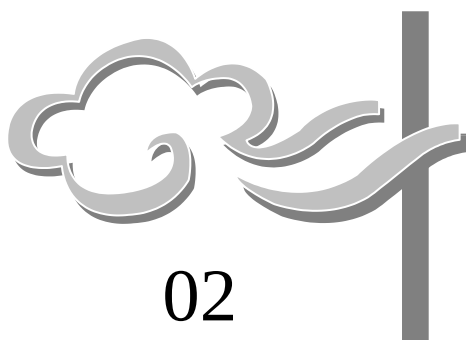




02

《心經實踐》

生活的實踐

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 44 ~ P. 72	無	1. 深般若與淺般若	1.1 般若的深與淺 1.2 三獸渡河喻 1.3 凡夫眾生的相似般若
		2. 照見五蘊皆空	2.1 五蘊的意思 2.2 五蘊是果報體 2.3 五蘊的組合是暫時的生命現象 2.4 以般若智慧觀察五蘊
		3. 度一切苦厄	3.1 如何能夠度一切苦厄 3.2 人生八苦 3.3 「照見五蘊皆空」
		4. 空即不空	4.1 從認識五蘊是空，到超越空有 4.2 「五蘊」和「空」相即而不相離 4.3 積極活用五蘊的生命現象，以生命為道器
		5. 諸法空相	5.1 五蘊等諸法現象都是無常不實、本性皆空 5.2 空的好處
		6. 有相皆妄	6.1 「諸法」的法相 6.2 諸法空相 6.3 實相無相、實相空相
		7. 借假除妄	7.1 假 7.2 中道 7.3 佛教中與此相關的三個派別 7.4 菩薩以慈悲心，借假除妄
		8. 空與無常	8.1 懂得「空」與「無常」意義的人，是有智慧的人 8.2 能夠把握「空」的義理，前途遠大光明，人生充滿希望。

02 生活的實踐

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 44 ~ P. 49	無	1. 深般若與淺般若	1.1 般若的深與淺 1.2 三獸渡河喻 1.3 凡夫眾生的相似般若

1. 深般若與淺般若

1.1 般若的深與淺

1.1.1 世間智慧

世間凡夫的聰明才智、舉一反三、聞一知十，能見所未見等，並不同於佛法所說的般若。

1.1.2 淺般若

小乘聖人阿羅漢已然破除我執，從自我中心、自我煩惱之「有」中得到解脫，這種無我的解脫，是「淺般若」。

1.1.3 深般若

指大乘聖位菩薩的智慧：離開有無二邊，凡聖平等，有無同體，入世化世而不受世間現象的沾染困擾

1.1.4 「甚深般若」或「無上般若」

指成佛的境界。

1.2 「三獸渡河」喻

1.2.1 佛經中「三獸渡河」的譬喻 - 三種動物同時渡一條河：

三獸	渡河情況
兔子（喻聲聞）：	踩不到河底，只能浮在水面渡河，對於河的深淺渾然不知。
馬（喻緣覺）：	過河時，只能知道二邊河岸的深淺，對於河中央的深度則無法知道。
大象（喻大乘聖者佛）：	對於河的這岸到彼岸之間全程的深淺都很清楚。

1.2.2 渡河：引申為從煩惱、生死、執著的這一邊，到達沒有煩惱、脫離生死、沒有執著、解脫、涅槃的那一邊。

1.2.3 所得不同

佛所得是無上的大涅槃，阿羅漢與緣覺是小涅槃；同是般若，卻有深淺之別。

1.3 凡夫眾生的相似般若 – 開啟內心的智慧

1.3.1 相似般若

從修學佛法而能夠開啟我們內心的智慧，稱為相似般若。

好像是般若，但並非真正的般若。

1.3.2 從相似般若提昇而實證真實般若

也就是從自我人品的提昇，而至自我的消融，終而實證實悟無相、無我及空的真實般若。

1.3.3 如何辨知自己沒有般若智慧

1.3.3.1 凡夫不知智慧的般若是什麼，但佛經告訴我們，般若是離我，是破除我執的。

1.3.3.2 因此當我們有煩惱時，表示我們還沒有般若。

1.3.3.3 若是我們願意試著用佛法的觀念及方法幫助自己減少生活中所發生的困擾及問題，也可以叫作相似般若。

1.3.4 不斷地自我提昇，才能逐漸解除煩惱

1.3.4.1 人的煩惱來自多生多世的累積，不可能一下子就能解決。

1.3.4.2 佛法所說的「智慧」需要慢慢地成長

1.3.4.3 唯有持續不斷地修學佛法，藉「觀念的糾正」及「方法的練習」，才能逐漸從煩惱困擾中得到解脫。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 50 ~ P. 54	無	2. 照見五蘊皆空	2.1 五蘊的意思 2.2 五蘊是果報體 2.3 五蘊的組合是暫時的生命現象 2.4 以般若智慧觀察五蘊

