

空 慧

了悟空慧 · 永斷輪迴

Enlightenment Magazine Monthly

空的功用

三論研習

觀空練習

全套般若系經典

空慧靜坐班

實修經論

大般若經讀書會

空慧菩薩行



封面·空之境——繁花朵朵亦見空



詩／靈韻翱翔 美學設計／鄭秉忠

每一朵花
從心裡盛放
如此繁華
極盡美麗鮮澤

慈愛了一切
甘涼天泉流降
露浸輪脈
悟境顯 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
資深主秘編書／周玉卿
鄭秉忠
美學監督／蔡承訓
鄭博文
總務部經理／郭曉蓮
副經理／彭庭光
聯誼會會長／蔡定彥
副會長／張寶桂
企劃部經理／黃連盛
公關部經理／陳子軒
事務部經理／賴信仲
連絡部經理／李銘泰
影音部經理／黃連春
推廣部／陳麗敏
朗誦部經理／李初春
素食部經理／李初升
事務副經理／陳麗卿
推廣部／穆少萍
網路部經理／周育正
有聲出版經理／邱炳煌
推廣部／賴明鑑
推廣部／姚曉鈺
推廣部／李秋鴻
推廣部／駱麗娟
企劃部／彭聖芬

空慧雜誌

讀者心線：886-2-2731-0099

社址／台北市忠孝東路四段153號5樓

製版印刷／福慧文物印刷有限公司

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

中華郵政台北雜字第1686號執照登記為雜誌交寄



本期結構大綱

了悟空慧・自由解脫・永斷輪迴！

一. 空慧知見

- (一) 空的功用
- (二) 輪迴的害處
- (三) 空→永斷輪迴

二. 空慧實修

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

三. 空論研習

- (一) 中論
- (二) 十二門論
- (三) 百論

四. 空慧經典

- (一) 心經
- (二) 金剛經
- (三) 大般若經

五. 實修經論

三藏十二部的主旨～空

- (一) 阿彌陀經
- (二) 普門品
- (三) 光讚經
- (四) 佛遺教經
- (五) 達摩四行觀

六. 空慧菩薩行

- (一) 入空慈悲行六度
- (二) 菩薩般若無礙
- (三) 金剛慧破眾生煩惱山
- (四) 虛空菩薩說涅槃

目 錄

封面意境——繁花朵朵亦見空

- 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
- 13 輪迴的害處
- 16 空觀要義

二、空慧實修

- 22 觀空練習
- 34 慧觀練習
- 46 空慧靜坐班
- 52 大般若經讀書會

三、空論研習

- 70 中論
- 72 十二門論
- 76 百論

Contents

四、空慧經典

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

五、實修經論

- 三藏十二部的主旨～空
- 106 阿彌陀經
- 108 普門品
- 110 光讚經
- 112 佛遺教經
- 114 達摩四行觀

六、空慧菩薩行

- 118 入空慈悲行六度
- 119 菩薩行般若·一切無礙
- 120 金剛慧破眾生煩惱山
- 121 虛空菩薩說涅槃

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

封底裡——

出刊詩

10月
2013年

空慧讀者

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

行事曆 〔建議&參考〕

Oct

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
3	4	5
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
10	11	12
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
17	18	19
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
24	25	26
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
31		
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	PS：初基可隨性，老參宜精進！	

11月
2013年

空慧讀者

週日 <i>Sun</i>	週一 <i>Mon</i>	週二 <i>Tue</i>	週三 <i>Wed</i>
3	4	5	6
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
10	11	12	13
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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
17	18	19	20
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市朱孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
24	25	26	27
禪一 在家自我惕勵	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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

行事曆 〔建議&參考〕

Nov

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
	1	2
	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
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
14	15	16
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
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
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

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——

空的功用

撰文／清涼月 美學編輯／華美娟

空，到底有什麼功用、功能？

也可以說，悟空，到底可以帶來什麼利益？

事實上，悟空真的好處多多，最起碼有如下好幾個好處～

■ 身體健康

比對一下學佛前後的身體狀況即知。

■ 長壽耄耋

看歷代高僧即知。

■ 人格高尚

佛家講大慈大悲，而慈悲是最高尚的情操。

■ 心情快樂

看許多人學佛前與學佛後即知。

■ 智慧進步

越學佛理，人越擁有智慧。

■ 服務精神

自度度人，自利利他，充滿服務精神，而利益他人，即是利己。

■ 自由解脫

人越來越自在，終至解脫三界！

■ 永斷輪迴

修行得道，不再三界受生，永斷生死瀑流！



空慧知見——

輪迴的害處

編撰／韻玲 美學編輯／李銘泰

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，辛苦備嘗；輪迴路險，此路崎嶇。

而輪迴到底有多苦？請參照並深思以下經文～

眾生愛著，輪迴生死，苦蘊相續，無有窮盡。

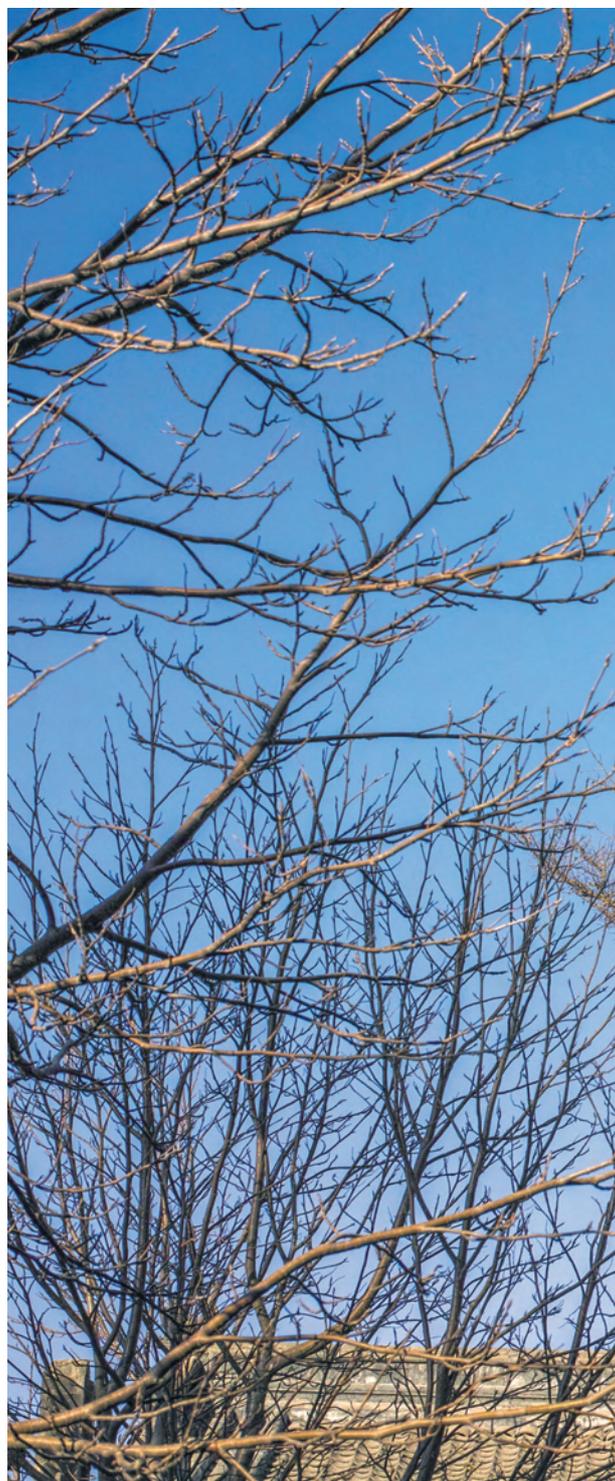
——毘婆尸佛經卷上

是佛所說：謂輪迴苦、苦苦、壞苦。

——佛說大集法門經卷上

皆墮惡道中，輪迴恒受苦。

——分別善惡報應經卷上



眾生無明所蓋，愛繫其頭，長道驅馳，
生死輪迴，生死流轉。

——雜阿含經卷第六

是眾生昏濁，猖狂有三，渴愛所覆，沒於苦海；為四倒之所顛倒，於有漏法中，妄想所見，無我見我，無常見常，無樂見樂，不淨見淨；生老病死，之所遷滅，念念無常；五蓋十纏，之所覆蔽，輪迴三有，具受生死，無有始終，譬如循環。

——大方便佛報恩經卷第一

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，如以下經文～

入大涅槃，離諸戲論，永斷輪迴，而無過失，如是大丈夫，有如是智慧，如是持戒，如是三摩地，如是解脫，如是威德，如是種族，降世利生，甚為希有，不可思議。

——佛說七佛經





愛樂受持，行住坐臥，思惟讀誦，無諸
迷惑，永斷輪迴，解脫安樂。

——毘婆尸佛經

所作已辦，梵行已立，我生已滅，永斷
輪迴。我與汝等六人，當為世間，第一
福田，三寶之名，今已具足。

——佛說眾許摩訶帝經卷第七

永斷輪迴，心悟實相，具無生忍。

——大方廣圓覺修多羅了義經

永斷輪迴，不受眾苦。

——大方廣菩薩藏文殊師利根本儀軌經

卷第二

永斷輪迴，是人不被水火盜賊之所侵
害。而復諸根不缺，眾病不生，鬼魅不
著。眾所愛敬，於當來世，受持如來微
妙之法，供養諸佛。若人聞已，心喜禮
拜讚歎。是人功德，無量無邊。於生生
中，口出妙香，廣一由旬。身毛孔中，
恒有光明常自照曜。常作如來勝利之
事，如阿難陀，具如是不可思議功德。

——佛說寶生陀羅尼經

空慧知見——

自由解脫·永斷輪迴～

空觀要義

撰文／郭韻玲 美學編輯／心志和泰

空觀，是一個修行人的必修法門。因為，只有對於空性有真正的了解與體悟，一個修行人才有可能解脫輪迴，永別生死。

而於此相對的世界，一切都有其名相，空觀亦不例外，它的名相即是一空的觀察。

那麼，到底什麼是「空的觀察」？當我們說出這句名相的時候，事實上我們已經離所要說明的狀況有一段距離了。因為，名相只是我們為了方便說明而使用

的工具，那麼當我們在使用名相這個工具時，我們心中一定要有一個大前題：那就是——名相≠實質。

莫掉入名相的陷阱

我們只有在確立這個前題後，才能進一步去探討。否則，我們只不過在玩名相的遊戲，永遠與要說明的實質保持一段距離。這是非常重要的點，也是每一個修行人必須避開的陷阱。





名相，是不得不使用的方法，並非目的。所以，我們不能沈迷於方法，而忘記到達目的。

名相，是不得不使用的善巧，並非作品。所以，我們不能沈迷於善巧，而忘記完成作品。

名相，是不得不走的路途，並非終站。所以，我們不能迷失於路途，而忘記到達終站。

名相，是不得不經過的過程，並非結果。所以，我們不能沈溺於過程，而忘記收穫結果。

總而言之，名相歸名相，實質歸實質，這

是完全不相干的兩回事。

名相永遠只是到達實質的媒介與橋樑，它絕對不能和實質相互混淆。否則，名相將喧賓奪主，而讓實質的真義隱晦不明。

名相不等於實質，這個重點，必須予以牢記，才能進而討論實質。否則，必定迷失於名相層出不窮的浩瀚森林，而找不到出路。

當名相的定位清楚以後，我們就可以開始正式討論、研究、了解、實踐空觀了。空觀，就是空的觀察，也就是說——從本體直接觀察。

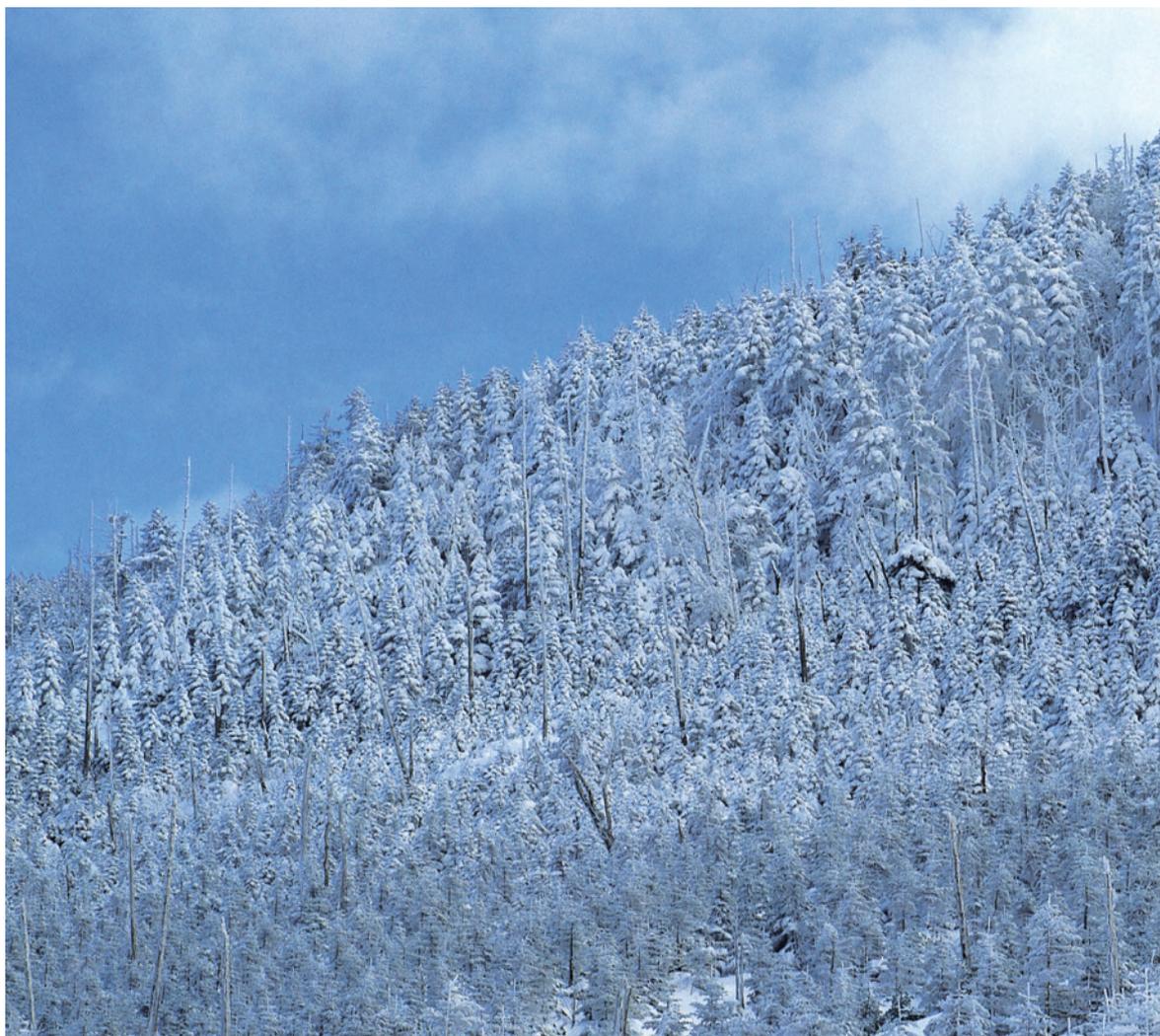
空即心的本質

那麼，到底什麼是空？可以說空即是心的本質，也可以說空即是一切的本體。它沒有辦法被人類有限的感官感覺出來，也沒有任何科學儀器能夠測出它的狀態。因為它是沒有聲音、味道、重量、顏色等等的存在，所以沒有辦法被證明出來。

因此，「空」這個名相，並不能十分貼切的描述出真正的狀態，至於空的特性到底是什麼呢？可以引用佛經所說：「小如芥子，大如須彌」，因為它的特性十分奧妙，也就是說：它可以無限量的擴大，也可以無限量的縮小。

掌握空觀，透視萬象

那麼，到底是什麼造成它的擴張或縮小呢？可以這樣說：以物質眼光來看，就是純淨的物質會促使它擴張；相反的，不純淨的物質會使它縮小。以光明與黑暗的眼光來看，光明會促使它擴張；而黑暗會促使它縮小。以愛和恨的眼光來看，愛會促使它擴張；而恨會促使它縮小。以美和醜的眼光來看，美會促使它擴張；而醜會促使它縮小。以智慧和愚昧的眼光來看，智慧會促使它擴張；而愚昧會促使它縮小。……所以，空的狀態即是法身，即是心，即是一切的源頭。



所以，般若波羅蜜多心經說：「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。」

所以，金剛經說：「如來說一合相，即非一合相，是名一合相。」

所以，空即是有，有即是空；空不礙有，有不礙空。

空觀，是一個修行人必經之路，唯有掌握了空觀，才能透視萬事萬物的本質，真正進入不生不滅，不垢不淨、不增不減的本體。

如果了解了本體，再去觀察本體，當然就變得容易多了。所以，只要明白了本體，觀察本體就變成一件十分容易的事。

空性鞏固，方能得究竟覺

然而，我們畢竟是最粗重的肉身活著，我們受限於感官，對於空的究竟狀態，真的只能以隔靴搔癢來形容。所以，空觀的修行者，必不能只了解本體，而不住於本體，這個本體，也就是佛法常提及的法身，所以，空=心=法身=本體=一切的本質。

那麼，該如何安住於空呢？這就牽涉到佛法最實際、最核心的部份。因為，只有完全安住於法身，一個人才有可能永斷生死，超出三界。這實際而核心的部份，就是空觀的徹底實踐！也就是說，我們已經放下一切阻礙到達本來狀態的障礙，例如：放下一切的貪、瞋、痴、慢、疑，也可以說：放下一切的妄念，放下了一切與本體無關的東西。

佛經說：「萬法唯心造」，又說：「心、



佛、眾生，三者等無差別」，都說明了本體才是一切的本源。那麼，既然是一切的本源，我們只有維持在沒有任何生滅、垢淨、增減的狀態下才能回到本源，否則，我們與本源之間永遠還是有著阻隔與障礙。

空觀，就是要我們以沒有任何的生滅、垢淨、增減的狀態，真正回到一切的本源。如果以能量的觀點來解釋的話，就是生命的能量已經高於三界，所以這樣的生命，當然就是擁有三界眾生所沒擁有的高能量生命——佛。

所以，如果想成佛，如果想解脫生死，就必須付出全部的生命力去念茲在茲的修行空觀。因為，唯有空性鞏固，才能真正放下一切執著的行一切善，得究竟覺。正如金剛經所說：「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。」



