

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

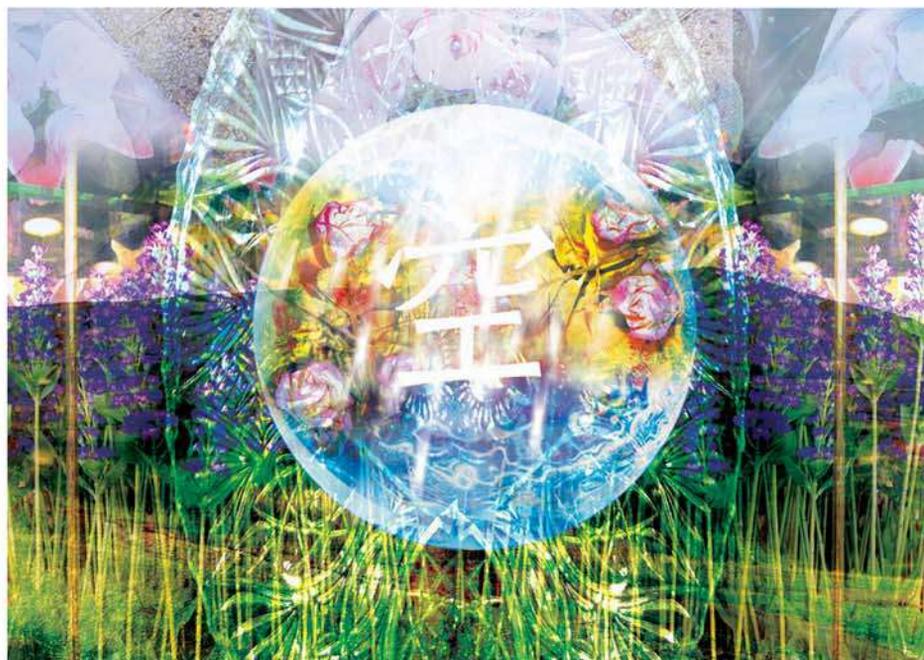
唯識學探索

念空靜坐

善知識開示

空慧知見

空慧菩薩行



空



一切本空 · 萬法皆空

空慧月刊

2013年9月創刊

工作名錄



創辦人暨總編輯／郭韻玲
顧問／朱靜珍
郭伯達
社長／鄭鴻祺
資深主編／周玉卿
秘書／鄭秉忠
美術監督／蔡承訓
鄭博文
總務部經理／郭曉蓮
副經理／彭庭光
護持會會長／蔡定彥
護持會副會長／張寶桂
企劃部經理／黃連盛
公關部經理／陳子軒
管理部經理／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
人資部經理／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
音樂部經理／林淑靖
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
美術部經理／林慧蓉

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. 善知識開示

《真誠法語 · 空性智慧》

六. 唯識探索

《以空的態度了別萬有》

七. 空慧菩薩行

《不執著的服務眾生》

目 錄

封面意境——山林大地亦悟空

- 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 放掉我執
- 13 修行肯定要通過一切的考驗

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

- 86 善良受教用功 必定成就
- 87 穿越幻相 親證實相
- 88 修清淨意識
- 89 為了眾生 要成就

Contents

五、善知識開示

- 92 一切都是為了法
- 93 心契正法
- 94 當一個善良的人
- 95 禪的妙用

六、唯識探索

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

七、空慧菩薩行

- 116 無限的慈悲
- 117 慈悲的重要
- 118 和業力賽跑

- 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

6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	3	4
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	空慧靜坐班 地址：台北市忠孝東路 四段153號5樓 金色蓮花 免費參加
8	9	10	11
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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
15	16	17	18
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	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
22	23	24	25
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
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		

行事曆 〔建議&參考〕

Jun

週四 <i>Thu</i>	週五 <i>Fri</i>	週六 <i>Sat</i>
5	6	7
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
12	13	14
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
19	20	21
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
26	27	28
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時
PS: 初基可隨性，老參宜精進！		

7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	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
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
20	21	22	23
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
每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時	每日靜坐 30分鐘~1小時~2小時

行事曆 〔建議&參考〕

Jul

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！



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
放掉我執

■ 空慧知見系列之二
修行肯定要通過一切的考驗

空慧知見——

放掉我執

指導／文華智慧

撰文／夢迴曉忠

美編／慈訓瓔珞

今日之時的我沉澱著思緒，憶起了昨日的種種，而上一秒思緒抽離了之前的我，下一刻的心識注入了不斷選擇的未來，似乎我站在這時空交錯點，試著想要抓住另外個自我，卻只看到了迷惑無知的我，同樣在塵世間飄泊，傷痕累累之後，承受著苦與樂，更深的沉迷在各種幻相裡面，或是在深處吶喊，呼喚著試圖逃離的悲泣靈魂。

什麼是我？我的覺知感受、我的情緒、我的想法、我的身形、別人眼中的我、我所理解的我、我不能理解的我、流動人群裡發現了孤寂的自我，那站在風中的我，試圖看透在那遙遠的我，而似乎在理解了什麼之後，往往風雲驟變，迎著大雨淋漓之後的我，再度重覆洗禮著悲痛，在寂寞中找回那份最初笑容的從前，我的這顆心深刻感受到這一切的一切，對應這世界分秒變化，我的心何時才能找對歸處？

什麼才是真正的我，放下小我，回歸眾生一體的狀態，只有安住在正確的狀態，認清我的執著，最後是苦痛的結果，唯有真正的愛一切眾生，才能大愛包容小愛，才能真正的達到法喜之樂，

最後我這個概念也消失了，人我兩忘，只有與空相應的大智慧，能悲智圓滿的自在了別宇宙真理實相。



善知識開示——

修行肯定要通過一切的考驗

指導／文華智慧

撰文／澄澈心忠

美編／慈訓瓔珞



菩薩成道是一首悲壯的史詩

受到佛法的感召，發願修行成為自利利他的修行人，不論是在家的居士或是出家人，也許我們在過去生就在佛菩薩面前發願過，世世常行苦道，出家剃度的那一刻，驚天地、泣鬼神。但是為什麼我們常常遇到考驗會敗陣下來，錢關、情關、名關、利關等各種難關考著我們，相應於這習氣粗重漂泊不定的心識，就算大部分的考驗都通過了，只要我們還有執著，還有放不下的地方，我們就會在那地方，幾乎沒任何商量的應

聲倒下，甚至牽動整個骨牌效應，而兵敗如山倒，原本好的地方也被一個小缺點無限擴大到所剩無幾，有時候我們可能也不用灰心喪志，只要還有福德、善根，今生還有希望的，如果福德因緣不足、自身意願不夠、被業力緊縛，可能就只能隨業流轉，下次是否還有人身寶的機會，是否能生逢佛法時代，並依教奉行，不免殊為可惜。

修行修心·心念是最重要的

修道者多如過江之鯽，成道者少如鳳毛

麟角！

一個念頭的偏差！就能走偏，甚至可能越陷越深，往往都是從自己的心念開始，而呼應到現象界也是如此，而身處於逼真現象界的我們，如果只從現有的感官覺知，來理解世界是有偏差的，可以說是幻相的基礎上來分別這一切，而就容易在這有的現象造惡；但說這一切都是虛幻的，我們卻有這個實實在在感受的肉身的五感覺知，來回應這世界的一切，承受著這一切，但把捉摸不定的心念來詮釋，相對心念也非實體的形容詞，卻似真真實實的存在，但把時間線拉長，就算再美好的事物，不難看出隨著時空變異，完全符合佛法的成、住、壞、空，小從個人自身，再把視角



延展到每個人事物，最後擴及整個宇宙都是如此。這一切回歸到我們能真正掌握的，最後就是自己的心，心包萬物，以空的智慧，了別宇宙的萬有。

一切的一切都要回歸自心

用心行善，用心感召善緣，佛菩薩的示現：慈眼視眾生，福聚海無量。先從心念開始，用慈悲善良的心，來對應這世界一切的一切，無回報、無所求，不分別計較，善美的心、慈悲的心、包容的心，最後與空相應。佛法義理是完整的，但這心猿意馬的心是難以馴服的，所以才要修，把心安住好了，契入到了生活每個層面，就算遇到了難題考驗，我們也能相對容易在這“有”的世界，

不起執著，以空性大智慧的心來應對，也才不會在同個地方遇到考驗就倒下。

以法為重·廣度眾生

大乘佛教的觀點是自利利他，以世間層面粗淺來說，就是有道德意識，同時服務大眾，人生以服務為目的，不自私、互利互惠的社會氛圍之下，對整個環境的每個人都有益處，而佛法不離世間覺，除了跟世間相通的理路，同時佛法更高於世間，更通順完整的詮釋了契合宇宙真理實相，更明確的透析人生所為何來，最後明確的給了我們最終的方向就是解脫這迷離夢幻的三界，要解脫三界，就要符合大乘佛教的義理，以法為重，廣度眾生，累積無量的福德資糧，愛盡一切天下蒼生，通過一切的考驗，最後種下成佛的因，有朝一日，終歸水道渠成。

以究竟解脫三界為目標

達摩祖師，有名的公案，廣做佛事的梁武帝，被達摩祖師說無功德可言，只有人天小果，因為心才是最終的關鍵，修行修心，方便善巧的作所應作、作無所作，一旦有所執著就會落入有為法，而感召不順，我們不但要自己賺足福德資糧，而且要幫助有緣眾生一起積福修慧，帶著有緣眾生一起出離三界！



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

觀空練習——

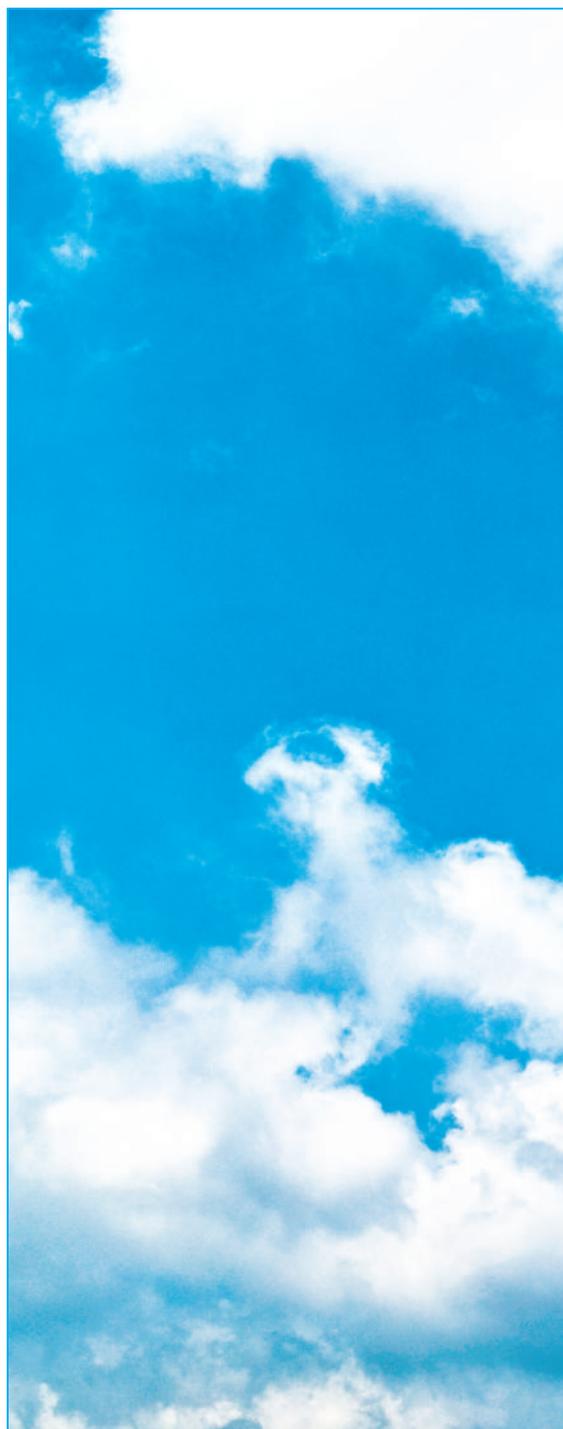
全身如透明水晶

《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……



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



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

姿勢提示

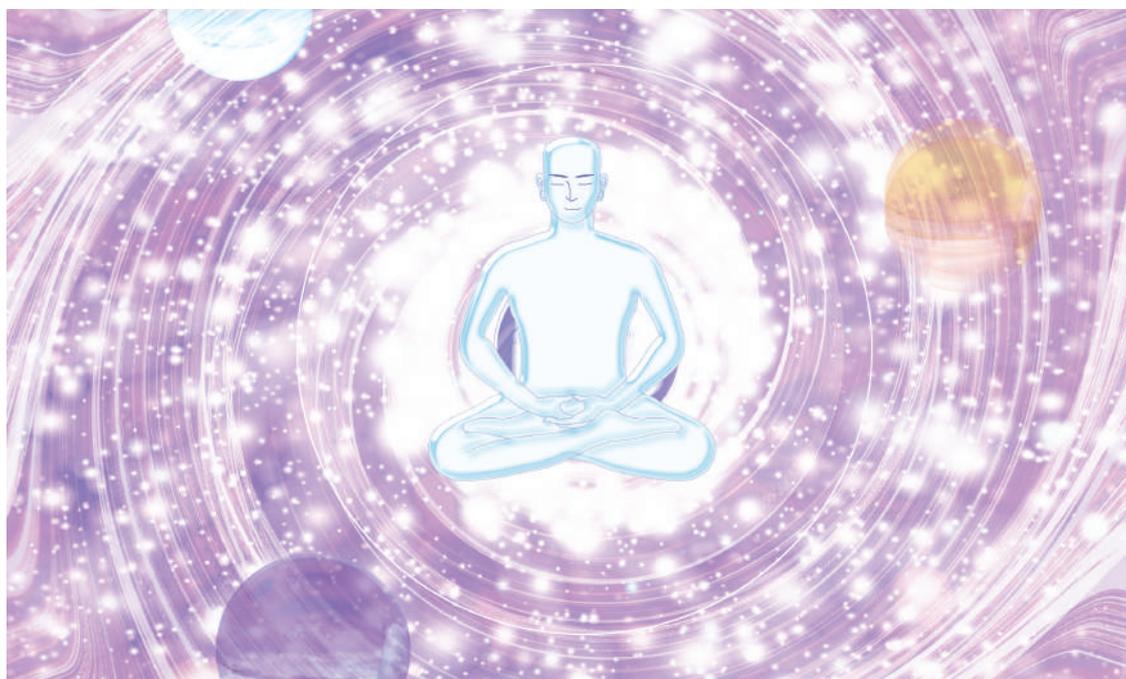
雙盤、單盤、散盤、
坐在椅子上皆可、以雙盤佳。
背脊打直、
但是盡量放鬆→背鬆而直
有無座墊蒲團皆可，以舒適為原則。

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。

※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～

念 空



心念空經句

爾時，十千人向寶藏佛頭面作禮。

「爾時，世尊為十千人而說偈言：

「『龍王汝起， 堅固自在，
無上善願， 清淨和合，
卿等用意， 疾如猛風，
精勤修學， 六波羅蜜，
來世必成， 天人之尊。』

「善男子！爾時，十千人聞是偈已，心生歡喜，即起合掌，前禮佛足，去佛不遠，復坐聽法。

「善男子！爾時，寶海梵志復白第九王子蜜蘇言，乃至發心亦復如是。爾時，王子前白佛言：『世尊！我行菩薩道時，願十方如恒河沙等世界所有現在諸佛為我作證，今於佛前發阿耨多羅三藐三菩提心。世尊！願我行菩薩道時，乃至成佛，於其中間不生悔心，乃至成佛，常住一心，無有退轉，如說而行，如行而說，乃至無有一人來惱我心，更不求於聲聞、緣覺，不起婬欲、惡想之心，其心不與睡眠、憍慢、疑悔等共，亦復不生貪婬、殺盜、妄言、兩舌、惡口、綺語、貪恚、邪見、嫉妬、慢法、欺誑之心。我修菩薩道，乃至成阿耨多羅三藐三菩提，中間不生如是等法，乃

至成阿耨多羅三藐三菩提行時，步步心心數法常念諸佛，得見諸佛，諮受妙法，供養眾僧，於諸生處常願出家，當出家時，即得成就糞掃三衣，常在樹下獨坐思惟，住阿蘭若，常行乞食，不求利養，行於知足，常講說法，成就無量無障闕辯，不犯大罪。不以我相為女人說法，若說法時，恒以空相，其心常念空無之法，拱手端坐，亦不露齒。若有學習大乘之人而於其所起世尊想，恭敬供養，所聞法處亦起佛想，於諸沙門婆羅門中，故生恭敬、供養、尊重，除佛世尊。於諸眾中，不生分別此是福田、此非福田而行布施，願我不於法施人所生嫉妬心。若有眾生應被刑戮，願我捨命以救護之。若有眾生犯於諸罪，願我以力言說錢財，而拔濟之，令得解脫。若有在家出家之人有諸罪過，願不發露顯現於人，於諸利養名譽等中而常遠離，如避火坑、刀劍毒樹。世尊！若我此願，乃至成阿耨多羅三藐三菩提已，悉得成就，如今佛前之所願者，令我兩手自然而有千輻天輪，所得光明如火猛焰。』善男子！是時王子說是語已，其兩手中即尋各有一千輻輪，如說而得。

——悲華經



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～

受、想、行、識，亦復如是

前面已把五蘊之一的色蘊與空的關係說得清楚明白，

所以此處就省略了重複說明的地方，

把五蘊的其他四蘊：受、想、行、識，

以一句「亦復如是」帶過。

因為話如果已經說清楚了，又何必多廢唇舌，

所以這裡又是方便善巧之處，

也是再度揭示“一即一切，一切即一”的真理。

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
如來所說法
皆不可取不可說
非法非非法
所以者何
一切賢聖
皆以無為法
而有差別
須菩提
於意云何
若人滿三千大千世界七寶以用布施
是人所得福德寧為多不
須菩提言
甚多世尊
何以故
是福德即非福德性
是故如來說福德多
若復有人
於此經中受持
乃至四句偈等
為他人說
其福勝彼

詮釋

我們都知道
人天福報固然也是稀有難得，
但畢竟還是要在三界中流浪生死，
而且再大的福報也有用完的一天，
除非懂得在福中又積福的；
但令人嗟嘆的是，
人只要一享福，
多半是濫用福報，
不知珍惜，
更別說未雨綢繆，
先積福報。
但在修證的過程中，
人天福報還是相當重要的，
一個修行人如果沒有人天福報，
也很難修成究竟，
為什麼呢？

