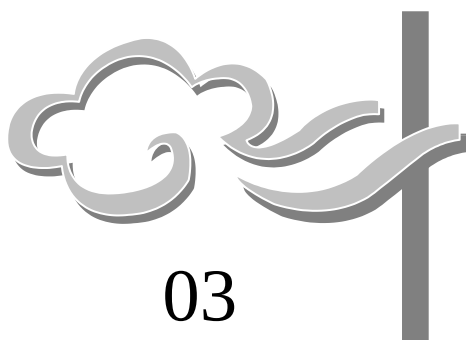




03

《心經實踐》

生命的超越

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 73 ~ P. 109	無	1. 生滅、垢淨、增減	1.1 凡夫眾生的世間 1.2 以般若智慧看透空有 1.3 從對立到統一 1.4 從統一到超越
		2. 不執取任何一法為我	2.1 不執五蘊為我 2.2 不執六根六塵為我 2.3 不執十八界為我 2.4 不執十二因緣為我
		3. 不執四聖諦	3.1 苦集滅道的意思 3.2 四聖諦是佛法所說「人生是苦，如何離苦」的基本原則 3.3 解脫道與菩薩道
		4. 無智亦無得	4.1 凡夫眾生有智有得 4.2 修菩薩道能得大智慧 4.3 無智無得是真正大自在的菩薩
		5. 解脫和涅槃	5.1 經文大意 5.2 菩薩境界 5.3 凡夫眾生的四種顛倒 5.4 涅槃的意思
		6. 三世諸佛如何成佛	6.1 三世諸佛也是依般若智慧而成佛 6.2 《心經》是至高無上的究竟法門 6.3 咒語

03 生命的超越

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 73 ~ P. 80	無	1. 生滅、垢淨、增減	1.1 凡夫眾生的世間 1.2 以般若智慧看透空有 1.3 從對立到統一 1.4 從統一到超越