空慧實修

Practice Emptiness

只有實修
才能實証

■ 成就必修——
觀空練習

■ 增長智慧——
慧觀練習

■ 念念住空·淨心法喜——
空慧靜坐班

■ 研讀實況紀錄——
大般若經讀書會

成就的關鍵——

唯有証入空性・才能真正自由解脫！～

觀空練習

參加練習者

我們大家一起

知見

所謂的觀空，就是觀想空性，也就是以己心直接悟入本體，證入一切萬事萬物萬象背後的本質，這是成就的必經之路，亦是成就證果的唯一抉擇。

不同根器的各種觀法

由於個人根器不同，所以今次特別羅列了不同的觀空練習的方法，以供選擇～

直接觀空

觀無形無相的空

觀晴空萬里

全身融入虛空

空與自己融為一體

全身如透明水晶

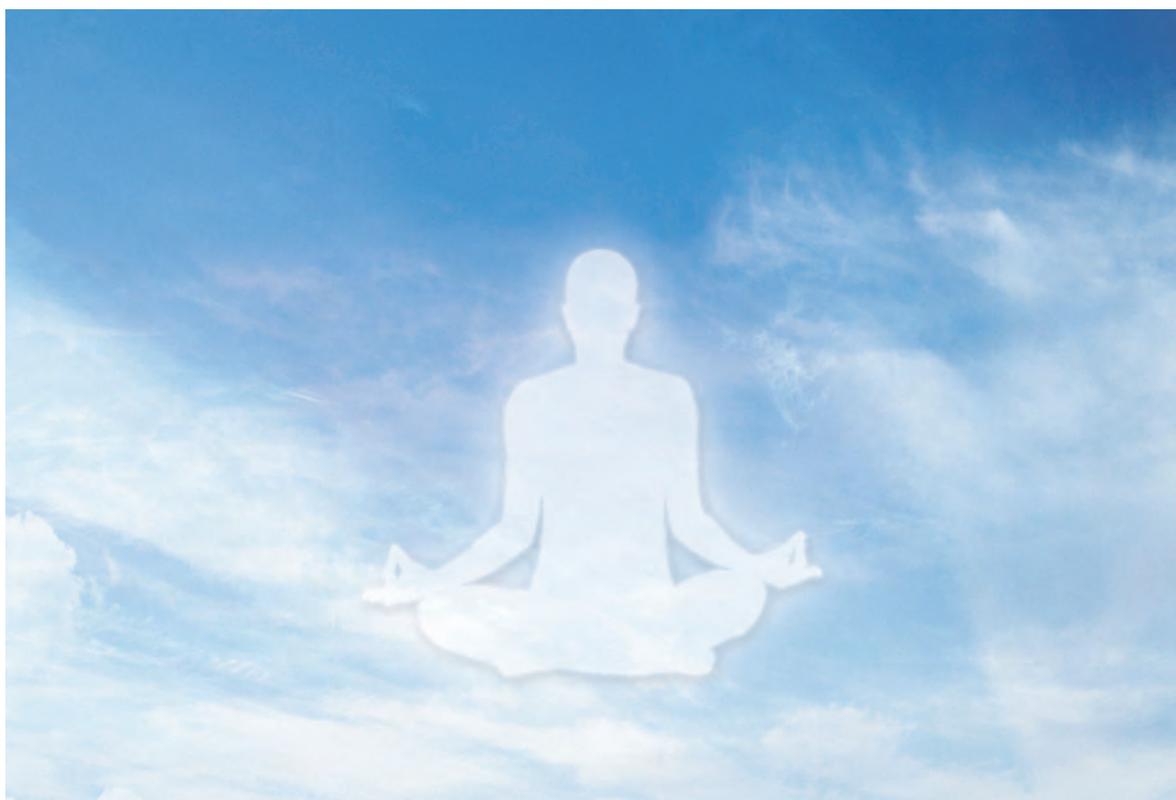
觀全身如廣大虛空

全身如無邊際的虛空

直接觀空 當下承擔

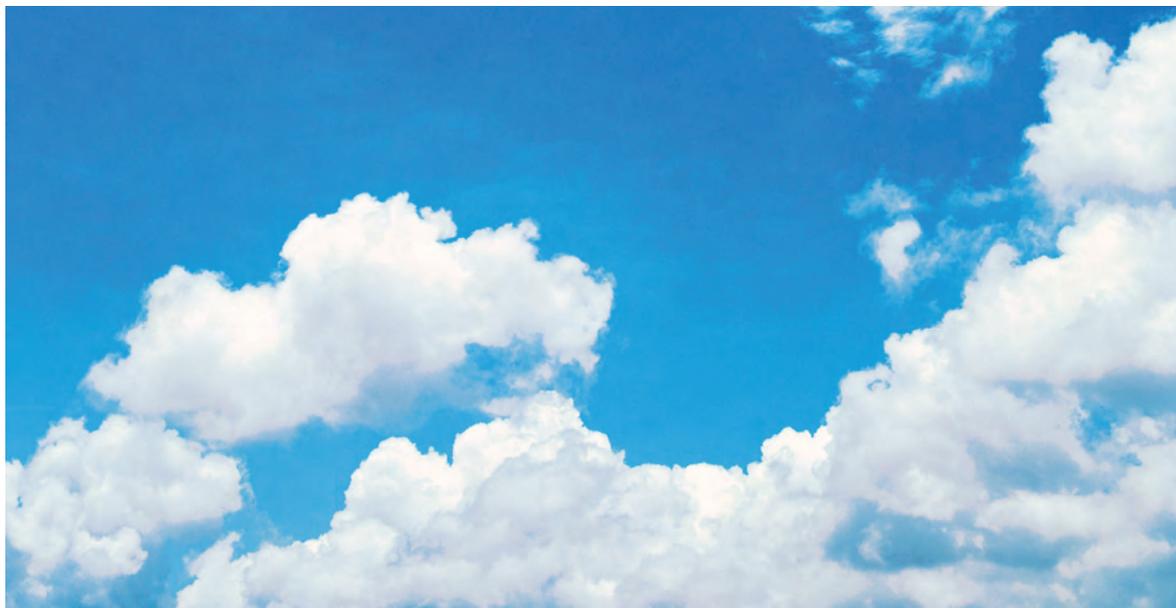
直接觀空 返回自性

直接觀空 時時保任



觀空練習——

直接觀空



《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

觀空練習——

觀無形無相的空



《實修》

觀無形無相的空性

《說明》

一切本空

法爾如是

這是萬事萬物的本質

一切的真相

所以

空是究竟的答案

是真實的義理

是解脫的要津

是成就的關鍵

因此

我們真的宜多多練習

早日得証！

觀晴空萬里



《實修》

觀晴空萬里

《說明》

觀想

無雲晴空

那晴空萬里

萬里晴空

沒有一絲雲

清朗朗

乾乾淨淨

保任

越久越好

.....

觀空練習——

全身融入虛空



《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……

觀空練習——

空與自己融為一體



《實修》

空與自己融為一體

自己的本質 = 空

空的本質 = 自己的本質 = 空

因為

三藏十二部

可以歸納成一個字

——空

《說明》

一切的本質

是空

空的本質

也是空

所以佛經才有

“空亦復空”的說法

而自己的本質

一樣是空

所以

一切的本質都是空

萬物一體的道理就從此而來

所以

自己與空

空與自己

不待觀想

早已融為一體

因為——

那是真理

因為解脫生死輪迴的關鍵在於

——悟空

因此無論如何

要想盡辦法

——悟空！

所以

空的本質 = 空

空

永遠是修行的重點

觀空練習——

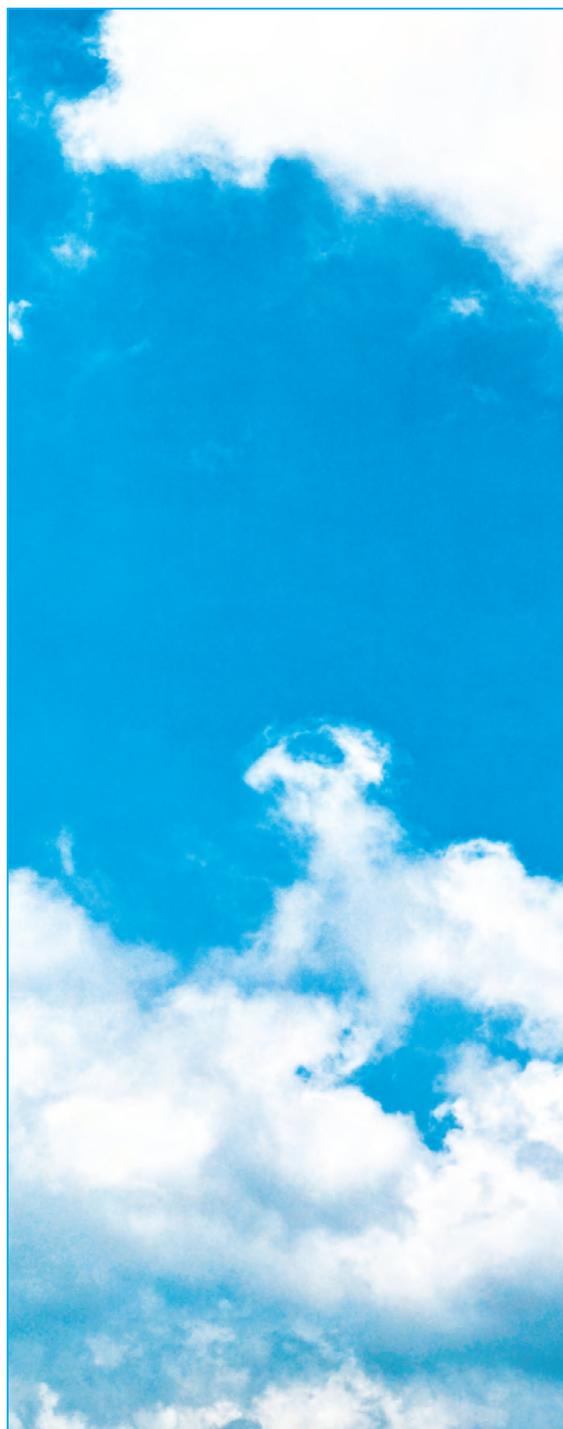
全身如透明水晶

《實修》

觀全身如透明水晶

《說明》

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



觀空練習——

觀全身如廣大虛空

《實修》

觀全身如廣大虛空

《說明》

羅馬只有一個
卻有千百條路
可以到達！

同理
空的狀態只有一個
而指稱它的名稱
卻可以有千百種
例如
空、勝義、第一義諦
不執著、無為法、
無漏
……

所以
無論對哪一個名稱
有所“領悟”的話
都可以
順藤摸瓜
尋指見月
到達“羅馬”——空

空實在太重要了
所以
無論如何
都要想辦法
認得它
然後再也不要離開它！

空
是最終的答案
因為是宇宙一切森羅萬物象的本質

空
是最美的境界
因為自由自在 無憂無慮

空
是最高的証量
因為可以超凡入聖 解脫輪迴

所以
大家一起發願
早日悟空！
早日証果！



觀空練習——

全身如無邊際的虛空

《實修》

觀全身如廣大虛空 無邊無際

《說明》

廣大的虛空當然並不直接等於空

不過有助於了解空性以及證入

所以空啊空

真的是言語道斷 悟者方知

不過透過勤勉的實修

終有一天還是能親證了悟——空

觀空練習 ——

直接觀空 當下承擔



《實修》

直接觀空 當下承擔

《說明》

當下承擔

直接了當

毫無諂曲

直接作去

觀空

就這樣

保任

越久越好

.....

直接觀空 返回自性

《實修》

直接觀空 返回自性



《說明》

是的
眾生皆有佛性
其實我們的自性中
早就
含藏真如
只是鎮日迷頭認影未加認識而已
所以我們一定要努力返回自性
——空

直接觀空
是直截了當的方式
原原本本
真真實實的去
了悟空

現在
就讓我們以全部的專注力
來～
直接
觀空

保任
越久越好……

觀空練習 ——

直接觀空 時時保任

《實修》

直接觀空 時時保任

《說明》

空

既然如是重要
更是成就的關鍵
所以為了圓滿成就
真得好好實修觀空

如何直接觀空呢？
如果已識空
那當然就是持續保任
長養聖胎

如果尚不識空
也要努力的“設定”好
直接——觀空

而且不只是
靜坐時努力的直接觀空
在行住坐臥時
也要努力的直接觀空
久而久之
也就會 與空相應了！



增長智慧 ——

慧觀練習

也是為了適應不同的根器，因此列出了不同的慧觀方法，以供選擇～

提起觀照

看清自己

看清楚

放下問題

放下瞋恨

放下念頭

放下一切的妄念

放下一切的執著

仔細觀照一下

停止分別

妄念止息

慧觀練習——

提起觀照

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



慧觀練習——

看清自己

看清

看清自己

看清自己所作的事

看清自己所說的話

看清自己所動的念

看清身口意

看清自己的一切

三界如夢

已經身在夢中

如果不看清自己

豈不是

夢中又作夢

大幻化網

已經牢牢網住我們

如果不看清自己

豈不是幻上加幻

那麼

什麼時候

才能醒過來呢

看清自己

看得一清二楚

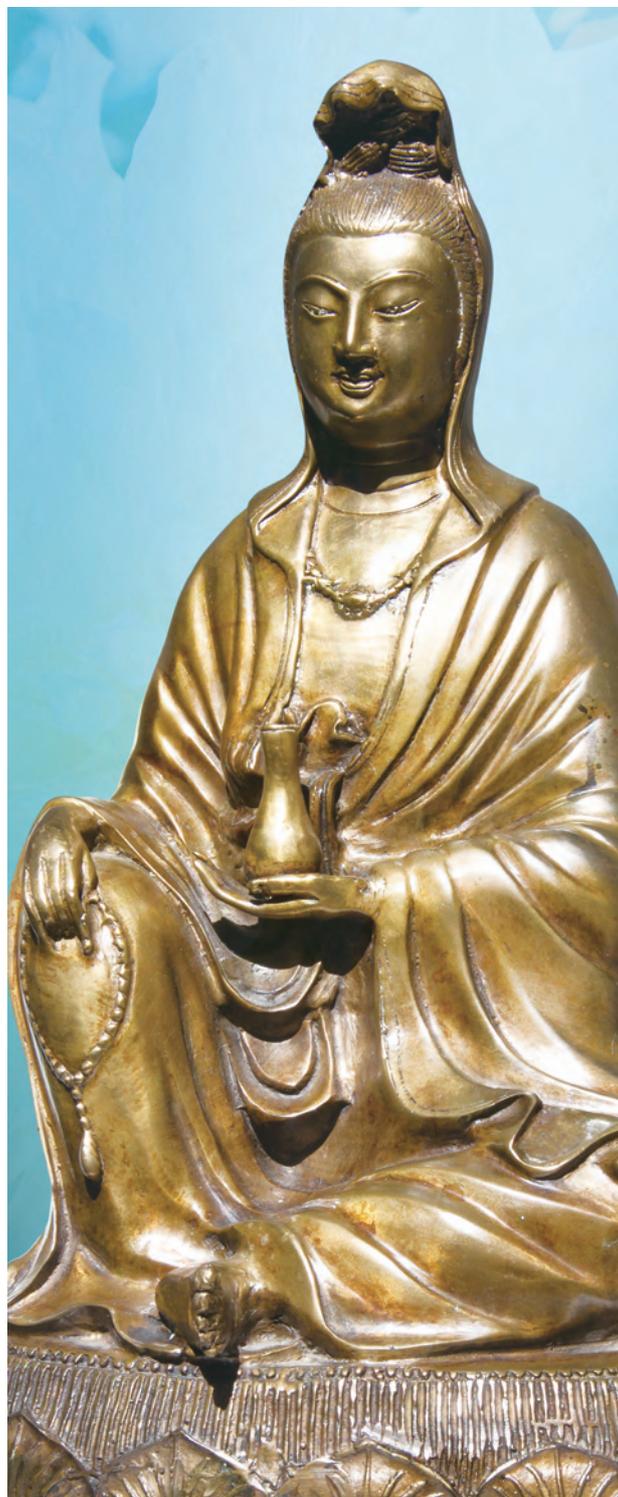
沒有分別

沒有批判

只是看清自己

請保持這樣的狀態

越久越好



慧觀練習 ——

看清楚

看清楚
自己
看清楚
自己的一切
看清楚
自己的好
看清楚
自己的壞
看清楚自己
這是這一生
最重要的一件事

看清楚
沒有添加
沒有減少

看清楚
如實的看清楚
我們永遠無法逃躲的
就是
看清楚自己

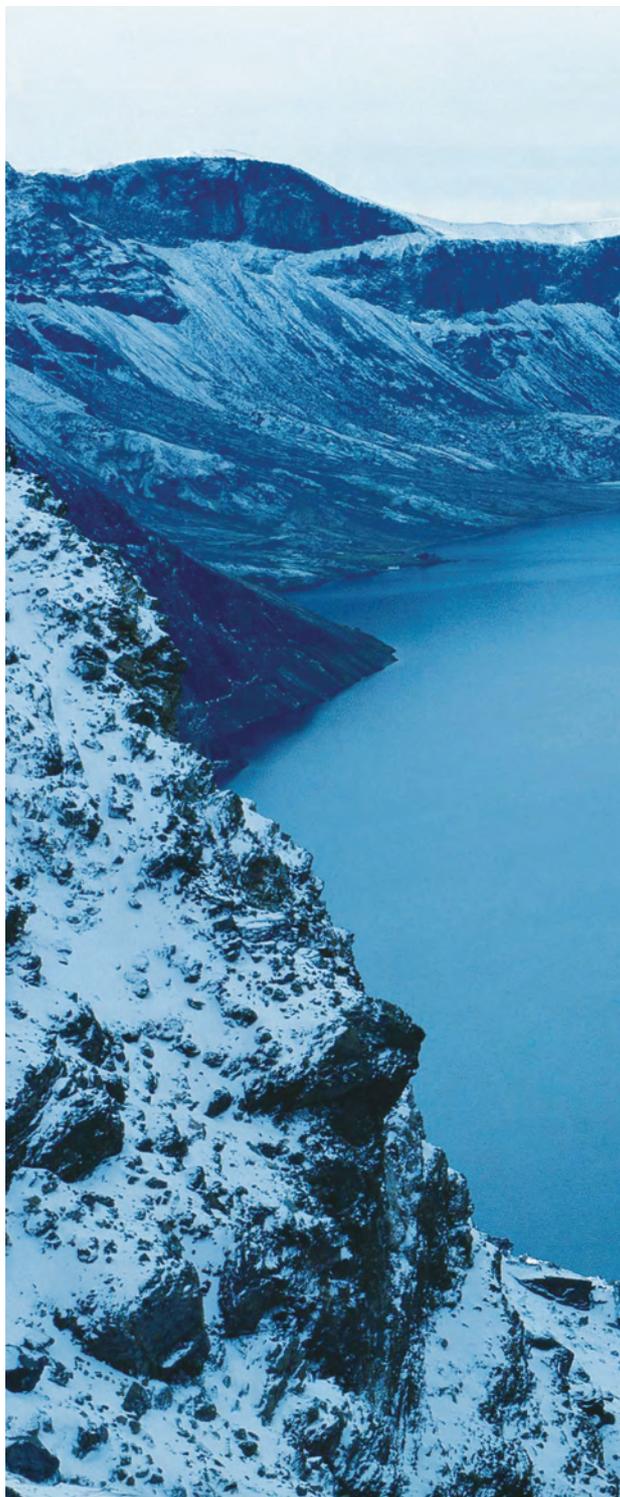
越逃躲
問題就無法真正解決
沒有第二條路
只有
看清楚

唯有看清楚自己
才有辦法看清楚
諸法真相



慧觀練習——

放下問題



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

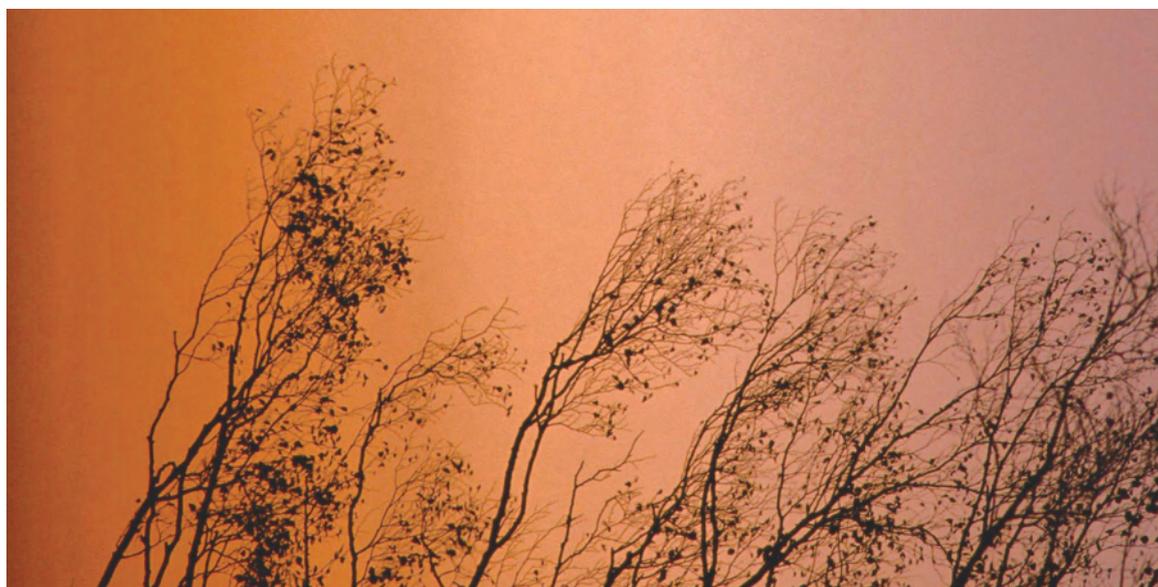
越久越好

慧觀練習 ——

放下嗔恨

放下
放下一切的嗔恨
沒有嗔恨可言
沒有嗔恨的人
也沒有被嗔恨的人
一切都是幻相
無論這個嗔恨
有多麼強大
它畢竟是
鏡中的影
水中的月
空中的花
虛幻不實
放下
放下任何的嗔恨
嗔恨