因為福報就像一把傘，
能夠把過多的障礙
如風雨般適度的阻隔在傘之外；
如果沒有福報，
就要直接暴露在業力無時無刻的嚴厲推逼之中，
所以，
一個人要得到成就，
必須在障礙越來越少的狀況下才能漸次成就，
故福報是一個修行人的資糧，
資糧越多，
修行的障礙就越少，
也越容易得到成就。
但是福報功德的本質是空，
只有不執著，
福報功德才能無量無邊的增長，
故經文才說：
“是福德即非福德性，是故如來說福德多”



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

第十講：第八品 勸學品（卷36）

講經／釋迦牟尼佛 譯經／玄奘大師 講解／郭韻玲 美編／慈訓瓔珞 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九講，本講講於1993年6月17日。〕



大般若經講記 結構

一、開場

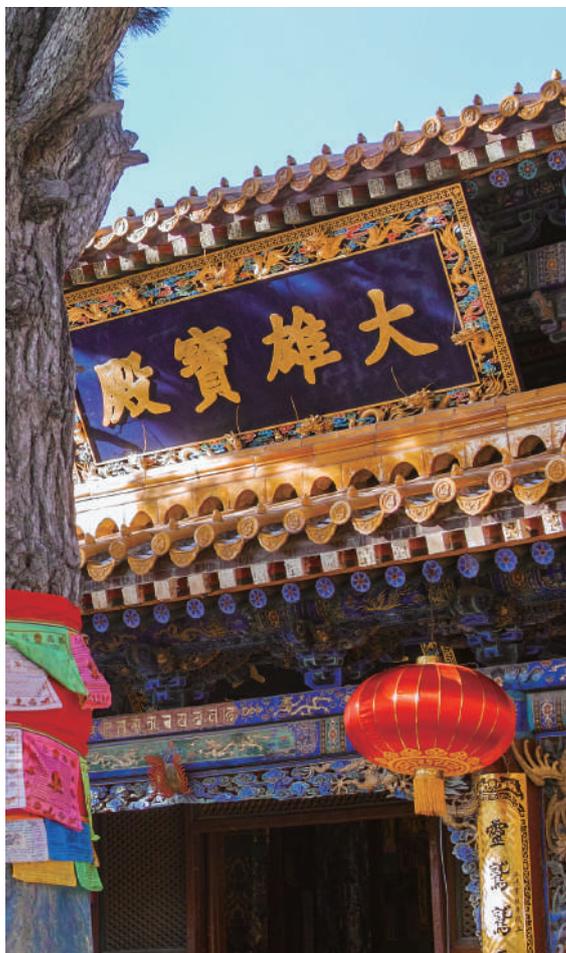
- (一) 祈請加持
- (二) 釋迦心咒
- (三) 開經偈

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

第八品 勸學品

「勸學品」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。

【佛陀經文】

爾時具壽善現白佛言。世尊。菩薩摩訶薩欲滿布施波羅蜜多當學般若波羅蜜多。……

P199 III 欄倒數6行～倒數5行

【郭老師講義文字】

善現菩薩是一個空性鞏固的大修行人，所以才有榮幸被佛陀指名為其他的聽經者說明般若波羅蜜多。本品一開始，善現即重點式的指出：一個菩薩若想圓滿六度，應當學習般若波羅蜜多。是的，般若是一切的重心，是



最值得學習的波羅蜜多。不論是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，其他一切的萬行，也都需要以般若為重心，才能真正作到方便善巧，廣結善緣。為什麼呢？因為每一件事情的推動，都牽涉到智慧的問題，從決定、企劃、運作、修正到完成，沒有一個階段不需要智慧的指導，如果沒有智慧的指導，就會偏離方向，甚至完全出乎意料之外，故般若波羅蜜多實在是不可或缺的“萬靈丹”，如果沒有了它，一切都沒有辦法正確無誤的“演出”，更遑論“圓滿成功”。

【郭老師口頭詮釋】

真正會學習的，確實可以從各種角度學到智慧，大般若經其實結構非常嚴謹，幾乎在每一品的開始，都會開宗明義的講出這個重點，在這一品也不例外，而且每一品都有它的特色、重點所在，這一品一開始的時候說不管我們圓滿甚麼，比如說布施波羅蜜多、六度等等，就是當學般若波羅蜜多，而且本品特色就是經由善現菩薩與舍利子巧妙的一問一答，凸顯出學習般若波羅蜜多的重要，以及種種的利益，所以大般若波羅蜜多經是從各種角度，來告訴我們甚麼是般若波羅蜜多，為什麼這麼浩瀚，因為要證



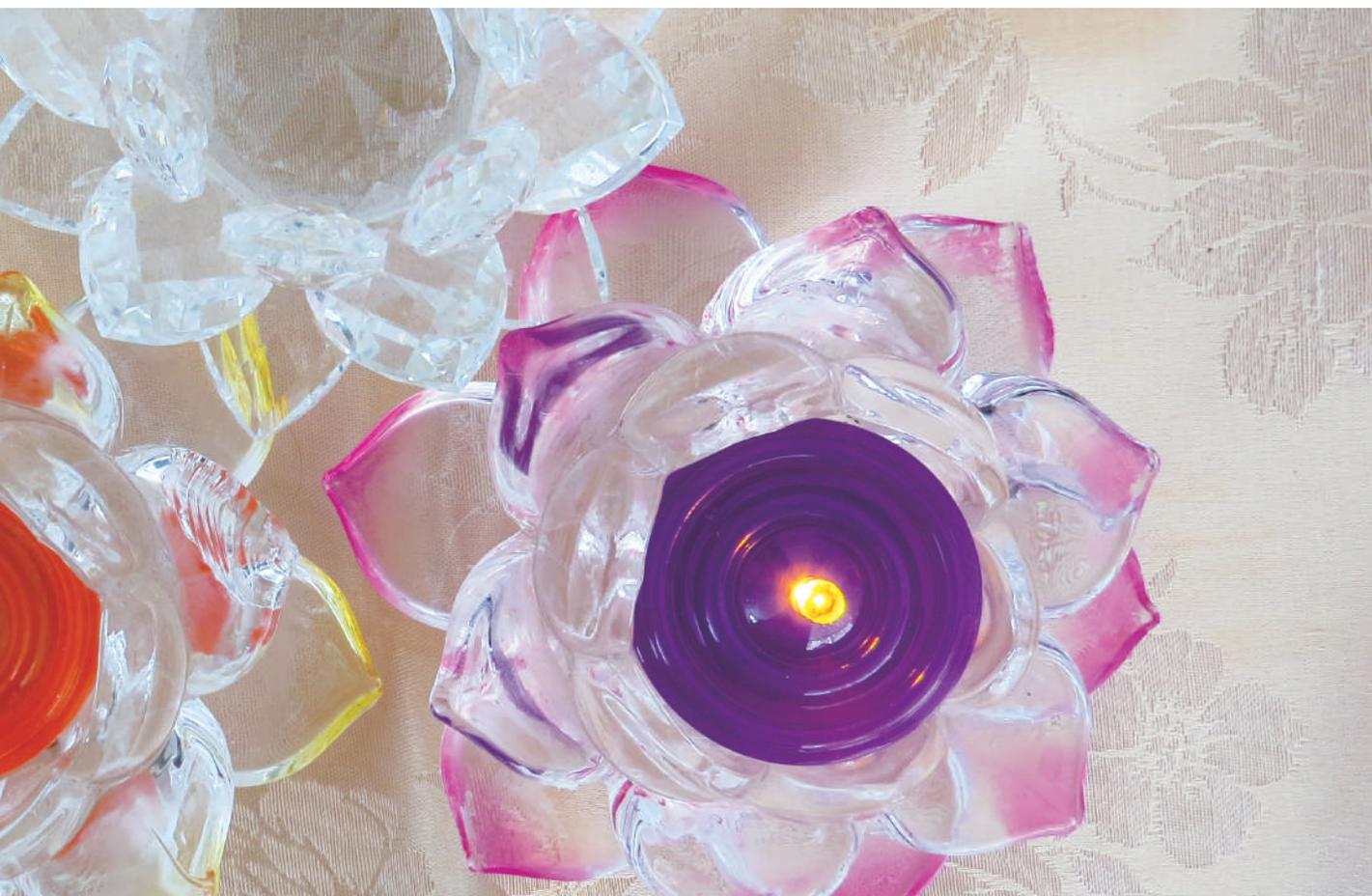
入、要明白確實很困難，但是只要我們有心，總有一天會明白。

【佛陀經文】

菩薩摩訶薩欲遍知行識名色六處觸受愛取有生老死愁歎苦憂惱當學般若波羅蜜多。……

菩薩摩訶薩欲永斷一切纏結隨眠當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲永斷四食當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲永斷四暴流軛取當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲永斷四身繫四顛倒當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲永斷三漏三





不善根當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲遠離十不善業道當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲習行十善業道當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲修四靜慮四無量四無色定當學般若波羅蜜多。

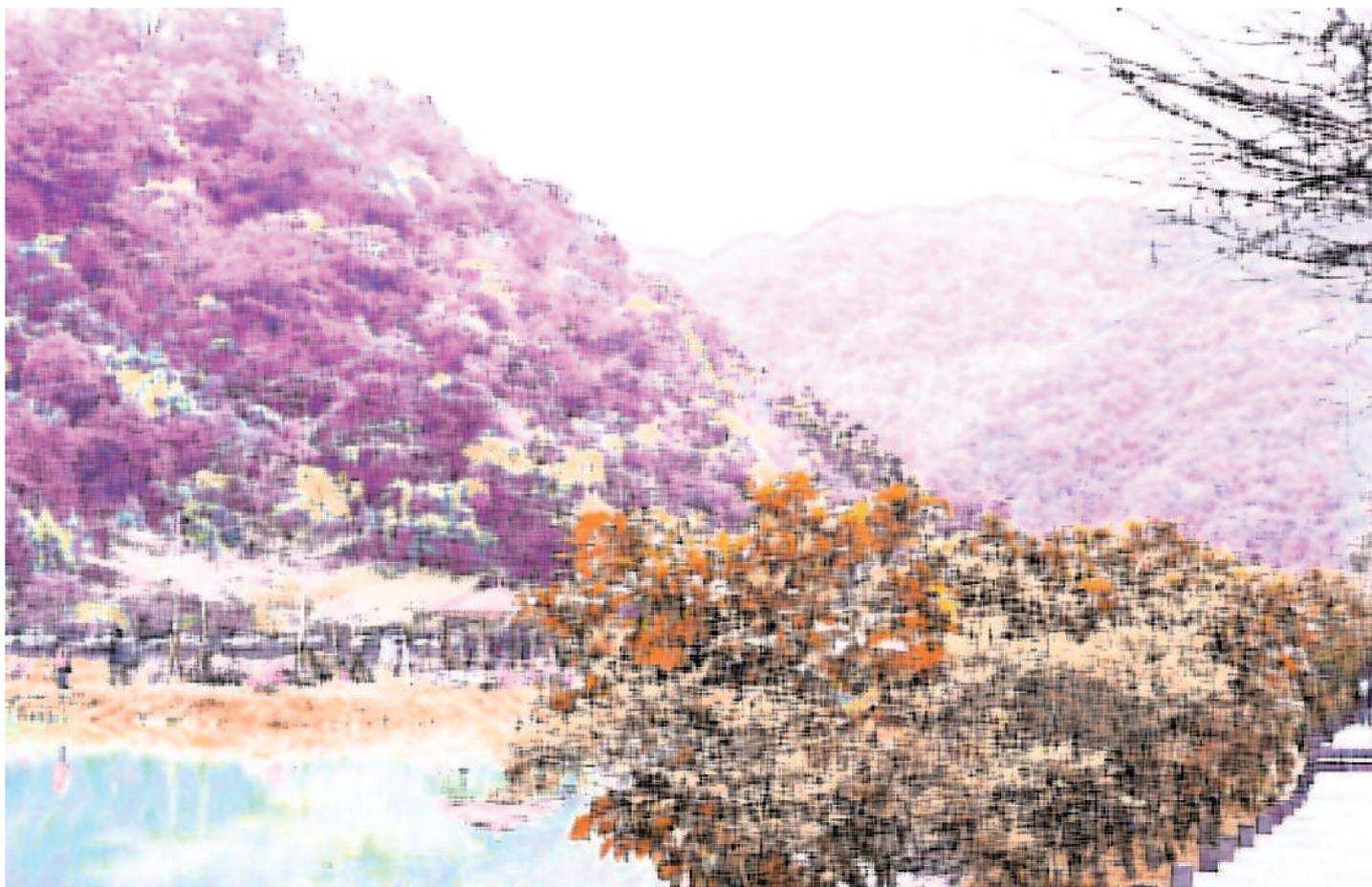
P200 I 欄倒數8行~II 欄10行

【郭老師講義文字】

佛法甚深，生命甚深。生命中的一切現象，無論是十二因緣或憂悲苦惱，事實上，多數人都是不知其然的身陷其中而不知其所以然，為什麼有生老病死？為什麼有憂悲苦惱？這是每一

個人揮之不去、必須面臨的生命苦境，而唯有佛法，能夠解釋生命的問題，故此段經文才一開始就說，菩薩欲「遍知」……，是的，唯有學習般若波羅蜜多——佛法中的佛法，才能遍知一切。

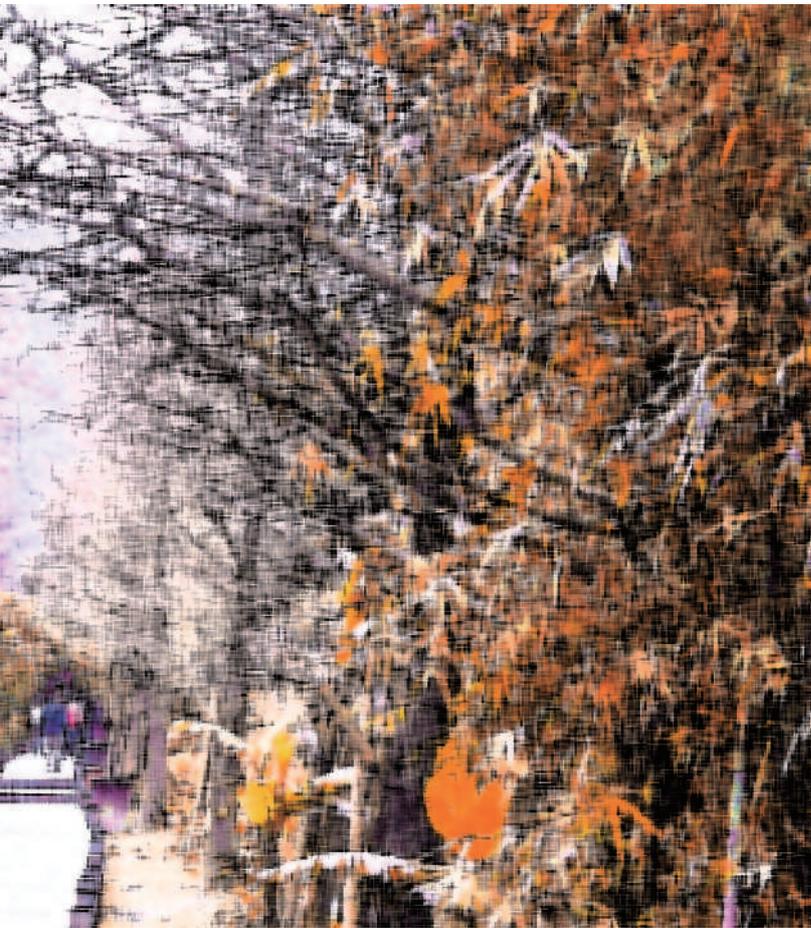
「煩惱無盡誓願斷」，這是四弘願的第二願。煩惱，是三界眾生的監獄，日日被關在其中而不得出離。但是啊！煩惱是一個修行人必須斷除的惡業，因為煩惱會障蔽善根，煩惱會讓人更煩惱，唯有根本斷除煩惱，一個人才可能開始體會到輕安自在的珍貴與喜樂，也才能真正開始有效率的自度度人，因為如果自己都終日煩惱、痛苦、不安，陷在不可自拔的惡劣情



緒中。那麼，請問佛法真的進入了內心了嗎？如果自己都沒有辦法經由佛法甘露的滋潤而得到重生，就遑論以「身教重於言教」的方式去說服別人也來聽信佛法了。故一個真正修行下功夫的人，必定是一個少煩少惱的人，那麼，他的所臨之處，就如同春風吹拂大地，讓他周遭的人，都能如沐春風、同霑法喜。那麼，佛法在他的身上顯現了，他就是一個真正在弘法利生的人。而要作到少煩惱，般若波羅蜜多就是不可或缺的，故經文才說「欲永斷一切纏結隨眠，當學般若波羅蜜多」。纏就是煩惱，結也是煩惱，隨眠亦是煩惱，名稱雖異，卻指的都是煩惱，這些煩惱的同義異名詞

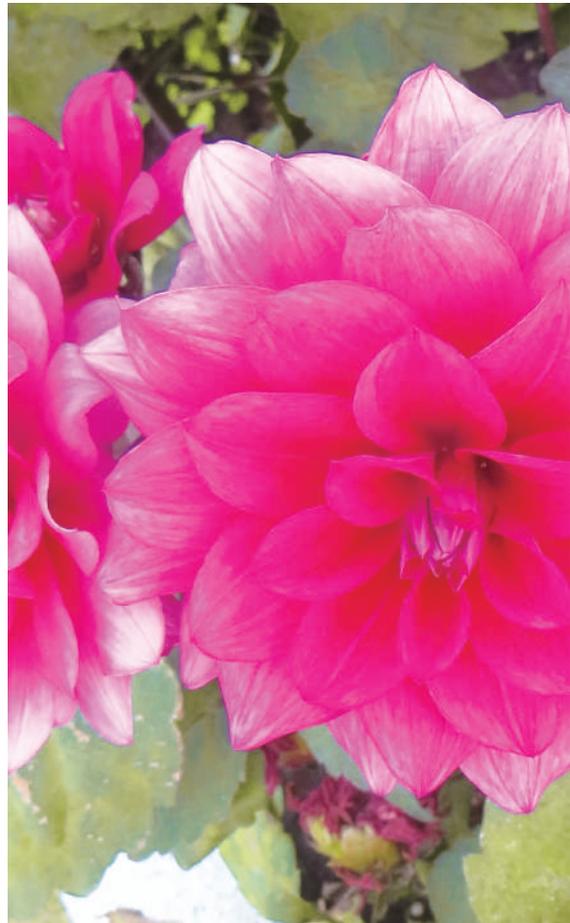
用得相當貼切：煩惱確實如最會纏人的無形之絲，將人們牢牢的網綁於三界的大牢之中；煩惱確實如最難打開的死結，讓人窮於應付；煩惱確實如影隨形的跟隨著眾生，連睡眠時也不曾離開過。故真正用功的修行人啊！不只是高聲唸四弘願時，記得要永斷煩惱的纏縛，更要時時刻刻斷煩惱、得自在，那麼，當煩惱永遠離我們而去時，才是一個真正解脫自在的人，不再背著無形卻沈重的包袱——煩惱。

