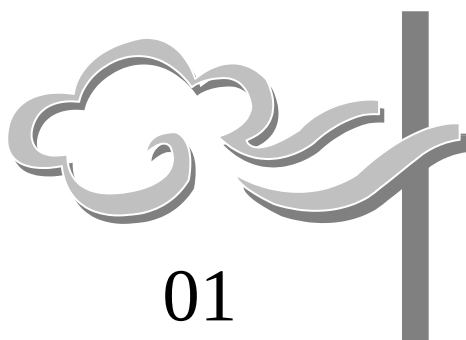




01

《心經實踐》

人生的意義

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 13 ~ P. 43	無	1. 生活、生命、人生	1.1 生活是什麼 1.2 生命是什麼 1.3 人生是什麼
		2. 人身難得，佛法難聞	2.1 人身難得 2.2 從《心經》的內容理解人身難得 2.3 從《心經》看佛教徒的人生觀
		3. 《心經》的翻譯	3.1 《心經》的譯本 3.2 經文的結構組成 3.3 說法者
		4. 經題 - 般若波羅蜜多心經	4.1 般若 4.2 波羅蜜多 4.3 布施最容易 4.4 心 4.5 經 4.6 觀自在與觀世音

01 人生的意義

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 13 ~ P. 15	無	1. 生活、生命、人生	1.1 生活是什麼 1.2 生命是什麼 1.3 人生是什麼

1. 生活、生命、人生

1.1 生活是什麼

1.1.1 生活的定義

- 1.1.1.1 是眾生以活動來維持生命的現象；
- 1.1.1.2 是生命在空間的環境中求生存的活動方式；
- 1.1.1.3 是生命在眾生群中造作善業與惡業的行為。

1.1.2 生活所為何來

- 1.1.2.1 一般人多半不清楚
- 1.1.2.2 佛法的立場：

生活本身即是造業，有善業、有惡業。

修行人造無漏的善業，凡夫造惡業以及有漏的善業。

1.2 生命是什麼

1.2.1 現象與事實 – 生命就是我們活著時所呈現的動態：

- 1.2.1.1 生命是眾生維繫身體生存的現象；
- 1.2.1.2 是眾生在時間過程中繼續存在的事實；
- 1.2.1.3 是眾生在眾生群中接受福報及罪報的現象。

1.2.2 生命所為何來

是由於過去世造了種種善業及惡業，現在世便受福報及苦報。

1.3 人生是什麼

是人類在時空中生存的現象，是人類從出生到死亡的全部過程。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 15 ~ P. 19	無	2. 人生難得，佛法難聞	2.1 人身難得 2.2 從《心經》的內容理解人身難得 2.3 從《心經》看佛教徒的人生觀