必定感召殺業
唯有慈悲
才是究竟成就之路
當嗔恨起來的時候
看著它
清明的看著它
不要在嗔恨的火焰上
再加上一桶油
看著嗔恨
嗔恨自然而然
漸漸熄滅
看只是看
沒有批判
請保持這樣的狀態
越久越好



慧觀練習 ——

放下念頭

放下

放下一切的概念

對於人的概念

對於大自然的概念

對於成功的概念

對於失敗的概念

對於一切一切的概念

統統放下

沒有概念

在空性之中

沒有任何概念可言

任何的概念

都是念頭

念頭就是有

無念就是空

從放下概念開始

再放下一切一切的念頭

所有的念頭

都是虛幻的

放下

放下這一切的虛幻

真實

真相

答案

就水落石出

請保持在這樣

沒有念頭的狀態

越久越好



慧觀練習 ——

放下一切的妄念

放下
放下一切的感受
不論多麼逼真
都只是妄念

放下
放下一切的想法
不論多麼有理
都只是妄念

放下
放下一切的情緒
不論多麼愉悅
都只是妄念

放下
放下一切的好惡
不論多麼難捨
都只是妄念

放下
放下一切的理念
不論多麼崇高
都只是妄念

一切的一切
都是妄念

放下一切的妄念
心的本質
就真相大白

妄念止息
當體即空
請維持這樣的狀態
越久越好



慧觀練習——

放下一切的執著



放掉執著

放掉一切的執著

一切的執著

都消失了

一切的執著

都化成了過眼雲煙

一切的執著

都成為昨日黃花

一切的執著

都被拋到九霄雲外

一切的執著

全部都消失得無影無蹤

啊！

沒有任何的執著

是多麼的

輕鬆

自在

逍遙

是多麼的沒有負擔

沒有障礙

請保持這樣的狀態

越久越好

慧觀練習——

仔細觀照一下

到底什麼是空？

仔細的觀照一下

到底什麼是空？

仔細的觀察一下

到底什麼是空？

不妨把所有的想法都拋掉

只是

靜靜的

安然的

輕鬆的

觀照

當一切的念頭

都不再干擾我們

念頭只是念頭

來來去去

生住異滅

觀照只是觀照

清清楚楚

明明白白

這樣的狀態

就是空



慧觀練習 ——

停止分別

什麼是空
到底什麼是空

如果真的想明白空
就先把明白這個念頭放掉

因為
一切的思惟
統統是分別意識

只要還在分別
就永遠無法了解空

唯有放下了
一切的分別

好壞的分別
美醜的分別
善惡的分別
輸贏的分別
高下的分別
尊卑的分別
大小的分別
是非的分別

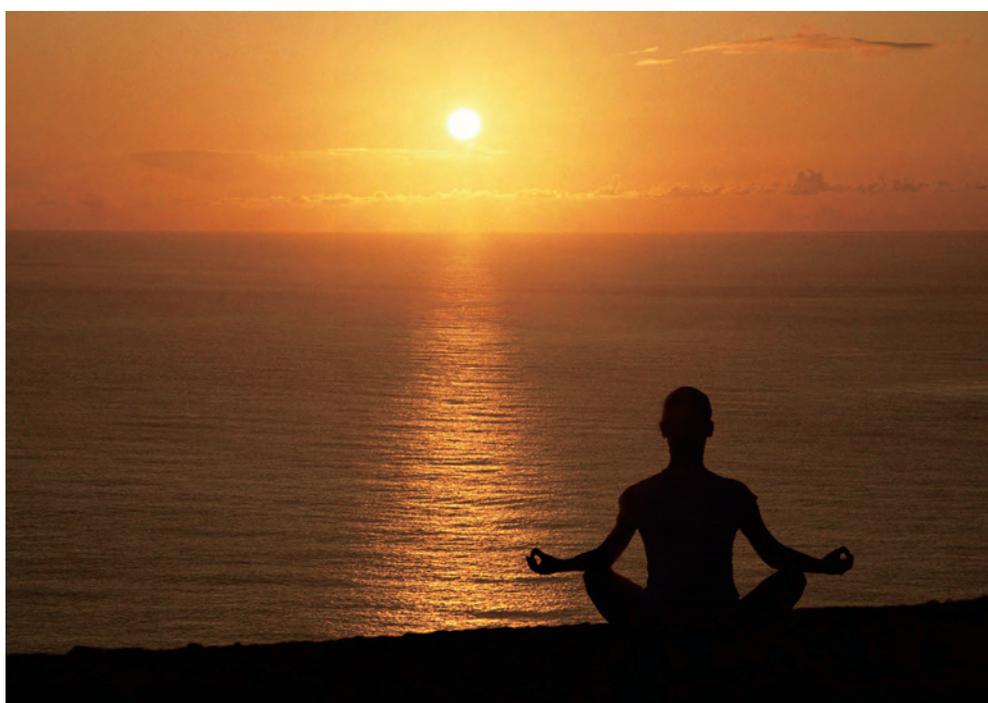
不要再分別了
一切的分別
都是妄念
都是能量的浪費

唯有停止分別
才能真正明白
到底什麼是空

所以
不急著去了解空
要先放下分別

當分別意識
澈底止息

空性
就自然而然
水落石出



慧觀練習 ——

妄念止息

沒有分別
一切都是妄念
停止分別
唯有停止分別
才能真正止息妄念
妄念止息
輪迴止息
妄念
是干擾
是生滅
是輪迴
妄念不止息
就永遠無法真正看清
妄念背後的真相
真相

沒有妄念
沒有分別
沒有妄念
就沒有分別
沒有分別
就沒有妄念
沒有了分別
沒有了妄念
答案
就水落石出
維持沒有分別的狀態
看著
只是看著
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 美編／李秀英

學長：靜坐是開智慧的良方，所謂定水澄清，心珠自現。一個有智慧的人，一定是一個相當有定力的人，因此，靜坐除了能改善身心狀況，而且能帶來更多的智慧。靜坐是一個好習慣的養成，人就是因為不容易定下來，才看不清楚實相，而妄造無邊業，故以定為基石，才

能滋生智慧。

接著介紹靜坐的口訣，身放鬆，息調柔，心念空，身體放得很鬆很鬆，呼吸調得很柔暢，心法的部份是心念空，直接契入本體，心沒有妄念的直接安住本體，我們開始靜坐。

靜坐開始……

靜坐結束……

學長：大家靜坐後有甚麼心得可分享，今天主要是簡略介紹了一下靜坐，有空時在家可常靜坐，剛開始學可以從5分鐘開始，習慣了逐漸增加到15分鐘，15分鐘習慣以後再增加到30分鐘，如果可以的話，拉長到50分鐘到1小時，對於靜坐品質增長就有進步，如果想要開悟證果，靜坐是很重要的，透過這個慢慢習慣之後，下個階段就是3小時，能夠坐到3小時以上體會很不一樣，如果真的可以有這福報，整天正好沒事，可坐以到8小時以上，體驗就非常不一樣，會對定力的體驗有不一樣的覺受。但是一開始靜坐，時間這部分是隨緣，主要是在心法上的鍛鍊。若自己感覺靜坐狀況不是很





理想的時候，可配合懺悔跟守戒，譬如懺悔方式可念懺悔文，做大禮拜，做完後再靜坐，化解一些過去生的業力，可提升靜坐品質，不過靜坐時，每一次狀況都不太一樣，過程當中，千萬不要執著，不要在意自己坐的好或不好，有時候你覺得今天狀況不錯，坐到清明或輕安的狀態，但下次坐的時候，卻不一定是這樣的呈現方式，千萬不要一直想到上次坐的狀況不錯，這次來好好回復到上次的狀況，其實不要做如此的設定，因為靜坐會出現的現象及身心的感受每次都不同，譬如說身體比較疲累的時候，靜坐時會有昏沉的狀況，有時候則是妄念紛飛的情形出現，幾乎讓你快要坐不下去，這些都是現象，不要在意，總之，只要不斷安住在靜坐的方法上，一旦發現妄念就再回到方法上，久而久之，做足了功夫之後，功夫就會成片，就會達到靜坐的功效，大家可嘗試看看，請大家談談靜坐心得。

靜坐心得分享

惟理：我是第一次參加靜坐活動，感覺自己心還不夠靜，妄念特別多，腿很容易麻，覺得定力不夠，這方面需要加強。

珍桂：這次靜坐，感覺不錯，腿沒麻，整個上盤像沒感覺，很平穩的狀態，打定印的雙手手掌有膨脹感，很熱有股暖流，好像有氣在雙手上，當下沒有亂七八糟的雜念，完全安住在「身放鬆、息調柔，心念空」口訣下，坐只是坐，感覺很舒服。

永森：今天坐過幾次，每次靜坐，比睡眠還能得到充分休息，每次靜坐完，都有獲得充分休息的感受，疲勞消除。

智惠：在這裡坐跟在家裡坐不一樣，這裡較容易穩定，可能是因為大眾的力量，或是各方面因素，在家裡坐真的妄念比較多，靜不下來，這裡坐一樣有



妄念，只是很快回到穩定安定的狀態，所以感覺在這裡靜坐的時間過得很快，在家裡靜坐時間過得很慢，在這裡整個靜坐狀態非常舒服，就像同學說的，就是會跟上次舒服狀態作比較，今天腰很酸，有時候真的很酸，就換個姿勢按摩一下再恢復到靜坐狀態，有這樣調整，發現心是屬於穩定狀態，就算是調整腰的時候，也較不容易跑出太多想法的狀態。

曉賢：今天時間比較趕，晚上沒事就來坐，發現空腹狀態靜坐的感覺是心比較不會被身拉走，不會昏沉，感覺還不錯。

耀明：自己一個人坐跟大家一起坐的感覺真的不一樣，一個人靜坐妄念特別多，腿特別痛，大家在一起坐的感覺真的不一樣，磁場很強，今天有收穫，但腿還是會酸，這點要克服。

玉釩：我是第一次來，我的狀況剛好跟

他相反，我是吃完飯才來，所以感受跟他們不一樣，我後悔吃完東西才來。

本源：我是第一次靜坐這麼長的時間，之前有坐過，都是時間比較短，剛開始覺得腰酸，腳很麻，可是覺得靜坐會讓整個心情沉澱，這是第一次試著坐這麼長，竟然也可以。

正彥：剛剛的靜坐有1個小時，不要自己障礙自己，自我設限，依自己的經驗是漸進式的，絕對是累積的，不是一下子達到，以前好長一段時間，每天靜坐，後來好幾年沒靜坐，最近開始郭老師要我們每天靜坐，這樣每次坐的結果，精神會變得更好，這是真實的，以前自己的睡眠時間要5-6小時，我用克服的心態認為，我坐1小時一定比我躺著1小時精神要好，我用這樣心態來激勵自己，事實也是如此，因為睡覺會有昏沉的感覺，今天坐法讓我有這種感覺出來。

鐵華：我對靜坐好處深信不疑，我在家



裡每天早上起床第一件事就是靜坐30分鐘，因為工作關係，沒超過30分鐘，今天在這裡可能因為這空間、磁場，或是因為大家一起團體練習，我從頭到尾腳麻時，起來2次調整一下又繼續，最後精神充滿，非常歡喜。

願宏：我覺得靜坐其實要長久，之前說要靜坐2小時，現在已經可以做到，感覺靜坐很好是因為很舒服，會發熱，好像是在運動，感覺每次靜坐都很舒服。

美玲：很感恩能跟大家一起學靜坐，我靜坐經驗不多，之前在家裡常坐到睡著，也沒什麼感覺，今天很神奇的是完全不會想睡覺，在家裡有試過雙盤，會很麻，很痛，今天雙盤剛開始狀況還不錯，維持半小時以上，都覺得還OK，是到最後才感到麻，才再改回單盤，再者就是除了不會想睡覺外，感受到這裡磁場不一樣，坐到最後感覺丹田有股熱氣源源不絕，很特別的感受。

柏榮：我靜坐雙盤腳都靠不攏，所以在

家裡都是坐在高椅子上，比較能夠持續2-3小時。

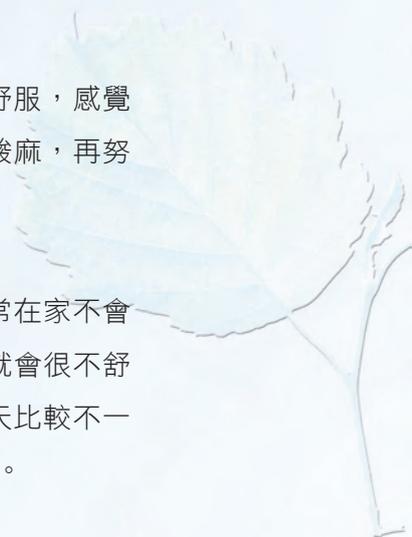
潔美：今天靜坐，穩定性跟持續性比之前好，腰也沒酸的感覺，之前會酸，而且今天出定之後精神比之前好。

芷璇：靜坐完精神很好，很舒服，感覺時間真的過得很快，腳也沒酸麻，再努力，再加油。

佩陵：我也是第一次來，平常在家不會坐那麼久，差不多20分鐘，就會很不舒服，剛剛妄念還是很多，今天比較不一樣的是，我還蠻喜歡我的念頭。

永晴：有安定法喜跟能量飽滿的感覺，而且內在有股強大上升力量，就是說大家一起共修時候，因為我們都懷著很想修行純善的念頭，所以能量上升就很強。

家瑩：今天是第二次，第一次是上次讀書會時坐了20分鐘，沒想到今天可以坐



這麼久，我畢竟是坐在椅子上，比較不會有那麼痛苦的感覺，不過真的還蠻舒服的。

培辰：因為是磁場的原因，雖然雜念紛飛，可是身心還蠻柔軟放鬆的。

凱婷：好的磁場，有好的感覺。

侑頻：今天坐起來很舒服，很放鬆的感覺。

琦婷：在家裡靜坐比較容易昏沉，時間相對過得比較慢，在這裡大家一起共修的感覺，穩定度會提升很多，我知道靜坐在修行上是很重要的功課，希望能繼續這樣功課，讓自己能夠提升，穩定性更高。

筱薇：因為知道今天要靜坐，特別提早吃晚餐，這樣坐感覺跟上次不一樣，前幾次都是剛好吃完馬上坐，就比較不容易入定，今天感覺比較容易入定，大家一起坐，感覺凝聚力很強，也有上升的感受。

誼軒：今天這樣坐起來，還蠻輕安的，身體很舒服，比自己一個人在家坐的感覺還要好。

渝涵：我是第一次來坐，剛開始坐不住，然後腳又很麻，不斷地換姿勢，可是沒昏沉，感覺蠻舒服的，只是雜念蠻多的，也不知如何將自己定下來，就想盡量地坐，現感覺精神很好，還不錯。

至柔：非常感恩有這機會跟大家一起靜坐，一個人自己坐與大家一起坐的感覺真的相當不一樣，自己在家坐的時候，不一會腳就會麻，或是會昏沉、偷懶，但在這裡看時間還沒到就繼續坐，時間一下子就過了，非常神奇，非常感恩有這樣機會。

品淳：這是第一次來這個共修的道場，這個磁場我非常的歡喜，很久很久沒靜坐，一開始，閉上眼睛很快就安定下來，不久後，雜念就慢慢一個個跑出來，我就告訴自己，聽音樂吧！我就隨著音樂把雜念放掉，我的呼吸，我的思



緒就跟著音樂在走，聽著聽著眼淚掉出來，我想怎麼會這樣泛淚，再一個念頭，因為我當下心情感受到一種蠻幸福的，因為我今天有這個時間，有這個機會，有這樣道場，有這個場合，讓我來這裡做這件事情，覺得好可貴，可能當下自己心情覺得很感動，就再繼續下去，中間也很多變化，比如說雜念又來了，腳又酸了，放下，放下，放下，就一直放下，期間覺得身體很緊，不管它，就開始身體動一動，一直到師兄說下坐，我發現當下我右肩緊的地方鬆掉了，所以很殊勝的感覺，感恩！阿彌陀佛！

學長：請悟欣法師開示一下

悟欣法師：阿彌陀佛！說起來很慚愧，我是來跟大家結緣，我本身有很多事情，早期我靜坐是為了治病，我9歲的時候心臟擴大，心肌梗塞，那時是用道教方式，道教類似日本人止靜法，也是一種非常好方式，中期在大學時代，有一個很好禪堂，約200坪，位於仰德大道的永明寺，正好有一個機緣跟機會，寒暑假在那裡學習靜坐，很方便又很自

在，當然靜坐是跟空性有關係，不是為了身體疲勞或其他方面，我以前基本上是從小止觀開始，六妙門，所以這當中是屬於天臺宗的修持方法。因為年紀也60有餘，也很久一段時間沒有跟信眾們接觸，是第一次跟你們接觸，覺得很法喜，真的非常法喜，阿彌陀佛！

學長：以後空慧靜坐就用這種方式，大家也都有不錯的體會，修行的任何功夫，都需要滴水穿石，說穿了，靜坐沒什麼神祕，其實就是一種良好習慣，把自己安定下來的一種良好習慣，久而久之，定中就會生出智慧，修行就比較容易得力，大家有空時，每天幫自己的修行去安排時間，譬如說如果每天真的很忙的話，最起碼睡前花半小時靜坐，靜坐完再睡，睡眠品質會提升，久而久之睡眠可能不需要太長，整天可行菩薩道時間會多很多，這是善巧調整，有時候睡醒，早上早點起床，稍微靜坐一下，對一天當中的生活都會有很大幫助。假日有空時靜坐時間可加長。今天的空慧靜坐就進行到這裡，謝謝大家的參與，阿彌陀佛。