【郭老師口頭詮釋】



是入道的開始，這就是講心比較沒有煩惱的狀況，因為如果你一天到晚都在煩惱的話，它其實已經很不客觀了，煩惱會帶來很多的壞處，最大的壞處就是情緒不穩，情緒不穩的話，就會做出錯誤的觀察，以及錯誤的決定，甚至煩惱還會帶來嗔恨煩惱，煩惱帶來很大的脾氣不好，在這種狀況下更糟，所以煩惱會引動更多的煩惱，所以我們一定要把它看清楚，在這一品當中，講了很多很多煩惱，用很多名詞來說明，但是其實都是煩惱，所以第二願講的很清楚，「煩惱無盡誓願斷」，因為我們要度無量無邊的眾生，因為要成佛真的是很困難，一定要行菩薩道，不可能一個人

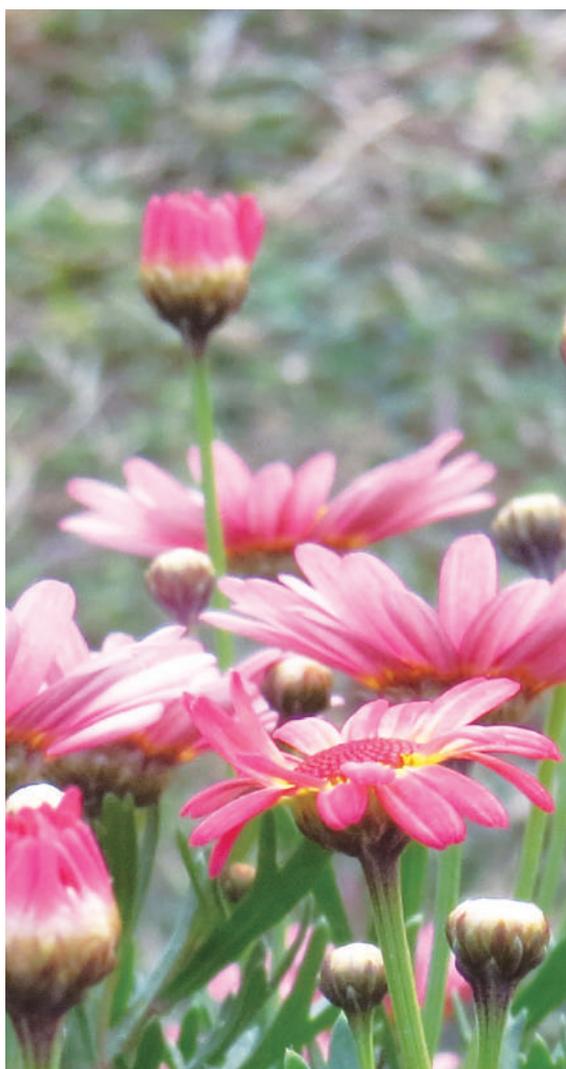
六祖講的很好，他非我不非，常常我們看到別人的是非，但是我們就開始介入其中，甚至有所批判，那時候其實自己就已經起煩惱了，那麼如果我們能夠客觀去觀察就會發現，其實一切的現象都是我們去執取，尤其是很多事情發生在周遭的時候，正是我們去學習的時候，如果連別人身上的煩惱，發生的是非，你都不能超然的話，那麼自己身上發生的事情，更難以客觀超然，所以我們對於煩惱，真的是要把它正視，它的本質是什麼，而且真正出離出來，因為如果說我們煩惱不斷的話，真的是難以入道，達摩祖師講的非常好，外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道已，這才



躲在深山裡頭就成就，那麼行菩薩道當中，是一邊自度一邊度人，那麼如果自己很煩惱的話，請問他要度誰呢？自己都還沒有度的差不多，所以我們並不贊成泥菩薩過江，自身難保，泥菩薩就是比如像一個煩惱不安、痛苦的三界眾生，人皆有之，那麼有什麼特色要去度別人，當然不可能說馬上都沒有煩惱，起碼要淡薄的煩惱，或者是比率很少，就是說偶而有一次煩惱，偶而有一點不安，那當然是可以的，但是就是說我們要盡量往那個目標邁進，我們真的要斷除煩惱，因為煩惱會針對我們的周遭，我們會看不清楚很多很多的事情，尤其在行菩薩道的時候，如果看不清楚的話，可能就會做出錯誤的判斷，或錯誤的決定，那麼行菩薩道就是這樣，人際關係或各方面都比較多變，因緣很複雜的，如果不好好的看清楚的話，本來是行白業，都可能開始造黑業，那就非常划不來，所以我們對於煩惱，一定要記得，時刻刻都有這個煩惱存在，就如同經典所談到的，一切纏結隨眠，因為煩惱真的是如此，佛經裡面都沒有誇張，纏著我們像最堅韌的一條繩子，把我們牢牢地綁住在三界的大牢之中，因為煩惱確實是如牢獄，煩惱並不快樂，我想沒有人說煩惱使我很快樂，我喜歡煩惱，都是不得已，因為某一種知見想不開，某一種看法沒想通，或者某一種業力的牽引，就開始煩惱，煩惱也確實是最難打開的死結，怎麼解都解不開，



但是事實上有時候就是慈悲不夠，智慧不夠，所以就解不開，另外就是纏結隨眠，比如睡眠的時候，煩惱也不離開過我們，使我們在做夢還夢見考試好緊張煩惱，在夢中也沒有忘記煩惱，而且經典做很多比喻，煩惱像毒蛇一樣，伴著我們睡覺，我們卻睡得很安穩，所以我們要看清楚，但是不是害怕，然後我們要離開煩惱，那麼我們才有辦法真正開始去修行，不然這個煩惱的拉扯力會讓我們損失很多時間，會減低很多的效率，非常划不來。

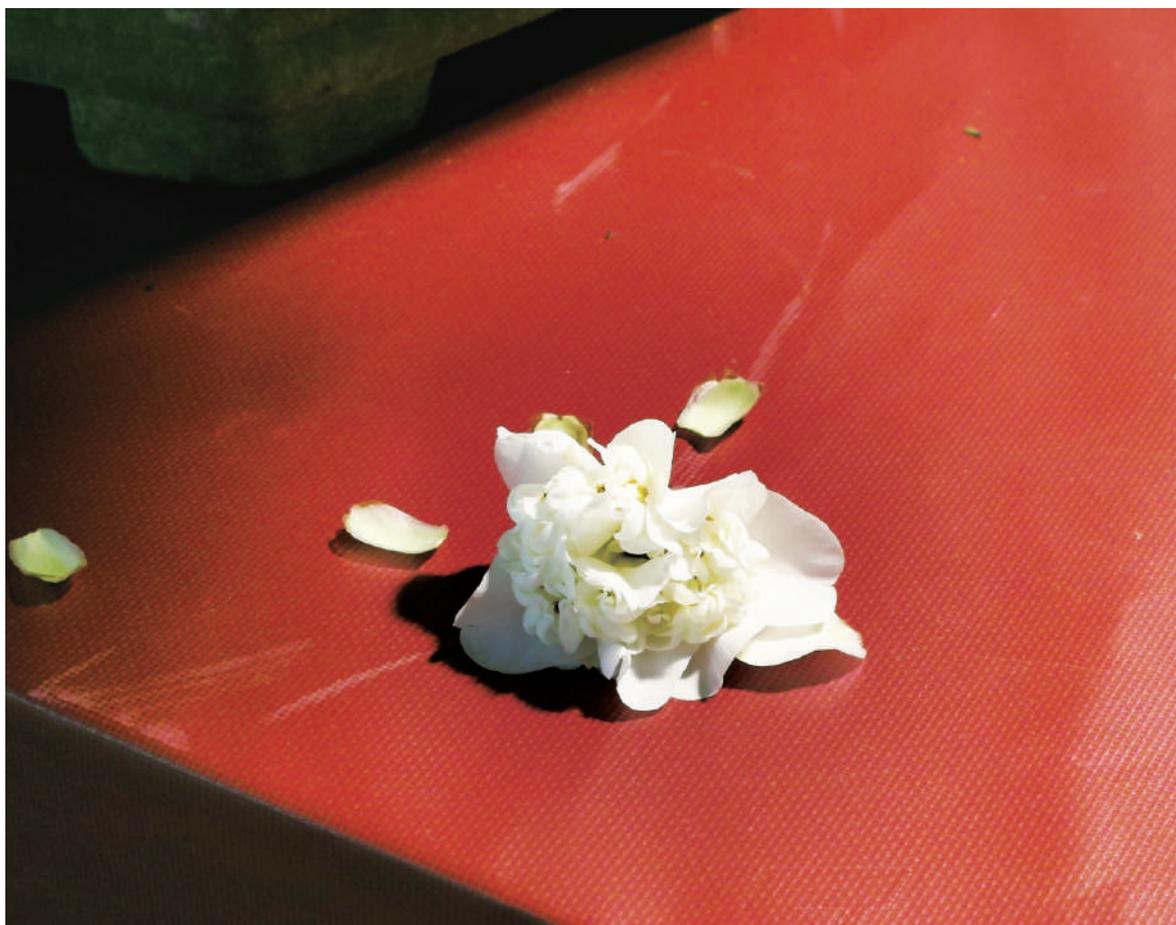


【郭老師講義文字】

經文中提及四食、四暴流軛、四身繫、四顛倒、三漏、三不善根等，為幫助了解，以下一一製表說明之。

四食：一、段食，二、觸食，三、意思食，四、識食。此四食能維持身命，故名「食」。

序	名相	說明
1	段食	一般食用的食物，以香味觸為體，分分段段受用，故稱為「段食」。
2	觸食	讓身心愉悅而得滿足的精神食糧，即六識順情之境，由於也是維繫身心康健之無形資糧，故亦名為食。
3	意思食	意思食 = 思食 = 念食。是以第六意識為體，思所想要的一切，生出希望的念頭，可以資助諸根。
4	識食	以第八阿賴耶識為體，此心識能支持身命，故稱為「食」。



【郭老師口頭詮釋】

雖然解釋四食，經典是希望我們斷四食，因為很多都是一個輪迴的巨齒，事實上一個人能修得好的時候，這些四食都慢慢可以斷掉，當然最難的到最後可能食物都不吃了，講到最好的就是日中一食，很多修行人，很多道士、瑜珈士，他們都日中一食，那麼久而久之，說辟穀，他們可以長期不吃東西，修練到最後的話，事實上我們是可以不要仰賴這些食物，就可以生存下去，所以佛法是很不可思議，我們所看到的所謂習慣的一切，不見得一定是這樣，所以習慣不一定是正

確的，就比如說大家習慣吃三餐，就不是很好的習慣，這反而是一個很糟糕的習慣，但是因為大家都習慣了，所以就習以為常，那麼如果你特別不吃晚餐，反而變成一個怪物，雖然理論很正確，有時候要得到一般人的認同是很困難的，會覺得在遭塌你自己的身體，但是相信如果很多人都做過實驗的話，我們現在吃兩餐，就會發覺很輕安，佛陀真的所言不虛，所以我們經由一點一滴的努力，一定會得到很多的改進，食物可以慢慢的減少，也就是一大進步，按照經典的講法，甚至到很高就是永斷四食，大般若經也是很高。

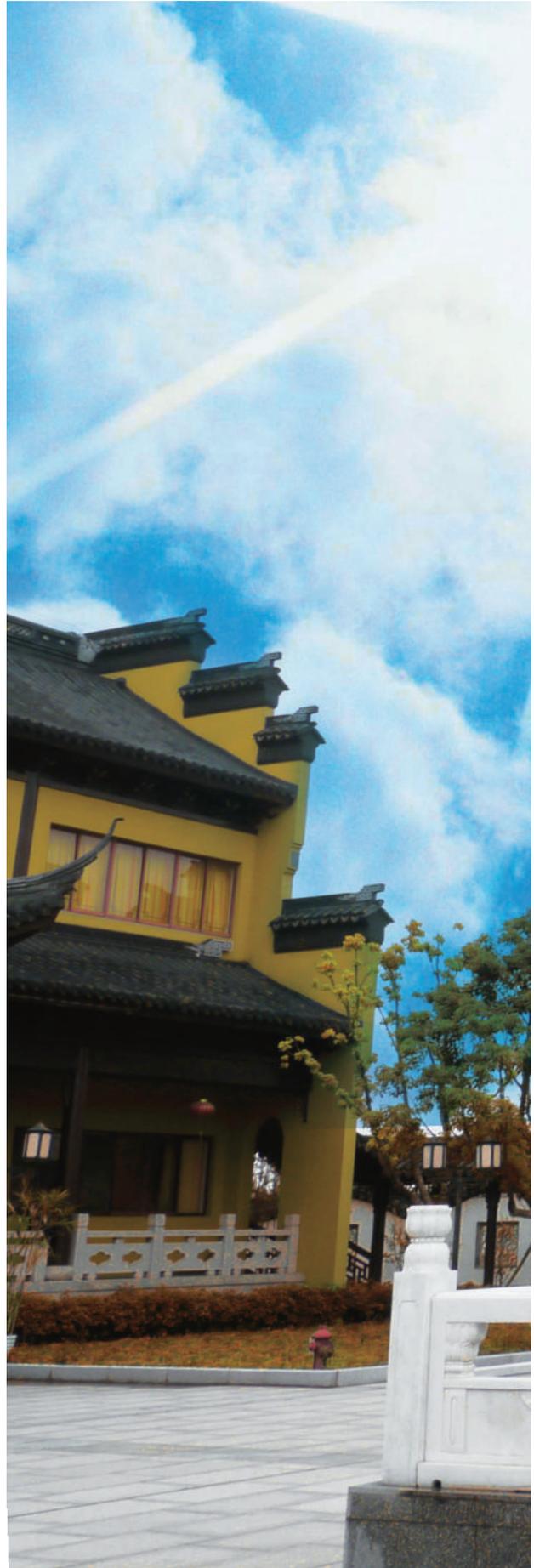
【郭老師講義文字】

四暴流輓：四暴流＝四輓＝四瀑流＝四流。三界煩惱，能漂流善品，故名「瀑流」。和合有情而使受種種苦，故名「輓」，俱舍論說：「和合有情，故名為輓」。又，眾生被煩惱漂流不息，故名「流」。

序	名相	說明
1	欲瀑流	欲界的貪、瞋、癡、疑，共有29種。
2	有瀑流	色界、無色界的貪、慢、疑，共有28種。
3	見瀑流	三界的見惑，例如身見、邪見、見取見、戒禁取見，共有36見。
4	無明瀑流	三界的無明，共有15種。

【郭老師口頭詮釋】

其實要斷煩惱，第一步驟還是要看得很清楚，事實上很多人在煩惱當中，還不知道自己很煩惱，還不知道這個必須離開，還是在那邊拼命的煩惱，不過等會就會談到方便善巧的問題，不吃晚餐是一件非常好的事



情，這是佛陀的教導，但是如果你周遭的力量蠻強大的話，那麼也暫時算了，真的如此，為什麼？因為我們修行是走長遠的路，我們要善觀因緣，如果今生當我們眷屬的人，事實上都是因緣很深，那麼你個人的成長往往都是要帶動他們的成長，因為常常在講先知都是寂寞的，很難叫別人馬上就理解你，了解你，與你產生共鳴，那麼就以方便善巧，甚至放慢腳步回頭來看看他們，然後等他們，因為你走的太快，他們可能會看不懂，而產生反感，那麼這樣子要一起成就很困難，當然有的眷屬今生都沒辦法去影響他們，可是畢竟我們不要讓他們對

佛法產生了極深的誤解，因為佛法確實很深，他沒有辦法在一朝夕之內就了解到所有的重心和很好的道理，因為事實上真正的佛法是全面的修行，不但法身、化身、報身，每一身都要修行，因為我們其實也是身心互相影響，肉身已經是業報，那麼我們還是要把他轉化，肉身其實很粗重的，經由斷食、減食等等，都讓我們清淨，這個清淨的一個身體，就是一個比較好修行的法器，你要靜坐或什麼等等，都比較容易相應，但是如果沒有真正深入修行，或把修行當作當作生命中最重要一件事情來辦的話，你的所作所為別人是沒辦法明白的，甚至





認為怪胎異類，這樣情形還是要拿出智慧方便善巧的處理，如果他們實在是沒有辦法接受的時候，那麼只好隨順一點，等待因緣好了，一個真正會善巧用功的人，事實上他在容易做到的地方，拼命用功，譬如一個人很慈悲，他覺得去幫助別人是很容易的一件事情，或者他很慷慨，對布施而言，是很容易的一件事情，那麼請盡量去做，幫助人家也不過是舉手之勞，但是對有些人來講，他覺得很浪費時間，他的慧根比較強，他覺得去跟人家講半天的話好累等等，都沒有關係，在你最拿手的方面，拼命發

揮，然後以後再慢慢補足其它不足的地方，所以我們真的想通，可以放下這些煩惱，譬如說我們沒有辦法真正做到完美的八關齋戒，但是我們可以在智慧上多讀經典，可以在靜坐上多靜坐，我們還是可以得到很大的進步，等到如果有一天，我們常常講身教重於言教，事實上如果要去改變別人，尤其是家人最難，他對你的脾氣，你的習氣都瞭若指掌，你跟他說法的時候，他會說不錯，你說的很好啊！可是你為什麼做不到，那就很難，所以其實周遭尤其是因緣深的人，身教就很重要，那麼經由其他方

面，不一定從這個方面，因為佛法實在是太浩瀚，能夠告訴我們好的地方實在是太多，我們只要能夠走的地方就拼命走，那麼慢慢地如果你身上已經產生改變了，不管是身體、觀念、行為、脾氣、情緒各方面都讓你的家人感受到佛法好像真的還不錯，那個時候你再來做什麼，說什麼可能會比較圓滿，比較容易讓別人接受，那麼這樣子的話，你周遭的人也比較容易有這個因緣去信奉佛法，如果跟周遭的眷屬一起來奉行佛法的話，那麼這就是一個很好的法緣，以後可以一起成長，更迅速，所以以這個四暴流輓來講，按照佛學辭典的講法，四