2. 照見五蘊皆空

– 以般若智慧觀察而體認到生命現象是五蘊的暫時組合

2.1 五蘊的意思

2.1.1 五蘊是指構成人生生命的五個要素：色、受、想、行、識。

2.1.1.1 也就是物質的身體及心理和精神現象的因緣結合。

2.1.2 「色蘊」

2.1.2.1 用眼睛可以看到的一切顏色、形色。

2.1.2.2 我們身體是由「地」、「水」、「火」、「風」四大元素和合而成。

2.1.2.3 四大分離，我們的身體就不存在。

2.1.2.4 我們的身體本來就是空的、不存在的，所以稱它「四大皆空」。

2.1.3 「受」、「想」、「行」三蘊

佛法稱我們的肉體為「色身」，即包含有身體的感受、頭腦的思考，以及產生行為與動作的反應。

2.1.4 「識蘊」

2.1.4.1 身心配合起來而造作的種種善惡行為所產生的業力，集成為生死過程中之主體，叫作業識。

2.1.4.2 從前世到今生再到來世，不能把過去世的身體帶到這一世來，只有業識在生死中流轉不已。

2.2 五蘊是果報體

2.2.1 五蘊是由過去世所造之善業及惡業，所感得的果報：

2.2.1.1 正報：指我們這個受報的色身肉體為。

2.2.1.2 依報：指我們所依著生活、生存的環境。

2.2.2 我們受報的同時也在造業，成為未來受報的原因。

2.2.2.1 我們這一生，所受肉身的果報有一定的壽命。

2.2.2.2 即使此生多做一點好事，也不一定能長壽，其結果可能要在來生的另一個生命中出現。

2.2.3 學佛的人不必擔心死亡

2.2.3.1 今生一結束，很快便接受到另外一生的果報，端視自己所造的是什麼樣的業。

2.2.3.2 如果所受的果報還是人，那也是由五蘊所成的果報體。

2.3 五蘊的組合是暫時的生命現象

2.3.1 五蘊一直在不斷地變化

2.3.1.1 肉體有生、老、病、死，心理有生、住、異、滅，業識也隨著身心變化而不斷變化。

2.3.2 很少人能發現自己心念生、住、異、滅的變化。

2.3.2.1 我們的心是念念都在變，而每一念在變了又變的時候，都要經過生、住、異、滅四個過程。

2.3.2.2 也就說我們一個念頭產生之後，能夠停留，停留之後會發生變化，最後消失不見，然後，另外一個念頭又產生。

2.3.3 我們的業識也是不斷地在變化

我們業識的成分和質量，亦是隨著身體和心理行為，不停地動，不斷地變化。

2.4 以般若智慧觀察五蘊

2.4.1 五蘊所組成的生命現象，是無常的、是無我的、是空的。

2.4.2 無常：我們的生命不斷地在變化，不斷地在生、老、病、死，生、住、異、滅。

2.4.3 無我：「我」也是時時都在變化，沒有一個固定不變的我。

2.4.4 空：這樣諸行無常、諸法無我的現象稱之為「空」。

2.4.5 空不是沒有：而是沒有固定不變的人、事、物。

例：昨晚的你和今晚的你雖是同一個人，但並不是相同的「我」，因為這個「我」的觀念已經有了修正、改變。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 55 ~ P. 59	無	3. 度一切苦厄	3.1 如何能夠度一切苦厄 3.2 人生八苦 3.3 「照見五蘊皆空」