2.1 人身難得

– 人類的生命是眾生之中最難得的果報

2.1.1 眾生的類別

2.1.1.1 有有形、無形兩大類

2.1.1.2 佛法有六道眾生的分類：

人、動物是有形的，另四類屬無形，非肉眼所能觀察

2.1.2 人在眾生中之地位

2.1.2.1 人在六道中不是最好的，也不是最高的

2.1.2.2 人類的身體卻是最可貴的。

2.1.2.2.1 佛說：「人身難得，佛法難聞。」

2.1.2.2.2 六道眾生之中唯有人是能修行佛法的道器，即修道的工具。

2.1.3 當珍惜人身修行佛法

有朝一日變成為其他動物或是無形的眾生時，難有機會修行佛法。

2.2 從《心經》的內容理解人身難得

2.2.1 《心經》說的道理全是人的問題，是為「人」而講的。

2.2.1.1 佛法是對人說的，因此得先得到人的身體，才有機會聽到佛法，修行佛法。

2.2.1.2 例：《心經》所說五蘊、十二因緣、十八界，都是「人」才有此條件。

2.2.2 有人以做人辛苦，不如一死百了：

這是很可憐的：因為死了以後，業報未了，佛法未學，是多麼地可憐！

2.3 從《心經》看佛教徒的人生觀

2.3.1 《心經》以三世十二因緣說明生命循環不已的現象

2.3.1.1 三世十二因緣，就是以十二個階段，說明人類生命從過去世到現在世再銜接到未來世的連續現象。

2.3.1.2 人類的生命即如此再生再死地一再循環不已。

2.3.1.3 因此，佛教徒的人生觀，應該是珍惜生命、積極生活的菩薩行。

2.3.2 《心經》的智慧

是在教我們如何實踐積極的人生觀，而又能超越於自我為中心的自私自利。

2.3.3 《心經》內容大意

2.3.3.1 《心經》說明了人生的根源出自無明；生命的目的是為了成佛；生活的態度是要達到心無罣礙。

2.3.3.2 《心經》說明從煩惱到解脫的途徑：

人因為有無明的煩惱，故而生死不已。能夠達到無明盡，就能成就阿耨多羅三藐三菩提，也就是成佛。

2.3.3.3 日常生活的著力點：想要成佛，一定要在日常生活中做到心無罣礙。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19 ~ P. 23	無	3. 《心經》的翻譯	3.1 《心經》的譯本 3.2 經文的結構組成 3.3 說法者

3. 心經的翻譯

3.1 《心經》的譯本

3.1.1 六百年間十一次的翻譯

自姚秦鳩摩羅什三藏到北宋太宗時（西元三四四——四一三年），近六百年間，前後共有十一次的翻譯。

3.1.2 現存八種

《大藏經》中還能見到八種，其中一種為梵文音譯本。

3.1.3 依據日本《新脩大正藏經》

3.1.3.1 這是目前世界上最標準的《大藏經》版本，編成於日本大正年間。

3.1.3.2 裡面所收的《心經》，八種之中有四種稱為《般若波羅蜜多心經》，包括玄奘三藏的譯本。

3.1.3.3 鳩摩羅什最早翻譯的《心經》稱為《摩訶般若波羅蜜大明咒經》

3.1.3.4 唐朝摩竭提國的三藏法師法月所翻譯的叫《普遍智藏般若波羅蜜多心經》

3.1.3.5 宋朝施護翻譯的叫《佛說聖佛母般若波羅蜜多經》。

3.1.3.6 觀世音菩薩的名號：

3.1.3.6.1 觀世音：羅什及智慧輪的譯本。

3.1.3.6.2 觀自在：玄奘及其他的譯本。

3.2 經文的結構

3.2.1 一般佛經的結構組成，均具備三個部分：

3.2.1.1 序分：說明佛說法的時間、地點、因緣及與會的聽眾。

3.2.1.2 正宗分：佛經的主要內容，說明該經的義理。

3.2.1.3 流通分：大眾通聞佛法後皆大歡喜，信受奉行、作禮而去。

3.2.2 玄奘及羅什的譯本只有正宗分而無序分及流通分。

3.2.2.1 中國人喜歡簡單明瞭，去頭去尾的玄奘本很受歡迎。

3.2.3 本書採用玄奘大師的譯本。

3.2.3.1 玄奘大師的譯本最為簡潔，歷來最為大眾喜用

3.3 說法者 - 有兩種說法

3.3.1 觀世音菩薩所說

3.3.1.1 羅什三藏及玄奘三藏之譯本：

3.3.1.1.1 開頭均說「觀世音菩薩」或「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時」

3.3.1.1.2 似是由舍利子承佛威力向觀自在菩薩請法，而由觀自在菩薩親口為舍利子等大眾說的。

3.3.1.2 其他譯本：

3.3.1.2.1 都以「如是我聞」開頭

3.3.1.2.2 表示是阿難尊者親自聽到，釋迦世尊也在現場，證明觀自在菩薩向舍利子說出的《心經》是真實的。

3.3.2 佛所說

於《大般若經》中所見，是佛直接向舍利子說的。

3.3.3 兩者皆可視為正確，唯都無法考證。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 24 ~ P. 43	無	4. 經題 - 般若波羅蜜多心經	4.1 般若 4.2 波羅蜜多 4.3 布施最容易 4.4 心 4.5 經 4.6 觀自在與觀世音