暴流就是四輓，就是四暴，事實上應該是四暴流比較正確，其實可以看到佛經有好多名詞都在講同一個意義，這裡的比喻，可以給我們帶來很多的警惕，因為人就是要從不同角度來學習，不同角度來提醒，比如說四瀑流，它的比喻是說三界的煩惱能漂流善品，所以叫做瀑流，如果有煩惱的話，它的壞處是什麼？就是能漂流善品，意思就是說煩惱像沖擊力很大的瀑流一樣，它可以沖刷走我們身上好的東西，比如說白業，比如說功德，大的煩惱比如說嗔恨，我們用某種煩惱起了嗔恨心，我們大家都明白，一念嗔心起，火燒功德林，在這種狀態





嘆，為什麼？因為煩惱就像江水流不盡，不斷的漂流，三界眾生就是在這個河流當中，載浮載沉，不斷的漂流，不斷的漂流，沒有停止，剛剛是講自己身上的善品會被漂流，現在這裡講的更清楚、更大，就是連我們自己，三界的眾生都在這個煩惱的河流上漂流，沒有目的，茫然漂流不已，這個境況是多麼的可悲，所以佛經就是要告訴我們這些狀況，這些實相，生命的實相是這樣的，這些比喻，雖然角度都不同，但是一層比一層深刻，值得修行人警惕，就是好好的看清楚煩惱，然後不要被煩惱的河流沖刷，不要被煩惱的瀑布沖擊，這是很

下，因為我們起了煩惱，我們身上好不容易擁有的白業，好不容易擁有的功德，就這樣漂失而去，這是非常可惜的一件事情，所以這樣的比喻是相當的生動，也相當的深刻，那麼又再提到，為什麼要比喻成惡呢？和合有情，受種種苦，這個惡，動物身上有時會有惡，當我們陷在其中，完全不能出離，不能自由，這就是惡，這也是個很深刻的比喻，煩惱就像牢獄一樣，把我們牢牢的捆囚在其中，這也是值得我們深刻去反省與返觀自照的一件事情，又作一個比喻，就是講流，眾生被煩惱漂流不息，故名流，這句話也是值得我們深深去反省、慨



重要的。

【郭老師講義文字】

四身繫：四身繫 = 四縛 = 四結，繫即繫縛之意。

序	名相	說明
1	欲愛身縛	欲界貪欲縛身者。
2	瞋恚身縛	瞋恚縛身者。
3	戒盜身縛	邪戒縛身者。 戒盜又名「取戒」，因為本來並不是戒律之一種，因為邪見或業力，強名之為戒，而且又以「取」進行，故名「戒取」。
4	我見身縛	我見縛身者。

【郭老師口頭詮釋】

這裡都用到身，隨身繫就是綁住的意思，從四個角度來告訴你，你不一定要完全瞭解他，最重要的就是說我們可以明白，我們的心不同其他身，我們的肉身就是在三界火宅當中。

人都是這樣，如果沒有真正看到，都不太相信，而且抽象的實相的不是很能了解，就是說我們常做一些實際行為很離譜，事實上抽象的事情我們常





常都是這樣，如果有一個人自己用繩子把自己綁起來，你看了一定會覺得很可笑，事實上在觀念方面、在煩惱方面，我們常常都是自己綁自己，尤其是無形的觀念，因為那樣子想，所以我們不敢去做，所以確實我們不要自己綁自己，想來都是傻瓜的行為，可是我們天天都當傻瓜，所以確實煩惱像一根繩子把我們自己綁住。

我們現在來做一個簡單的二分鐘靜坐觀想，身放鬆，呼吸調柔，觀想你所遇到一切的煩惱，就像河流，緩緩的流過，你自己就站在岸邊看著，雖然這個河流是黑色的，骯髒的，而且不時有一些垃圾，甚至腐壞屍體漂過、流過，但是站在岸邊的你，相當的明白，畢竟不需要走到河中橫躺在一起，我們可以清明的、乾淨的站在岸上，看著這些煩惱，這條污染的煩惱的河流，流過去，流過去，如果你真的看清楚了，那麼這條河流，會慢慢的清淨，慢慢的清淨，你在岸邊，非常的清明，非常的清爽，非常的乾淨……

所以我們作個短暫的觀想就可以去明白，當我們如果沒有煩惱的時候，我們是多麼的清涼、多麼的自在，多麼的愉悅，我們真的可以遠離煩惱，煩惱真的跟我們無關，我想我們這個感受深深地記得，我們不要被煩惱綁住了，我們不要被這個黑色的河流污染了。



【郭老師講義文字】

四顛倒：四顛倒＝四倒，四種顛倒的妄見。以顛倒的角度來解釋，就是認錯為對、認對為錯，或認假為真、認真為假。故可以從兩種不同的角度來看：

(一) 對生死輪迴的

- | | |
|-------|---|
| 1. 無常 | 常 |
| 2. 無樂 | 樂 |
| 3. 無我 | 我 |
| 4. 無淨 | 淨 |

(二) 對寂滅涅槃的

- | | |
|------|----|
| 1. 常 | 無常 |
| 2. 樂 | 無樂 |
| 3. 我 | 無我 |
| 4. 淨 | 無淨 |

顛倒是痛苦的根本，就是因為把真的認作假的，把假的認作真的，人類才永無止盡的於輪迴中被束縛而難以出離。例如慈悲是好的，但顛倒的人就硬是把它看作無能的、沒出息的、不聰明的、損失的、懦弱的等等負面名相，這就是顛倒妄見；因為如果一個人把慈悲和沒出息劃上了一個等號，請問他還會去實踐慈悲嗎？所以顛倒妄見是可怕的，是造業的開始，是輪迴的原因，故心經語重心長的說出：「遠離顛倒夢想」。

【郭老師口頭詮釋】



常常講眾生顛倒，我們倒立的時候來觀看這個世間，就會發現人都倒過來了，其實是他倒過來，那麼我們相對於佛就是這樣，佛看得很清楚，看得很正，一切都是悉知悉見，我們眼睛有病的話，看起來都是有問題的，所以顛倒就是這樣的比喻，以是為非，以非為是，以對為錯，以錯為對，我們曾經跟某些人來辯論，他的知見跟你差很遠，那實在是很累的一件事情，因為講了半天他還是那種想法，所以這就是顛倒見，再舉個例子，譬如說慈悲以佛教徒來講當然是好的，一個人慈悲為懷，善良絕對是好的，



可是在這個功利主義的社會裡，當你善良，甚至往往到吃虧的時候，我想總是會有人說你有沒有搞錯，這不是太吃虧嗎？這樣不是損失太多了嗎？就比如說一個例子，曾經跟一些人出去旅遊，譬如說到了比較貧窮的國家，有時候有人提醒說那邊來了好幾個乞丐，趕快走吧！可是比較慈悲的人，會尊重因緣，他們來了不避開，反正就是給點錢，但是有些人就會說你怎麼那麼傻呢！提醒你了，怎麼還不走，好傻喔！你損失錢了，但是事實上真的是想法不同，行為也不同，在佛教徒來講布施很好，而且這個因緣既然你碰到了，就隨順這個善因

緣，對他來講世間法就是損失錢，以佛教徒來講當然是無所得，他明白布施就是功德，所以真正明白的人就知道慈悲是好的，是沒有損失的，相反的還是有福報的，如果真的不明白，會認為你是沒有出息的。

所以一個慈悲的人絕對不會跟負面畫出一個等號，當然為什麼要悲智雙運，就是說我們還是要在一切的善巧當中。例如全部都布施出去，當然如果他是一個人那就無所謂，如果他還有家，那就方便善巧一點，所以各方面都是很深的，如果說我們真正對佛法有更深體會的時候，看法就比較能夠遠離顛倒。

【郭老師講義文字】

三漏：漏即煩惱的意思，故三漏即三種煩惱，歸納三界中一切的煩惱為三大類。

序	名相	說 明
1	欲漏	無明除外的欲界中一切煩惱，統稱欲漏。
2	有漏	無明除外的色界、無色界中的一切煩惱，「有」是苦果的異名，因有即是生滅，生滅是苦，故有即苦果。
3	無明漏	欲界、色界、無色界皆有無明的煩惱，是通三界的煩惱。





修行，還比較好，真的是想通道理很容易，但是做到是需要不斷的努力，需要一點一滴的努力。所以善的習慣很好，會讓我們點點滴滴建立一個很好的習慣，比如說我們常講的靜坐習慣，其實也不容易說一下子就靜坐很長，往往都是從五分、十分、十五分鐘開始練習，但是調整你的身體，慢慢習慣在好的狀態，其實我們常在講，我們修行就是選擇一個最好的生存狀態，因為我們知道三界是苦的，我們知道總是不好的，我們鍛鍊我們自己，真的不可能一下子就做到，可是我們很善巧從五分鐘開始也好，就算你堅持只靜坐五分鐘，也總比不靜

此段經文中連續提及「一切纏結隨眠」、「四暴流輒取」、「四身繫」、「三漏」，其實，不論是一切、四種或三種，指稱的統統是同一樣東西——煩惱。

故知煩惱確實是修行的障礙，必須用盡一切方法，努力去斷除它，否則必將成為成就的絆腳石。

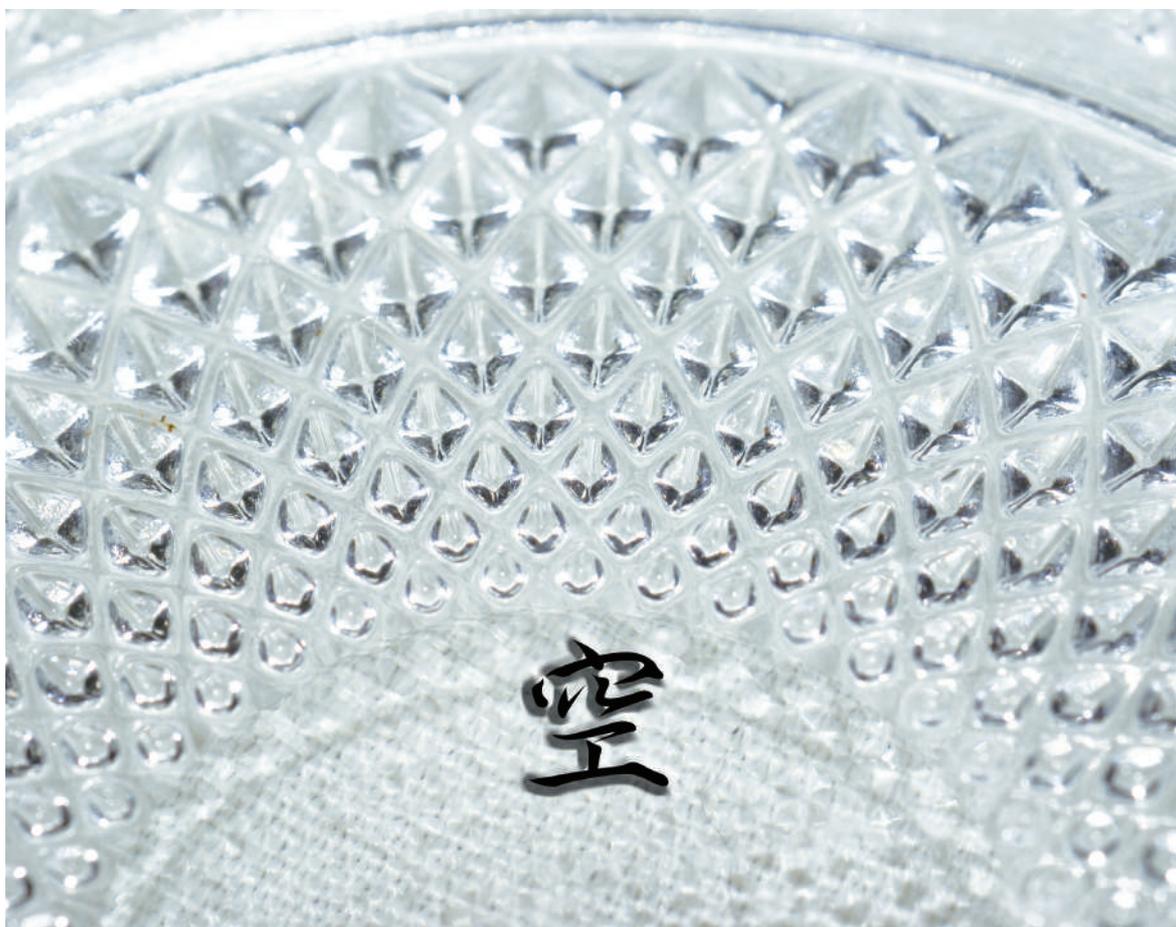
【郭老師口頭詮釋】

煩惱是很傷體力，很傷腦力，可能有時候比我們去策劃一件事情所動的腦筋還要多，很消耗能量，還不如拿來



坐好太多，靜坐五分鐘，而且還沒有煩惱，又安住於空性，那更棒，所以也不要小看這五分鐘，能夠每天五分鐘，累積下來也很可觀，五分鐘乘以365天，如果小看這五分鐘，每天都不坐的話，每天都零分鐘，365天還是零分鐘，沒有進展，所以我們好好的去運用我們的能量，利用我們的煩惱，我們才是真正在學佛，學佛的人不是說佛法多好多好，可是在我們身上都沒有顯現，不是這樣，佛法一定要在我們生命顯現，當然這顯現不是一下子，但是它一定會慢慢地發酵出來，那麼佛法就在你身上成功了，這是成功的經驗，因為這個成功的經

驗才有辦法去影響別人，讓別人慢慢嚐到這個成功的經驗，我們常作比喻，社會也在追求卓越，難道學佛的人不是也在追求卓越嗎？只要追求是真正的卓越，因為一般所謂的顛倒見就是這樣，把名利的成功，或者是把賤踏別人的成就當作成功，佛法不是這樣的，它真正的成功是打破自己的壞習慣，打破自己的黑暗面，最有勇氣的人，所以叫做調御丈夫，能夠把自己的貪嗔癡慢疑打敗了，降伏了，把自己生命中的黑暗面全部驅除了，這才是真正大丈夫，這才是真正有成就成功的人，所以他追求卓越是追求這方面，因為他真正明白了，他起碼





有煩惱，妄想都斷滅了，那麼你的眼前就是西方極樂淨土，就像六祖壇經所談的，「西方雖遠，傾刻至」，因為其實就是心，心清淨了，就是在極樂淨土，心不清淨，就是在煩惱的地獄。在他眼前對他都是好的，菩提樹下風祛暑，因為是修行人、出家人，生活都很清苦的，常常很清淡的，他的生活就是常常在樹下打坐，當然打坐以後也會流汗很累，可是事實上一個內心平安，沒有煩惱而知足的人，直迎一陣風來，他就覺得暑意全消，因為他對這世界根本沒有過多的需求和奢想，所以他非常容易滿足，雖然打坐打得很辛苦，流了很多汗，

在這方面不像一般人這麼顛倒，他才真正明白這才是生命的卓越，而不是像一般人在喊口號，追求卓越，而是什麼樣的卓越呢？這其中大有文章，值得推敲如何是卓越。

佛法就是這樣的珍貴，但是確實要經過生命的實驗，才能真正鞏固的一直做下去。

「菩提樹下風祛暑，般若臺前雨送涼，一盞清茶諸想滅，更於何處覓西方。」，由這首詩當中，我們可以看出是一個沒有煩惱人寫的，最起碼是一個很少煩惱的人寫的，多清淨多自在，其實他所擁有的東西不多，他眼前也只是一盞清茶而已，可是如果沒





麼雨送涼的時候，他會覺得這場雨下得好討厭，山路都泥濘不好走，所以一切都是我們的心，心清淨了，容易自足，外境都是好的，他偶而喝杯清茶，一盞清茶，心清淨的時候，喝茶只是喝茶，很單純的，很清淨的，那麼這樣的出家生活，這樣的修行生活，雖然沒有到西方，何必還要去尋覓呢？你的西方淨土，就在眼前，我想這種境界是值得我們大家去實現的，這首詩就是一個沒有煩惱的境界，我想我們都需要這樣，沒有煩惱，我們可以很輕安去面對我們生活中所遭遇的一切，生命中所發生的一切，都變成是恩典，不是懲罰，也許我們遇到多年失散的人，也許他曾經

可是只一陣涼風吹出來，北窗高臥羲皇侶，他都覺得很舒服很自在，那麼般若台前雨送涼，可能他的生活當中，在廟前散散步等等，他看到雨過的時候，也是夏天的時候，可是一陣涼雨，一陣清雨，把山川大地都洗乾淨了，他晚上看到了，就覺得非常的清涼，這其實是寫景來比喻內心的狀況，所以就會發現一切都是內心的投射，當你心清淨了，清涼了，一切都顯得如此的美好，不會來煩惱你的心，那如果是一個多煩惱的人，就慘了，菩提樹下，他會覺得蚊蟲好多，樹下雖然可以遮風避雨，擋太陽，他會覺得還是不夠涼，沒有冷氣涼，那





者，而且是兩害。例如一個人對財物起了貪念，那麼如果沒有化掉貪念的話，因緣和合之下，必定起貪行，尤有甚者如偷盜之貪行，此時不但別人財物受到損失，自己的白業亦受到損失，故是自害害人之「兩害」；與菩薩道的自利利人之「兩利」，可說是相差十萬八千里，完全背道而馳，而因緣果報當然也天淵地別，不可同日而語了。故貪、瞋、癡三毒是一切不善業的根本，宜「斬草除根」。

【佛陀經文】

菩薩摩訶薩欲得四靜慮四無色定

傷害過你的心，但是他其實可能是一個恩典，讓你去明白其實一切都是很好的，生命當中曾經相會就好了，我們去學習一切，我們滿足，我們得到，這是很好的一種生活狀態。

【郭老師講義文字】

三不善根：即貪、瞋、癡三毒。此三毒是一切不善業的起源，故欲斷一切不善，必須先斷此三毒，故名之為「根」，根本不善之意。

貪、瞋、癡是造業的根本，因為動了貪念，才會有貪行，才會有受傷害



滅盡定次第超越順逆自在當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲於一切陀羅尼門三摩地門皆得自在當學般若波羅蜜多。……

菩薩摩訶薩欲滿一切有情心之所願當學般若波羅蜜多。菩薩摩訶薩欲滿如是殊勝善根。由此善根。永不墮惡趣。不生貧賤家。不墮聲聞及獨覺地。於菩薩頂終不退墮。當學般若波羅蜜多。

P200 II 欄倒數12行~III欄12行

【郭老師口頭詮釋】

如果你自己在修行，家人也開始有興



趣接觸，那麼恭喜你，表示你的法緣很順，不但可以自己修，還可以帶動眷屬一起修，這是一個很好的法緣，可以全家一起成長，這是最好的一件事情。

有人問要不要給職業乞丐錢，要不要打蚊子，很多問題它只是提供一個問題，提供一個思考的角度，其實也不一定要有答案，有時會落入兩邊爭論不休，修行還是有它的主旨，有它法要的地方，就如同剛剛舉的例子，如果我們在那些地方遇到一些阻力，比如說晚上持八關齋戒，尤其是長期不吃的時候，那麼家人可能反彈很大，但家人反彈是因為愛你，怕你餓肚