1. 生滅、垢淨、增減

1.1 凡夫眾生的世間

－ 有生滅、垢淨、增減的世界

1.1.1 一般人貪生怕死

1.1.1.1 把生與死看成絕對不同的兩回事。

1.1.1.2 若不是迷戀人間，醉生夢死，就是厭倦人間，希望求生天國。

1.1.2 佛教徒看待人生的四個層次：

1.1.2.1 層次一：祈求消災免難，增福增壽

1.1.2.2 層次二：希望永離生死，進入涅槃

1.1.2.3 層次三：希望悲智雙運，將來能夠成佛

1.1.2.4 層次四：淨土法門的行者－求生佛國淨土成就不退菩提，乘願再來人間

1.1.3 從佛的果位來看，則沒有這種層次的必要。

1.1.4 佛國淨土在每一個人的心中：

1.1.4.1 《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」

1.1.4.2 《六祖壇經》說：「東方人造罪，念佛求生西方，西方人造罪，念佛求生何國？」

1.1.4.2.1 這並非否定西方淨土，而是說不把來去、生滅、凡聖視為兩極。

1.1.4.3 《六祖壇經》又說：「凡愚不了自性，不識身中淨土，願東願西。」

1.1.4.4 廣欽老和尚臨終時所說：「無來無去，無什麼事情。」

1.2 以般若智慧看透空有

1.2.1 有了般若的智慧，就能夠不執著一切：

1.2.1.1 看透「有」等於「空」，「我」等於「虛妄」、等於「假」

1.2.1.2 知道一切世間現象如夢如幻、如泡如影，即連成了佛的功德也不能夠執著。

1.2.2 能夠不執著一切，就是大自在：

能夠看透空有，能夠不執著一切，才是大解脫、大自在。

1.3 從對立到統一

－從統一的角度來看世間的一切現象，是沒有對立的

1.3.1 生與滅是一物的兩種形態

有生必有滅，任何一樣東西都無法脫離這個定律。

1.3.2 垢與淨是一物的兩種體會

同一樣東西，不同的心情下所體會到的自然不同。

1.3.3 增與減是一物的兩種衡量

例如泥土燒成磚塊，似乎泥土變少了，其實都還在這地球上，泥土的實際數量並沒有增減。

1.4 從統一到超越

－超越對立，也超越統一

1.4.1 亦即佛法所說的不一不二，不一不異的意思。

1.4.1.1 不同於歐美哲學、宗教，最終一定有個一。

1.4.1.2 佛法不講一，亦不講二，稱之為「無」，稱之為「空」。

1.4.1.3 「一」和「二」基本上是相同的，有一必定會有二，沒有二又如何知道有一！

1.4.2 這是超越了對煩惱和智慧的執著，真正大自在、大解脫的境界。

1.4.3 「不生不滅」：在現實生活中，心中已不會生起煩惱的念頭。

1.4.4 「不垢不淨」：面對萬丈紅塵，心中不以眾生的煩惱心為不清淨的垢，也不以諸佛的智慧為淨。

1.4.5 「不增不減」：在修行佛法的過程中，既不是為增長智慧，亦不是為減少煩惱。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 81 ~ P. 96	無	2. 不執取任何一法為我	2.1 不執五蘊為我 2.2 不執六根六塵為我 2.3 不執十八界為我 2.4 不執十二因緣為我