研讀實況紀錄～

大般若經讀書會

指導教席／郭韻玲

心得分享與整理／黃連盛

美學編輯／華美娟



■序曲音樂 聽眾進場

■接待處

天然之飲、結緣品、雜誌介紹、今日講義
發放

■開場

大般若經讀書會 開始 → 播放片頭音樂
及多媒體影像

一、祈請加持：

請大眾合十跟著一起唸：

祈請釋迦牟尼佛加持 三遍

二、唱誦 釋迦心咒：

請大眾合十，一起唱誦釋迦心咒三分
鐘：

DeYaTa Om MoNi MoNi

MaHa Moni SaGa MoNiYa

SuHa

三、開經偈

請大眾合十，一起唸開經偈：

無上甚深微妙法

百千萬劫難遭遇

我今見聞得受持

願解如來真實義



■ 大般若經講記研讀與探討·開場白：

自從玄奘法師將大般若經從梵文翻譯成中文之後，由於般若空慧本來就難以領會，更何況經過一千多年以後時至今日，要克服文言文的障礙去讀懂它則更屬不易，加上大般若經長達六百卷之多，就算每天讀通一卷，也要花上二年的歲月。不過由於般若實在是整個佛法修持中最重要的核心，而大般若經則是闡述般若最為完整的經典，所以也就相當值得我們全力以赴的去了解與實證之。幸運的是透過郭韻玲老師相當生活化與實修的方式來詮釋大般若經，並寫成講義，使得艱深難懂的般若，變得較為淺顯易懂，且容易領會與運用，讓我們更容易領會大般若經精義。因此這個講座，就建立在郭老師所寫大般若經講記的基礎上，大家一起來分享、學習與體悟。

● 進入本題

今天要跟大家研討的是大般若經第二十二講第十五品辯大乘品。本品主要說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。首先我們翻開講義來朗讀第一個段落的經文及郭老師的講記：

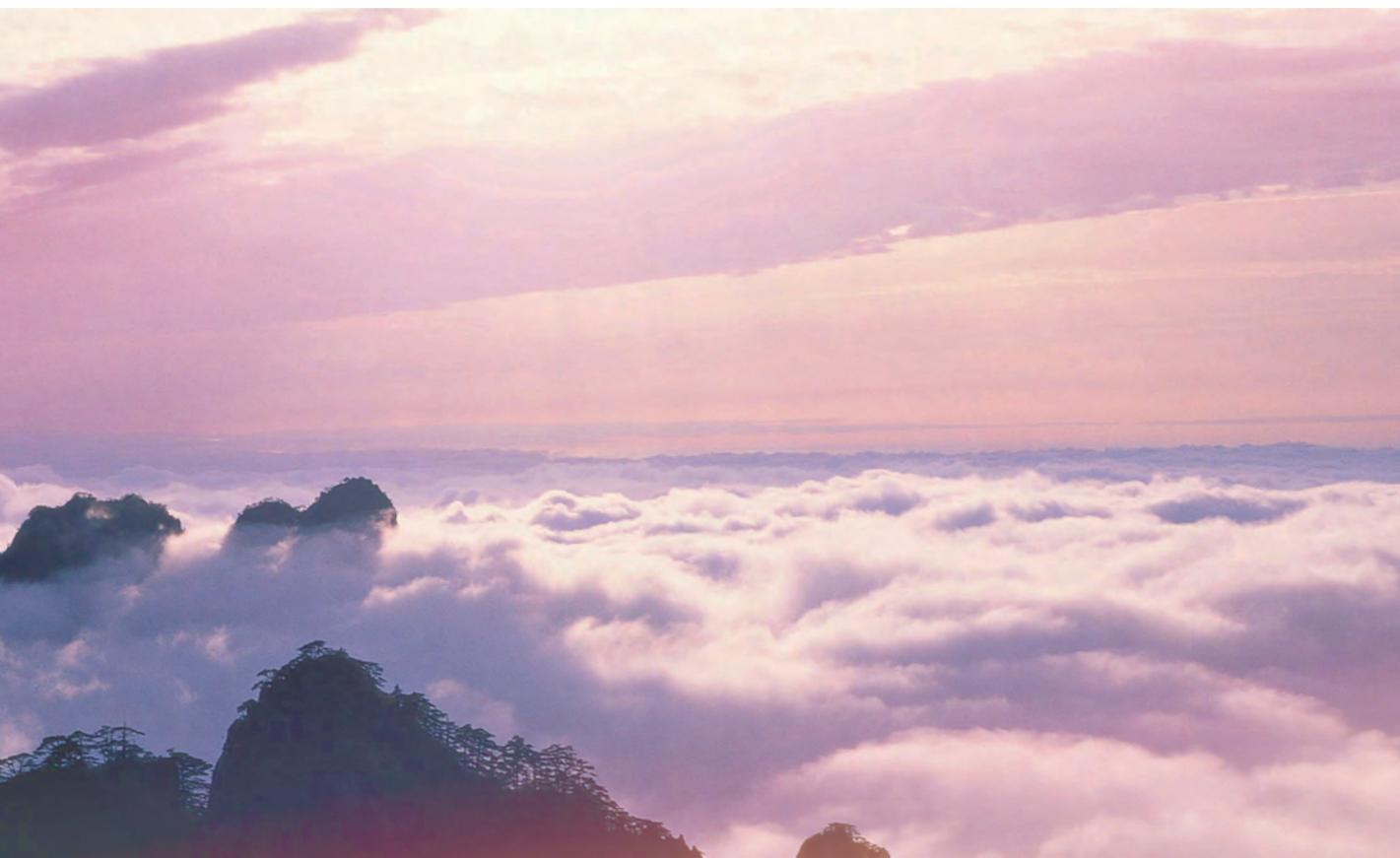
爾時。具壽善現白佛言。世尊。云何當知菩薩摩訶薩大乘相。云何當知菩薩摩訶薩發趣大乘。如是大乘從何處出。至何處住。如是大乘為何所住。誰復乘是大乘而出。佛告善現。汝問云何當知菩薩摩訶薩大乘相者。謂六波羅蜜多是菩薩摩訶薩大乘相。何等為六。謂布施波羅蜜多。淨戒波羅蜜多。安忍波羅蜜多。精進波羅蜜多。靜慮波羅蜜多。般若波羅蜜多。善現白佛言。

世尊。云何菩薩摩訶薩布施波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩發應一切智智心。大悲為上首。以無所得而為方便。自施一切內外所有。亦勸他施內外所有。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現。是為菩薩摩訶薩布施波羅蜜多。善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩淨戒波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩發應一切智智心。大悲為上首。以無所得而為方便。自住十善業道。亦勸他住十善業道。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現。是為菩薩摩訶薩淨戒波羅蜜多。善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩安忍波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩。發應一切智智心。大悲為上首。以無所得而為方便。自具增上安忍。亦勸他具增上安忍。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現。是為菩薩摩訶薩安忍波羅蜜多。善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩精進波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩。發應一切智智心。大悲為上首。以無所得而為方便。自於六波羅蜜多勤修不息。亦勸他於六波羅蜜多勤修不息。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現是為菩薩摩訶薩精進波羅蜜多。善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩靜慮波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩。發應一切智智



心。大悲為上首。以無所得而為方便。自能巧便入諸靜慮無量無色。終不隨彼勢力受生。亦能勸他入諸靜慮無量無色同己善巧。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現。是為菩薩摩訶薩靜慮波羅蜜多。善現白佛言。世尊。云何菩薩摩訶薩般若波羅蜜多。佛言。善現。若菩薩摩訶薩。發應一切智智心。大悲為上首。以無所得而為方便。自能如實觀一切法性。於諸法性無所執著。亦勸他如實觀一切法性。於諸法性無所執著。持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提。善現。是為菩薩摩訶薩般若波羅蜜多。善現。當知是為菩薩摩訶薩大乘相。

大正藏 P290 I 欄倒數4行~III欄16行



本品開宗明義就點出要探討的重點是(一)大乘相(二)發趣大乘(三)大乘從何處出、至何處(四)大乘為何所住(五)誰復乘是大乘而出。

此段經文由善現菩薩善巧的提出五個重點向佛陀請教，佛陀則根據這五個重點，非常有條不紊的予以系統性的回答，結構嚴密，詳細完備，令人收獲良多。佛陀首先針對「大乘相」這個重點來回答，說明六度即大乘相，然後以「發應一切智智心、大悲為上首，以無所得而為方便」作為前提，然後一一說明六度的特性，最後都是「持此善根與一切有情同共迴向阿耨多羅三藐三菩提」。布施：自施一切內外所有，亦勸他施內外所有；持戒：自住十善業道，亦勸他住十善業道；安忍：自具增上安忍，亦勸他具增上安忍；精進：自於六波羅蜜多勤修不息，亦勸他於六波羅蜜

多勤修不息；禪定：自能巧便入諸靜慮無量無色，終不隨彼勢力受生，亦能勸他入諸靜慮無量無色同己善巧；般若：自能如實觀一切法性，於諸法性無所執著，亦勸他如實觀一切法性，於諸法性無所執著。

本段講記心得分享：

行一切善法，都要發應一切智智心，從大悲心出發去行，並且以無所得的心來圓滿一切的善行，要能念茲在茲的作到真的是很不容易的一件事。然而這也正是佛陀最為慈悲的叮嚀。一切的善行都要與一切智智(也就是佛智)相應的來行，那麼這一切的善行也就轉化為究竟成就的種子，也都迴向於阿耨多羅三藐三菩提，時時刻刻都能頂戴佛智，也就分分秒秒都能方向清楚的走在菩提大道上，不至於落入狹窄的執著當中。因為只要有不是從大悲心出發的

善行，那麼這樣的善行就是有漏的，也就是遠離眾生一體的法界實相，也就遠離了平等心，是無法究竟成就的。同樣的如果不能以無所得的心來圓滿每一件善行，那麼也就是以有所得的心來行善，這樣的行善是有條件性的，那麼當面臨條件無法滿足時內在就會退轉，而以無所得的心來行善，內在才能永不退墮。所以佛陀才會慈悲的咐囑諸菩薩們這個法要，短短幾句話，卻也道盡了整個大乘菩薩道圓滿成就的關鍵。

◎接著我們來作觀空練習

觀空練習 — 直接觀空

《知見》

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

成就證果的唯一檢擇。

《實修》

直接觀空

《說明》

空性的證得

是成就的關鍵

可以說三藏十二部

說來說去

就是在說這個空

所以

我們讀經

是為了証入空

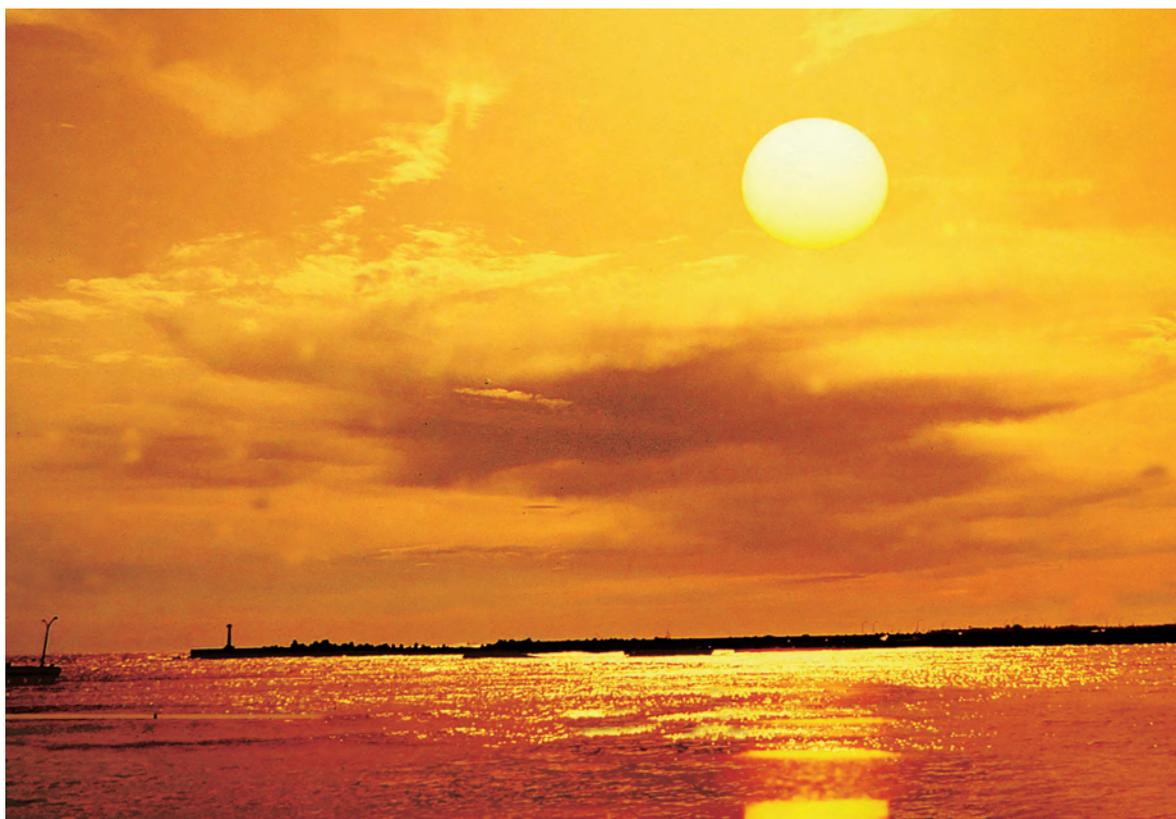
我們懺悔

也必須懂得空

才是真正的懺悔

我們念佛

亦必須了解空





才會與佛相應

總之

一切的法門

都是為了到達空

所以

無論如何

都要想盡辦法

証得空

而直接觀空

就如禪宗

直指人心

見性成佛

一樣的直接了當

就是把全部的注意力

一絲一毫不放逸的專注於空（一切妄

念未生的狀態）

保任

越久越好

●我們繼續來看接下來郭老師的講記

能夠內外都無所吝惜的布施，確實是相當不容易的一件事，而此段經文提及的「一切內外所有」，其實已經是毫不牽掛於任何有形或無形的牽絆，已經是一個完完全全自在解脫的人，這樣的布施是最完整的布施，而且難得的是，不但是自己如是作，也教導別人如是作。十善業道是善業的聚合，能夠全部作到，已是一個相當完美的人，而且難得的是，不但是自己如是作，也教導別人如是作。所謂的「增上安忍」是代表非常有力量的安忍功夫，一切的成就，其實都跟力量，也可以說成能量有關，力量或是能量越大，越能夠產生作用，故增上安忍是一種十分有能量的持戒狀態，是非常有持久、恆心、耐心、毅力等美德的滙聚，所以這樣的持戒，易帶來極大的利益，而且難得的是，不但自己如是作，也教導別人如是作。精進就是把有



限的時間、體力、能力、金錢……作最有效率的使用，而效率就牽涉到方向的問題，於正確的方向精進才是真正的精進，如果走錯了方向，就算是再精進也不能算是精進，所以此段經文很清楚的說明是於「六波羅蜜多」精進，而且難得的是，不但自己如是作，也教導別人如是作。禪定是成就不可或缺的證量，而且必須修行到巧便入出諸禪定境界的程度，因為這樣才不會受到各種境界的束縛，才是真正最好的禪定，而一個菩薩即必須修禪定修行至如此境界，才能真正有所進步，進而長養智慧，故禪定功夫宜多練習才能純熟，此處難能可貴的是，不但自己如是作，也教導別人如是作。般若的重心即如實觀一切法性，因為唯有透澈的了解了諸法實相，才能真正算是一個有智慧的人，才能真正明白一切的虛實，一切的奧祕，而且真正了解的人，也同時是一個不執著的人，執著最主要還是在於對實相的矇蔽，只要明白實相，就容易離開一切的執著了。此處難能可貴的是，不但自己如是作，也教導

別人如是作。

此段經文，在說明六度時，都有一個共同的特點，即“不但自己如是作，也教導別人如是作”，這個就是菩薩道的精神，即不論作任何好事，得到任何的好處，不忘記與別人共享，故菩薩摩訶薩的胸懷是令人感動的，他的眼中，不再只有個人的得失、名利、權力、兒女情長……而是始終不忘“六道眾生互為眷屬”，時時想利益別人，這樣的人，猶如人間的光明，驅散黑暗，帶來溫暖與希望。這樣的人，是真正單純、喜悅、光明、美好、莊嚴……的實際展現，值得每一個修行人效法之。

本段講記心得分享：

對於我們而言，光是要牢記這六波羅蜜，並且提醒自己去實踐就已經是很難得一見的事了，更何況還要能實踐圓滿並且樂於與他人分享。因為我們的內在通常念茲在茲的並不是菩薩道業，更非修行成就，而是世間法的名利權位，個人的一己之私。然而這一切畢竟如夢幻泡影，眾苦催逼，

無人能逃，再怎麼捨不下，終有一天還是得要被捨下。既然如此，倒不如早日放下，而且這樣的放下事實上有百利而無一害，試想能夠擺脫種種五欲的纏繞束縛，如此清淨自在的去服務眾生，光是想像都讓人覺得歡喜愉悅啊，這是沒有任何副作用的快樂，是真正的身心安頓處啊！

◎接著，我們一起來作慧觀練習

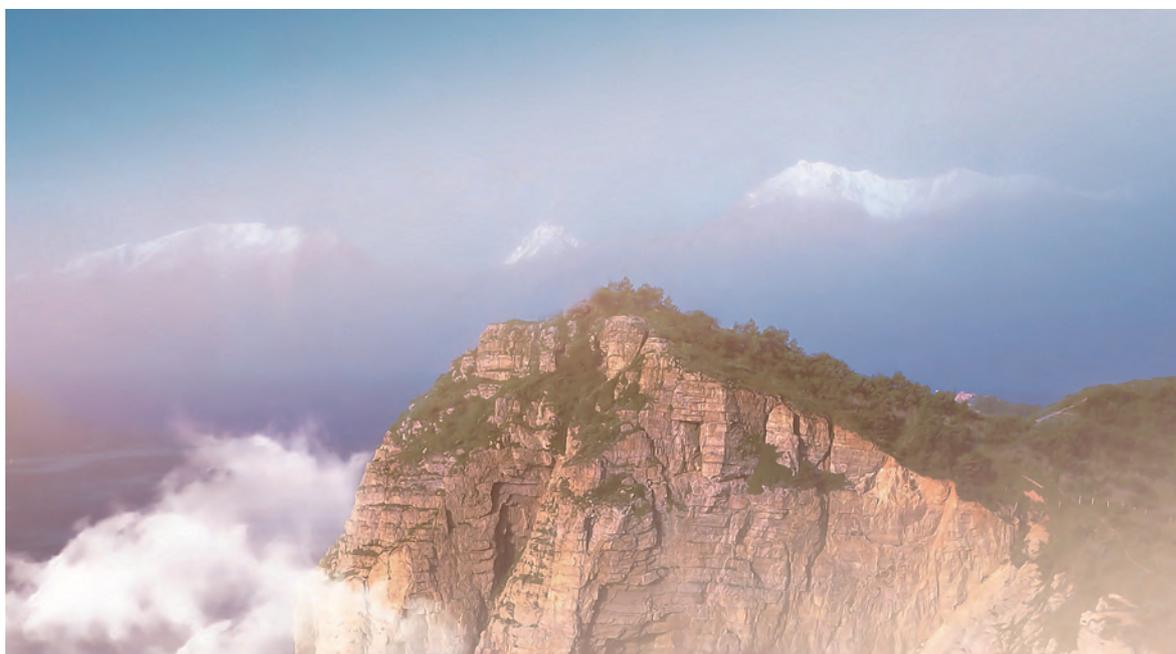
慧觀練習 — 放下情緒

放下
放下一切的情緒
無論情緒多麼好
都是妄念
無論情緒多麼壞
都是妄念
放下
放下情緒的干擾
情緒已經是妄念
干擾更是妄念中的妄念
放下

放下一切的妄念
妄念是輪迴的根本
妄念是痛苦的來源
放下
放下一切的妄念
請保持這樣的狀態
越久越好

●接下來，我們來朗讀第三個段落的經文及郭老師的講記：

復次。善現。菩薩摩訶薩大乘相者。謂內空外空內外空空空大空勝義空有為空無為空畢竟空無際空散空無變異空本性空自相空共相空一切法空不可得空無性空自性空無性自性空是菩薩摩訶薩大乘相。善現白佛言。世尊。云何內空。佛言。內謂內法。即是眼耳鼻舌身意。此中眼由眼空。何以故。非常非壞本性爾故。耳鼻舌身意。由耳鼻舌身意空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為內空。善現白佛



