心經禪解

04

解脫與自在

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.102 ~ P.123	無	1. 以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙	1.1 經文釋義 1.2 菩提薩埵 1.3 心無罣礙
		2. 無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅盤	2.1 無有恐怖 2.2 遠離顛倒 2.3 遠離夢想 2.4 觀顛倒夢想 2.5 究竟涅盤

04 解脫與自在

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.102 ~ P.106	無	1.以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙	1.1 經文釋義 1.2 菩提薩埵 1.3 心無罣礙

1.以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙

1.1 經文釋義

當心中無所得無所求時，就是自在的菩薩。菩薩是以無漏智慧從有求有得的此岸，到達無求無得的彼岸。

1.2 菩提薩埵 – 簡稱菩薩

1.2.1 梵文- bodhisattva

1.2.2 漢譯：覺有情、大道心眾生、大士、高士、開士等

1.2.3 意涵：發了四弘誓願，修行六波羅蜜多，上求佛道，下化眾生，自利利他，經三祇百劫，歷五十二階位而證佛果者

1.2.4 菩薩從初發心至佛果位，需經歷五十二個階段：

1.2.4.1 十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺

1.2.4.2 十信是外凡；十住、十行、十迴向是內凡，又名三十賢位；初地以上是聖位。

1.2.5 聖位的菩薩

1.2.5.1 初地以上得無生法忍，煩惱不起，無明分斷，仍有眾生要度的誓願。

1.2.5.2 到了八地以上的菩薩，進入無功用地，不必再發誓願，自然隨類攝化，乃至能顯現佛身，普度眾生

1.3 心無罣礙

1.3.1 菩薩依靠般若波羅蜜多的力量，已達到無所求無所得的程度。

1.3.1.1 一切自我的執著已經掃蕩清淨

1.3.1.2 自心即是清淨的智慧，等同佛心，等虛空遍法界，無處不照，亦無痕跡。

1.3.1.2 如《金剛經》所說的「應無所住而生其心」

- 有心的功用，無心的執著，所以是「心無罣礙」。

1.3.2 普通人做不到心無罣礙，因為凡是起心動念，都有主觀的立場。

1.3.2.1 有預設立場，就不容易把心門敞開，尊重他人、接受他人。

1.3.2.2 經常學習菩薩精神，以慈悲為著眼，以智慧作指導，就能凡事多為他

人的立場設身處地。

1.3.2.3 如此雖不能「心無罣礙」，至少也能心情愉快。

1.3.3 菩薩的心如山中的一朵祥雲

1.3.3.1 不受任何東西的阻礙，沒有固定的目的、形體

1.3.3.2 凡夫也可學習菩薩無心如雲出軸的精神，遊走自在。

1.3.4 眾生害了生死煩惱的大病，心有罣礙，菩薩已離生死煩惱，心無罣礙。

1.3.4.1 如《維摩經》所說：維摩詰長者因眾生有疾，所以維摩長者也示現有疾，內心空無一物，故名心無罣礙。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.106 ~ P.123	無	2.無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅盤	2.1 無有恐怖 2.2 遠離顛倒 2.3 遠離夢想 2.4 觀顛倒夢想 2.5 究竟涅盤

2.無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅盤

2.1 無有恐怖

2.1.1 大小乘經論中的三類恐怖：

2.1.1.1 凡夫 – 遇到災難臨身無法逃避時，覺得恐怖。

2.1.1.2 外道天魔 – 聽聞有人說佛法時，無法自處，所以恐怖。

2.1.1.3 一類小乘根性的人 – 聽說修持大乘菩薩道至成佛為止，要經三祇百劫，也會覺得恐懼。

2.1.2 凡夫若能心不隨境界轉移，便不為所動，即無恐怖想。

2.1.2.1 凡夫愚癡不知諸法無常變異，即是空相、無我相，故對生死變異生恐怖心。

2.1.3 邪不敵正，邪惡的魔法，遇到慈悲的佛法，就生恐怖。

2.1.3.1《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》謂當觀世音菩薩說出大悲咒後，十方諸佛悉皆歡喜，天魔外道恐怖毛豎。