2. 不執取任何一法為我

2.1 不執五蘊為我

經文：是故空中無色，無受想行識

2.1.1 此段經文所說就是五蘊是空

2.1.1.1 佛法所說的空，不是完全沒有，空是有現象的。

2.1.1.2 以暫有的現象來看五蘊，五蘊就是空，空也就是無我。

2.1.2 五蘊雖空，卻是要如常地運作的。

凡夫用五蘊來造善業及惡業，菩薩用五蘊來修道度眾生。

2.2 不執六根及六塵為我

經文：無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法

2.2.1 六根、六塵、十二入(或十二處)：

2.2.1.1 六根：人的生理構造、組織，即眼耳鼻舌身意

2.2.1.1.1 「處」：著力點之意，是指人在造業和修善的著力點。

2.2.1.1.2 「入」：功德的門路從此處開始，造業作惡亦從此開始。

2.2.1.2 六塵：身體所接觸的環境，即色聲香味觸法

2.2.1.3 十二處或十二入：六根加上六塵。

2.2.2 「六根清淨」：

不再通過六根造作惡業，也就是《心經》所說的「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」

2.2.3 一般人不容易做到六根清淨

若是眼睛所看到、耳朵所聽到而心裡起了煩惱，就是眼根不淨、耳根不淨。

2.3 不執十八界為我

經文：無眼界，乃至無意識界

2.3.1 佛法以十八界來說明凡夫眾生所見的身心世界：

2.3.1.1 十八界：六根+六塵+六識

2.3.1.1.1 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意，屬生理的構造和現象

2.3.1.1.2 六塵：色、聲、香、味、觸、法，身體的官能所接觸到的環境和對象

2.3.1.1.3 六識：眼、耳、鼻、舌、身、意，身體和外邊的環境接觸之後所產生的心理反應

2.3.2 十八界就是人類生命的條件和形態

2.3.2.1 人類生命的形態，簡單說是五蘊，詳細分析便是十八界：

2.3.2.1.1 階段一：六根接觸到外境的六塵，產生六識的反應。

2.3.2.1.2 階段二：由六識的自我中心向外攀緣六塵境界。

2.3.2.1.3 階段三：被外界的六塵境界所誘惑，因而產生取捨，引發種種苦惱。

2.3.3 十八界是無常、空、無我

2.3.3.1 以般若智慧來觀察人類的身心世界，就能夠知道十八界原本是無常，原來是空，原先就無我，所以也就沒有真實的十八界。

2.3.3.2 無六根界 - 六根並非恆常不變

2.3.3.2.1 四大和合而成的「色身」，本來不存在，將來也不存在；現在暫時存在。

2.3.3.2.2 雖然暫時存在，卻隨時不斷地在變化，不是永遠的存在不變，因此稱之

為無常、為空、為無我。

2.3.3.3 無六塵界 – 六塵亦非恆常不變

2.3.3.3.1 色：眼睛所接觸的外境

2.3.3.3.2 聲：耳朵所接觸的外境

2.3.3.3.3 香：鼻子所接觸的外境

2.3.3.3.4 味：舌頭所接觸的外境

2.3.3.3.5 觸：整個身體所接觸的外境

2.3.3.3.6 法：是形象的符號，如數字、語言文字、觀念邏輯等。

2.3.3.4 法有正法、邪法：

2.3.3.4.1 佛法是正法，似是而非，譁眾取寵是邪法。

2.3.3.4.2 我們不隨便指責別人說的是邪法、是外道法。

2.3.3.4.3 我們只管自己努力弘揚正法讓有緣、有智慧的大眾自己抉擇。

2.3.3.5 無六識界：六根、六塵都空了之後，六識自然就沒有作用。

2.3.3.5.1 沒有六根和六塵相接觸之事實，六識就不會產生反應的功能。

2.3.3.5.2 眼睛沒有看到任何事物，耳朵沒有聽到任何聲音，乃至意識沒有接受任何訊息，心裡就不會產生任何反應，不起任何煩惱。

2.3.4 真正的「空」是不執著十八界，也不需要離開十八界。

2.3.4.1 十八界雖可能據以造業，然亦可用來修行。

2.3.4.2 凡夫用它來造業，佛與菩薩用它來度眾生。

2.3.4.3 我們應該學習諸佛菩薩的精神，少造惡業，多結善緣。

2.4 不執十二因緣為我

經文：無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡

2.4.1 佛法以十二因緣說明人類生命三世流轉的流程。

2.4.1.1 說明人類生命的生從何來，出生之後如何生存，死後又往何處，以及怎麼必定會有來生。

2.4.1.2 也就是過去世、現在世、未來世，緣生緣滅的關係。

2.4.2 生命生死流轉的因緣

2.4.2.1 從空間的因緣說：是五蘊的聚散關係，亦即由於我們身心的結合，形成一個人從出生到死亡的事實。

2.4.2.2 從時間的交替關係看：是十二因緣串連成的三世因果。

2.4.3 十二因緣的內容

十二個項目：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

2.4.4 無明、行、識 – 屬過去世

2.4.4.1 「無明」：從無始以來有了的煩惱的種子。

2.4.4.2 「行」：有了無明的煩惱之後，就產生了身心的行為。

2.4.4.3「識」：有了身心的行為之後，就產生業識的力量，而造成從此生到來生，一生又一生的過程。

2.4.4.4 生死流轉：

2.4.4.4.1 業識是推動生死流轉不已的力量

2.4.4.4.2 我們過去一定是因為有了煩惱而產生種種行為，由於行為而產生業識，所以這一世又來投胎成為人了。

2.4.4.4.3 我們今生所接受到的，全是過去多生多世所造作善惡業的結果。

2.4.5 名色、六入、觸、受、愛、取、有 - 屬現在世。

2.4.5.1「名色」：指剛入胎的胚胎。

2.4.5.2「六入」：六根具足，已經形成「人」的形體，但仍在母胎之中，也就是「胎兒」。

2.4.5.3「觸」：人一出生，從嬰兒開始，其六根便接觸了外界的環境。

2.4.5.4「受」：接觸之後產生苦、樂、憂、喜、捨等五受。

2.4.5.5「愛」：愛跟恨是完全一樣的情境。有了受的感觸之後，對於順意的便「貪愛」，不順意的便會「瞋恨」。

2.4.5.6「取」：對於喜歡的要爭去爭取，不喜歡的則加以抵抗、拒絕。

2.4.5.7「有」：由「愛」、「取」而造成種種的善惡行為，隨之有了業識，這業識中的種子促使此生結束之後，再去接受來生。

2.4.6 生、老、病、死等 - 屬未來世：

2.4.6.1 由於此生的業力而招感來生的果報，接受了未來生之後，最終仍然不離老死的循環結果。

2.4.6.2「老死」的梵文原意，是指在生了之後，漸漸地就在趨向衰壞，以至死亡。

2.4.7 十二因緣無非是苦的原因以及苦的果報。

在四聖諦中把苦的原因稱為「集諦」，苦的果報稱為「苦諦」。

2.4.8「無無明」：沒有無明才能夠沒有煩惱；沒有煩惱才不會造作種種行為；沒有行為才不會產生果報的身體。

2.4.9「亦無無明盡」

2.4.9.1 無無明是從煩惱得到解脫。然後要超越於無無明，便是「亦無無明盡」

2.4.9.2 雖然已經從煩惱的生死苦、恐怖感、壓迫感中得到解脫，但是為了救度眾生，仍然在生死之中自由出入。

2.4.9.3 菩薩與佛皆已斷無明，已得解脫生死，但為慈悲度眾，依然出入於生死的環境之中幫助眾生。

2.4.9.4 凡夫是以業報得生死，故感覺到苦；諸佛菩薩則是以其本願入生死，故不失自在。

2.4.10「乃至無老死」：從「行」至「老死」的十一個因緣得解脫。

2.4.11 「亦無老死盡」：不為生、老、病、死所困，也不執著不生、不老、不病、不死。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 96 ~ P. 99	無	3. 不執四聖諦	3.1 苦集滅道的意思 3.2 四聖諦是佛法所說「人生是苦，如何離苦」的基本原則 3.3 解脫道與菩薩道

