04 怎樣修持解脫道？

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 74 ～ P. 97	無	1. 什麼叫做解脫？	1.1 解脫的定義，也可以說就是自由的定義 1.2 眾生對於自由的要求 1.3 精神不朽的自由 1.4 佛教認為，凡有一個「我」的存在，他的自由範圍總是有限制的
		2. 佛教的解脫思想	2.1 一般世俗所說的無我及解脫思想 2.2 佛教絕對無我的思想 2.3 小乘聖者的無我與解脫 2.4 大乘聖者的菩薩道 2.5 最高的境界：徹底的放下而又絕對的承擔
		3. 佛教的解脫工作	3.1 世尊應化人間，所做的就是解脫的工作 3.2 緣生性空-解脫痛苦的究竟真理 3.3 佛陀以解脫、滅苦之道教化人間
		4. 佛教的解脫方法	4.1 透過修持才能證驗解脫的境界 4.2 修戒 4.3 修定 4.4 修慧
		5. 誰該修持解脫道？	5.1 佛法屬於一切眾生

04 怎樣修持解脫道？

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.74 ～ P.77	無	1.什麼叫作解脫？	1.1 解脫的定義，也可以說就是自由的定義 1.2 眾生對於自由的要求 1.3 精神不朽的自由 1.4 佛教認為，凡有一個「我」的存在，他的自由範圍總是有限制的

1. 什麼叫作解脫？

1.1 解脫的定義，也可以說就是自由的定義

1.1.1 解脫，就是解放和脫離了束縛，有了束縛便不自由。

1.1.2 自由是有範圍的，自由應有其限度，不等於放縱。

1.1.2.1 人在不妨礙他人的的自由之下，由於法律的保障可以得到若干的自由

1.2 眾生對於自由的要求

1.2.1 要求自由的傾向，就是主觀狀態對於客觀狀態的一種反抗

1.2.1.1 這種反抗的動力，幾乎也就是生命的本能，包括動植物在內

1.2.2 人類對於自由的要求，比異類的動物更加強烈及深刻

1.2.2.1 動物層級越高對自由的要求也越大，人類的文化越高對自由的要求也越複雜

1.2.3 人不會沒有肉體生活以外的精神生活，所以漸漸地向文明時代進步

1.3 精神不朽的自由

1.3.1 所謂精神的不朽，是用來彌補肉體必死的遺憾

1.3.1.1 一個文明人的自由傾向，是基於肉體的生存欲（飲食）

1.3.1.2 進展到肉體的延續欲（生殖），再發展到精神的安定欲（神明的保護）

1.3.1.3 最後變必然地要發展到精神的不朽欲

1.3.2 最能普遍適應於人類的自由傾向，是所謂靈魂不滅的要求

1.3.4.1 例如神教徒說：靈魂可以奉上帝的恩召進入上帝的天國，享受永生的快樂

1.3.4.2 佛教則不以為有固定的靈魂，眾生的生死，純由於業的聚散與牽引。

1.4 佛教認為，凡有一個「我」的存在，他的自由範圍總是有限制的

1.4.1 佛教的解脫道，目的是在解脫「我」的觀念，而能得到絕對的自在。

教材範圍	主題	子題

書籍	光碟		
P.77 ～ P.82	無	2.佛教的解脫思想	2.1 一般世俗所說的無我及解脫思想 2.2 佛教絕對無我的思想 2.3 小乘聖者的無我與解脫 2.4 大乘聖者的菩薩道 2.5 最高的境界：徹底的放下而又絕對的承擔