子，這時就要方便善巧，其實這兩個問題也是同樣的，就是說我們在學佛的時候，會遇到很多很多問題，有的問題是小的，有的問題是大的，當你不能講說這問題到底是大小，但是最重要一點就是說我們畢竟還有很多問題待我們去解決，為什麼講說般若波羅蜜多是全品的重心，事實上我們要面對重要問題去解決，如果一時還爭論不休的問題，對你目前沒有影響很大的話，那麼不妨就豎之高閣，先把它擺在一邊，因緣到的時候，你自然就會知道怎麼解決，只要你想法是對的，為了眾生好，那麼尊重你的想法去作，比如說以修行的重心來講，



我們對於空性有沒有真正的掌握住，也許有人說我把家人生活照顧的很好，讓他們過得非常好，事實上對某些人來講，是很重要的，但是對修行人來講，就是說他只要把他的家人照顧的還可以，還過得去，那麼就可以了，為什麼？因為就如同這首詩所說的，每一個人的欲求是不同的，有的人粗茶淡飯就過得非常滿意幸福，有的人華衣美食，他還是覺得不滿足，有車還要更好的車，有房子還要更大的房子，請問如果眷屬剛好是如此欲求的話，你怎麼辦？那就很累了，那一輩子可能為了賺錢而辛苦，這個時候修行就沒有甚麼時間，事實上我們



自己也看得出來，真正重要的就是說要自己去增加自己的智慧，方便善巧的去面對很多問題，剛好是這種眷屬時，怎麼去轉化他，怎麼去教導他，其實最富有的人就是最容易知足的人，富有的定義，每個人不同，所以由修行人來講，我們要不要去作一些小小的善行或惡行，我想有時候就暫時把它擺一旁，為什麼說開悟之前如喪考妣，真的沒有悟空，很多事情是盲修瞎練，因為因緣甚深，智慧很深，很多事情不是表面上看這樣而已，隨著我們智慧增長，我們看得越清楚，看得越廣大，我們就安在我們的因緣，比如說我們現在爬到 50 公尺高，我們就根據我們所看到的，已

經這樣的高度，我們看清楚的廣度，我們所了解的深度，我們去做符合這樣做是對的事，不用有什麼疑，或對不對的想法，當然到了80公尺的時候，我們有那時候的看法，那麼就這樣作，所以這是互相輝映的，就如同說哪裡容易就往哪裡發展，喜歡禪定，就多禪定，喜歡唸經，就多唸經，你的智慧開展到哪裡，就尊重這樣的看法去作，這就是一個最正確的選擇，般若波羅蜜多就是這樣，幫助我們去作正確的選擇，因為人生當中就是一連串的抉擇，我們選擇正確，會幫助我們走向光明，如果我們選擇錯誤的話，對生命就是一種負面的影



響。

【郭老師講義文字】

般若波羅蜜多，是一切證量的開始，如果沒有般若波羅蜜多，就不會有其他證量的顯現，就算顯現也不易鞏固。因為只有擁有般若波羅蜜多，才能讓我們在因緣複雜、變現萬端的現象界中作出正確的抉擇，在這短短的一期生死中，每一次的抉擇都是重要的，一個智慧的抉擇，能為生命帶來光明與拓展，一個錯誤而缺乏智慧的抉擇，能造成生命的遺憾或下墮；故一個有證量的修行人亦然，只要尚未

究竟成佛，都必須戒慎小心的面對一切的順逆因緣，切莫在順境中糟蹋福報，也切莫在逆境中妄造黑業，如此都可能讓千辛萬苦證得的境界，剎那沒有或漸漸失去。故一個菩薩若欲得證量成就，皆應學習般若波羅蜜多。

【郭老師口頭詮釋】

擁有般若波羅蜜多，確實是一個很重要的指導，因為有智慧，才能讓我們在因緣複雜變現萬端的現象界中，作出正確的抉擇，抉擇確實是重要的，我們都需要作選擇，每個人可以發現一天當中都在作選擇，選擇去那



裡吃素，選擇吃甚麼，從小事到大事，我們都在選擇，當我們在選擇的時候，我們要記得只要還沒有成佛，我們都要很小心，就是在順境當中的時候，不要糟蹋我們的福報，在逆境當中的時候，也不要受惡業的牽引而造業，因為這樣子會讓我們的證量受到影響，所以我們真的要很認真的去修行，很嚴肅的去面對我們自己的生命，我們才有辦法一點一滴活出我們生命應該有的狀態，應該有的境界。就比如說我們常常在選擇食物，事實上我們對我們自己，有時候都不是圓滿的慈悲，為什麼呢？因為有時候智慧不夠，或者是抉擇力不夠，或者是控制力不夠，怎麼說呢？每一個人



曉得吃不當的食物，會造成我們生命健康的損失，甚至短命，我想很多人都明白，比如說有的人明明知道吃某些東西不好，他很愛吃，就是控制不了，很喜歡吃，明明知道吃什麼東西不好，還是照吃不誤，這當然還有業力的問題等等。但是由此可見，我們常常會作一些對自己明明知道不好的事情，明明知道會有傷害的事情，我們照樣選擇，所以我們要明白知道是一回事，控制、選擇又是一回事，但是只有我們不斷的鍛鍊，從比較多的錯誤選擇，然後再練到比較少的錯誤選擇，不要說別的，光是一個選擇食物，如果你選擇得很善巧的話，那麼你會很健康，比較不容易老化，甚至

比較長壽，我想沒有人討厭這樣，可是我們既然要造這樣的果，我們就造這樣的因，要健康長壽的果，那麼我們就要造健康長壽的因，對於我們的食物善加選擇，對於我們的生活善加安排，這樣才有辦法。

【郭老師講義文字】

服務眾生是難行難忍的一件事，尤其是要作到如經文所說「滿一切有情心之所願」，更是難上加難。因為，眾生的心，千差萬別，每一個所希望的也都不同，而且所希望的也不一定

是他真正所需要的；故一個擁有般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，不但要善於了解每一個眾生的心之所願，也要善於導正每一個眾生的心之所願。在無常的世間，唯有「得究竟覺」是大願、正願。因為，只要沒有究竟成就，就註定在三界流浪、輾轉流離，白業現前時享受福報，黑業現前時遭受痛苦，如此循環不已，枉受輪迴之苦；而且更糟的是，眾生還往往不真正明白輪迴之苦，反而以苦為樂，對於這個色身充滿了各種的執著。

【郭老師口頭詮釋】



我們為什麼要悟空，為什麼要安住於空，因為真的是如同前面所說的，不論我們自己多麼的有理由，但是如果我們起了煩惱，起了嗔恨，我們的心當下就離開了空，我們的心當下就與煩惱相應，那麼這樣的狀態是一種渾濁的狀態，這樣的狀態是離慈悲、善良、智慧非常遙遠的狀態，這樣就是離解脫很遠。所以我們要把自己的心看好，隨時隨地看的很清楚，而且警惕力、反省力、觀照力非常的強，一旦念頭起來，所以為什麼說要斷妄念，為什麼要文殊菩薩的智慧劍斬妄念，因為確實是這樣，如果你來一個妄念，斬一個妄念，到最後，無斬之時，那麼你的心才能真正的自由，才不會隨波逐流，馬上就被煩惱干擾，被煩惱牽引走了，即因即果，一個小事情，如果我們警覺力很強，智慧很夠的話，真的你看到這個事情，當你做了，就等於你馬上看到果了，即因即果的觀念，確實是如此，比如說我們剛剛所舉的小小的例子，就是說我們在生活中，我們選擇食物的時候，其實每個人都蠻清楚什麼食物適合他，比如說你吃這個食物會比較煩躁，例如晚上不能喝咖啡，喝了會睡不著，有些人還是會照喝，如果你因果觀念很強，當你的手拿著咖啡杯時，你就知道今天晚上會晚睡了，因果分明，所以從小事情就會看到很多智慧，大的事情更是如此，當起了一個嗔念，那你就看到白業被燒了，一念嗔心起，火燒功德林，不能說肉眼





看不到就不算數，所以我們真的要很聰明，從因上面對治，也就不用到果來煩惱，如果真的訓練自己的控制力，其實很困難，有人喝咖啡喝上癮，叫他不喝很困難，可是真的要把這個因當作果，那麼你看到這個咖啡杯的時候，就把它放下，果就沒有了，那你晚上就不會失眠了。

我們都是這樣，當一個妄念來襲的時候，靠近我們的時候，我們馬上離開，久了就養成好習慣，那個時候你就越來越少煩惱，當有一天煩惱斷除的時候，那真的是輕安自在的日子來到，我想每個人都希望這樣。這裡提到滿眾生所願，當然一位菩薩行者，不但要慈悲的去滿眾生所願，更要智慧的去導引眾生，因為在顛倒妄想中的所願，其實很多的願都是不必要的願，要明白在這無常的世間，只有得究竟覺是真正的大願，是真正的正願，不過方便善巧的時候，先以欲勾牽是屬於方便善巧的範圍。

【郭老師講義文字】

所以一個擁有般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，固然要慈悲的圓滿眾生所願，更要智慧的引導眾生，走向究竟解脫之路。那麼，在引導的方便善巧，便是「運用之妙，存乎“般若波羅蜜多”」了，為什麼呢？因為因緣實在太複雜，每一個眾生的根器也都大不相同，對甲說的話，不一定適用



於乙，甲能接受的方式，乙也不一定能夠接受，故一個擁有般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，真的宜對於眾生的了解多下功夫，才能真正作到度眾無礙、隨緣展現。

【佛陀經文】

時舍利子問善現言。云何名為菩薩頂墮。善現答言。若諸菩薩無方便善巧而行六波羅蜜多。無方便善巧住三解脫門。墮於聲聞或獨覺地。不入菩薩正性離生。如是名為菩薩頂墮。即此頂墮亦名為生。時舍利子即復問言。何緣菩薩頂墮名生。善現答言。生

謂法愛。若諸菩薩順道法愛。說名為生。舍利子言。何謂菩薩順道法愛。善現答言。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。於色住空而起想著。於受想行識住空而起想著。於色住無相而起想著。於受想行識住無相而起想著。……

是為菩薩順道法愛。復次舍利子。若菩薩摩訶薩作是念言。是色應斷。是受想行識應斷。由此故色應斷。由此故受想行識應斷。是苦應遍知。由此故苦應遍知。是集應永斷。由此故集應永斷。是滅應作證。由此故滅應作證。是道應修習。由此故道應修習。是雜染是清淨。是應親近是不應親近。是應行是不應行。是道是非道。





是應學是不應學。是布施波羅蜜多。
是非布施波羅蜜多。是淨戒波羅蜜
多。是非淨戒波羅蜜多……
是菩薩生是菩薩離生。舍利子。若菩
薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。住
如是等法而生想著。是為菩薩順道法
愛。如是法愛說名為生。如宿食生能
為過患。

P200 Ⅲ 欄12行~P201 Ⅰ 欄倒數10行

【郭老師講義文字】

此段經文，舍利子與善現菩薩一問一
答，開展了一段精彩的對話，首先
談到了所謂「菩薩頂墮」的問題。什

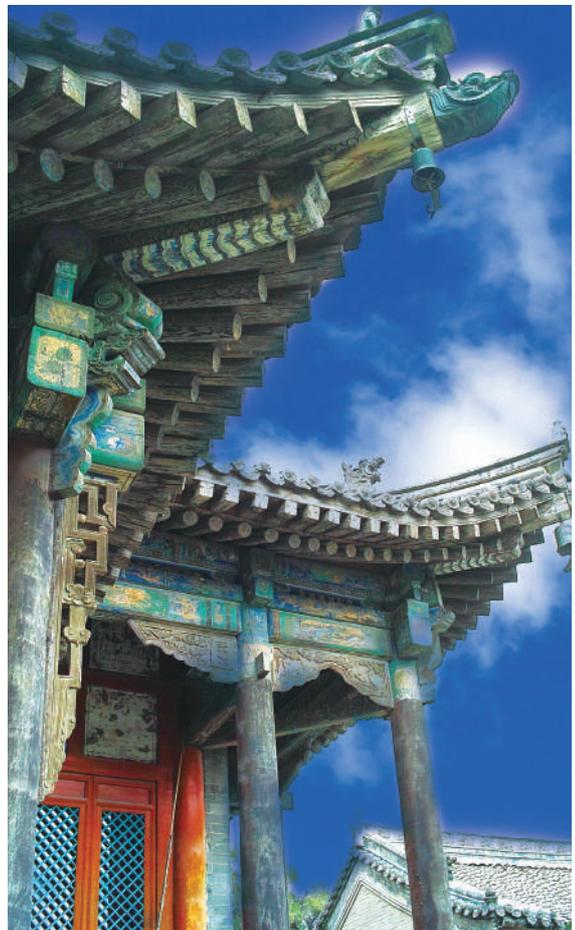
麼是菩薩頂墮呢？按經文的意思，就
是行菩薩道時缺乏方便善巧，住三解
脫門無方便善巧。由這段話可以得知
「方便善巧」實在太重要了。因為如
果沒有方便善巧，在面對複雜多變的
人、事、物時，就會因處理不當而招
致人怨、事煩、物亂的後果，那麼，
原本是為利益一切人、事、物的美意
初衷，至此完全走樣，不但沒有度眾
的功德，可能還因而造下黑業，例如
原本要救度一位眾生，卻因為他剛愎
自用而與他產生了激烈的衝突；原本
要把一個佛法活動辦好，卻辦得產生
了負面效果；原本要物盡其用，卻浪
費了一大堆資源……等等不一而足，
但造業就是造業，不論是什麼理由或



【郭老師口頭詮釋】

每一個人其實都發過願，四弘願、無上願、文殊十願等等，都是希望經過慈悲和智慧的修行，而達到一切很好的實現，但是我們的立意都是好的，為什麼般若波羅蜜多這麼重要，因為不管我們的立意有多麼的好，我們的動機有多麼的好，如果我們在過程當中，沒有跟般若波羅蜜多相應，而作出不太好事情，這個時候因果絕對會公平公正的，我們如果在這當中造下了黑業，例如我們要跟眾生講佛法的時候，絕對沒有一絲壞意，可是這當中我們就要注意了，如果這個人是個性比較爆烈，脾氣比較不好，在這個

不得已的原因。故「方便善巧」實在太重要了，因為如果沒有方便善巧，真的很可能作出許多「焚琴煮鶴」令人遺憾的事出來。而且度眾如果造了黑業，一定會倒過來影響自己的證量，因為一個菩薩之所以成為菩薩，就是靠度眾的功德累積，如果功德被糟蹋掉了，當然就只能退墮成聲聞或獨覺了。故由此可知，智慧實在是太重要了，沒有了智慧，一番好意也會完全失去原意，變成一件令人慨歎之事，凡是行菩薩道的大乘行者，不可不深思，不可不戒慎警惕，不僅是修行路上歧路多，行菩薩道更是難行難忍，必須小心謹慎，方能真正利益眾生。





當中因為某某因緣，發生衝突的時候，那麼仔細反省的話，當然有業力牽引的問題，可是是不是一定也牽涉到方便善巧不足，因為要跟他講佛法，如果你不太瞭解他，講了他不太願意聽的話，甚至傷害他，或是刺激他的話，這樣就是有違初衷，可見不違初衷是多麼的困難，因為我們知道很多的承諾，都是因為沒有方便善巧而失信，很多的誓願也是因為沒有智慧，而無法實現，其中的癥結點就在於讓智慧遍一切處，那麼我們才真正有辦法遠離缺失，不違初衷，所以我們要不違初衷，我們真的是要方便善巧，不然在過程當中，因為不夠方便善巧，而做出一些事情來，會減損自

己的功德，因為因果就是因果，所以在行菩薩道的人，要小心謹慎去面對自己的法身慧命，也要小心謹慎去面對眾生的法身慧命，那麼這樣時時以般若波羅蜜多為最高的指導方針和原則，這樣才能真正的利益眾生，行菩薩道真的是很不容易，當然並不是害怕，因為不容易，會犯錯，那誰還要去行菩薩道，萬一還造了黑業，好不容易以前做的白業都沒有了，那誰敢去行菩薩道，我想不是這樣的，該做的還是要做，只是如何去做的更好，就是我們自己要去注意，要去修行的地方，不然幹嘛要修行呢？就是要做的更好，每一個部份都要把它做的更

好，那麼就是在修行。

【郭老師口頭詮釋】

【郭老師講義文字】

接著舍利子又更深入的問道：「何緣菩薩頂墮名生？」善現菩薩辯才無礙的又善巧說明：「生謂法愛，若諸菩薩順道法愛，說名為生」。意思是說方便善巧即般若波羅蜜多之用，而般若波羅蜜多之體是空，空即寂滅，是不生不滅，若生則是生滅法，是染著，是於法起了染著，故名法愛。

這裡有提到方便善巧是般若波羅蜜多之用，而般若波羅蜜多的本體是空，這裡不妨再說一下體相用的問題，般若波羅蜜多當然其實它就是空性，但是我們來談到體相用的時候，那麼本體是空，所謂的相是無相之相，牽涉到它用的時候就是千變萬化，因為當你在行方便善巧的時候，其實真的是法無定法，不能說這個準則用通了，你到甚麼地方都是這個做法，為什麼說當一個菩薩這麼不容易，像做到儒家的聖之時者都這麼困難，就是說非常非常的靈動，非常非常的靈活，根





據一切的人事時地物去變化，就如同孫子兵法，當然兵者不祥之器也，並不值得談的，但是它所運用的原則，它也強調運用之妙存乎一心，它雖然告訴你很多很多的原則，但是它最後還是告訴你這不是來侷限你的，這不是來僵化你，來規範你，這是提供你做更多變化的參考，所以一個善於方便善巧行菩薩道的人是這樣的，對於一切人事時地物，他善於觀察，盡量去符合天時地利人和，然後盡量去做一切的善行，這才是真正的會行菩薩道，當然般若波羅蜜多就須臾不可離開。

【郭老師講義文字】

舍利子又更細微深入的問道：「何謂菩薩順道法愛？」善現菩薩說明：於一切起正法「想著」。就是「順道法愛」。意思是說就算是明白了空性，知道一切皆應與空相應方為正法，但就算此是順著正道而行的正法，但於此本身亦不可起任何想著，方為真正與空相應，安住於空。