3. 不執四聖諦

－ 在生死之中不受生死所轉

經文：無苦、集、滅、道

3.1 苦、集、滅、道的意思

3.1.1 苦：生死、煩惱，是苦的結果。

3.1.2 集：是製造種種罪惡和惡業，預備於將來得到生死、煩惱等苦的結果。

3.1.3 滅、道：「滅」是希望在懂得佛法之後，修持菩薩「道」與佛「道」，來中斷苦的原因，來滅除苦的果報。

3.2 四聖諦是佛法所說「人生是苦，如何離苦」的基本原則。

3.2.1 四聖諦說的是生死與還滅

「苦」與「苦集」是生死的流轉；「修道」與「滅苦」是生死的還滅。

3.2.2 佛教徒常說「隨緣消舊業，更不造新殃。」，即是滅苦之道。

我們既然得到這果報的身體，應該要接受它、改善它，更不要再用它來製造損人不利己的惡業。

3.3 解脫道與菩薩道：

3.3.1 苦、集、滅、道是解脫道小乘法，無苦、集、滅、道是大乘的菩薩法。

3.3.3.1 「解脫道」是少欲知足，「菩薩道」是自利利他。

3.3.3.2 小乘：主張離苦入滅，不再接受生死。

3.3.3.3 大乘：主張在生死中不受生死轉，故對於「苦、集、滅、道」也不起執著。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 100 ~ P. 101	無	4. 無智亦無得	4.1 凡夫眾生有智有得 4.2 修菩薩道能得大智慧 4.3 無智無得是真正大自在的菩薩
-----------------------	---	----------	--

4. 無智亦無得

經文：無智亦無得，以無所得故

4.1 凡夫眾生有智有得

－ 以般若智慧得解脫

4.1.1 「智」是般若，「得」是得到結果。

4.1.2 菩薩以深般若的智慧，能知「空」而離「苦」。

4.1.3 凡夫眾生則必須求得般若的智慧方能離苦。

4.2 修菩薩道能得大智慧

不造惡業的因，多修六波羅蜜，不為煩惱的私利有所求，便得大自在與大智慧。

4.3 無智無得是真正大自在的菩薩

4.3.1 有了大智慧則心胸廣大如虛空，也就不會覺得得到了什麼智慧。

4.3.2 有智慧而不自以為有智慧，那才是真正的有智慧。

4.3.2.1 有成就而不自以為有成就，方為真正的大成就。

4.3.2.2 有大錢而不自認為是自己個人有錢，認為錢財是屬於眾人所有，這才是真正真正有錢的人。

4.3.3 一切的東西，你認為所得到的，其實並沒有真正得到。

4.3.3.1 連身體最後尚且都要消失，有形的東西不可能得，無形的東西更不可得了。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 102 ~ P. 104	無	5. 解脫和涅槃	5.1 經文大意 5.2 菩薩境界 5.3 凡夫眾生的四種顛倒 5.4 涅槃的意思