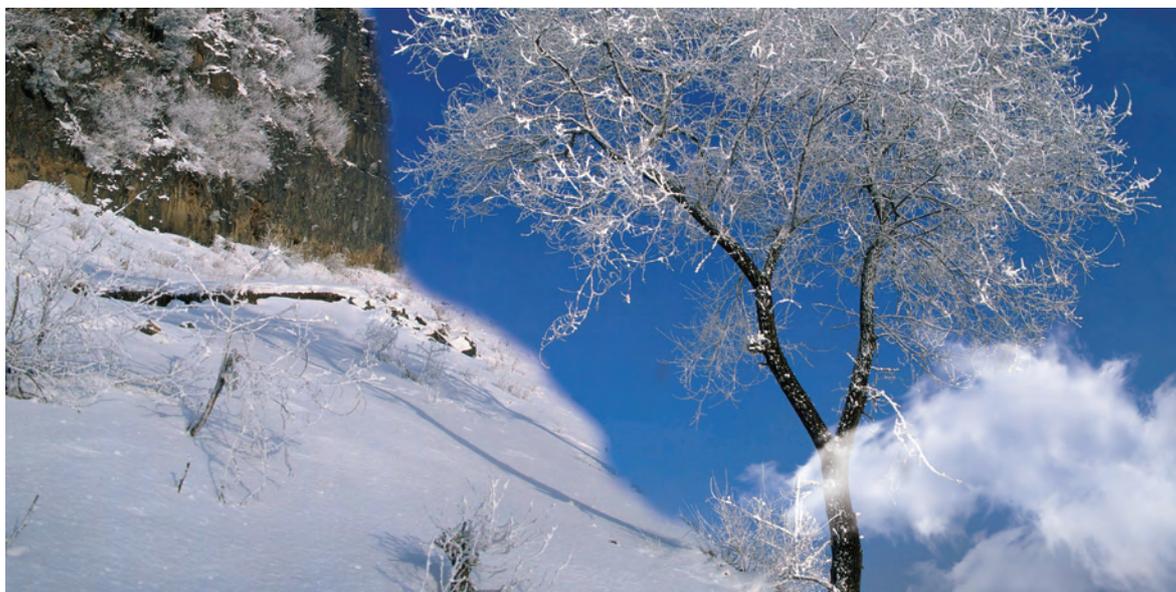
言。世尊。云何外空。佛言。善現。外謂外法。即是色聲香味觸法。此中色由色空。何以故。非常非壞本性爾故。聲香味觸法。由聲香味觸法空。何以故。非常非壞本性爾故。善現是為外空。善現白佛言。世尊。云何內外空。佛言。善現。內外謂內外法。即是內六處外六處。此中內六處。由外六處空。何以故。非常非壞本性爾故。外六處由內六處空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為內外空。善現白佛言。世尊云何空空。佛言。善現。空謂一切法空。此空由空空。何以故。非常非壞本性爾故。善現是為空空。善現白佛言。世尊。云何大空。佛言。善現。大謂十方。即是東南西北四維上下。此中東方由東方空。何以故。非常非壞本性爾故。南西北方四維上下。由南西北方四維上下空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為大空。善現白佛言。世尊。云何勝義

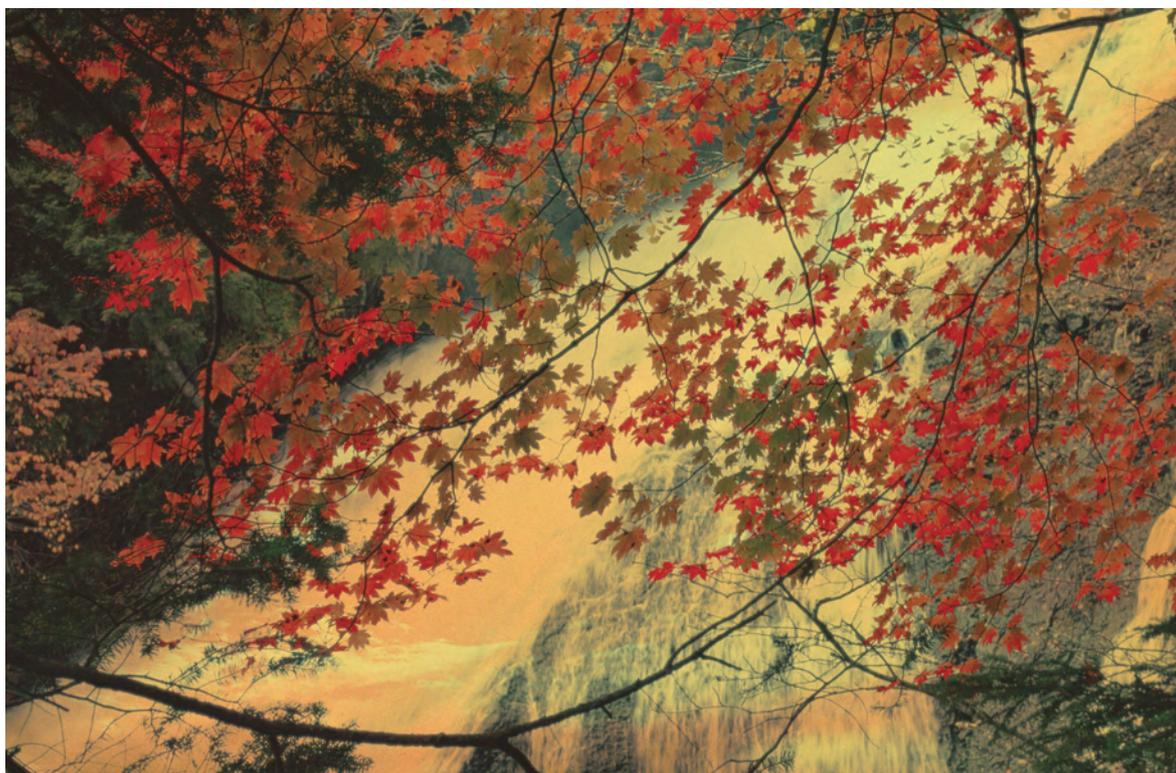
空。佛言。善現。勝義謂涅槃。此勝義由勝義空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為勝義空。善現白佛言。世尊。云何有為空。佛言。善現。有為謂欲界色界無色界。此中欲界由欲界空。何以故。非常非壞本性爾故。色無色界由色無色界空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為有為空。善現白佛言。世尊。云何無為空。佛言。善現。無為謂無生無住無異無滅。此無為由無為空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為無為空。善現白佛言。世尊。云何畢竟空。佛言。善現。畢竟謂諸法究竟不可得。此畢竟由畢竟空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為畢竟空。善現白佛言。世尊。云何無際空。佛言。善現。無際謂無初中後際可及無往來際可得。此無際由無際空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為無際空。善現白佛言。世尊。云何散空。佛言。善



現。散謂有放有棄有捨可得。此散由散空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為散空。善現白佛言。世尊。云何無變異空。佛言。善現。無變異謂無放無棄無捨可得。此無變異由無變異空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為無變異空。善現白佛言。世尊。云何本性空。佛言。善現。本性謂一切法本性。若有為法性。若無為法性。皆非聲聞所作。非獨覺所作。非菩薩所作。非如來所作。亦非餘所作。此本性由本性空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為本性空。善現白佛言。世尊。云何自相空。佛言。善現。自相謂一切法自相。如變礙是色自相。領納是受自相。取像是想自相。造作是行自相。了別是識自相。如是等若有為法自相。若無為法自相。此自相由自相空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為自相空。善現白佛言。世尊。云何共相空。佛

言。善現。共相謂一切法共相。如苦是有漏法共相。無常是有為法共相。空無我是一切法共相。如是等有無量共相。此共相由共相空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為共相空。善現白佛言。世尊。云何一切法空。佛言。善現。一切法謂五蘊十二處十八界若有色無色有見無見有對無對有漏無漏有為無為法。此一切法由一切法空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為一切法空。善現白佛言。世尊。云何不可得空。佛言。善現。不可得謂此中一切法不可得。若過去不可得。未來不可得。現在不可得。若過去無未來現在可得。若未來無過去現在可得。若現在無過去未來可得。此不可得由不可得空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為不可得空。善現白佛言。世尊。云何無性空。佛言。善現。無性謂此中無少性可得。此無性由無性空。何以故。非常非壞本性爾故。





善現。是為無性空。善現白佛言。世尊。云何自性空。佛言。善現。自性謂諸法能和合自性。此自性由自性空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為自性空。善現白佛言。世尊。云何無性自性空。佛言。善現。無性自性謂諸法無能和合性。有所和合自性。此無性自性由無性自性空。何以故。非常非壞本性爾故。善現。是為無性自性空。復次善現。有性由有性空。無性由無性空。自性由自性空。他性由他性空。云何有性由有性空。有性謂五蘊。此有性由有性空。五蘊生性不可得故。是為有性由有性空。云何無性由無性空。無性謂無為。此無性由無性空。是為無性由無性空。云何自性由自性空。謂一切法皆自性空。此空非智所作。非見所作。亦非餘所作。是為自性由

自性空。云何他性由他性空。謂若佛出世。若不出世。一切法法住法定法性法界法平等性法離生性真如不虛妄性不變異性實際。皆由他性故空。是為他性由他性空。善現。當知是為菩薩摩訶薩大乘相。

大正藏 P290 Ⅲ 欄倒數13行~P291 Ⅲ 欄26行

此段經文說明了什麼是二十空。

(一)內空：

內	} 非常非壞 本性爾故
=內法	
=眼、耳、鼻、舌、身、意	
=空	

(二)外空：

外	} 非常非壞 本性爾故
=外法	
=色、聲、香、味、觸、法	
=空	



(三) 內外空：

內外
 = 內外法
 = 眼耳鼻舌身意、色身香味 } 非常非壞
 觸法 } 本性爾故
 = 空

(四) 空空：

空
 = 一切法空 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(五) 大空：

大
 = 十方
 = 東南西北四維上下 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(六) 勝義空：

勝義
 = 涅槃 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(七) 有為空：

有為
 = 欲界、色界、無色界 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(八) 無為空：

無為
 = 無生、無住、無異、無滅 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(九) 畢竟空：

畢竟
 = 諸法究竟不可得 } 非常非壞
 = 空 } 本性爾故

(十) 無際空：

無際
 = 無初、中、後際可得及無 } 非常非壞
 往來際可得 } 本性爾故
 = 空

(十一)散空：

散	}	非常非壞 本性爾故
=有放、有棄、有捨可得		
=空		

(十二)無變異空：

無變異	}	非常非壞 本性爾故
=無放無棄無捨可得		
=空		

(十三)本性空：

本性	}	非常非壞 本性爾故
=一切法本性，若有為法		
性、若無為法性、皆非聲		
聞所作、非獨覺所作、非		
菩薩所作、非如來所作、		
亦非餘所作	}	非常非壞 本性爾故
=空		

(十四)自相空：

自相	}	非常非壞 本性爾故
=一切法自相，如變礙是色		
自相，領納是受自相，取		
像，是想自相，造作是行自		
相，了別是識自相，如是		
等若有為法自相，若無為	}	非常非壞 本性爾故
法自相		
=空		

(十五)共相空：

共相	}	非常非壞 本性爾故
=一切法共相，如苦是有漏		
法共相。無常是有為法		
共相，空無我是一切法共		
相，如是等有無量共相		
=空		



(十六)一切法空：

一切法
 =五蘊、十二處、十八界、
 若有色無色、有見無見、
 有對無對、有漏無漏、有
 為無為法
 =空

非常非壞
 本性爾故

(十七)不可得空：

不可得
 =此中一切法不可得，若過
 去不可得、未來不可得、
 現在不可得；若過去無未
 來、現在可得，若未來無
 過去、現在可得，若現在
 無過去、未來可得。
 =空

非常非壞
 本性爾故

(十八)無性空：

無性
 =此中無少性可得
 =空

非常非壞
 本性爾故

(十九)自性空：

自性
 =諸法能和合自性
 =空

非常非壞
 本性爾故

(二十)無色性自性空：

無色自性
 =諸法無能和合性，有所和
 合自性
 =空

非常非壞
 本性爾故

以上是佛陀非常嚴密的從二十種角度來闡明空性；而空性只有一個，為什麼要從這麼多的角度來探討呢？因為空性實在太難



了解，佛陀慈悲的引領眾生，體諒眾生的智慧有限，故從不同的角度接引根器不同的眾生，只要從一個角度看懂了，一切皆通，故佛陀實在是用心良苦，我們實應更用功的去理解、領悟、體證空性，才不致辜負他的諄諄教誨。

接著佛陀又說明為什麼有性由有性空、無性由無性空、自性由自性空、他性由他性空。

有性由有性空：

有性 = 五蘊 = 五蘊生性不可得 = 空

無性由無性空：

無性 = 無為 = 空

自性由自性空：

自性空 = 一切法皆自性空，此空非智所作、非見所作、亦非餘所作 = 空

他性由他性空：

他性 = 謂若佛出世、若不出世，一切法法住法定法性法界、法平等性、法離生性、

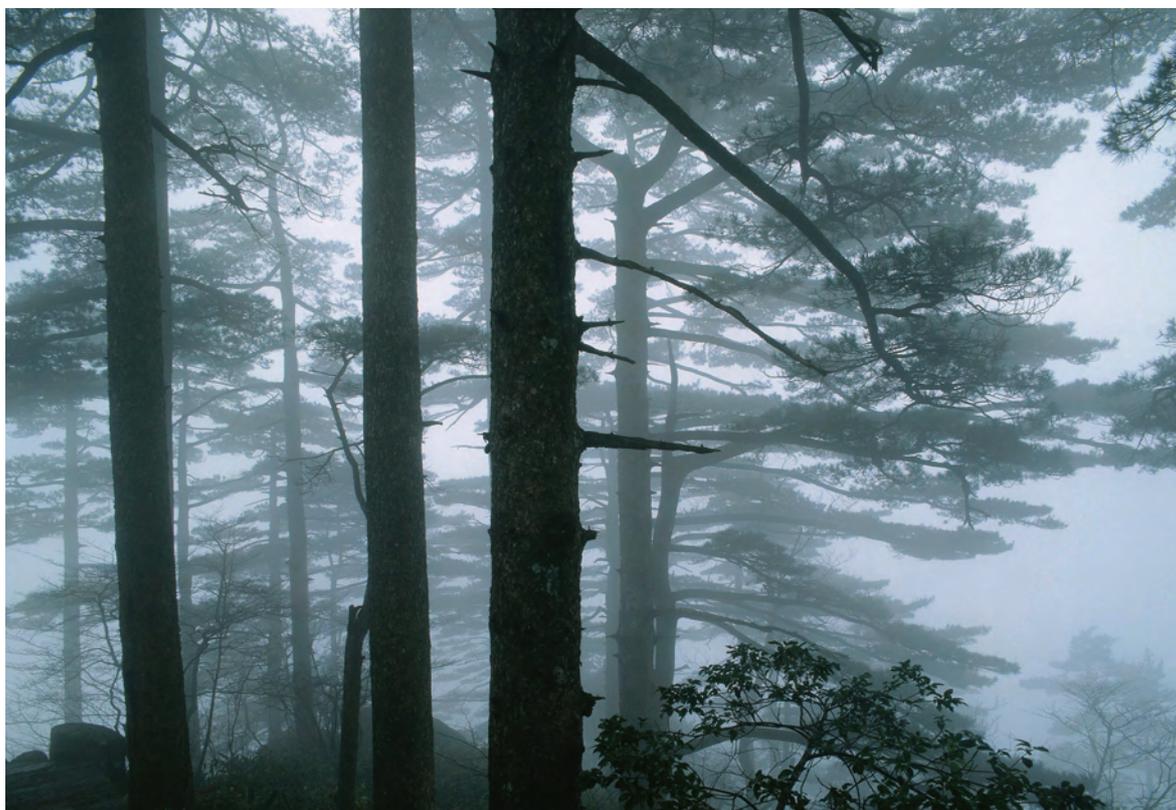
真如不虛妄性，不變異性實際，皆由他性故空 = 空

此段補充說明有性、無性、自性、他性，但不論從那一個角度來觀察，亦是得到同樣的結論一空。故知空實為諸法實相，是一切的本質，是萬事萬物的本然，是本體，是心的本質，是一切的答案！

本段講記心得分享：

佛法是真正的生命科學，是佛陀對於生命各個面向全盤而深入的觀照，不管從哪一個面向的來觀察：時間、空間、內自五蘊色身，外至萬事萬物、眼耳鼻舌身意、色聲香味觸法…等，究其本質而言都無一是實，都是空，乃至所有我們腦袋裡所以為的佛法空義也是空，空亦復空。人類的執著取向是超乎想像的根深蒂固，除非經過修行的鍛鍊，否則我們總是習慣地會有一個方向性的去執取現象中的一切，掉入煩





惱或所知障中，而難以自拔，即使學習到佛法的空義，也很容易就會將之歸類並予以概念化，再來進行概念連結與邏輯推演，這麼做不是不行，問題是如果內在已經遠離了真實的修證與空性的體悟，那就會落入戲論之中而不自知。感恩佛陀，感恩善知識的循循善誘，能夠得遇大般若經，又有這麼好的講記，這麼清楚又容易明白的講解，否則我們不知還要在輪迴苦海中沉淪多久，真是窮盡身口意的感恩啊。

◎最後我們一起來分享今天的清心小語

清心小語

我們的一生
真的不是要活給別人看
是要對自己內在良知良能負責

■迴向

- 一、感恩：
請大眾一起唸
“感恩南無本師釋迦牟尼佛” 三遍

- 二、聖號唱誦：
請大眾一起唱誦
“南無本師釋迦牟尼佛” 聖號 三分鐘

- 三、迴向：
請大眾一起唸
“謹以此功德 迴向法界眾生”

今天的大般若經讀書會 功德圓滿

■預告下次講座日期

■播放終場音樂 聽眾退場



空論研習

To Study Abhidharma of Emptiness

去粘解縛

破執顯空

■ 以真俗二諦為宗

中論

■ 以智慧境界為宗

十二門論

■ 以智慧為宗

百論



三論研習之一——

中論

《又名：中觀論、正觀論》

龍樹菩薩造 姚秦鳩摩羅什譯 文華智慧解讀 李秀英美編

論文

中論
觀因緣品第一

不生亦不滅
不常亦不斷
不一亦不異
不來亦不出

能說是因緣
善滅諸戲論
我稽首禮佛
諸說中第一

(論文偈頌·待續)

白話

諸法實相的空性，其本質是不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不出；而能夠說出這樣的十二因緣的真理，便可以滅除世間一切與解脫無關的戲論；我讚歎禮敬世尊，能夠說出這樣殊勝第一的教示。

詮釋

龍樹菩薩在中論的第一品觀因緣品中，就開宗明義的揭發了著名的八不中道，是那八不呢？即～ ①不生 ②不滅 ③不常 ④不斷 ⑤不一 ⑥不異 ⑦不來 ⑧不出。

為什麼要用八個不來彰顯中道呢？因為空的狀態實非語言文字能夠描述，是屬斷思絕慮、言語道斷的境界；但是人類畢竟是用語言文字來溝通表述的，於是面對再難的奧義真理，還是可以試著用語言文字的工具去表達“意在言外”的真理與內涵；請注意意在言外的重點，所以，千萬別被文字所束縛了，否則就難以把捉其真正想傳達的真義了。