2. 佛教的解脫思想

2.1 一般世俗所說的無我及解脫思想

2.1.1 一般所說的解脫就是自由，而自由的境界是有等次、差別的。

2.1.2 凡有等次差別的自由，都不是絕對的自由，不是究竟的解脫。

2.1.3 如忠臣義士、貞烈婦女們所說的無我，仍然不脫離我及有一個希望不朽的觀念

2.1.4 也可以說世俗所說的無我是對於我的擴大肯定

2.2 佛教絕對無我的思想：

2.2.1 從空性的立足點上，不會找到半點我的色彩。

2.2.1.1 例如菩薩道所講求的三輪體空：

2.2.1.1.1 對於作者、受者、所作所受者的事物，不存一絲功德的心念。

2.2.1.1.2 行善救生乃是菩薩的本分，不會存有一個我是行菩薩道的觀念

2.2.2 佛教的基礎不脫離人間，無我思想是從人間的有我而昇華

2.2.2.1「我」在眾生的心目中可謂根深柢固，所以佛教在誘導世俗的方法上講有我

2.2.2.2 比如善惡因果的觀念是有我，但這教訓作用是為無我的境界開路：

2.2.2.2.1 善業利他做多了，私利的心理就會漸漸減弱

2.2.2.2.2 僅僅放棄惡業惡果的我而仍抱住善業善果的我，仍非佛法的本意

2.2.2.2.3 為善去惡只能換取來生的人天福報，也不能夠解脫。

2.3 小乘聖者的無我與解脫

2.3.1 小乘聖者如果存有一念我的利益就不能證得阿羅漢果

2.3.1.1 如果有我就有煩惱，有煩惱就要造生死業，便在生死中輪迴而不得解脫。

2.3.2 小乘羅漢的解脫，是無餘涅槃的解脫境界，被稱為寂滅

2.3.2.1 這種解脫本質上與大乘七地（亦說八地）菩薩，乃至與佛的解脫一樣

2.3.2.2 如同灰身泯智的一種空寂的狀態，沒有物質與精神就叫作空性

2.3.2.3 寂滅不是有也不是沒有，叫做無我的安樂境界

2.3.3 小乘的無我只是「人」無我，而還沒有進入「法」無我的境界

2.3.3.1 小乘聖者能夠依照佛法修行，徹底放下人我愛憎對立與物我取捨對立的界限

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

2.3.3.2 能夠從世間上得到絕對的解脫，斷除放棄世間相的執取

2.3.3.3 但還以為一切法的本身是實有，一旦進入無餘涅槃的解脫境界就不再出來了

2.3.4 把世間法徹底放下便是小乘解脫道，把出世間的解脫道也放下便是大乘的菩薩道

2.4 大乘聖者的菩薩道

2.4.1 菩薩不取世法也不取解脫，叫做無住處涅槃

2.4.1.1 雖然不著世法的愛憎取捨，但也不離開世法而仍要處於世法

2.4.2 無住處涅槃就是佛法所說的菩薩道的內容，包含人天道與解脫道

2.4.2.1 離了人天道便不是真正的菩薩道，僅是小乘的解脫道

2.4.2.2 離了解脫道也不是真正的菩薩道，僅是凡夫的人天道

2.4.2.3 菩薩道是不執著也不離開世間，所以才是絕對的無我

2.4.3 大乘的解脫，是全部放下我執（人無我）與法執（法無我）

2.4.3.1 放下我執與法執之後的人，才是徹底的自由與絕對的客觀

2.4.3.2 解脫才能毫無條件地建設世間與無上積極地廣度眾生

2.4.4 真正的菩薩道實行者，不會先存一個企求成佛的功利觀念

2.4.4.1 比如：地藏菩薩的地獄未空誓不成佛，文殊菩薩是三世諸佛的老師，普賢菩薩的永遠實踐十大願望的菩薩道

2.4.4.2 佛經中說菩薩道是成佛的因素，是為了對凡夫的接引而說，也是確實的真理。

2.5 最高的境界：徹底的放下又絕對的承擔

2.5.1 徹底的放下 － 連解脫境界也要放下

2.5.2 絕對的承擔 － 積極地淨化世間，並且突破時空而建設世間和拯救世間。

2.5.3 這也就是菩薩的本色，也是佛教的根本精神

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 82 ～ P. 85	無	3. 佛教的解脫工作	3.1 世尊應化人間，所做的就是解脫的工作 3.2 緣生性空-解脫痛苦的究竟真理 3.3 佛陀以解脫、滅苦之道教化人間