3. 度一切苦厄

3.1 如何能夠度一切苦厄

3.1.1 必須先明白無我的道理(照見五蘊皆空)，才能夠度一切苦厄。

3.1.1.1 吃苦受苦是因為把虛妄不實在的我當作真實的我。

3.1.1.2 因此雖然覺得人生累、苦，卻不知為何而累，為何而苦。累得起勁，累得茫然，徒勞無功。

3.1.2 苦海無邊

3.1.2.1 凡夫眾生不斷地造業受報，迷於生死，沈淪生死，就像在無邊苦海之中。

3.1.3 出離苦海與究竟成佛

3.1.3.1 能夠少欲知足、知慚愧、常懺悔、常為眾生不要自私，就能出離苦海。

3.1.3.2 更進一步廣結善緣、普度眾生，增長福慧，自利利他，就能夠終究成佛。

3.2 人生八苦

3.2.1 佛說人生有八苦

生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛。

3.2.2 「五蘊熾盛」苦

3.2.2.1 指四大不調以及身心矛盾、生死流轉之苦。

3.2.2.2 四大不調：指身體生病了，身心衝突或是觀念自相矛盾，這都是苦。

3.2.3 八苦中「五蘊熾盛」之苦是「總苦」，其他的七苦則是「別苦」。

3.3 「照見五蘊皆空」－消滅眾苦而不遠離五蘊

3.3.1 能夠「照見五蘊皆空」，當下便得自在而解脫眾苦，便可眾苦消滅。

3.3.2 我們對身體的執著比對任何的執著都強

3.3.2.1 要放下此一執著，必得有愚公移山的精神。

3.3.3 要把自己的主觀放下，想法放棄，也是非常痛苦的事。

3.3.3.1 當自己的觀念與別人的觀念比較時，經常引起衝突，不能稱心如意。

3.3.4 所有的問題、煩惱都來自於對於「自我中心」的堅固執著

3.3.4.1 如果不懂得用佛法的觀點來觀照，的確不容易放下，在在都成為煩惱的根源。

3.3.5 聖嚴師父鼓勵大家把「照見五蘊皆空，度一切苦厄」這兩句話，當作咒語來念。

3.3.5.1 遇到痛苦煩惱之時，把這兩句話，當作咒語來不斷地念，一定有用。

3.3.5.2 念的時候，你會覺悟到自己的愚癡，明明「五蘊皆空」，為什麼我還會如此苦惱呢？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 59 ~ P. 62	無	4. 空即不空	4.1 從認識五蘊是空，到超越空有 4.2 積極活用五蘊的生命現象，以生命為道器

4. 空即不空 - 超越空有、苦樂的執著

經文：舍利子，色不異空，空不異色；色即是空，空即是色，受、想、行、識，亦復如是。

4.1 從認識五蘊是空，到超越空有

4.1.1 舍利子：又名舍利弗，是釋迦牟尼佛十大弟子中智慧第一。

4.1.2 照見五蘊皆空：觀照由五蘊組合的人生的生命現象是空，不是真實、可樂。

4.1.3 進一步認知五蘊和空相即而不相離：

4.1.3.1 也就是「五蘊不異空，空不異五蘊；五蘊即是空，空即是五蘊」。

4.1.3.2 這也就是「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」的道理。

4.1.3.3 無我指的是沒有「我執」，而不是什麼都沒有了。

4.2 積極活用五蘊的生命現象，以生命為道器

4.2.1 能夠體驗到「空」：見到一切諸法現象本身即是空，就能活用五蘊組成的人生生命現象。

4.2.2 以生命為道器：不受眾苦的煎熬，把五蘊當作修福修慧的工具。

4.2.3 積極地修福修慧：能夠超越空、有、苦、樂的執著，而更積極地運用人的生命現象去修福修慧。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 62 ~ P. 64	無	5. 諸法空相	5.1 五蘊等諸法現象都是無常不實、 本性皆空 5.2 空的好處
---------------------	---	---------	--

5. 諸法空相

5.1 五蘊等的諸法現象都是無常不實、本性皆空：

5.1.1 所謂空是指暫時有而究竟無，本來就是空的。

5.1.2 以家庭為例：

家庭成員也是由少變多，等到小孩長大離家，父母年老死亡，又歸於無。

5.2 空的好處：

5.2.1 空才能夠容得下東西

例如聽經聞法：空掉了心中的成見，才能聽得進去。

例如國父紀念館：因為本身是空的，才能夠提供不同團體機構做不同的演出。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 64 ~ P. 67	無	6. 有相皆妄	6.1 「諸法」的法相 6.2 諸法空相 6.3 實相無相、實相空相