由於龍樹菩薩是證入初地的登地菩薩，所以其證量是真實不虛，對於空義掌握也如觀看掌中珠；因此由他道來，倍感貼切。

因此，之所以用否定句的“不”來陳述般若，主要用意是要破邪顯正、去執顯空。所以，字面上來說，說明了空義即～不是生，也不是滅；不是常，也不是斷；不是一，也不是異；不是來，也不是出；再說得白話些，就是不是生起，也不是謝滅；不是恆常，也不是斷滅；不是一樣，也不是不一樣；不是過來，也不是出去；而真理就在這樣的否定句中愈益彰顯；尤其是要破除的是相對的概念：生 \leftrightarrow 滅，常 \leftrightarrow 斷，一 \leftrightarrow 異，來 \leftrightarrow 出；因為空是絕對的境界，而三界則是相對的境界，也就是分別意識運作的境界，因此慈悲的佛陀與龍樹菩薩，所有的教導，都無非要我們離開這相對的三界、輪迴不已的火宅，去到永恆的淨土。



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／邱炳煌



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

說曰：

今當略解
摩訶衍義

問曰：

解摩訶衍者
有何義利？



答曰：

摩訶衍者
是十方三世諸佛
甚深法藏
為大功德
利根者說

末世眾生
薄福鈍根
雖尋經文
不能通達

我愍此等
欲令開悟

又欲
光闡如來
無上大法

是故略解
摩訶衍義

問曰：

摩訶衍無量無邊
不可稱數
直是佛語
尚不可盡
況復解釋
演散其義？

答曰：

以是義故
我初言略解

(十二門論·待續)



白話

龍樹菩薩說：
我將約略的解釋
摩訶衍的意義

有人問：
解釋摩訶衍
有什麼利益嗎？

龍樹菩薩答：
所謂的摩訶衍
是十方三世一切諸佛的
甚為深奧之法藏
是專門為擁有廣大無邊功德的
上上根器而宣說

但是末法時代的眾生
由於功德福報淺薄
以及下下根器
所以雖然於三藏十二部中
辛苦尋求
卻不能通達義理

然而我龍樹菩薩
非常悲愍這樣辛苦的眾生
很想令他們也能夠開悟

又非常想
把世尊的無上大法
闡明發揚光大！

所以便希望能夠簡約的解釋
摩訶衍的意義

又問：
大乘可以說無量無邊
無法稱數
就算是佛陀的開示
也解說不盡
更何況是解釋演教其意義呢？

龍樹菩薩答：
就是因為這樣的緣故
所以我只是針對大乘
作一些簡約的解釋



詮釋

龍樹菩薩在十二門論的觀因緣門第一中，開宗明義的說明要略解大乘真義。

摩訶衍即大乘，摩訶是大的意思，衍是車乘的意思。

本論以一問一答之問答體裁進行通篇演義。

首先就在第一個問題中設立了通篇開端，即～大乘有什麼利益呢？

問得好，如果是不能利益眾生之事，是完全沒意義，也完全不用執行的。

但當然大乘是充滿無邊利益的，不但是一切諸佛的甚深法藏，而且只能為福報廣大的利根之人宣說，足見其珍貴與得之不易。

而末世之眾生，不但福淺，而且根器不佳，屬於魯鈍的資質；因此雖然有一些有心人皓首窮經，可是卻無法真正通達經文的真實義；龍樹菩薩確實點出這一實況，其實答案早就在經文中昭然若揭，但是真的是由於福薄根鈍，因此面對真相而不識者大有人在；而龍樹菩薩是無比慈悲的，就算末世眾生是如此不堪；而龍樹菩薩還是不忍心捨棄，還是非常悲天愍人的為這些眾生設身處地的著想，希望能透過自己的證量，以淺白易懂的方式簡約的為眾生說明，並令之因而開悟！更何況龍樹菩薩想發揚光大如來的無上大法，這樣的龍樹菩薩，真的完全符合了“不忍眾生苦，不忍聖教衰”的菩薩情懷，真是令人感動啊！



三論研習之三——

百論

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

百論品次

(一)捨罪福品

(二)破神品

(三)破一品

(四)破異品

(五)破情品

(六)破塵品

(七)破因中有果品

(八)破因中無果品

(九)破常品

(十)破空品

論文

百論

捨罪福品第一

頂禮佛足哀世尊
於無量劫荷眾苦
煩惱已盡習亦除
梵釋龍神咸恭敬

亦禮無上照世法
能淨瑕穢止戲論
諸佛世尊之所說
并及八輩應真僧

外曰：
偈言世尊之所說
何等是世尊？

內曰：
汝何故生如是疑？

外曰：
種種說世尊相
故生疑

有人言
葦紐天
(秦言遍勝天)
名世尊

又言
摩醯首羅天
(秦言大自在天)
名世尊

又言

迦毘羅
優樓迦
勒沙婆等仙人
皆名世尊

汝何以獨言
佛為世尊
是故生疑

內曰：
佛知諸法實相
明了無礙
又能說深淨法
是故獨稱
佛為世尊



白話

我提婆菩薩以無比的崇敬之心
頂禮佛足
並哀恤世尊
無量劫以來
為眾生荷擔無量眾苦
而如來圓滿的證量
煩惱已完全了盡
習氣亦完全除滅
以致一切的天龍八部都崇仰恭敬

我也禮敬佛陀所傳
照亮一切世間的無上大法
這樣清淨無染的佛法
能夠清淨一切的污穢
並且止息一切的戲論
所以諸佛世尊所宣說的教理

惠及了一切眾生與僧寶

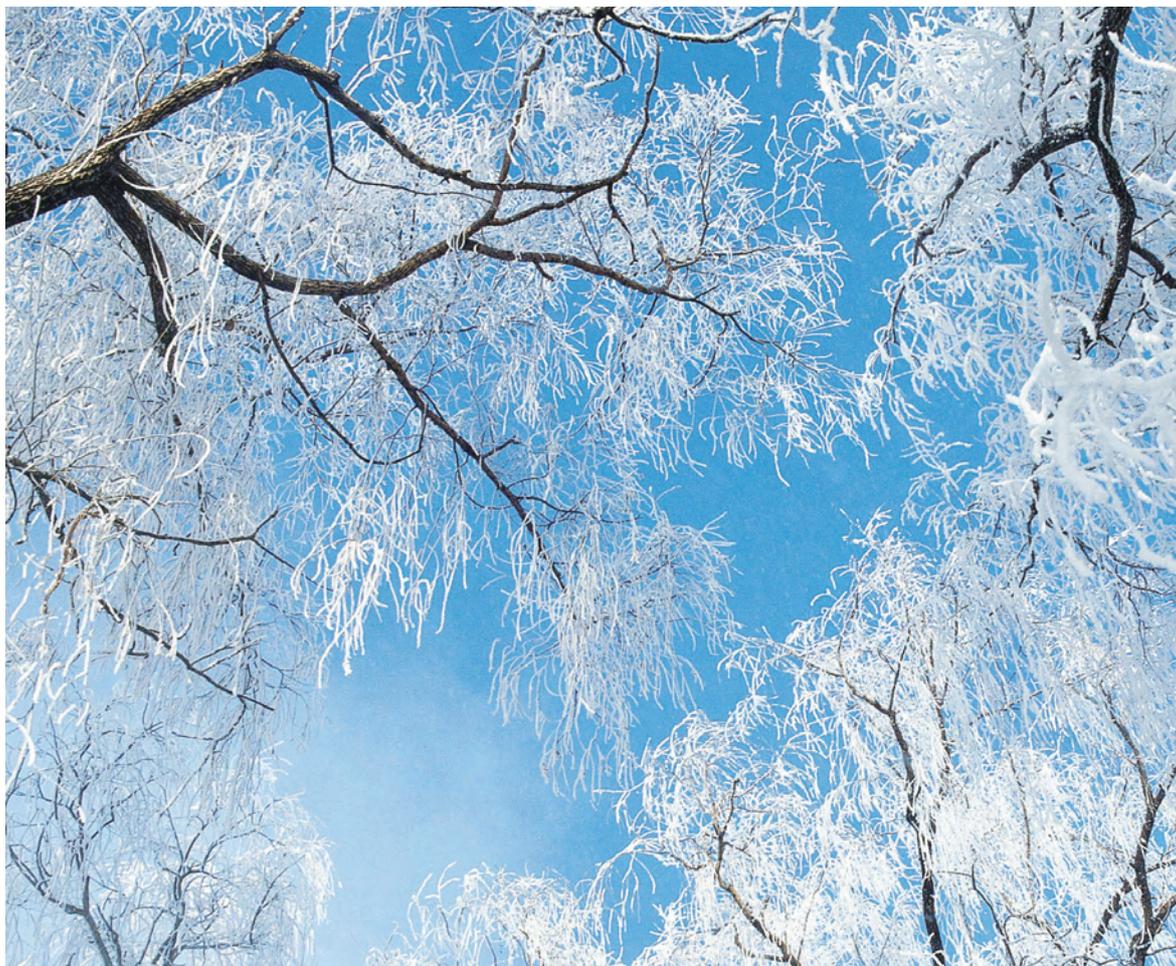
外道說：
你的偈中提及了世尊
那麼到底如何
一個人才能被稱為世尊

提婆菩薩答：
(下文中含有天親菩薩之回答，但皆簡稱
為提婆菩薩)
你為何生起這樣的疑問呢？

外道說：
種種訴說世尊外相的說法
讓我生疑

例如有人說
遍勝天稱為世尊





也有人說
大自在天稱為世尊

所以我獨獨宣示
佛稱為世尊！

又有人說
迦毘羅、優樓伽
勒沙婆等等仙人
都稱為世尊

那麼你為何獨獨宣言
佛陀稱為世尊
所以我生起了疑念

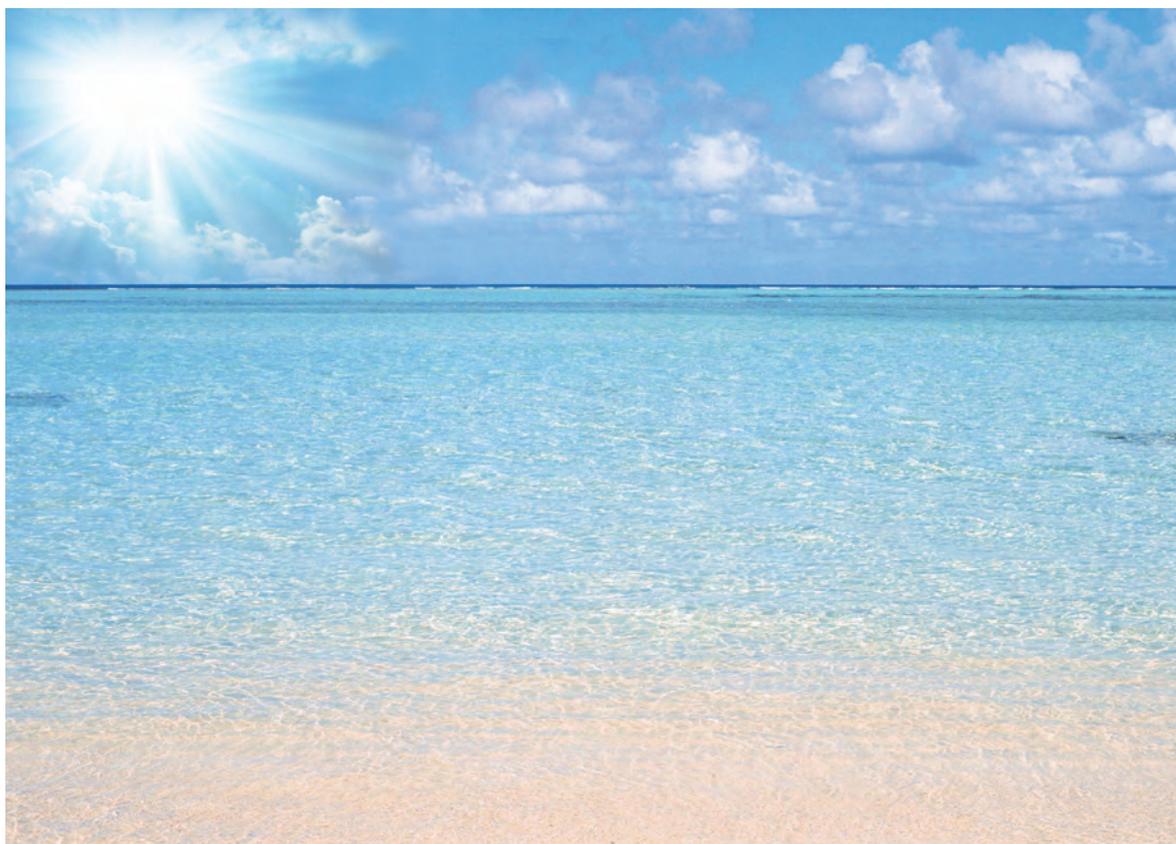
提婆菩薩答：
因為
佛陀了知一切諸法的實相
而且澈底的悉知悉見
完全沒有任何的障礙
並且又能宣說甚深清淨之法

詮釋

心外求法，是名外道。所以，所謂的外道，真正的定義，是心走偏了，遠離了正知見與正行。

所以，有時候要成為外道也不太難，只要不聽從真理的聲音，不柔軟受教，對佛理給予歪曲的解釋或迷失於外相修行，完全忘記了佛法的核心悲與智，這樣的修行人已與外道相去不遠，不可不慎啊！

所以，一旦已入佛理的佛子，對於修佛這件事，宜兢兢業業的面對佛法大道；否則，由於不善良、不用功，在歷緣對



境的考試中考得並不好，內心已失去了悲智，卻由於無明與業力障蔽的關係而完全不自知，這豈不是對不起自己過去生的福報，也對不起殷殷切切在期盼自己成就的有緣眾生啊！

而我們的提婆菩薩，當然與外道完全相反；對於悲智，體證堅固；所以不但會為了救度邪知邪見的罪苦眾生，而特別造了此論；更在卷首開始的第一句，除了立即表達對於如來的無比尊崇，甚且非常少見的用了一個“哀”字，粗看之下，會有一些兒驚訝，世尊如此圓滿，怎麼會用到“哀世尊”這字眼呢？

但仔細思量，便明白此哀非彼哀，是甚深體恤如來如此辛勞的度眾，荷擔了無量無邊的罪業；當然佛陀老人家如此悲智高超，完全不會有任何掛礙；但身為佛子的我們，真的是要孝順體恤，有了

這份心意，真的就不忍心自己不成就，也就不忍心眾生還在生死大海中載浮載沉、頭出頭沒；而自己卻繼續延宕，完全不作為，這是有違誓句身的失職菩薩，宜深思之啊！

所以，外道就是外道，由於心已走偏，所以貪嗔痴慢疑之五毒極易生起；因此對於佛陀如此圓滿高超、難描難繪、只有五體投地的大慈大悲、大雄大力，一般人絕對難以企及之證量示現；竟然——竟然——生起了疑念。

原因是什麼呢？

是因為外道聽別人說了遍勝天、大自在天、迦毘羅等仙人都被稱為世尊；這果然是只看外相，不管內在的證量如何，就是外相修行的標準反應模式，一個正常的修行人對於此種表現，除了搖頭，亦宜深自反省——有無外相修行，與外

道無異？

我們的提婆菩薩當然是正知見具足，不為任何外道似是而非的法說而動搖絲毫，立即堅定的回答了外道的疑問——世尊之所以稱為世尊，完全來自於內在圓滿的證量～知諸法實相，明了無礙；又能說深淨法。所以提婆菩薩要獨尊佛陀為世尊！

短短幾句描述佛陀的話，看似平淡；但其中卻蘊含著佛陀八相成道的驚天地、泣鬼神之大精進與大慈大悲，佛陀是為了解決一切眾生的根本生老病死問題而出家修道的；光是這一層廣大發心，就令一切眾生肅然起敬，無話可說，只有感動尊崇的份；更何況之後通過了一切嚴苛的考驗，最終降魔成道，夜睹明星而證入無上正等正覺；這一切的一

切，豐富、圓滿、偉大、崇高、慈悲、承擔、莊嚴等等等等美善之詞都難以描述完佛陀之德，佩服得五體投地都來不及了，那還能生起一絲一毫的疑念；而外道所例舉的那些“世尊”們，有這樣莊嚴偉大的示現嗎？答案非常清楚肯定——沒有！所以，可謂天淵地別、高下立判、清楚明白！所以，真不知外道們是怎麼想的，難以理解啊！當然，還是業力障蔽之故，故趁著自己清明的信仰著佛教，努力大精進吧！

所以，外道就是外道，腦袋真的有問題，不禁令人悲愍同情，他們視絕世珍寶而不見，卻緊抱著垃圾難以放下；所以，能夠如此幸福的擁有正知見堅定的信仰著佛陀的我們，真是要感恩珍惜，努力修道啊！





空慧經典

Emptiness Sutras

般若空慧·成就必修

心經、金剛經、大般若經

全套般若系經典

一次具足·圓滿映心

■ 般若系經典之一～

心經

■ 般若系經典之二～

金剛經

■ 般若系經典之三～

大般若經



般若系經典之一——

心的究竟～

心 經

講經／釋迦牟尼佛 翻譯／玄奘大師 優美散文解讀／郭韻玲



前言：智慧晶瑩

心經

是以智慧著稱的經典

短短的經文

就把般若空慧闡釋得相當明晰

如果一個修行人想“深入經藏，智慧如海”的話

事實上

能夠把一部心經讀得通透

也就能夠掌握住佛法心要了

心經

到底在說什麼呢

以出世間智來看

心經就是說明了

如何究竟解脫的方法

以世間智來看

心經也說明了

該如何“身處紅塵心不染”的方法

故不論是入世、出世

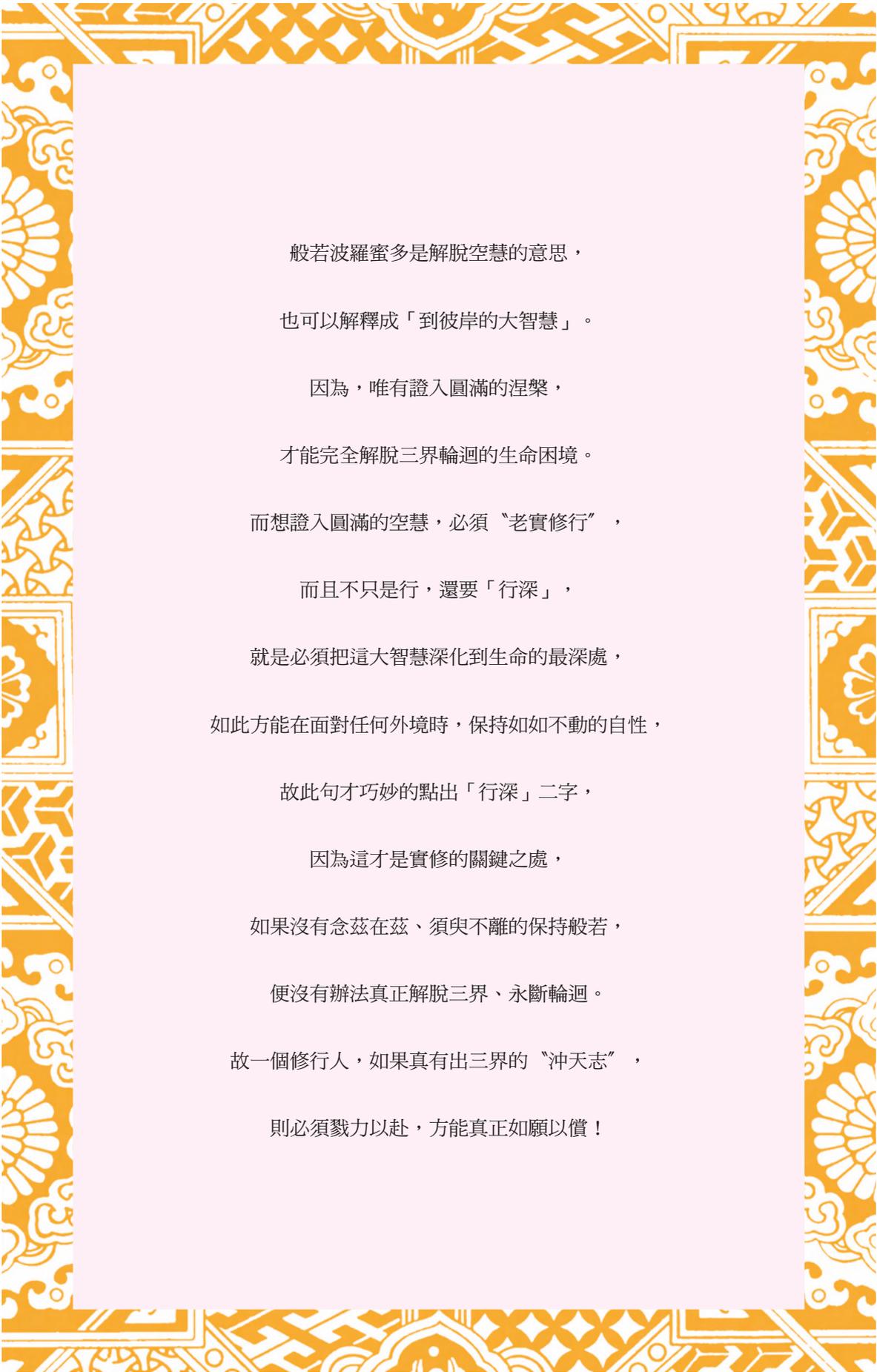
心經都是我們心的皈依

現在

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧

接上期～

行深般若波羅蜜多時



般若波羅蜜多是解脫空慧的意思，
也可以解釋成「到彼岸的大智慧」。

因為，唯有證入圓滿的涅槃，
才能完全解脫三界輪迴的生命困境。

而想證入圓滿的空慧，必須“老實修行”，
而且不只是行，還要「行深」，
就是必須把這大智慧深化到生命的最深處，
如此方能在面對任何外境時，保持如如不動的自性，
故此句才巧妙的點出「行深」二字，
因為這才是實修的關鍵之處，
如果沒有念茲在茲、須臾不離的保持般若，
便沒有辦法真正解脫三界、永斷輪迴。