3. 佛教的解脫工作

3.1 世尊應化人間，所做的就是解脫的工作

3.1.1 佛陀出家修行是為了要從苦中解脫

3.1.2 世尊歸納苦的內容：

3.1.2.1 生老病死、弱肉強食、求生存、愛憎等等之苦

3.1.2.2 也可說就是生理的苦、心理的苦，內在的苦、外在的苦。

3.1.3 世尊為了解脫「苦」的問題，於二十九歲出家修行求道

3.1.4 佛陀成道而悟到解脫痛苦的方法，歸納起來就是「緣生性空」

3.2 緣生性空 － 解脫痛苦的究竟真理

3.2.1《中觀論》：「眾因緣生法，我說即是無。」

3.2.1.1 凡是依賴著各種因素而產生的事物現象，它們的本來體性都是假有的、空的

3.2.1.2 從宇宙到人生界，萬事萬物的產生都是靠眾多因素的聚散而出現

3.2.2《阿含經》：「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」

3.2.2.1 此有（關係）故彼有（現象）；此無（關係）故彼無（現象）

3.2.2.2 世間一切事物現象，都是由於各種必然的因緣（關係）的聚集而成立，又由於各種必然的因緣（關係）的解散而消失（現象）

3.2.2.2.1 物理的現象：成、住、壞、空

3.2.2.2.2 生理的現象：生、老、病、死

3.2.2.2.3 心理的現象：生、住、異、滅

3.2.3 人的痛苦，是由於不解緣生性空的道理而來

3.2.3.1 一切的事物，沒有一樣是永恆不滅，所以也沒有一樣是值得依戀的。

3.2.3.2 然而人總是未得的好處想得到，已得的好處怕失去，已得的不幸怕它不走，未得的不幸怕它來

3.2.3.3 這即是因為認不清事物及自己的本來面目，為了一個「我」而死命地維護著

3.2.3.4 做著「我」的奴才和牛馬，是一切紛爭、罪惡、煩惱與痛苦的淵藪－此（我）生故彼（苦）生

3.2.4 所有苦的來源即是我：

－「此（我）生故彼（苦）生」，稱為純大苦聚集

3.2.5 若能放下了我，就是無我，就是解脫

－「此（我）滅故彼（苦）滅」，稱為純大苦聚滅

3.2.5.1 能從名利、權力與物我的身心之中，看出了緣生性空的道理

3.2.5.2 就知道一切的一切，都是假有的、暫有的、幻有的和虛有的

3.2.5.2.1 從性體上看是緣生而空的，從現象上看卻又是實實在在的

3.2.5.2.2 這種實在是我的（現前）觀念而存在，也是我的（已往）造業而感得

3.2.5.3 從過去到現在，一切的痛苦都是由於「我」的自作自受

3.2.5.4 看透了空，放下了我，那就是無我的解脫－此滅（我）故彼（苦）滅

3.3 佛陀以解脫、滅苦之道教化人間

3.3.1 解脫之道就是滅苦之道，佛陀依據眾生不同根器說出各種不同的教示

3.3.2 對於出家的弟子們，著重於根本的、出世的解脫道

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.3.3 對於根器深厚的弟子們，便說入世的、救世的菩薩道

3.3.4 對於一般人，便說和世樂俗的人天道，期望以此基礎進入解脫入世的菩薩道。

3.3.5 共同的原則就是推行從佛陀悲智中流露出來的正法，這也就是佛教的解脫工作。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.85 ～ P.96	無	4. 佛教的解脫方法	4.1 透過修持才能證驗解脫的境界 4.2 修戒 4.3 修定 4.4 修慧