4. 經題：般若波羅蜜多心經

4.1 般若

- 通達空性、無無明、清淨無煩惱、遠離執著的智慧

4.1.1 「慧」，或稱般若

指通達空性，瞭解什麼是空；亦即看到、瞭解、悟到空的道理。

4.1.2 「明」，或稱「無無明」

4.1.3.1 明與無明相對，是指心境的明淨。

4.1.3.2 無明是沒有智慧，是煩惱，就好像天空被烏雲遮住，看不到太陽；

4.1.3.3 明則如空中的烏雲散盡，萬里無雲。

4.1.3 「清淨」

4.1.3.1 心清淨，亦即無煩惱

4.1.3.2 清淨是對「污染」而說，是心不污染。心不受環境中之七情六慾所困擾。

4.1.4 「遠離」

4.1.4.1 即是去執著，離開自我價值的執著，即是般若、智慧。

4.1.4.2 一般人都希望有個自我，並且表現自我，凸顯自我。

4.1.4.3 佛法的智慧：先對自我肯定，慢慢才能夠放下自我。放下對自我價值判斷的執著，卻不是什麼都不要了。

4.2 波羅蜜多

－ 度脫生死苦海，到達涅槃彼岸

4.2.1 波羅蜜多有時簡譯為「波羅蜜」

4.2.2 波羅蜜多的意涵：

4.2.2.1 超度、度脫、事究竟

4.2.2.2 從生死苦海的此岸超越到不生不滅涅槃的彼岸

4.2.3 事究竟

4.2.3.1 應該做的事全部做完了，沒有什麼還未完成之事。

4.2.3.2 「事」指的是修福、修慧；兩件事都圓滿達成了，就是到彼岸、究竟涅槃。

4.2.4 「般若波羅蜜」

4.2.4.1 「般若波羅蜜」是六種波羅蜜中最重要的一種，只要有了「般若」波羅蜜，其他五種波羅蜜自然涵攝在內。

4.2.5 六種波羅蜜 – 六度波羅蜜

4.2.5.1 包含布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧六個項目

4.2.5.2 即是菩薩道的總綱，以此六門涵攝一切自利利他、利益一切眾生的法門。

4.2.5.3 六度之中，以智慧最為重要

4.2.6 學佛當以般若波羅蜜為起點，也以般若波羅蜜為終極。

4.2.6.1 初期一定要具備正知正見

4.2.6.1.1 正見從聽聞正法而來，即是仰仗佛法的般若。

4.2.6.1.2 也就是藉佛的智慧，指導我們修行其他五種從布施到禪定的法門。

4.2.6.2 也以般若作為修行的最後結果

4.2.6.2.1 若僅修前五種，只是修的人天善法，而非航出苦海的佛法。

4.2.6.3 過程中也是用般若智慧過生活

4.2.6.3.1 用佛的般若智慧來指導我們如何生活，如何活得更有意義，減少麻煩與痛苦。

4.3 布施最容易

4.3.1 隨分隨力皆可布施

人人皆可隨分隨力，以知識、技能幫助他人，以佛法道理利益他人。

4.3.2 為了布施自我成長：

為了布施，更需要自我成長，才能幫助更多的人，解決更大的問題。

4.3.3 從布施中學習無我的般若

不以為自己布施之後，就以為有誰欠了我們什麼了，如此便是無我的般若。

4.3.4 從布施著手，圓滿無我的般若智慧

4.3.4.1 從布施、持戒、忍辱、精進、禪定等依次第著手；也可以同時並行。

4.3.4.2 如此依法修學，最後必定能夠明心見性，無我的智慧現前。

4.3.5 佛陀的示現 – 佛陀的修行過程便是如此

4.3.5.1 佛陀經三祇百劫修行菩薩道，難捨能捨、難行能行、難忍能忍。

4.3.5.2 佛陀行持六種波羅蜜多，因而成佛。

4.3.5.3 成佛之後依然住世，行大布施：

佛陀雖然慈悲、智慧俱已圓滿，還要住世四十九年，做大布施，利益眾生。

4.4 心

4.4.1 心的意思 – 心的六個層次

層次	內容	《心經》中所說
肉團心	人的心臟	屬色法，物質現象； 是五蘊中的色蘊
草木心	物的中心	
緣慮心	人的妄想，即是我們胡思亂想的心	屬心法，也就是心理和精神的現象； 包含五蘊中受、想、行、識的四蘊。
分別心	人的執著， 對於好、壞、多、少種種分別的心。	
集起心	人的業識， 人們以身、口、意天天都在造業，造業之後就變成業識。	
不生不滅心	清淨的智慧心，也就是般若； 亦即五蘊皆空，而能夠離開一切苦難。 此即學佛的目的。	是觀自在菩薩有了深般若之後，見到五蘊皆空的清淨心、智慧心。