故一個修行人，如果真有出三界的“冲天志”，
則必須戮力以赴，方能真正如願以償！

般若系經典之二——

明淨空慧悟塵心～

金剛經

講經／釋迦牟尼佛 翻譯／鳩摩羅什法師 註釋／文華智慧

前言：智慧清澈

金剛經

也是般若經典中重要的經典

此經充分說明了什麼是不執著：

“無我相、人相、眾生相、壽者相”

金剛經從首至尾從不同的角度來闡述這個主旨

清明的

告訴我們——

不執著的大智慧

如最澄澈的泉水

洗淨了生命中

種種煩惱的塵垢

還給了心

一個明淨的天空

本篇章採取擷取經文重點

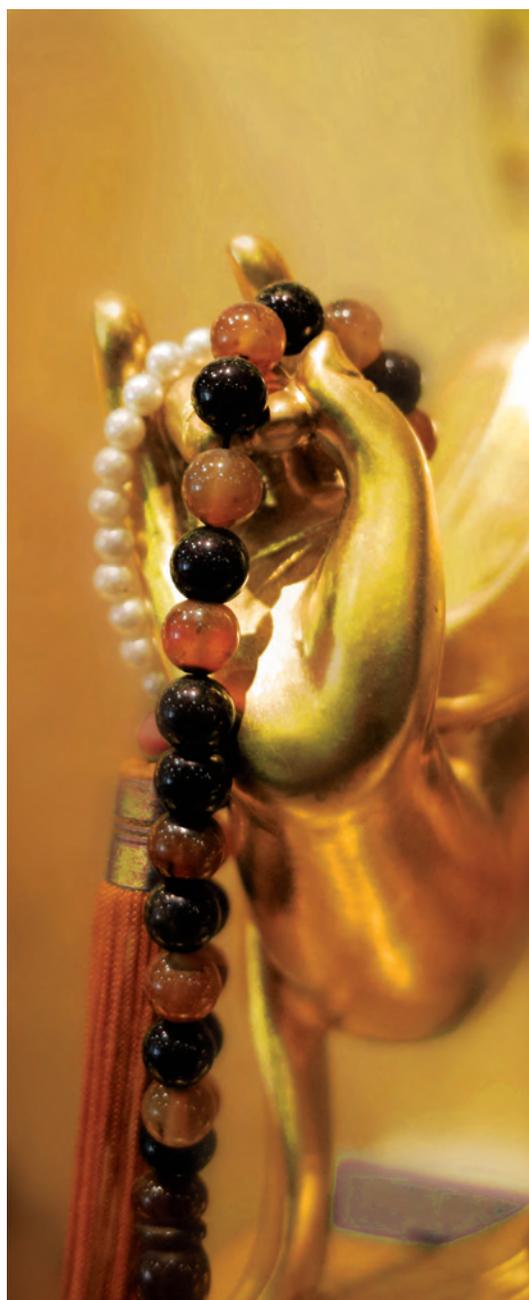
的方式來解讀

現在

就讓我們流浪的心

依靠

這顛撲不破的真理吧！



經文

世尊

善男子善女人

發阿耨多羅三藐三菩提心

云何應住

云何降伏其心

佛言

善哉善哉

須菩提

如汝所說

如來善護念諸菩薩

善付囑諸菩薩

汝今諦聽

當為汝說

善男子善女人

發阿耨多羅三藐三菩提心

應如是住

如是降伏其心

詮釋

所謂的“阿耨多羅三藐三菩提”
就是無上正等正覺。
這樣的證量只有佛才能到達，
一切圓滿、一切具足，
全部的覺醒，全部的自由，
這樣的境界實在太令人讚歎，
太令人嚮往。
如何才能到達這樣的證量呢？
最大的關鍵在於般若，
唯有與空相應，
才能不與妄念相應，
而唯有離開妄念，
才能離開生死輪迴，
這一切只有般若才能辦到。
連佛法精神所在的“慈悲”，
也必須與般若相應，
才能展現真正的慈悲。
因為，
一個真正慈悲的人，
是完全沒有執著的，

一旦有執著，
事實上，
已經離開了真正的慈悲，
因為執著就是有所求、有所得，
而一個有所求、有所得的人，
就不能行全部無求、無得的慈悲。
故菩薩道難行難忍，
除了要面對業力的干擾，
最重要就是要擁有全部的空性，
因為，
唯有全部的空性，
才能不再與妄念相應，
才能不再造業，
才能完全不受業力干擾，
也才能行圓滿的菩薩道。
故無上正等正覺，
是最究竟，
也是一個大乘菩薩道行者
宜念茲在茲的目標。



前言：智慧如海

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

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

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

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

願釋迦牟尼佛賜予我們智慧的開展！

願十方三世諸佛菩薩賜予加持！

般若系經典之三——

大般若經

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

第二品・學觀品



世尊觀察法緣具足者皆已前來聽講大般若波羅蜜多，於是便開宗明義的宣說：

若菩薩摩訶薩欲於一切法等覺一切相。當學般若波羅蜜多。

P11 三欄8~9行

然後再進一步說明——菩薩以「無住」而安住般若波羅蜜多。因為如同金剛經所說：「應無所住而生其心」，無住也就是「無所住」，是指一個擁有大

般若波羅蜜多的修行人，他的心態是完全沒有黏著的，也就是完全沒有執著的意思。

世尊接著說明為什麼要以「無住」為修行般若波羅蜜多的總綱——因為「所住能住不可得故」。為什麼呢？因為一切的執著都是沒有意義的浪費力氣罷了，因為一切的本質都是了不可得，一切都不能因為我們的執著而有所改變，例如：天氣不會因為一個人執著於放晴而永遠放晴，生命也不會因為一個人執著於永生而永生……反而，執著只會壞



了事，例如，當一個人執著於某位異性時，當此人不幸比他早死，他必定痛不欲生，甚至想追隨他於地下，這在世人的價值觀中，或許還變成一則可歌可泣的偉大愛情故事。但是事實上，一切的執著都來自於認知的不足，當一個人輕生時，是對於「人身寶難得」這個事實已經矇昧不明了，當他真正明白，一個人是要累積多少的功德福報，經過多少劫的努力修行，甚至歷劫出家、苦行等等，才能得到一個修行人身寶，以及聽聞佛法，當他完全明白後，他絕對不會再輕易的脫口而出：「死了算了」類似這些不珍惜人身寶的話。由此可知，智慧是多麼的重要，而大般若波羅蜜多，更是多麼的重要！

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



若波羅蜜多。諸法性相不可得故。

P11 Ⅲ欄14行～倒數2行

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

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

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

P11 Ⅲ欄倒數1行～P12 I 欄3行

此段世尊再度說出另一個修行般若波羅蜜多的綱要——無所得。

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

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

心經也說：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」無所得的心態，是智者的心，只有抱定這樣的方式，才可能在這漫長、艱難、痛苦……的成佛之路上，通過一切嚴苛的考驗，到達永遠幸福安樂的彼岸。

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

若菩薩摩訶薩欲疾證得一切智智。應學般若波羅蜜多。

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

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

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

大般若經「學觀品」，充分說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多，不論出家或在家，都可以把般若修得很好，為什麼呢？因為，一切的奧秘都在於心，如果心解脫了，則不論外相如何，都不會妨礙解脫，故世尊在經文中清楚的說明：

或有菩薩具有父母妻子眷屬。而修菩薩摩訶薩行。或有菩薩摩訶薩。無有妻子從初發心乃至成佛。常修梵行不壞童真。或有菩薩摩訶薩。方便善巧示受五欲。





厭捨出家修行梵行。方得無上正等菩提。舍利子。譬如幻師或彼弟子。善於幻法幻作種種五妙欲具。於中自恣共相娛樂。於意云何。彼幻所作為有實不。舍利子言。不也世尊。不也善逝。佛言。舍利子。菩薩摩訶薩亦復如是。為欲成熟諸有情故。方便善巧化受五欲。實無是事。然此菩薩摩訶薩於五欲中深生厭患。不為五欲過失所染。以無量門訶毀諸欲。欲為熾火燒身心故。欲為穢惡染自他故。欲為魁膾於去來今常為害故。欲為怨敵長夜伺求作衰損故。欲如草炬。欲如苦果。欲如利劍。欲如火聚。欲如毒器。欲如幻惑。欲如閻井。欲如詐親旃茶羅等。舍利子。諸菩薩摩訶薩以如是等無量過門訶毀諸欲。既善了知諸欲過失。寧有真實受諸欲事。但為饒益所化有情。方便善巧示受諸欲。

P17 II 欄5行~倒數6行

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

菩薩摩訶薩如是行般若波羅蜜多。不見生不見滅。不見染不見

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

P17Ⅲ欄10~16行

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

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

P18 I 欄倒數1行~ II 欄7行

一切都如空花水月、虛幻不實，但是啊！說來容易作來難，要真正視一切都如夢幻泡影，是需要下一番苦功夫的，不可能只是說說就能安住於空性，而是

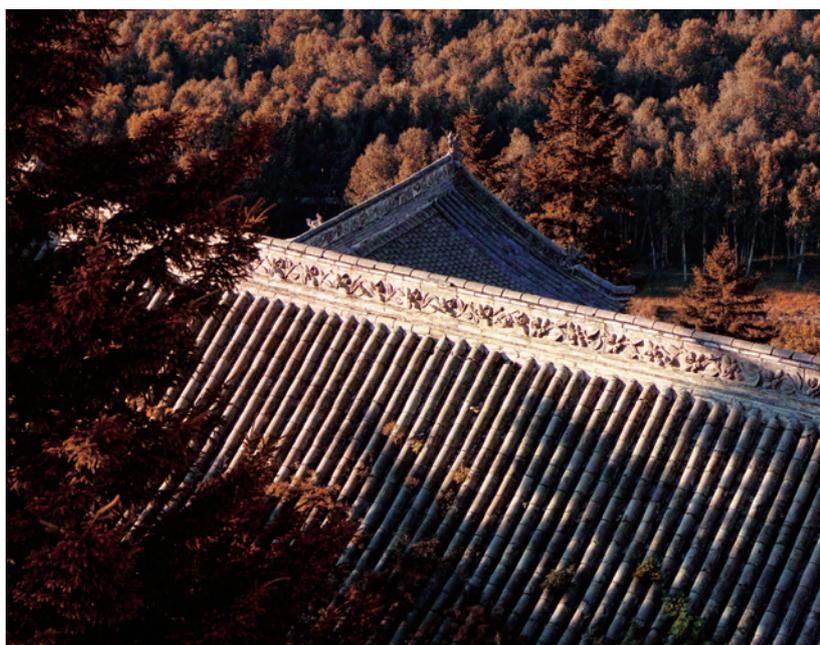
需要老實的、有耐心的、不屈不撓的、不畏任何挫折、不懼一切困難的修行，才有辦法達成，故本品才說：

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

P19 II 欄倒數11行~倒數7行

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

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



能淨無上佛菩提道。

P19 III 欄16行~倒數10行

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

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

以依菩薩摩訶薩故。一切善法出現世間。謂依菩薩摩訶薩故。有十善業道。五近事戒。八近住戒。四靜慮。四無量。四無色定。施性福業事。戒性福業事。修性福業事等出現世間。

P19 III 欄倒數4行~P20 I 欄1行

一切的善業，其實都是功德的感召，

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

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

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

P20 II 欄8~12行

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



大般若經各品綱要

第一品 緣起品(卷1~2)

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

第二品 學觀品(卷3~4)

充份說明一個大乘菩薩道行者該如何修行大般若波羅蜜多。

第三品 相應品(卷4~7)

主要是說明與般若波羅蜜多相應的種種現象以及成就。

第四品 轉生品(卷7~9)

主要是說明各種修行因緣以及感召的轉生處所果報的差別。

第五品 讚勝德品(卷10)

主要是說明參加法會者對於般若波羅蜜多的讚頌。

第六品 現舌相品(卷10)

主要是說明世尊現廣長舌相，以及十方佛土睹此瑞相而紛紛前來聽經的盛況。

第七品 教誡教授品(卷11~36)

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

第八品 勸學品(卷36)

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

第九品 無住品(卷36~37)

主要是說明般若波羅蜜多的主旨“無住”，即對一切都不執著之意。

第十品 般若行相品(卷38~41)

主要是說明般若波羅蜜多方便善巧的重要性，是修行般若不可或缺的部份。

第十一品 譬喻品(卷42~45)

主要是說明有方便善巧及善友所攝，聞般若波羅蜜多，不會驚、恐、怖，反之則會。

第十二品 菩薩品(卷45~46)

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

第十三品 摩訶薩品(卷47~49)

主要是說明摩訶薩的定義以及菩薩摩訶薩的種種檢定方法。

第十四品 大乘鎧品(卷49~51)

主要是說明六度波羅蜜如六輛大車，能載修行者到達菩提大道。

第十五品 辯大乘品(卷51~56)

主要是說明什麼是大乘相以及發趣大乘的種種。

第十六品 讚大乘品(卷56~61)

主要是說明大乘的功德無量無邊。

第十七品 隨順品(卷61)

主要是說明大乘與般若，悉皆隨順，無所違越。

第十八品 無所得品(卷61~70)

主要是說明一切法無所得。

第十九品 觀行品(卷70~74)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，於一切皆不受、不執、不著。

第二十品 無生品(卷74~75)

主要是說明菩薩修行般若觀諸法時，見一切無生，因為畢竟淨的緣故。

第二十一品 淨道品(卷75~76)

主要是說明當菩薩明白般若時，必安住於常不捨離一切有情大悲作意。

第二十二品 天帝品(卷77~81)

主要是說明什麼是菩薩般若以及為什麼菩薩應住、應學般若。



第二十三品 諸天子品(卷81~82)

主要是說明諸天子聽不懂般若，善現菩薩再為之深入宣說的經過。

第二十四品 受教品(卷82~84)

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

第二十五品 散花品(卷84)

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

第二十六品 學般若品(卷85~89)

說明善現菩薩智慧甚深，不壞假名，而說法性。

第二十七品 求般若品(卷89~98)

說明修行般若當於大菩薩的開示中求，並以佛陀為依歸。

第二十八品 歎眾德品(卷98)

說明菩薩所行般若是大、無量、無邊波羅蜜多，能夠證得無上正等菩提。

第二十九品 攝受品(卷98~103)

說明菩薩應於般若如說而行且不遠離。

第三十品 校量功德品(卷103~168)

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

第三十一品 隨喜回向品(卷168~172)

說明一個菩薩應如何以無所得為方便，善巧修好隨喜回向法門。

第三十二品 讚般若品(卷172~181)

廣為讚歎般若是一切世出世間成就的根源，菩薩應以般若為導的修習六度萬行。

第三十三品 謗般若品(卷181)

說明毀謗及不敬般若的惡業果報，以及為何會謗般若的原因。

第三十四品 難信解品(卷182~284)

說明甚深般若難信難解的原因，以及正確與清淨的信解與相應之道。

第三十五品 讚清淨品(卷285~287)

說明什麼是畢竟清淨的意義，以及一切法清淨的真正涵義。

.....