5. 解脫和涅槃

經文：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。

5.1 經文大意

菩薩因有深般若波羅蜜多而能「心無罣礙」，而能「無有恐怖」，而能「遠離顛倒夢想」，

達到「究竟涅槃」成佛的境地。

5.2 菩薩境界

5.2.1 「菩提薩埵」：是菩薩的全稱，意為自覺覺他的有情眾生。

5.2.2 「心無罣礙」：不受一切現象的幻影幻像的影響而起煩惱。

5.3.3 「無有恐怖」：不再貪生怕死，也不再患得患失。

5.3.3.1 凡夫眾生所恐怖的事情之中，死亡最為可怕，生命沒有安全感是最大的恐怖。

5.3 凡夫眾生的四種顛倒

5.3.1 佛法看人的五蘊身心，是無常、不淨、苦、無我；凡夫眾生卻往往顛倒過來想。

5.3.2 四顛倒：以無常為常，以不淨為淨，以苦為樂，以無我為我。

5.3.2.1 以無常為常：認為人會永遠繁衍生存下去。

5.3.2.2 以不淨為淨：對於色身覺得很乾淨。

5.3.2.3 以苦為樂：認為自己的生活中有很多的快樂。

5.3.2.4 以無我為我：認為內內外外都屬於自我。

5.3.3 凡夫眾生由於四種顛倒的認知，經常對自己、對他人，帶來很多的困擾及麻煩。

5.4 涅槃的意思

5.4.1 外道凡夫的「假涅槃」，或稱「相似涅槃」

例如：有些宗教的信眾，自認為已經得解脫，實際上似是而非，尚未得解脫。

5.4.2 小乘的「小涅槃」

5.4.2.1 羅漢以為從此以後已經得究竟，其實尚未成佛，將來還是要迴小乘轉向大乘。

5.4.2.2 任何一位羅漢，最後仍然要發無上菩提心成就佛道。

5.4.3 大乘諸佛的「大涅槃」

到了佛的境界，完成無上正遍知覺，也稱為「究竟涅槃」。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 104 ~ P. 109	無	6. 三世諸佛如何成佛	6.1 三世諸佛也是依般若智慧而成佛 6.2 《心經》是至高無上的究竟法門 6.3 咒語

6. 三世諸佛如何成佛

6.1 三世諸佛也是依般若智慧而成佛

經文：三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

6.1.1 智慧是成佛的主要因素。

6.1.2 佛教四大菩薩之中，代表諸佛智慧的文殊師利菩薩，被稱為三世諸佛之母。

6.2 《心經》是至高無上的究竟法門

經文：故知般若波羅蜜多是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。

6.2.1 般若波羅蜜多是佛法之中最有用、最踏實、最高超的法門。

6.2.2 般若波羅蜜多就是大神咒、大明咒、無上咒、無等等咒。

6.2.2.1 「是大神咒」：指出《心經》的般若波羅蜜多是有大功能的

6.2.2.1.1 表現出諸佛菩薩大慈大悲的救世精神，應用自在，廣大靈感，有求必應，有願必成。

6.2.2.1.2 也可以說，大神咒是我們也應該學習的精神，能夠適時幫助他人解決困難，我們自己就變成大神咒的力量了。

6.2.2.2 「是大明咒」：《心經》的般若波羅蜜多智慧廣大

6.2.2.2.1 既然自得其樂，又能利益眾生，代表了佛菩薩大智慧的功能。

6.2.2.3 「是無上咒」：沒有其他任何一種神咒、明咒（祕密咒語，又稱為禁咒真言），能夠超過《心經》的般若智慧這樣威力和功效的了。

6.2.2.4 「是無等等咒」：沒有另外任何咒的功效，可以跟《心經》的般若智慧相比了。

6.2.2.5 「能除一切苦，真實不虛」

6.2.2.5.1 此段經文呼應經文開頭的「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

6.2.2.5.2 再次強調：

如果有了《心經》的智慧，便能像觀世音菩薩一樣，照見五蘊組成的身心皆空，也就能除一切苦難。這自然是真的，不是假的，沒有置疑的餘地。

6.3 咒語

經文：「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」

意涵：「去！去！去彼岸！大家去彼岸！大家一起去彼岸，成就菩提佛道！」

討論題目

1. 凡夫眾生的世間是有生滅、有垢淨、有增減的世界，請說明？
2. 如何可以看透空有的對立，得到自在？
3. 如何可以進一步從统一到超越統一、超越對立？
4. 請解說「是故空中無色，無受想行識」。
5. 請解說「無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法」。
6. 一般人不容易做到六根清淨，為甚麼？
7. 何謂十八界？
8. 請說明「無眼界，乃至無意識界」。
9. 佛說十二因緣的目的為何？
10. 請說明十二因緣的內容？
11. 請說明四聖諦的意思？
12. 請說明「苦集滅道」與「無苦集滅道」的涵義？
13. 請說明「無智亦無得」。
14. 請說明凡夫眾生的四種顛倒？
15. 「涅槃」的意思為何？
16. 三世諸佛是如何成佛的？