【佛陀經文】

時舍利子問善現言。云何菩薩摩訶薩入正性離生。善現答言。若菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。不見內空。不待內空。而觀外空。不見外空。不



待外空。而觀內空。不待外空。而觀內外空。……

不見自性空。不待自性空。而觀無性空。不待自性空。而觀無性自性空。不見無性自性空。不待無性自性空。而觀自性空。舍利子。菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。若作是觀。名入菩薩正性離生。復次舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。應如是學。色應知不應著。受想行識應知不應著。……四無所畏乃至一切相智名應知不應著。

P199 欄倒數6行~倒數5行

【郭老師口頭詮釋】

見賢思齊，「士別三月，刮目相看」真的如果用功的人，他一定會穩定的進步，當眾發露懺悔是有功德的，覺得自己不用功，就要好好的用功，這樣才是當眾發露懺悔，所以要做得好，這樣才有意義。

【郭老師講義文字】

舍利子接著再問：什麼是「正性離生？」善現菩薩說明：當一個修行般若波羅蜜多的大乘菩薩道行者，在觀察空義時，例如觀察所謂的「內空」

時，對於內空無所見，也就沒有任何的執著，並且沒有任何的對待，也就是沒有把「外空」當作「內空」的對待，因為空即是空，並沒有內外的差別，內空或外空的說法，只是幫助了解空義的權變，如此才是真正的了解內空或外空。以此類推，其他「空」的觀察亦然，都是如是自在無礙的觀察，這就是「入菩薩正性離生」。因為「離生」就是離開一切生滅，進入永恆不變、常樂我淨的涅槃空性。接著善現菩薩再接再厲的說明：菩薩修行般若波羅蜜多時，應如是學——於一切「應知不應著」。意思就是一個方便善巧的菩薩，應該遍學一切法，但是於一切法中得自在，並不會

因為學得更多、知道得更多而變得更不自在。因為，法只是法，如同金剛經所說：「法者筏也，法尚應捨，何況非法」。是的，一切的法都只是過渡的工具，是幫助我們從不懂到懂、從束縛到解脫，而並非倒過來讓我們成為障礙或綁得更緊。故「應知不應著」的「不應著」即「捨」之意，也是「放下」的意思，只有於諸法不著，能捨萬法，一個菩薩才能真正自在的遍學一切法，而不會產生食古不化或自我障蔽的學習障礙。

【佛陀經文】



復次舍利子。諸菩薩摩訶薩修行般若波羅蜜多時。應如是學。菩提心應知不應著。菩提心名應知不應著。……何以故。是心非心本性淨故。時舍利子問善現言。是心云何本性清淨。善現答言。是心本性非貪相應非不相應。非瞋相應非不相應。非癡相應非不相應。……舍利子。是心如是本性清淨。舍利子言。是心為有心非心性不。善現質言。非心性中。有性無性為可得。舍利子言。不也善現。善現答言。非心性中。有性無性既不可得。如何可問。是心為有心非心性不。舍利子言。何等名為心非心性。善現答言。於一切法無變異無分別。



是名心非心性。舍利子言。如心無變異無分別。色亦無變異無分別耶。善現答言如是。如心無變異無分別。受想行識亦無變異無分別耶。答言如是。……如心無變異無分別。佛十力亦無變異無分別耶。答言如是。如心無變異無分別。四無所畏四無礙解大慈大悲大喜大捨十八不共法乃至無上正等菩提亦無變異無分別耶。答言如是。時舍利子。善現言。善哉善哉。誠如所說。汝真佛子。從佛心生。從佛口生。從佛法生。從法化生。受佛法分。不受財分。於諸法中。身自作證。慧眼現見。而能起說。世尊。說汝聲聞眾中。住無諍定。最為第一。如佛所說真



三乘法皆得善巧。

P202 I 欄8行～III欄倒數1行

【郭老師講義文字】

善現菩薩再鞭辟入理的說明：心應知不應著，心名亦應知不應著。為什麼呢？因為心「本性淨」的緣故。舍利子馬上問：「是心云何本性清淨？」善現也馬上以證量回答：因為心本來清淨，沒有相應非不相應的問題，無論貪、瞋、癡、慢、疑，因為都不是心的本性，故根本沒有相應非不相應的問題。而相應或非相應，都只是外

實不虛。善現。菩薩摩訶薩於般若波羅蜜多應如是學。若菩薩摩訶薩於般若波羅蜜多能如是學。應知己住不退轉地不離般若波羅蜜多。善現。欲學聲聞地者。當於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持。如理思惟令其究竟。欲學獨覺地者。當於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持。如理思惟令其究竟。欲學菩薩地者。當於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持。如理思惟令其究竟。欲學如來地者。當於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持。如理思惟令其究竟。何以故。如是般若波羅蜜多中廣說開示三乘法故。若菩薩摩訶薩學般若波羅蜜多。則為遍學三乘。亦於



相的生滅，與內在本體無關。內在本體是心的本來面目——清淨、自在、無礙。心的本性如如不動，根本沒有去來、沒有染淨；故本性清淨無染，如雲移天際、船過水面；因為雲飄過之後、船駛過之後；天際還是澄藍如洗、水面還是平靜如鏡。故心如萬里晴空，長空不礙白雲飛；心如水鏡，鏡湖不礙千帆過。一切的一切，都是心的投射，並不是心的本體，認清了此點，就能掌握心的本性，原來如是清淨無染、不垢不淨、不生不滅。智慧第一的舍利子又展開過人機智問道：「是心為有心非心性不？」善現也善巧的反問：「非心性中，有性



無性為可得不？」，舍利子立即反應的答道：「不」。善現才進一步的說明：「非心性中，有性無性，既不可得，如何可問：『是心為有心非心性不？』」舍利子又切入重心的問：「如心無變異、無分別，色亦無變異、無分別耶？」善現充滿證量的肯定回答：「如是」。以下便展開一連串同樣風格的問答，在機鋒巧妙相對的對話中，般若波羅蜜多被生動的演示。

最後，舍利子終於讚歎的說道：「汝真佛子，從佛心生，從佛口生，從佛法生，從法化生，受佛法分，不受財分，於諸法中身自作證，慧眼現見

而能起說。」充份把善現菩薩如佛所說「聲聞眾中住無諍定最為第一」的證量功德宣說無遺。並且說出本品的結論：「當於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持，如理思惟令其究竟。何以故？如是般若波羅蜜多中廣說開示三乘法故，若菩薩摩訶薩學般若波羅蜜多，則為遍學三乘，亦於三乘法皆得善巧。」

所以，本品的結論就是不論小、中、大那一乘，都需要學習般若波羅蜜多；所以，不要再虛度光陰了，當下立即學習般若吧！

【郭老師口頭詮釋】

這裡的結論講得相當的清楚，就是說我們要於般若波羅蜜多應勤聽習讀誦受持，如理思惟，令其究竟，為什麼要這樣呢？因為它是遍學三乘，於三乘法皆得善巧，不管是小中大三聖，它都是一樣，般若波羅蜜多都必須具備，我們要實踐的話，路途是很遙遠的，不管在知見方面，佛法的名相相當的複雜，要能夠全部都明白真的很不容易，像有人佛學很好，靜坐很好，都是下了很多年的功夫，每一個都是得來不易，我們珍惜每一步，然後我們努力的往前走，每一個人一定都會越來越接近般若波羅蜜多，如同剛剛有人說這部經翻譯了三年多看了很感動，這是一個修行的性情流露，



我們好好去珍惜、研讀，而且這樣的因緣聚合也是相當難得，而且大部分的人根器也都相當的好，因為讀經，說句坦白話是相當枯燥的，但是大家都能安著性子，一堂又一堂的來上，是相當的不容易，但是我們都明白，我們要關心我們生命的話，必須真的很嚴肅的去面對一切，又很認真的去改變我們的生命，般若經典確實是很重要的，值得我們花費很多時間去了解，而且在這當中，每一堂課大家都越來越瞭解彼此，這是一個相當難得的因緣聚會，每一個人也看到大家都在成長，有的人口才愈來愈好，有的

人接觸不多，但是我們慢慢都會修正很多不正確觀念，愈來愈明白佛學在說什麼，也愈來愈熟悉佛法的名相，因為這其中會有小小的錯誤，但是沒有關係，有什麼不對地方，大家一起改正，然後最重要的是我們要解行並重，珍惜因緣，好好去努力，我們一定會愈來愈好，般若波羅蜜多真的會帶來生命一個很大的改進，除了上課以外時間，其他實修真的很重要，比如說講空，但甚麼是空，我們真的要常常去觀照，比如說這次講的重點——煩惱，我們都在煩惱當中，我們真的要想辦法，不能就這樣聽任它繼



續下去，我們真的要脫離煩惱，不然煩惱會成為我們修行很大的障礙，我們只有遠離煩惱，才能夠真正有辦法去了解空，去領悟空，去證入空，最後安住於空，不然煩惱一現形的時候，甚麼都沒有了，烏雲蔽日，所以平常的修行是相當重要，我們都好好去念經，好好去持咒，好好去打坐，要經過生命真誠相應，那麼真的有一天會開出美麗的梅花，因為你已經歷一切的考驗，那個時候就是生命最清明、最圓滿的時候，我們大家一起共勉，對於自己也期許有很好很好的成長。

■ 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

善良受教用功 必定成就

穿越幻相 親證實相

修清淨意識

為了眾生 要成就



諦聽法音——

善良受教用功 必定成就



善男子、
善女人，
諦聽！
諦聽！

三界流浪，
辛苦備嚐，
輪迴路險，
此路崎嶇。

一切都是幻相，
牢記八識田中，
法藥多珍貴，
學佛有多麼幸福，
真正心開意解。

珍惜學佛人身寶，
了悟一切如幻，
莫被世法羈絆，
殊為可惜，
過去生多生多劫出家苦行，
修道服務眾生，

方得暇滿人生。

暇滿人生是要成就，
為了自他的福祉，
必須成就；
不能浪費時光，
不能蹉跎歲月，
更不能造惡業，
真正心開意解，
覺醒吧！
覺醒吧！

莫糟蹋人身寶，
人身難得，
佛法難聞，
切莫蹉跎，
惡業已造，
必定受生，
三界流浪，
辛苦備嚐，
業力催逼，
無人能夠逃避，

業鏡催逼，
醒覺吧！
醒覺吧！
珍惜人身寶，
一心向道。

遠離惡緣，
莫以善小而不為，
莫以惡小而為之，
因緣果報如影隨形，
種如是因，
必得如是果。

善男子、
善女人，
諦聽！
諦聽！

善良、受教、用功，
必定成就，
牢記八識田中。

諦聽法音——

穿越幻相 親證實相

善男子，
善女人，
諦聽！
諦聽！

一切都是心意識變現，
一切唯心造，
修行修心，
心外求法，
是名外道，
唯有在心上下足功夫，
是名真修行。

內在諂曲，
外在偽善，
內外不一，
非修行人，
是名偽君子。
內外如一，
是名真修行人，
內外如一，
方名真修行。

三界如幻，
一切都如空中的花、
水中的月、
鏡中的影，

虛幻不實。

一切都是幻相，
空花翳眼，
翳眼空花，
虛幻不實，
切莫為虛假不實的幻相，
妄造無邊業，
愚不可及，
何苦來哉？
甚深思惟！

一切本無生，
一切本無滅，

無生無滅，
不生不滅，
生得暇滿人身寶，
精進修行。

有生必有滅，
無生則無滅，
要趁早精進修行，
修得無生無滅的境界。

破除外相，
穿越幻相，
親證實相，
是名證果。



諦聽法音——

修清淨意識

善男子，
善女人，
諦聽！
諦聽！

三界唯心，
萬法唯識，
心意識清淨，
莫為外緣所染污，
勿與妄念隨意相應，
遠離幻相，
遠離惡緣，
清淨自持，
是名修行。

清淨八識田，
莫種黑色的種子入八識田，
維持八識田的清淨無染，
是名修行。

一切唯心，
唯心淨土。
心清淨，
一切清淨；
心染污，
一切染污。

一切皆為心意識的變現，
修行修心，
莫造惡業，
莫動染污識，
莫動分別識，
第七意識，
計較分別。

斷除染污識，
斷除第七意識，
遠離惡緣，
遠離分別，
遠離計較。

莫造惡業，
一旦造惡業，
必定受報，
造業剎那，
果已注定，

黑色的種子已經種入八識田中，
一旦業感緣起，
必定現形，
必定受報，
無量苦楚，
難有出期，
何苦來哉？

一切如幻，
虛幻不實，
如虛空浮雲，
稍縱即逝，
無可把捉，
瞬間消失，
幻相破滅，
甚深思惟！

百歲光陰，
匆匆流逝，
醒覺於一切的幻相，
不需為虛假的幻相，
眷戀不已，
以假為真，
愚不可及，
回頭是岸，
一心向道。

修清淨意識，
是名修行。
諸惡莫作，
眾善奉行，
自淨其意，
是諸佛教。



諦聽法音——

為了眾生 要成就



善男子，
善女人，
諦聽！
諦聽！

莫以善小而不為，
莫以惡小而為之，
八識田中，
黑白業的種子並存，
種子決定論，
種子代換說，
一切皆是識田種子決定，
善的種子決定善報，
惡的種子決定惡報，
一切都是種子決定。

八識田中的
白色種子代表善業，
白色的種子多是名善人，
黑色種子代表惡業，
黑色的種子多是名惡人，
種子決定一切，
一切皆是種子決定。

為了虛幻的名利，
種大量黑色種子入八識田，
業感緣起，
惡報現前，
苦痛無邊，
難以出離，
悔之晚已，
何苦來哉？
甚深思惟！

過去生善業感召，
方得學佛人身寶，
是要成就，
是要利益無量無邊，
猶在苦難三界受盡
無量無邊輪迴苦痛的眾生。

且莫磋跎，
善報消無，

惡業現前，
悔之晚已，
更莫等到業鏡台前，
一生善惡，
全部現眼前，
為時已晚，
嚎啕大哭，
該做的善皆未做，
不該做的惡做了許多，
何苦來哉？

切莫不信因果，
因果必報，
種善因，
必得善報；
種惡因，
必得惡報。

為了眾生，
要成就。
為了眾生，
要改進。
為了眾生，
莫再造惡。
為了眾生，
大力改進。



善知識開示

Buddhist Friend's Teachings

■ 開示之一～
一切都是為了法

■ 開示之二～
心契正法

■ 開示之三～
當一個善良的人

■ 開示之四～
禪的妙用



善知識開示——

一切都是為了法



這無常的世間，無一是永恆，唯有一心向道，才能脫離牢籠般的三界，獲得生命的自由解脫。

當一個修行人明白了這個甚深大道理之後，就必須身體力行的去實踐，才能最終達成這個偉大的目標，甚至進而與無量的眾生分享達成目標後的圓滿與幸福。

所以，如果想要完成這個偉大的目標，就必須遵循佛法的一切教導與開示，因為唯有佛法能夠幫助我們一步一步、準確無誤的達成偉大的目標：斷生死、出三界！

既然唯有佛法能夠讓我們達成這偉大的目標，所以每一個修行人都宜趁早養成正確的生命態度——一切都是為了法！

是的，唯有這樣正確的生命風格確立以後，一個修行人才有可能成就，也才有可能在幻相逼真、業境催逼之中，永遠作出正確的回應。

更進一步的說，什麼是正確的回應？就是一切的一切，包括任何的所思所想所行所為，都是以法作為依皈！這就是正確的回應，也就是生命通往幸福喜樂的唯一之路！！

因此，不用再想太多了，當我們遇到世法與出世法衝突時，毫不考慮的選擇出世法吧！當我們遇到菩薩道的挫折時，毫不考慮的衝破一切難關吧！當我們遇到愛情與佛法似乎扞格不入時，揮慧劍斬去情絲吧！

總而言之，只因為佛法實在太尊貴、太偉大、太圓滿，所以遇到一切的抉擇、一切的思想、一切的作為時，請心無妄念的——一切都是為了法！！

善知識開示——

心契正法

心如果與正法相應
就是一個修行人
如果不能與正法相應
表面做得再完美
都不能算是一個修行人
佛教是如實的教導
教導我們做一個真實的人
而真正真實的重點就在內心
如果不是如此
濟顛和尚根本不可能為佛教所接受
甚至成為家喻戶曉的人物
故守戒亦然
真正最高守戒在守心戒
心如如不動即是守戒
外現莊嚴清淨戒律相
可是內在卻常常起分別、批判
這樣並不是真正的守戒
光明與黑暗是不能並存的
一個菩薩只能與光明為伍
絕對要離開黑暗
因為如果自己都無法堅持在光明之中
是不可能帶領別人走向光明
但是堅守在光明的陣營裡
是一件千辛萬苦的事
必須時時刻刻觀照自己
看得清楚明白
而且永遠不離開慈悲與智慧