實修經論

Abhidharma & Practice Sutra

人能轉經

非經轉人

■ 阿彌陀經～

一心不亂

■ 普門品～

心念不空過

能滅諸有苦

■ 光讚經～

不離般若波羅蜜

觀於空慧而入定

■ 佛遺教經～

置之一處

無事不辦

■ 達摩四行觀～

得失從緣

心無增減



經論實修之一——

阿彌陀經實修口訣

傳空／文華慧 美學編輯／慈訓

〔口訣〕

一心不亂

若三日

若四日

若五日

若六日

若七日

而一心不亂

的最高品質是與空相應

若不懂空則與正念相應

念佛、持咒、觀空……

〔白話〕

一心一意

如如不動

完全沒有任何的妄念

一心不亂

其人臨命終時

阿彌陀佛與諸聖眾現在其前

啊！再清楚不過了

整個念佛的關鍵在於

——一心不亂！

一切的修行

都離不開心

在心地下功夫

才是真正的用功！

而一心不亂

從現在開始

就是修一切法門

的最佳口訣！

〔實修重點〕

一心不亂

就是與空相應

或是與正念相應

專——心

一心專一

完全沒有紊亂

亦即沒有任何的妄念

如同阿彌陀佛所說：

聞說阿彌陀佛

執持名號

若一日

若二日

只要念到一心不亂

只要七日

就能感得彌陀與聖眾現前！

答案再清楚不過了

與空或正念相應的口訣

就是——一心不亂！

只要能在二六時中

皆——一心不亂

那麼

必定成就！！





經論實修之二——

普門品實修口訣

傳空／文華慧

美學編輯／慈訓

〔口訣〕

心念不空過
能滅諸有苦

而只要心安住於空
就是解脫
就是成就

〔白話〕

只要心念不白白空過
便能滅除一切的苦

但是
要一直安住於空並不容易
然而只要不安住
便是無意義的空過

所以只要是安住於空
便是不空過
便能成就

〔實修重點〕

修來修去
就是修這顆心

而一旦成就
也就解除了
滅除了
一切有的痛苦





經論實修之三——

光讚經實修口訣

傳空／文華慧

美學編輯／慈訓

〔口訣〕

不離般若波羅蜜
觀於空慧而入於定

〔白話〕

不離開能到彼岸的般若
亦即念茲在茲的
勤觀空性智慧而入定境

〔實修重點〕

事實上
般若波羅蜜 = 空慧
所以
般若波羅蜜與空慧
是一而二、二而一的一件事
也就是一體的兩面
也是同義詞

然而
名相都不重要
都只是指向月亮的手指
所以

只有見到月亮才最重要！

所以
想實修實証嗎？
從今爾後
時時刻刻——
不離般若波羅蜜
就對了！





經論實修之四——

佛遺教經實修口訣

傳空／文華慧 美學編輯／慈訓

〔口訣〕

制之一處
無事不辦

〔白話〕

如果能夠讓心制於一處
那麼就能無事不成辦！

〔實修重點〕

這是口訣
也是修行心法
亦是修証道果！

只要能夠專心一意
安住一處
不隨便移動心神
也讓精神不渙散
也就是繫心在一處
便能夠廣開智慧之門

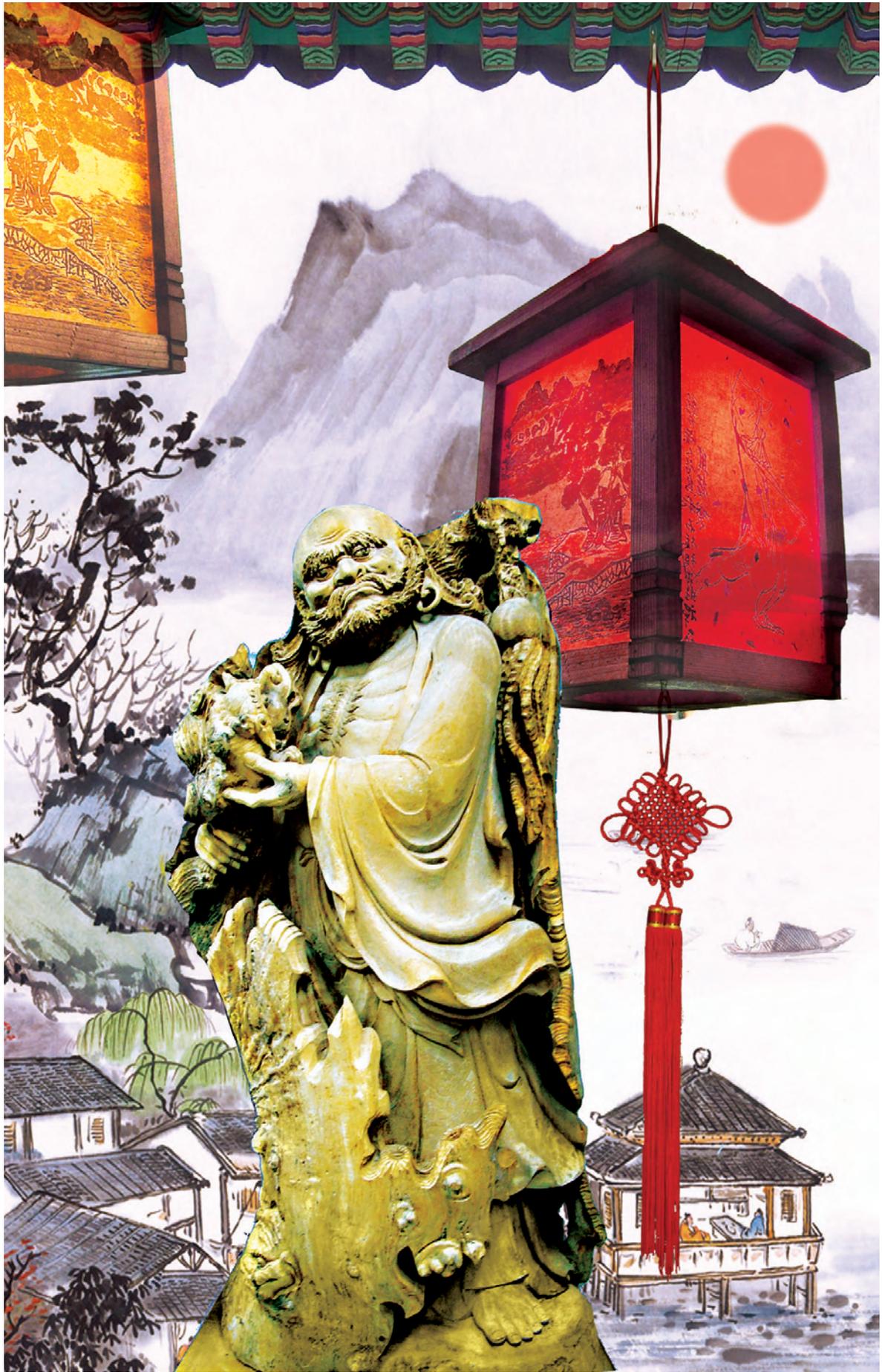
制之一處·無事不辦
是重要與珍貴的教導

因為人心最多的狀況
是常處於散漫
或者說是渙散的狀態
然而人的心力其實非常的強大
但是要件是必須集中注意力
也就是說收攝一切的心神
而如果渙散掉了
當然就紊亂又薄弱了
這就是大部分凡夫的狀況

而像佛陀等聖者
由於心力已經收攝鍛練成功
所以自然而然水到渠成的
心力所至 無事不辦！

所以——
從這殊勝的教導中
我們要萬分的珍惜
並且精準的實踐
也就是時時刻刻都
——制之一處！！





經論實修之五——

四行觀實修口訣

《四行觀全名：菩提達摩大師辨大乘入道四行觀》

傳空／文華智 美學編輯／邱炳煌

〔口訣〕

得失從緣
心無增減

是的
一切的一切
都是因緣所生法
以外相而言
有得有失
以第一義諦空性而言

這樣的狀態
好修行
這樣的狀態
利於成就

〔白話〕

一切外在的得與失
皆自在隨緣
內心如如不動
沒有任何的增減波動

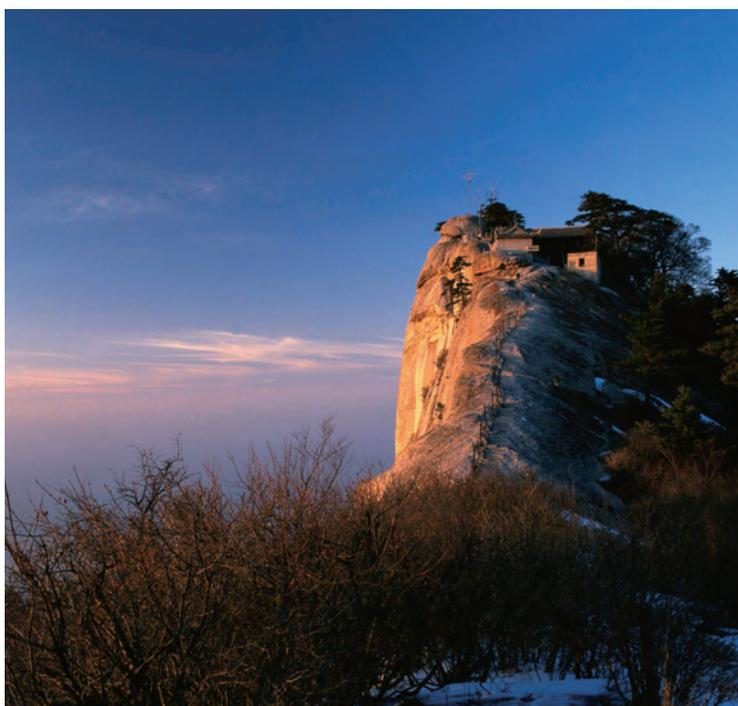
既然如是
內心則深明義理
所以便如如不動
無增無減

所以
這個口訣很實用
每天中的分分秒秒
都念茲在茲吧！

〔實修重點〕

一切的口訣
都是要拿來實修實證的
所以二六時中
皆不可暫忘

達摩四行觀中的
這段開示
充滿了自在隨緣的
空性智慧





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～
入空慈悲行六度

■ 空慧菩薩行之二～
菩薩般若無礙

■ 空慧菩薩行之三～
金剛慧破眾生煩惱山

■ 空慧菩薩行之四～
虛空菩薩說涅槃

空慧菩薩行——

入空慈悲行六度

撰文／菩提花 美學編輯／邱炳煌

【空慧】

深入空法～

一個大乘菩薩道行者，宜深入空法；也就是說要時時刻刻安住於空性，這樣才能在難行難忍的菩薩道上，歷經一切考驗而不退轉，堅毅的繼續下去。

【菩薩行】

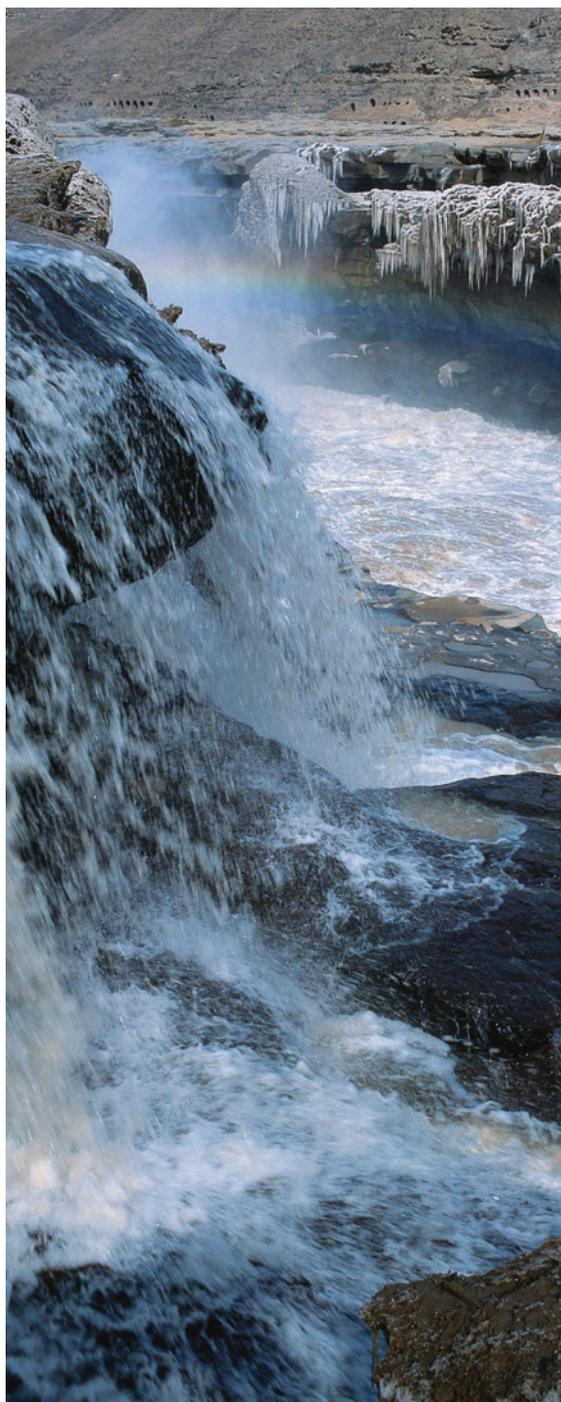
行六波羅蜜～

六度波羅蜜即耳熟能詳的～布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若；也就是一個菩薩，只有遍一切時處的不間斷實踐六度萬行，才能真正的積功累德，也才能真正利益天下蒼生！

【經文依據】

我、眾生、人，即是一物。未得道時，名凡夫人；初入道乃至阿羅漢，名聲聞人，觀因緣法悟空小深，小愍眾生，名辟支佛人；深入空法，行六波羅蜜，大慈大悲，是名菩薩人。功德別異故，名字亦異。

——大智度論釋會宗品第二十四



空慧菩薩行—— 菩薩行般若·一切無礙

撰文／菩提果 美學編輯／炳煌

【空慧】

般若波羅蜜～

般若波羅蜜即空慧，即智慧到彼岸。般若不但是六度之一，亦是一切菩薩道的重心；而般若＝空，故一個菩薩道行者宜佩般若不離身，才能讓自己一路順風到彼岸，也才能進而幫助一切有緣眾生也到達那無憂悲苦惱、充滿幸福快樂的淨土彼岸！

【菩薩行】

一切法無礙～

是的，只要與般若空慧相應，一切都會無礙；也就是一切的一切都會沒有障礙可言，亦即就算外在還是有考驗、有挫折；但由於內在已經與空相應；那麼，一切的障礙都不會成為障礙；因為，菩薩行者已經完全明白，連障礙的本質也是空啊！而只有這樣的菩薩能夠通過一切的艱難險阻，最終火中生蓮花，成為眾生真正的依靠！

【經文依據】

菩薩行般若波羅蜜，一切法無礙。

——大智度論釋畢定品第八十三之餘



空慧菩薩行——

金剛慧破眾生煩惱山！

撰文／菩提葉 美學編輯／琨煌參明

【空慧】

金剛慧～

金剛慧＝空慧，甚至是最深廣圓滿的空性大智慧；是的，唯有如金剛一般無堅不摧的圓滿智證，才能在最炙熱、最冰寒的外境煎迫中，依然堅持著梅花般忠貞的菩提大願——誓與眾生共成佛道！

【菩薩行】

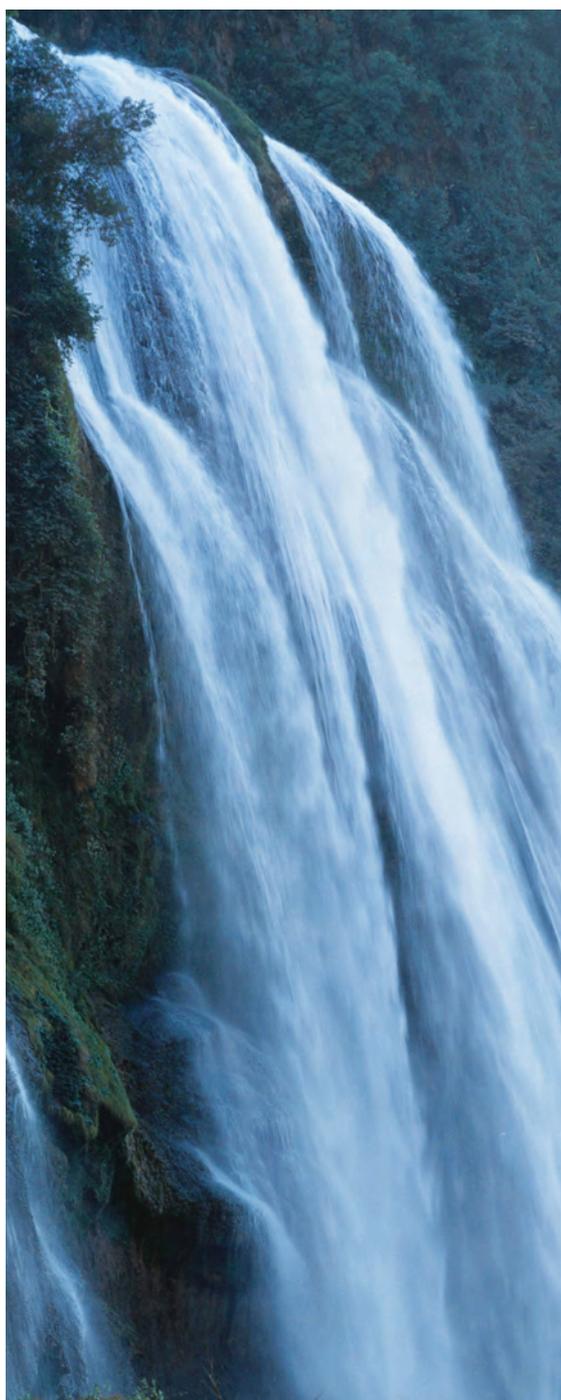
破無量眾生煩惱山～

這樣的菩薩實在太了不起了，實在太令人動容了！一個眾生的業力就如須彌山龐大，無量眾生的煩惱山也就更是大到不可思議；但是已證得永不退轉金剛慧的大菩薩，竟然要作的佛事，是如此這般的不可思議——以金剛慧破無量無邊眾生諸煩惱山，大作佛事！除了讚歎，還是讚歎啊！

【經文依據】

佛告阿伽那言：善哉！善哉！善男子！汝行菩薩道時，以金剛慧破無量無邊眾生諸煩惱山，大作佛事，然後乃成阿耨多羅三藐三菩提。

——悲華經卷第四



空慧菩薩行——

虛空菩薩說涅槃

撰文／菩提花 美學編輯／李銘泰

【空慧】

一切法，本性盡滅，以方便故，為諸眾生，宣說涅槃。

——大集經卷第十六

虛空菩薩～

什麼樣的菩薩是空性鞏固的菩薩？啊！像虛空一樣廣大無邊、無形無相、無去無來的菩薩，應是空性鞏固的菩薩了；而唯有空性鞏固的菩薩，才是真正的菩薩，也才能行真正的菩薩道！

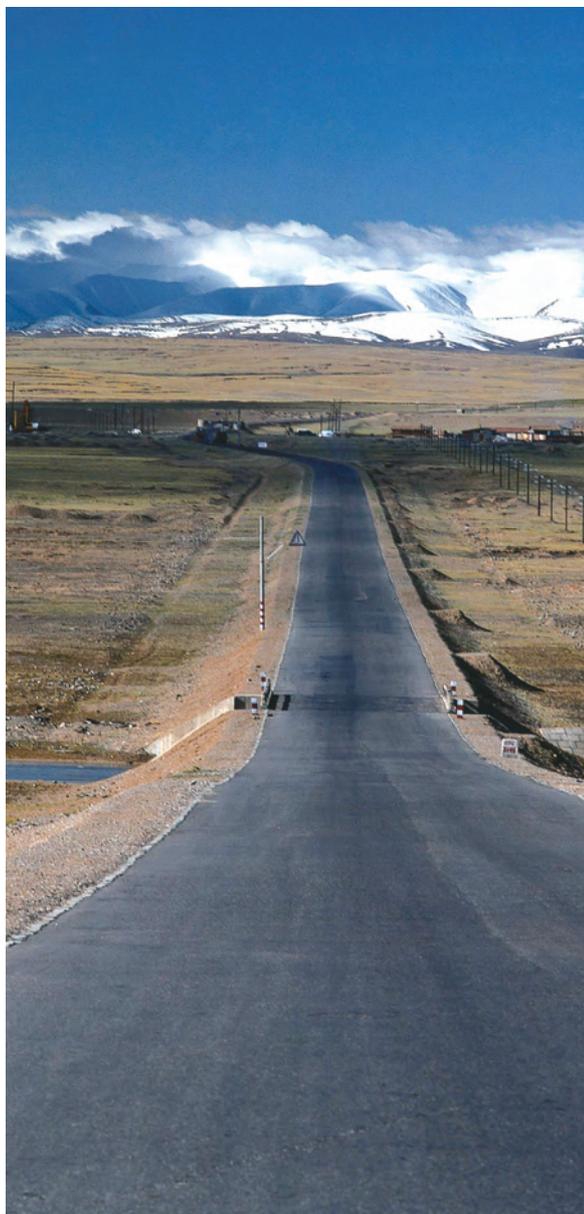
【菩薩行】

以方便故為諸眾生宣說涅槃～

究竟的菩薩道是要送眾生究竟覺的，也就是要幫助一切有緣眾生證入涅槃；為了達成這樣的目的，一個菩薩道行者當然要廣習一切方便善巧，並以之為一切眾生宣說涅槃之道，此名真正究竟利益一切眾生！

【經文依據】

善男子，火災起時，一切燒盡，無明因緣，唯除虛空菩薩行，是不可宣說，般若波羅蜜時，亦復如是。無有因緣，見



支持
空慧雜誌

出刊！

啟迪悲智
利益群生

朱靜珍 敬祝



支持~空慧!
助印芳名錄

助印功德 福報綿長~

三寶弟子

于翠華

何承靖

紀鳳玲

高雅琳

黃麗娟

陽光

鄭惠敏

讀書會學員



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