4. 佛教的解脫方法

4.1 透過修持才能證驗解脫的境界

4.1.1 解脫的原則是性空，解脫的目的是無我

4.1.2 佛教把實踐解脫道的方法稱為修持，也絕對重視修持

4.1.2.1 不做修持工夫便不能實證解脫的境界，終究淪在生死境界而不能自主於生死

4.1.2.2 不能自主於生死的人，縱然學佛、出家、自以為是行了菩薩道，僅是種些解脫的種子

4.1.2.3 解脫的種子等待未來的成熟，現前的身分畢竟還是凡夫，就不是真正的菩薩，雖行菩薩道，也屬人天業。

4.1.3 太虛大師說：「不登祖位，不能真正的弘揚大乘。」所謂祖位，就是六根清淨位。

4.1.3.1 是即將入初地菩薩聖位的候補者，由此可見修持的重要

4.1.4 修持解脫道的方法不勝枚舉，許許多多的菩薩各有各的解脫門

4.1.4.1 文殊及普賢兩位大菩薩，更是各有無量無數的解脫門

4.1.5 修持解脫道的最大原則 – 戒、定、慧三無漏學

4.1.5.1 從這三大門徑就可以進入不受生死束縛的解脫境界，漏是煩惱生死，是解脫大船的漏水之洞。

4.2 修戒

4.2.1 戒的定義：不當作的不能作，應當作的不能不作

4.2.2《增一阿含經》卷一的迦葉佛偈：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

4.2.2.1 迦葉佛偈就是一般通稱的七佛通誡偈，是過去世中離現在最近的七尊佛陀對

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

於弟子們所通用的戒律

4.2.2.1.1 確實做到了這樣的要求，便是一位標準的清淨佛子

4.2.3 戒的層次等級

4.2.3.1 通俗的：五戒十善

4.2.3.2 半通俗的：八戒

4.2.3.3 出世的：沙彌戒與具足戒

4.2.3.4 入世救世的：菩薩戒

4.2.4 佛教的修持法門以持戒為一切法門基礎，五戒十善是一切戒的基礎

4.2.5 五戒包含在十善之中，明白十善也就明白五戒：

五戒	不殺生 ---	不殺生	身業	十善
	不偷盜 ---	不偷盜		
	不邪淫 ---	不邪淫		
	不妄語	不兩舌挑撥 不惡言謾罵 不淫詞艷語 不散亂雜話	口業	
	不飲酒	不貪欲 不嗔恚 不邪見	意業	