6. 有相皆妄

6.1 「諸法」的法相

6.1.1 就是指五蘊所構成的人生現象，以及人類生命所依的自然現象及社會現象

6.1.2 也就是《心經》所講的六根、六識及六塵：

六根：	即生理現象 - 眼、耳、鼻、舌、身、意
六識：	即心理現象 - 眼、耳、鼻、舌、身、意
六塵：	即生活環境 - 色、聲、香、味、觸、法

6.2 諸法空相

6.2.1 諸法的法相就是空相：世間的一切現象，皆是虛幻不實。

6.2.2 也就是《金剛經》所說的：「凡所有相，皆是虛妄。」

6.3 實相無相、實相空相

6.3.1 也就是《金剛經》所說：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」的道理。

6.3.1.1 若執有相，就有煩惱：如把佛的色身及音聲當作佛來執著，就是有相。

6.3.1.2 此句經文所說就是要我們「無相」、「離執」

6.3.2 空相即是無相：即是金剛經的「四相」，即是心經的「五蘊相」。

6.3.2.1 《金剛經》的「無相」：「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，也就是「五蘊皆空」。

6.3.2.2 五蘊相就等同於《金剛經》所說的四相：

我 相：	我的生命
人 相：	你的生命
眾生相：	眾生的生命
壽者相：	生命的延續

6.3.2.2 《金剛經》所講的「無相」即是《心經》所說的「空相」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 67 ~ P. 70	無	7. 借假除妄	7.1 假 7.2 中道 7.3 佛教中與此相關的三個派別 7.4 菩薩以慈悲心，借假除妄

7. 借假除妄 – 菩薩的慈悲

7.1 假

– 五蘊是空，是因緣所生，幻起幻滅，假名為「我」

7.1.1 「五蘊是空」：

7.1.1.1 五蘊是由於因緣所生，故說「五蘊是空」。

7.1.1.2 由因緣配合而產生的生命現象，即是因緣所生的我相、人相、眾生相、壽者相。

7.1.2 因緣：過去的因加上現在的緣、幾種因素配合起來，叫作因緣。因緣所生的相，也即是幻起幻滅的空相。

7.2 中道

7.2.1 龍樹菩薩《中觀論》說：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」

– 「我」這樣東西實際上是空的，但假其名為「我」；雖然是空，但仍有假名存在，不相衝突，這叫「中道」。

7.3 佛教中與此相關的三個派別：

7.3.1 印度的中觀：「空相」的名稱，產生了「中觀」的印度哲學

7.3.2 中國的禪宗：「無相」的名稱，產生了中國的禪宗奧義

7.3.3 印度的唯識瑜伽：從五蘊的分析，特別是五蘊對心理的活動及意識的分析，產生印度佛教的唯識瑜伽派。

7.4 菩薩以慈悲心，借假除妄

7.4.1 凡夫執著五蘊

7.4.1.1 凡夫愚癡，不知五蘊和合的生命是空的，反加以執著，造作生死業，也造成對自己及他人之困擾。。

7.4.1.2 這樣的愚痴凡夫，易於導致戀世、混世，甚至亂世。

7.4.2 菩薩以慈悲心，借假除妄

7.4.2.1 菩薩知道五蘊所成的生命是暫時、無常、空、假。

7.4.2.2 菩薩利用五蘊生命來自利利他，在虛妄的世界行菩薩道，普度眾生，不為自己增加煩惱，又令眾生減少苦難。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 70 ~ P. 72	無	8. 空與無常	8.1 懂得「空」與「無常」意義的人，是有智慧的人 8.2 能夠把握「空」的義理，前途遠大光明，人生充滿希望。

8. 空與無常：

8.1 懂得「空」與「無常」意義的人，是有智慧的人

8.1.1 苦難當頭時，不會灰心、失望、氣餒。

因為懂得「無常」，知道只要忍耐，有毅力，命運會隨之改變。

8.1.2 如日中天時，不會得意忘形

因為懂得「無常」，反而會產生居安思危之警惕心。

8.2 能夠把握「空」的義理，前途遠大光明，人生充滿希望。

8.2.1 反之，誤解了「空」的意思，則會變成消極而厭世，或是變成戀世而混世。

討論題目

1. 請說明什麼是深般若、淺般若、相似般若、無上般若？
2. 請解說「三獸渡河」的譬喻？
3. 請說明五蘊的內容？
4. 何謂「照見五蘊皆空」？
5. 為什麼說學佛的人不必擔心死亡？
6. 佛法所說的「無常」、「無我」、「空」的意思？
7. 如何能夠度一切苦厄？
8. 「五蘊熾盛」之苦是指什麼？
9. 請解釋何謂「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」？
10. 諸法空相的意思？
11. 有相皆妄的相指的是什麼？
12. 金剛經的「無四相」與心經所說的「五蘊皆空」有何共同點？
13. 菩薩如何以慈悲心借假除妄？借誰的假，除誰的妄？
14. 懂得空與無常的人是積極的嗎？為什麼？