這樣就是——心契正法
而心恆契正法的人，必定成就！



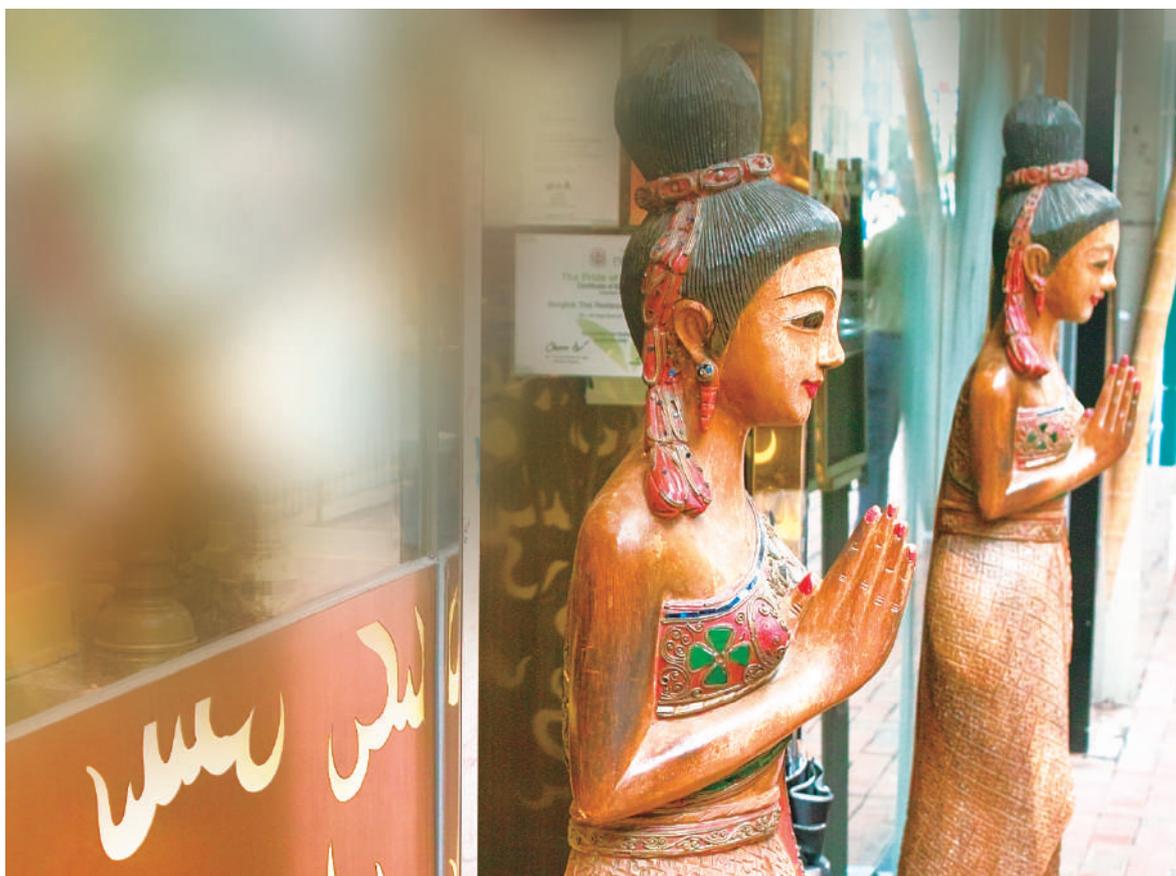
王秀杞 作品：佛陀

善知識開示——

當一個善良的人

修行修心，一個證悟的修行者，會自然的展現菩薩五明，也就是所謂的聲明、工巧明、醫方明、因明以及內明。在這些菩薩五明的展現中，我們可以看到禪的大機大用，也可以藉此讓我們去深思，什麼才是這些美妙展現的真正源頭？以藝術方面的表現來說，如果我們好好的去觀察，會發現一顆善良的心，才是這些美妙藝術的真正來源；所以當我們在修行的時候，其實最重要的，就

是要當一個善良的人，那麼，什麼才是善良的人呢？就是在一切的歷緣對境當中，對別人都存有一顆善心；比如說，面對善知識的諄諄教誨，應該要抱持著一顆感恩的心，而且要在內心保持善良，好好的去行善，好好的愛自己、愛眾生，在这一切的因緣當中，都不要忘記為善，這才是回報善知識教導最好的方式。



善知識開示——

禪的妙用

「禪」也可以說就是我們每一個人的本性，當我們在研究禪的妙用時，也可說我們就是在研究修行、研究涅槃妙心、研究到底什麼才是修行中最重要的一點。我們都曉得，世間法中有兩條船開來開去，一條是「名」船，另一條是「利」船。然而，我們必須去深思，名利對我們生命真的有那麼的重要嗎？常言道：「謀定而後動」，試問我們有沒有深思過，什麼才是我們生命中真正要追求的東西？事實上，大多數的人，或許還沒有想清楚，什麼是生命的本質？什麼才是我們生命最重要的一件事？而如果還沒有想清楚，卻盲目的躁動，追逐名、追逐利，最後我們會發現，其實這些並不能帶給我們真正的幸福，然而我們卻把所有的精力與時間花在上面，甚至有人為了追求名利而不擇手段，讓別人承受痛苦，這其實是違反生命的本質、美妙真心的。所以能夠修行其實是一件非常幸福的事，因為我們可以把生命的本質研究的很通透，我們可以了解來這個世間的目的到底是什麼。最後，我們會發現，其實「愛」，才是我們生生世世最重要的學習。所以，當我們去做一件事，比如說去完成一件藝術作品，其實，內心是要有愛的，是要

愛別人的，這樣的藝術作品才有意義，所以一切的一切，都要回到真心、回到愛心無量，才會對眾生有利益，這是從真正利益眾生的角度來詮釋禪的妙用。





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) 唯識名相

■ 本期刊出～
之五：鼻 識

(三) 唯識實修

■ 本期實修～
觀疑的種子消失

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

論文：

卷第一

本地分中

五識身相應地

第一

〔接上期〕

復次

雖眼不壞

色現在前

能生作意

若不正起

所生眼識

必不得生

要眼不壞

色現在前

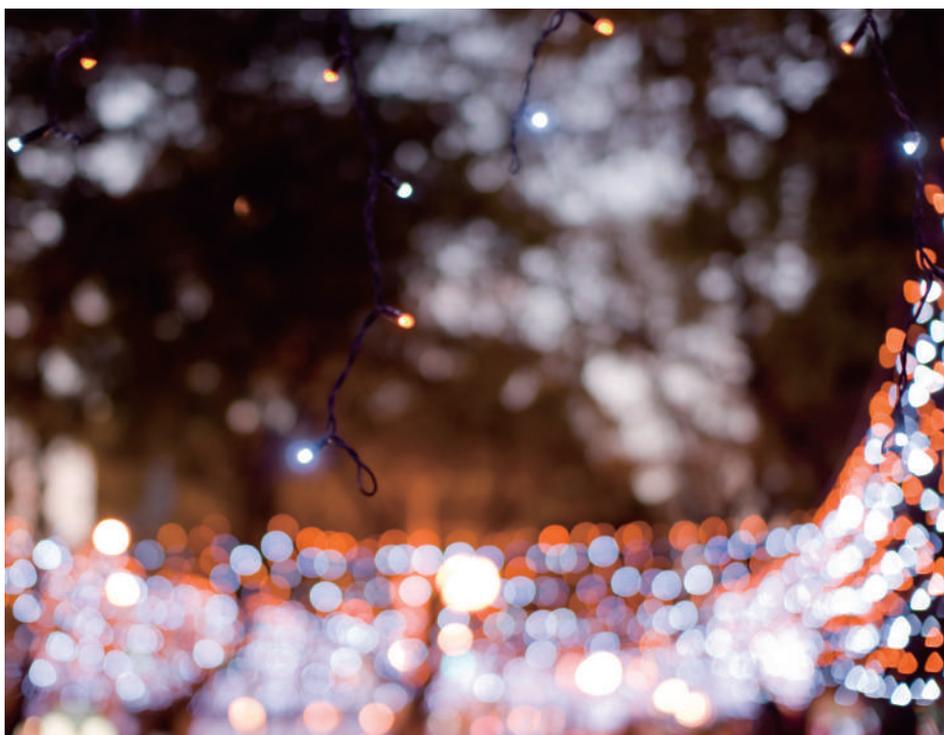
能生作意

正復現起

所生眼識

方乃得生

如眼識生



乃至身識
應知亦爾

復次
由眼識生
三心可得

如其次第
謂率爾心
尋求心
決定心

初是眼識
二在意識

決定心後
方有染淨

此後乃有
等流眼識
善不善轉

而彼不由
自分別力
乃至此意
不趣餘境
經爾所時
眼意二識
或善或染
相續而轉

如眼識生
乃至身識

應知亦爾

復次
應觀
五識

所依
如往餘方者所乘

所緣
如所為事

助伴
如同侶

業

如自功能
復有差別
應觀
五識

所依
如居家者家

所緣
如所受用

助伴
如僕使等
業

如作用



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	觀察五識

上期已研讀過綱要 7

本期要接著研讀綱要 8

此一大段論文，出現了三次的“復次”，即代表共有三小段；這三小段的主旨分別是～

(一) 第一小段

(1) 論文整理：

前段	後段
復次	
雖眼不壞	要眼不壞
色現在前	色現在前
能生作意	能生作意
	↔
若不正起	正復現起
所生眼識	所生眼識
必不得生	方乃得生
↓	
如眼識生 乃至身識 應知亦爾	

(2) 重點說明：

當我們把論文前後左右比對一下，就可以發現上段與下段幾乎完全一樣，只有





幾個字的差異而已；那麼本小段要傳遞的重點是～

眼識不壞，當色境起現行在眼前，便能生起作意，而若不正起，所生起的眼識，必不得生。而要眼識不壞，則色境生起在前，能生作意；由於正復現起，所生眼識，才能得生。而眼識之生起，是以有發識取境作用之眼根為因，所對之色境為緣而生。故眼根與色境，為眼識生起。

本小段最後並說，如同眼識生，其他耳識生、鼻識生、舌識生、身識生，都是一樣的。

（二）第二小段

（1）論文整理

復次

由眼識生

三心可得→如其次第

謂率爾心 →初是眼識

尋求心 }
決定心 } →二在意識

↓

決定心後

方有染淨

↓

此後乃有等流眼識

善、不善轉

↓

而彼不由

自分別力

乃至此意

不趣餘境

經爾所時
眼意二識
或善或染
相續而轉
↓

如眼識生
乃至身識
應知亦爾

(2) 重點說明

本小段的重點是當眼識生時，有所謂的三心，即～

- ①率爾心
- ②尋求心
- ③決定心

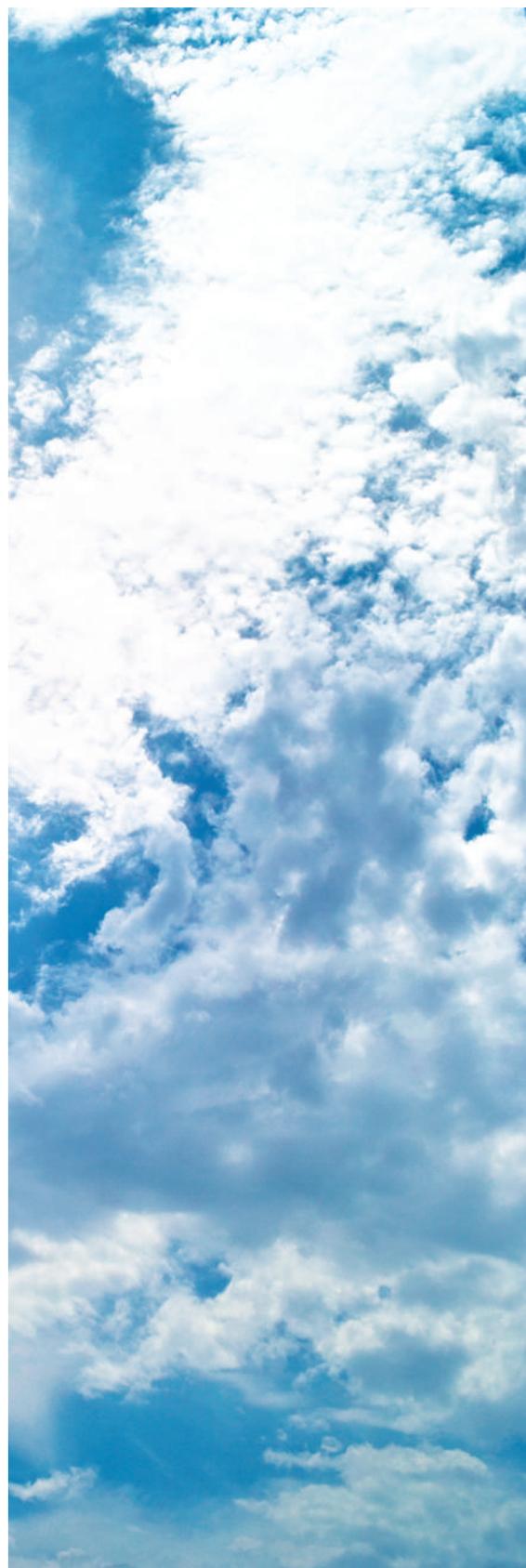
而事實上，當覺知外境時，順次起五心，即率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心。所以論文中所提「決定心後方有染淨」，指的即是染淨心；「此後乃有等流眼識，善、不善轉」，指的即是等流心。

而率爾心是在眼識，尋求心與決定心則是在意識。

那麼這樣一個覺知外境生五心的流程，不只是眼識，其他耳識、鼻識、舌識、身識也都是一樣的。

(三) 第三小段

(1) 論文整理：



上段	下段
復次	復有差別
應觀	應觀
五識	五識
所依	所依
如餘方者所乘	如居家者家
所緣	所緣
如所為事	如所受用
助伴	助伴
如同侶	如僕使等
業	業
如自功能	如作用

(2) 重點說明：

當我們把論文從前後左右對比一下，即可發現上段與下段結構完全一樣，甚至連內容也幾乎雷同；故對於本小段要傳達的重點，我們可以歸納如下～

觀察五蘊的重點是——

①五識**所依**

{ 如往餘方者所乘（例如自己的車子）
或
如居家者家（例如自己的家）

②五識**所緣**

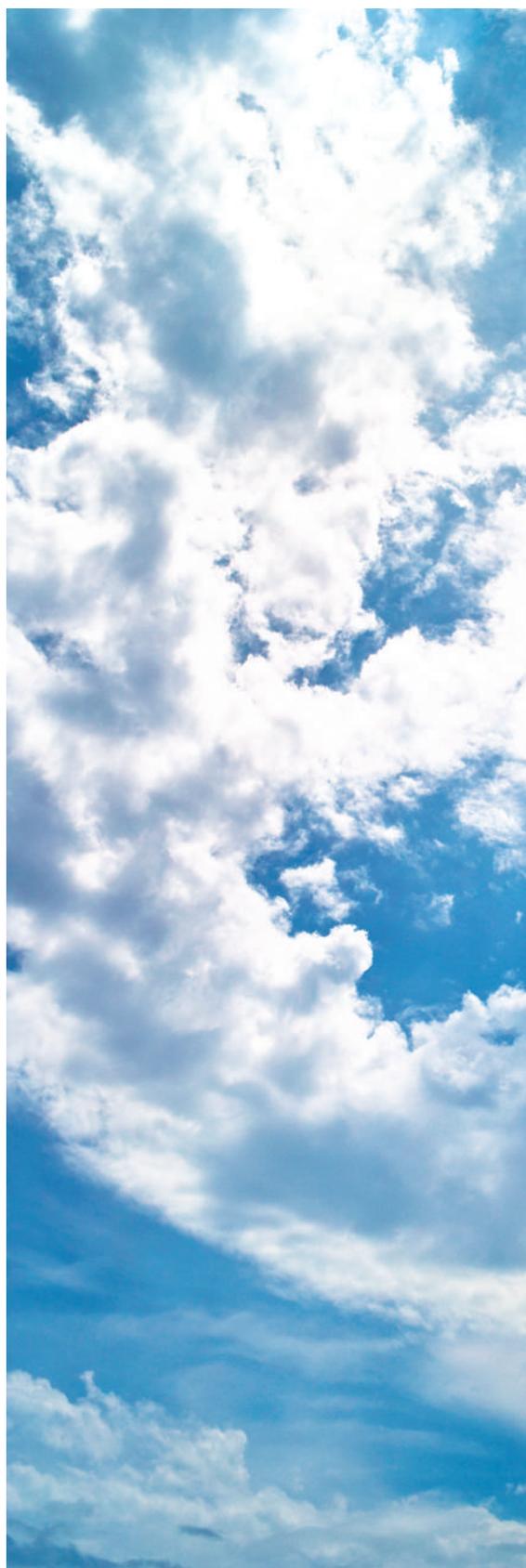
{ 如所為事（例如利益眾生的服務）
或
所受用（例如食品）

③五識**助伴**

{ 如同侶（例如自己的同修）
或
如僕使等（例如自己家中的幫傭者）

④五識**作業**

{ 如自功能（例如人體擁有得自癒功能）
或
如作用（例如食物進入胃後的消化作用）



論文：

卷第一

本地分中

意地

第二之一

已說五識身相應地

云何意地

此亦五相應知

謂自性故

彼所依故

彼所緣故

彼助伴故

彼作業故

云何意自性

謂心意識

心謂一切種子所隨依止性

所隨(依附依止)性

體能執受

異熟所攝阿賴耶識

意謂恆行意

及六識身無間滅意

識謂現前了別所緣境界

彼所依者



等無間依
謂意
種子依
謂如前說一切種子阿賴耶識

彼所緣者
謂一切法如其所應
若不共者所緣
即受想行蘊
無為無見無對色
六內處
及一切種子

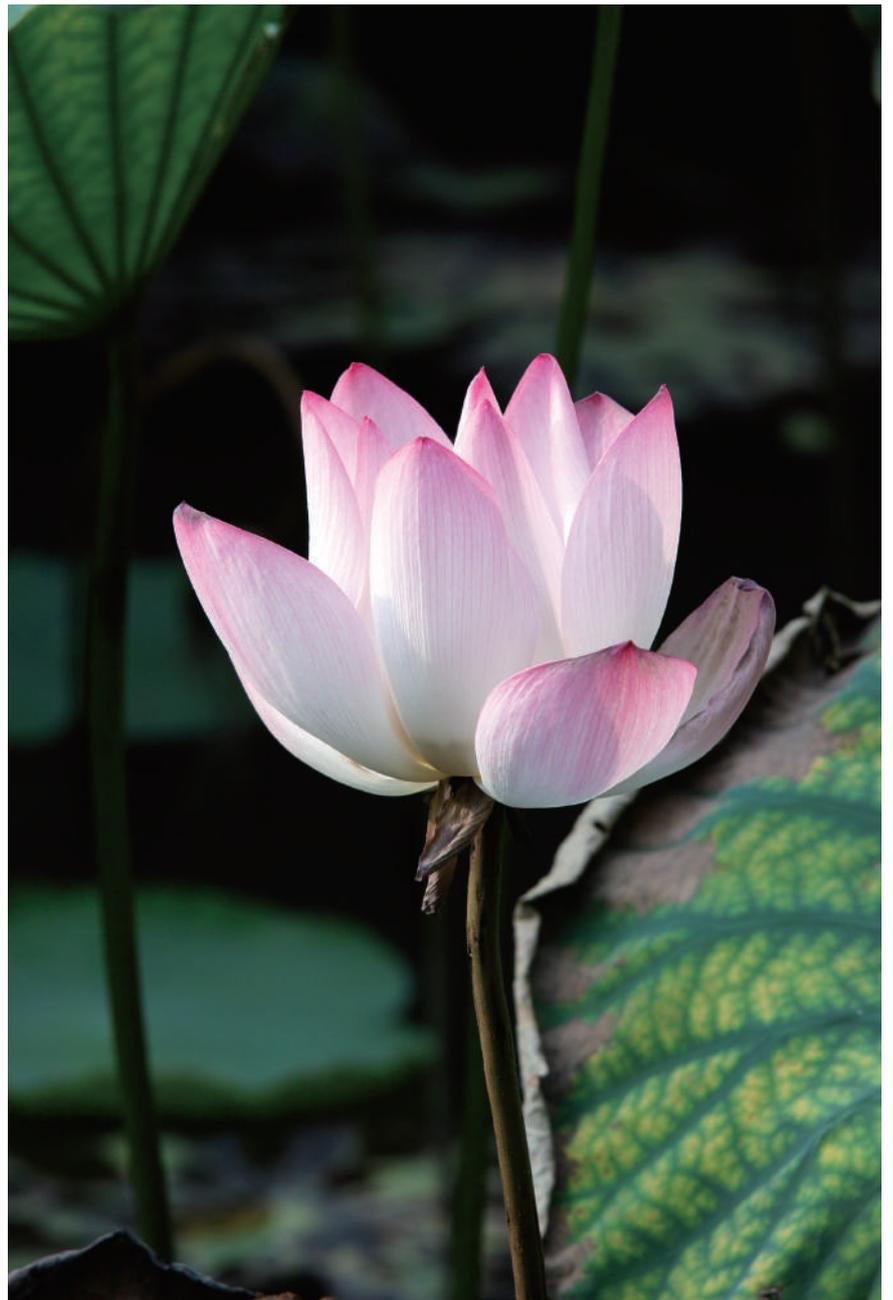
彼助伴者
謂作意觸受想思
欲勝解念三摩地慧
信慚愧無貪無瞋無癡
精進輕安不放逸捨不害
貪恚無明慢見疑
忿恨覆惱嫉慳誑諂僞害
無慚無愧
昏沈掉舉
不信懈怠放逸
邪欲邪勝解忘念散亂不正知
惡作睡眠尋伺
如是等輩
俱有相應心所有法
是名助伴
同一所緣
非同一行相
一時俱有
一一而轉
各自種子所生
更互相應