4.2.5.1 十善修好就稱為三業清淨

4.2.5.1.1 剛開始不能持得清淨不要氣餒，持之以恆就漸漸習慣，久了自然得清淨

4.2.5.1.2 不應怕犯戒而不持戒，乃至反對持戒

4.2.6 十善中以意業的主宰力最強，所以佛教的持戒精神重在內心的發意

4.2.6.1 犯戒以既成的行為事實為主，僅有意念犯戒不成罪

4.2.6.2 邪見-不信善惡因果，是十善的罪魁禍首

4.2.6.2.1 不信因果的人是不能學佛的，他不會考慮到未來的業報問題

4.2.6.2.2 業報雖屬功利的庸俗的範圍，但確是存在的並有抑制罪惡作用及鼓勵行善作用

4.2.6.3 唯有深信因果的人，才能把戒持的清淨，把心擺得平穩。

4.2.7 太虛大師曾說：「戒為三乘共基。」

4.2.7.1 戒持清淨，心擺平穩，才能談到學定的工夫。

4.2.7.2 看輕戒的持守便不是學佛法，縱然持咒、習定能夠感通神鬼也僅是旁門左道

4.3 修定

4.3.1 定：禪定，又稱禪那（靜慮或思惟修），又叫作三昧（等持）

4.3.2 心不散亂而住於一境的狀態，便是禪定

4.3.3 修定是一切宗教共通的要求，是身心得到宗教的顯著受用的最好的方法

讀懂一句受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

4.3.4 禪定的作用：

4.3.4.1 消極方面：抑制我執、我欲的奔放

4.3.4.2 積極方面：可以開放精神生活的天地

4.3.4.3 禪定能收攝散心，可以防止物欲氾濫，乃至排除欲念而進入無欲的狀態

4.3.4.4 要證得無我必須離欲，而最好的方式是修定

4.3.5 禪的境界：

4.3.5.1 九次第定：

4.3.5.1.1 色界天：初禪、二禪、三禪、四禪

4.3.5.1.2 無色界天：四空定

4.3.5.1.3 解脫的境界（羅漢的境界）：滅受想定（滅盡定）

4.3.5.2 外道只知修定而不知性空的無我，出不了三界的生死

4.3.5.2.1 即使到達第八定的一切物質及妄念都空去，「我」還沒空去

4.3.5.2.2 等定力退失從定中出來之時，便又回到生死的漩渦中

4.3.5.3 修禪定如果知見不正、夾雜妄念，就會只是依戀定樂而不會希望解脫生死

4.3.5.3.1 甚至著魔 – 這是把幻境認作是神蹟、證果，其實是心底妄念的反映

4.3.5.4 定境：是把心念集中、普化及擴大，融和外境成為自心的內境

4.3.5.4.1 隨著定力的深淺，能把心力擴大及感應，其中所得的經驗便是定境。

4.3.5.4.2 神通，是定力的化現，感應力的作用

4.3.6 修定的方法歸納起來，不外是「止觀」的修習與協調

4.3.6.1「止」是心的著落、安定、靜止，「觀」是根據這個止的要求而思惟

4.3.6.2 止觀均等，才能產生禪的活用，進入定的境域

4.3.6.3 參「念佛的是誰？」常被視為禪定的入門工夫

4.3.6.3.1 參「念佛是誰？」，就是觀「念佛的是誰？」

4.3.6.4 定的工夫需要有靜坐作為基礎，定境的獲得卻不一定全靠靜坐

4.3.6.4.1 因此不稱坐禪而稱參禪，「參」就是「觀」的工夫

4.3.7「離心、意、識而參」 – 頓悟法門

4.3.7.1 不依心體、不藉意思、不用識辨，是直下指歸的頓悟方法

4.3.8 禪觀的五等方法 – 唐朝宗密禪師的分類：

– 外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、如來禪

4.3.9 修定最安全的方法，還是由靜坐及止觀著手，也要請已有禪定修養的人直接傳授

4.3.10 靜坐以外修定的方法

4.3.10.1 禮拜、讀誦、懺悔、持名念佛等法門，是從動中取定的方法

4.3.10.2 如《阿彌陀經》的念佛法門，也在求得一心不亂，也是定的一種。

4.4 修慧

4.4.1 慧：睿智，慧的功用，要比戒定更大。

4.4.1.1 修持佛法的目的是在求得解脫，如果只修戒定而不修智慧，還是不得解脫。

4.4.1.2 戒的像是治病的藥，定的像是調補的藥，慧的像是指導生活的知識。

4.4.2 慧的產生：由戒生定，由定發慧，慧又轉過來指導持戒修定。

4.4.2.1 如果只修戒定而不修慧，便是不得解脫要領的盲修瞎煉

4.4.3 慧的來源：

4.4.3.1 聞慧：從聽法（包括閱讀）而得到的智慧

4.4.3.2 思慧：加以自心的思惟而後，所得的心得

4.4.3.3 修慧：從事於實際的踐履，從實踐中所得的心得

4.4.3.4 證慧：親自體驗到這種心得的本來面目

4.4.4 解脫道的證得，需要三學相互為用

4.4.4.1 四慧之中，除了聞慧以外的其他三慧，都與戒定有關，特別是與禪定的關係。

4.4.5 真正的大定、深定，絕不限於靜坐，不修禪定的人也能得解脫

4.4.5.1 電光喻定：慧力特別高的人不必經過的禪定修持過程，一經點破就得解脫

4.4.5.2 但在其解脫之際，仍得有一種定的力用促成，非常快速。

4.4.5.2.1 如《首楞嚴經》所說的大定

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.97	無	5.誰該修持解脫道？	5.1 佛法屬於一切眾生

5. 誰該修持解脫道？

5.1 佛法屬於一切眾生

5.1.1 中國人根深柢固的觀念：

5.1.1.1 以為修持辦道是出家人的事，布施供養是在家人的事

5.1.2 信佛而不親自修持，便得不到信佛的確切受用

5.1.2.1 修持不是秘密的事，出家人固然要修持，在家人也是要修持

5.1.2.2 出家人固然要教在家人布施供養，更要指導在家人來如法修持

5.1.3 佛法如不讓大家來普遍地實踐，也就收不到化世的理想效果

5.1.3.1 佛法不僅是用來點綴寺院，更是為了紓解眾生的痛苦而出現

討論題目

1. 說明解脫的意義？
2. 何謂精神不朽的自由？
3. 說明小乘與大乘的無我思想？
4. 無我思想中，神教及各派哲學家的積極與消極是指什麼？
5. 釋義《中觀論》及《阿含經》中提及的「緣生性空」？
6. 佛教的解脫工作是指什麼？
7. 釋義：「不登祖位，不能真正的弘揚大乘」？
8. 說明解脫道修持的最大原則？
9. 說明戒的定義？
10. 說明戒的層次等級？
11. 說明十善中的身、口、意三類內容？
12. 為何十善中以意業的主宰力最強？
13. 何謂禪定？
14. 說明禪定對於宗教價值的重要性？
15. 說明禪的九次定第的境界？
16. 幻境和定境有何不同？
17. 何謂止觀？
18. 為何修定最好是由靜坐著手？
19. 靜坐以外的修行方法有哪些？
20. 說明「慧」的產生與來源？
21. 誰該修持解脫道？