雜誌給我的開示。郭老師的法語雖然重覆又重覆但不是累贅是重點說明，如長者的叮嚀，這正是重心所在。

——一位司機先生

空慧很難明白，要講清楚不容易，有了這本雜誌如獲寶。

文華智慧的法語簡單而直扣人心，後學看經典也有一段時間，像這簡單而扣人心弦的不多見。

明心見性，自心空慧，郭老師從自心發出的空慧般若。這個是文字般若。照片拍得很美。

這個般若真是不是普通人可以明白。如果人還是有私，物質太重，會看不進去現在知道空慧才覺得這是本來面目從這裡方可以斷煩惱輪迴。

郭老師他用的文字好好。本身清淨才能用這個文表達出來，也很慈悲。空慧是心靈的滿足。

一般靜坐的人都不容易找到一個由粗至細、從繁入簡的方法，這個身放鬆、息調柔、心念空，一個初基至久修亦可運用的好方法。

看到空慧高興的晚上睡不著覺，他說沒有看過一本書以空慧這兩個字做主題，一般都是在一篇文章裡看到這兩個字，這本雜誌實在太好了。

——讀書會學員

空慧雜誌提供了知見與實修的結合，並且深入淺出，讓即便是剛學佛的人也能看得懂，對於老參也助益良多，是相當好的一本佛教刊物。

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~

丁相云

丁顏星

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

李淑芬

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

陳馥苓

陳寶珠

陳淑美

陳建雄

陳健富

陳永增

陳培瑄

陳彥朋

陳麗敏

陳麗卿

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

陽光

張為鈞

張德勝

張寶柱

蔡定彥

蔡長志

蔡承訓

蔡忠佑

蔡依伶

蔡民妹

駱俊安

駱慧美

駱俊吉

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