有行相
有所緣
有所依

彼作業者
謂能了別自境所緣
是名初業
復能了別自相共相

復能了別去來今世
復剎那了別
或相續了別
復為轉隨轉發淨不淨一切法業
復能取愛非愛果
復能引餘識身
又能為因發起等流識身

〔論文待續〕



解讀

我們已經努力的研讀完瑜珈師地論卷第一的本地分中五識身相應地第一，接著要再接再厲的研讀卷第一的本地分中意地第二之一。

如同論文所說，已經充份說明了五識身相應地的種種，那麼接下來要說明的意地又是什麼內容呢？

其實也與五識身相應地的內容結構一模一樣，也就是～

意識自性 內容重點：

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

所以，很清楚的，意識自性本質要討論也就是這四個重點～

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

接下來，我們按此之清晰結構，開始好好的探討～

首先來了解一番，到底什麼是意識呢？

可以說是：意 = 意識 = 心意識





心又是什麼呢？

可以說是～

心＝一切種子所隨依止性

所隨（依附依止）性

體能執受

異熟所攝阿賴耶識

意＝恆行意

及六識身無間滅意

識＝現前了別所緣境界

也就是說，雖然廣義來說，心＝意＝識；但是狹義而言，還是各自可有其分別之意涵，也就是說以心、意、識各個意義而言，心擁有被一切種子所依止的特性，因為心的本體是能夠執受異熟果所攝的第八識，即阿賴耶識。

而意即恆行意，指末那識，有恆常周遍思維之心理作用；以及第六識身的無間隔不停生滅意識。

至於識則是指能夠在一切境界現前時能夠經歷分明有所了別之作用。

接著就來探索什麼是意之自性本質？

當然也如同探索五識身一樣，先從意的所依開始～

（一）意識所依

意識所依止的共有二依～

- （1）等無間依：是說意識
 - （2）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

（二）意識所緣

意識的所因所緣，是所謂的一切諸法，如其所應，若不共者，所緣即是～

- （1）受、想、行、蘊
- （2）無為、無見無對色
- （3）眼、耳、鼻、舌、身、意六內處
- （4）一切種子

（三）意識的助伴

意識的助伴有～

- 1 作意
- 2 觸
- 3 受
- 4 想
- 5 思

- 6 欲
- 7 勝解
- 8 念
- 9 三摩地
- 10 慧
- 11 信
- 12 慚愧
- 13 無貪
- 14 無嗔
- 15 無癡
- 16 精進
- 17 輕安
- 18 不放逸
- 19 捨
- 20 不害
- 21 貪





22 恚
23 無明
24 慢
25 見
26 疑
27 忿
28 恨
29 覆
30 惱
31 嫉
32 慳
33 誑
34 諂
35 憍
36 害
37 無慚
38 無愧

39 皆沉
40 掉舉
41 不信
42 懈怠
43 放逸
44 邪欲
45 邪勝解
46 妄念
47 散亂
48 不正知
49 惡作
50 睡眠
51 尋伺

以上如是等等總共五十一心所
俱有相應心所有法
就是意識所謂的助伴



是同一所緣
但非同一行相
一時俱有
而且一一而轉
為各自的種子所生起
更互相應
而且有行相、所緣、所依

（四）意識的作業

意識的作業能夠了別自境的所緣，也能了別自相與共相；而意地與五識身相應地之所以分開來說明，由此作業之不同即可見端倪；五識皆只能了別自相；意識則可以了別自相，又可以了別共相。（自相為各自所僅有之特殊體相，共相則指不拘限於自相，與其他諸法有共通之義或相。）

而且在時間上還能了別過去、現在、未來，

又不同於五識只能了別現在、唯一剎那了別；所以意識是自由來去通達去、來、今三際，因此可以剎那了別，也可以相續了別，比五識寬廣多了，例如五識中的眼識，只能看到現在眼前的一切景象，而不能看到過去或未來的景象；並且意識復為轉隨轉發淨或不淨的一切諸法業；至於能取愛與非愛果則與五識一樣，復能夠引動其他識身，並且能夠為因發起等流識身。

（至於等流之意即由因流出果，由本流出末，因果本末相類似，故明等流果；完全符合種如是因得如是果之因果法則；故唯識論九曰：「聞法界等流教法。」同述記九末曰：「法界性善順惡違，具諸功德。此亦如是，故名等流。等者相似義，流者出義，從彼所出，與彼相似，故名等流。」）

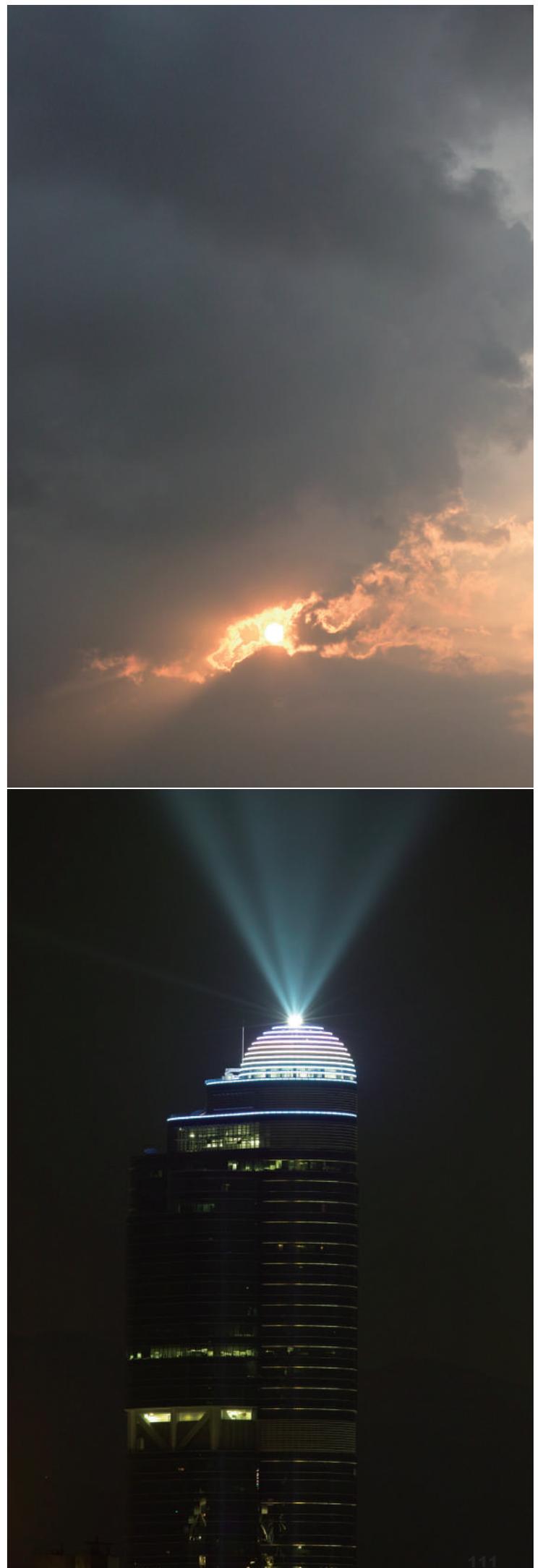
以上意識這段論文之大意

內容重點可以整理成下表～

意識自性(本質)：

序	重點	內容
1	所依	二所依～ (1) 等無間依：意 (2) 種子依：一切種子執受所依 異熟所攝阿賴耶識
2	所緣	一切法，如其所應。若不共者，所緣即受想行蘊、無為、無見無對色、六內處，及一切種子。
3	助伴	俱有相應諸心所有法 同一所緣、非同一行相 一時俱有、一一而轉 各從自種子而生 更互相應 有行相 有所緣 有所依
4	作業	※了別自境所緣 ※了別自相、共相 ※了別去、來、今世 ※剎哪了別、相續了別 ※為轉隨轉發淨不淨一切法業 ※取愛、非愛果 ※引餘識身 ※為因發起等流識身

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，意識的自性本質，也是透過意識的所依、所緣、助伴、作業來了解。所以“云何意識自性”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）意識所依（2）意識所緣（3）意識助伴（4）意識作業，來充份說明意識之自性本質的。（待續）



名相之部——

之六~

鼻識

本期要認識的名相，是“鼻識”。

名相解釋

梵語：ghrana-vijbana

巴利語：ghana-vibbana

鼻識即是以鼻根為所依，了別香境之識。

耳識是五識（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）。

即以鼻根為所依，了別香境之心識。鼻識通於欲界，不通於色界，以色界無段食之性，故無香境，不能成就鼻識。阿毘達磨大毘婆沙論卷七十二說：「問：鼻、香、鼻識界，為必同繫？為亦有異繫耶？答：如是三種唯有同繫，謂欲界鼻、欲界香生欲界鼻識。」

【注：本名相

資料整理自佛光大辭典】



實修之部——

唯識觀想法～

觀疑的種子消失

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～

觀想疑的種子消失了

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。而疑的種子即壞的種子，亦即黑的種子，可以觀想黑色疑的種子消失。

觀想開始

觀想

八識田中

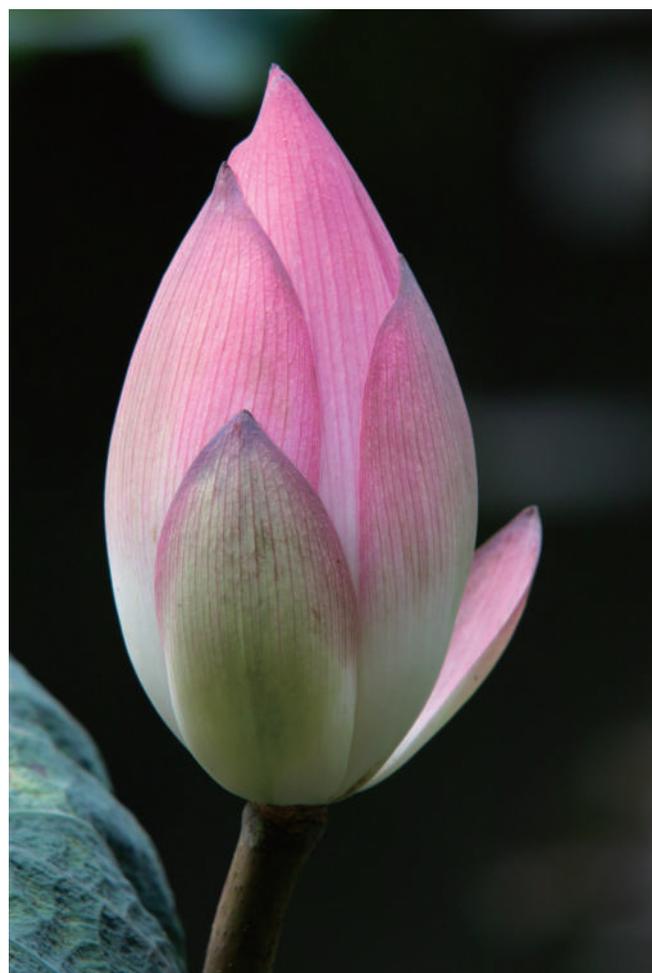
黑色疑的種子

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～
無限的慈悲

■ 空慧菩薩行之二～
慈悲的重要

■ 空慧菩薩行之三～
和業力賽跑

空慧菩薩行——

無限的慈悲

慈悲能夠無限嗎？
能的；
只要我們不斷長養、
不斷長養我們的慈悲
就會不斷的廣大、
不斷的廣大，
直至無量無邊
如何長養呢？
就從當下開始，
對每一個遇到的人，
生起無限的慈悲，
他的好、
替他歡喜；
他的不好、包容他；
每一個人都如是對待，
慈悲自然而然就變得非常的、
非常的廣大
久而久之，
面對每一個人，
甚至完全沒有見過的人，
也甚至其他的物種，
也都能夠生起了無限的慈悲，
而無限的慈悲是什麼樣的狀態呢？
是無限的光明、
是無限的喜悅，
是無限的能量、
是無限的美！



空慧菩薩行——

慈悲的重要

修行人

不論自度或度人

最重要的美德就是——慈悲

唯有慈悲

能夠自度圓滿

怎麼說呢？

一個對自己不慈悲的人，

表示對自己不夠好

一個對自己不夠好的人，

不可能圓滿成就

故唯有慈悲，才能自度圓滿

唯有慈悲

能夠度人圓滿

怎麼說呢？

一個對別人不慈悲的人，

是不可能感召無量無邊的功德福報

因為以因果律來看

唯有對別人好，才能感召功德福報

故只有對每一個眾生都慈悲的人，

才能度人圓滿

所以，在修行的路上

慈悲實在是太重要了

可以說是一分一秒都不能離開

故除非不想成就

如果想自度度人都得到圓滿的成就

就必須深刻體認到慈悲的重要

而且分分秒秒與之長相左右



空慧菩薩行——

和業力賽跑

指導／文華智慧

撰文／醒世忠人

美編／慈訓瓔珞



業力如影隨形

業力猶如持有令牌的大爺，想要人生病就生病，想要我們受傷就受傷，或是因小事不如意的時候，再推波助瀾讓我們陷入更深的困境，小從心念到外在各種人事物對應，有時搞的人身心俱疲都無法自己，因緣條件成熟之下的重罪殺業，想取小命都不成問題；看那執著於情感不順遂的人兒，生活事業不成功的人們，有的終不得志、有的從雲端掉入了地獄，在那萬念俱灰的狀態下進而走上絕路，甚至不顧家庭，害人害己，而在面對天災人禍之下我們何嘗不是如此

無力、如此渺小呢？因果循環不會因為我們信或不信，喜歡或不喜歡，讚美或毀謗而不會運作，在這心識感召形成的業力世界，彷彿這一切都是如此自然而然、甚至理所當然，猶如非洲大草原上每天上演的弱肉強食，就在你追我跑之間決定生存與否，業力如洪流猛獸般在旁盯視，一但被牢牢逮到！有時候連掙扎的力氣可能都顯得如此多餘啊！

正確聲音暫離業力的拉鋸

相信我們都有這種經驗，在業力運作之下，展現出來的境總是如此逼真，光是妄念雜擾，強力洗腦般的硬是把你拉向墮落之途，甚至自以為理所當然，沉淪有千百種理由，縱然內在深處有千萬個不願意，似乎也拉不住那絕望、慵懶或自欺欺人的心境；這時候唯有返求諸己，利用正確聲音方向，或是善緣貴人相助；有時候一次不行！那就期待我們有足夠的福德善緣，多幾次把我們從這種無明的苦痛深淵拉出來。

行善積福·轉惡為善·莫以善小而不為·勿以惡小而為之

多生多劫的無邊惡業如須彌山深廣，八識田種子，翻騰於我們每個執著的心

念，隨著我們業報身，感召於現象每分每秒的每個境界，不讓業力討到，甚至反過來讓他服氣轉變成支持你的善緣、逆增上緣，那就必須大力的行善！用善業替換惡業，用功德來緩解業力的力量，同時誠心的懺悔、拜懺等。

人成佛成·積福、懺悔·並行不悖

從身口意的懺悔，到身口意的行善積福，慈眼視眾生、福聚海無量，學習佛菩薩的心量廣大，無條件的慈愛，心念力量是強大的，能讓我們墮落，反之也能讓我們選擇上升，不但利益自己，更能幫助他人去選擇善，從心念開始發出善念，選擇善良、實踐慈悲，自然而然身口意就方便趨向於善，就更容易感召善緣，就算在逆緣的負條件之下，也能讓自己容易選擇在正確的路途。

做到業力都沒話說，業力老爺才會讓路；功德護體才有機會在業力的激流衝襲下，屹立常存！看這無始劫以來各種盤根錯節的業力，大到共業、相對自身各人的業力，如果有什麼多餘負面想法，還有什麼多餘負面感受，那就是我們行善積福不夠，是我們懺悔不足，是我們正確的發願不夠，是我們不夠方便善巧不夠悲智，同時有太多太多執著放不下，那我們就選擇正確吧！

我們不但要行善積福擺脫業力束縛，更要以大乘佛法為依歸，廣度眾生，幫助更多有緣人同樣學會如何遠離業力，這樣分秒力行，選擇正確，因果原理之下，那我們就有機會做個完整的好人，在願力使然之下導引正確的方向，祈願

覺醒於生生世世的生命軌跡，我們終有一天！能把自己淬煉成御風而行的千里馬，遠遠擺脫業力束縛；人成佛成，在善業福德俱足，修習了一切善法，最後終歸圓滿悲智、水到渠成。



讀者按讚心聲

生命解脫的關鍵就在於對「空」的了悟，本書對此正知見做深入而全面的探討，實在是現代人研究佛理的一本好書。

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。

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，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

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

李叔芬

李秀英

李明仁

李魏玉圓

李碧惠

李碧齡

李鴻源

李鴻文

林蓮陰

林淑美

林雪雲

林品玉

周儉

周玉美

邱添安

邱炳煌

范溢華 闔家

范耀鳴

徐千芬

徐麗雪

徐莉雯

徐莉汝

黃馨嬋

陳吉政

陳惠美

陳睿聲

陳鴻賓

陳睿廣

陳發

陳林金英

陳馥苓

陳寶珠

陳淑美

陳建雄

陳健富

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