4.4.2 《心經》代表了佛法的心要

《心經》是六百卷《大般若經》的心要，也代表全體佛法的心要，也可以視為是一部佛法概論。

4.4.3 《心經》的智慧

4.4.3.1 以五蘊分析生命：

人生、生命、生活的現象，皆離不開五蘊

4.4.3.2 照見五蘊皆空：

雖在五蘊之內卻能照見五蘊皆空，使得一切的苦厄獲得解脫

4.4.3.3 超越空有 – 不執著空，也不執著有

知道五蘊組成的身心世界是空的，而能夠不執著於空，也不執著於有，而能夠落實於慈悲的實踐和智慧的超越。

4.4.3.4 佛法的積極性：

4.4.3.4.1 佛法讓我們從煩惱的苦難中得到解脫；還能幫助他人解決苦難的問題。

4.4.3.4.2 佛法的自利：入世是自利利他，不是佔有戀棧。

4.4.3.4.3 佛法的利他：以佛法化世廣度一切眾生，卻不以為有眾生可度。

4.4.3.5 佛法的重要觀念：

4.4.3.5.1 不厭世、不戀世

4.4.3.5.2 少欲知足：厭離對五欲的追逐，厭離生死的苦海

4.4.3.5.3 不逃離世間，不佔有世間，但使世間淨化。

4.5 經

4.5.1 梵文修多羅 (sūtra)，漢譯為「經」或「契經」

4.5.1.1 修多羅原意為花串、線、條、縋等意思。

4.5.1.2 比喻為將智慧的語言串起來，在貝葉上寫成文字，成為經典。

4.5.2 中國的「經」指聖人的語錄。

將佛所說的法，救人濟世的寶典，稱為佛經，是非常適切的。

4.6 觀自在與觀世音

4.6.1 觀自在：能夠以智慧神通自在，觀一切現象，自在無礙

4.6.1.1 沒有執著心而有智慧觀察的功能，就是觀自在菩薩。

4.6.1.2 自在無礙的意思：

4.6.1.2.1 即是《金剛經》所說「應無所住而生其心」。

4.6.1.2.2 既無主觀的立場，也無客觀的事物，是超越於主觀與客觀的相對，而能觀察世間所有的現象。

4.6.1.3 「應無所住而生其心」：

4.6.1.3.1 「應無所住」：沒有把一個「自己」放在裡面，亦即無主觀的存在，而且沒有客觀的事物。

4.6.1.3.2 「而生其心」：隨人、地、時之不同而作不同之適應、回饋、處理。

4.6.1.3.3 「應無所住」的「心」是指智慧心；「住」是執著心。

4.6.2 觀世音：指這位菩薩是一門深入專修耳根圓通的大菩薩

4.6.2.1 普門示現得自在：

觀世音菩薩對自己能夠心無罣礙，對於眾生則能觀一切世界的音聲自在，能尋聲救苦，處處應現。

4.6.2.2 雖然一門深入，卻是一門通、門門皆通：

就像要進入國父紀念館，只要從某一個門進來之後，每個門都出得去。

討論題目

1. 從佛法的立場看，生活所為何來？
2. 佛法怎麼看生命的現象與事實？
3. 為什麼說人身難得？
4. 佛教徒應該有什麼樣的人生觀？
5. 《心經》的說法者是佛或是觀世音菩薩？
6. 請說明「般若波羅蜜」的意思？
7. 何謂「六度波羅蜜」？
8. 為何說六度波羅蜜之中布施最容易？
9. 《心經》的心是指什麼？
10. 請概要說明《心經》的內容？
11. 佛法是積極的嗎？請說明。
12. 「觀世音」及「觀自在」這兩種菩薩名號，各代表了什麼涵義？