2.1.4 何人能得無有恐怖

2.1.4.1《雜阿含經》卷三十六：「一切怖已過，永超世恩愛。」又說：「覩斯老病死，令人大恐怖。」

2.1.4.1.1 指離欲出世的人，也就是證得解脫道的四果聖者，永離世間恩愛，也超脫一切恐怖。又說：只要出離老病死，人即無有恐怖。

2.1.4.2《大智度論》卷二十一：「若存此（八念之）心，恐怖即除。」

2.1.4.2.1 指佛弟子在礦野中修不淨觀，心生驚怖，如來即為他們說八念法門，以此八念法門，能除靜修之際所生的恐怖。

2.1.4.2.2 八念法門：念佛、念法、念僧、念戒、念捨（布施）、念天、念出入息、念死。

2.1.4.3 無有恐怖 – 已從一切法得大自在，已無任何患得患失、憂懼不安的心。

2.1.5 唯有堪破了生死大關的聖者，才能做到真的無有恐怖

2.1.5.1 凡夫要經常觀五蘊無我，諸法皆空而臨危不亂。

2.1.5.2 世間上有置生死於度外的人物，但他們慷慨赴死容易而從容就義艱難

2.2 遠離顛倒

2.2.1 顛倒：

2.2.1.1 梵文-Viparyasa

2.2.1.2 意指是非黑白、正反善惡等認錯了方向位子，混亂了價值判斷。

2.2.1.3 從大乘菩薩立場看，顛倒指有為、無為兩類各有四種顛倒

2.2.2 有為四顛倒

2.2.2.1 指凡夫對生死有為諸法，起四顛倒想。

2.2.2.1.1 如《大智度論》卷三十一所說：

「世間有四顛倒：不淨中有淨顛倒，苦中有樂顛倒，無常中有常顛倒，無我中有我顛倒。」

2.2.2.1.2 也就是說：身是不淨以為淨，所受苦認為是樂，心的念頭無常誤以為常，諸法現象無我執著是我

2.2.2.2 由此四顛倒，起種種妄想，造種種不善業，以致沈淪生死，無有出期。

2.2.2.3 因此佛說有四念處（住）觀對治四顛倒：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我

2.2.3 無為四顛倒

2.2.3.1 指二乘（聲聞與緣覺的小乘）人，對涅槃的無為法，起四種顛倒妄見：

2.2.3.1.1 計常為無常、計樂為苦、計我為無我、計淨為不淨。

2.2.3.2 此出於三十六卷本的《大涅槃經》第二卷〈哀嘆品〉第三：

「無我者即生死，我者即如來；無常者聲聞緣覺，常者如來法身；苦者一切外道，樂者即是涅槃；不淨者即有為法，淨者諸佛菩薩所有正法。是名不顛倒。」

2.2.4《心經》的遠離顛倒，主要是指有為四顛倒

2.2.4.1 能離四顛倒，即不會執幻有的身心世界為實我實法，而能從一切的煩惱我執獲得自在。

2.3 遠離夢想

2.3.1 夢想 – 與顛倒是同類性質，虛實顛倒，以虛為實，即是夢想。

2.3.2 世間凡夫總是以幻為實，以夢為真，努力的貪戀世間的一切

2.3.3《金剛經》說：「一切有為法，如夢幻泡影。」

2.3.3.1 指出世間一切現象，都是如夢如幻如泡如影，可以欣賞，但不足貪戀。

2.3.4 永嘉大師的〈證道歌〉說：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」

2.3.4.1 指出六道眾生，未悟之前的確是有的，但在悟後再看大千世界與六道眾生，生死無非幻起幻滅，我及世界皆空。

2.3.5《摩訶般若波羅蜜經》卷十二〈無作品〉說：

「爾時釋提桓因，問須菩提：『云何菩薩摩訶薩行般若波羅蜜多，知見諸法，如夢、如燄、如影、如響、如幻、如化？』須菩提答：『是菩薩摩訶薩亦能不念夢、不念是夢、不念用夢、不念有夢。』」

2.3.6 對於心理現象的夢事夢境的執著，也要遠離

2.3.6.1《般若經》特重智慧，對夢事採取遠離的看法，應以般若的智慧來認識一切諸法

2.4 觀顛倒夢想

2.4.1 凡夫練習遠離顛倒夢想，就是使自己的心念經常在很清楚的情況

2.4.1.1 把自我中心看淡、近利及私利看輕一些 。

2.4.1.2 勿把緩急、輕重、公私、先後、親疏、遠近顛倒。

2.4.2 老是幻想未來美景，忽略了當下具備的條件，便是顛倒夢想。

2.4.2.1 夢想是不切實際的幻想，不能把夢想當理想，也不以理想而疏忽現實。

2.4.3 當煩惱心生起、痛苦及非常得意時，應該立刻警覺自己是否弄顛倒了。

2.4.3.1 例如貪、嗔、癡的煩惱及對金錢、名利、愛情的追求或成名成功的樂趣等情境。

2.4.4 在現實生活中不論是逆是順，最好觀想，都是一場夢，煩惱就會少些。

2.4.4.1 知道自己是在做夢，對成敗得失等的計較心，也不會那般強烈，製造自我干擾的機率，也會相對減少。

2.5 究竟涅槃

2.5.1 涅槃：

2.5.1.1 梵文：nirvana

2.5.1.2 意涵：滅、寂滅、滅度、寂；滅除煩惱、超度生死眾苦，進入寂靜而不受煩惱所動的心境，稱為涅槃。

2.5.2 小乘諸派之中對涅槃的共識是，永盡煩惱諸苦及超度生死苦難的境地。

2.5.2.1 也就是出離三界的煩惱生死苦海，名為涅槃。

2.5.2.2 又稱為「般涅槃」-parinirvana，意為圓寂，以及摩訶般涅槃-mah－aparinivana，意為大圓寂。

2.5.2.3《雜阿含經》卷第十八的第四九Ｏ經：「涅槃者，貪慾永盡，嗔永盡，愚痴永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

2.5.2.4《大毘婆沙論》卷二十八云：「煩惱滅故名為涅槃，復次三火息故名為涅槃，復次三相寂故名為涅槃，復次離臭穢故名為涅槃，復次離諸趣故名為涅槃。……超度一切生死苦難故名涅槃。」

2.5.2.5《入阿毘達磨論》卷下：「一切災患煩惱火滅故名涅槃。」

2.5.3 大乘經論對涅槃的認識，有不生不滅，與法身遍在常在的相同性質。

2.5.3.1《大般涅槃經》卷六云：「若言如來入涅槃如薪盡火滅者，名不了義。若言如來入法性，是名了義。」

2.5.4 大乘的涅槃並不一定要等到肉體死亡，只要無明斷除，當下便入涅槃。

2.5.4.1 涅槃乃是從煩惱得到解脫，既充遍時空，又不受時空限制，便是諸法的法性及諸佛的法身。

2.5.4.1.1 大乘的涅槃不等於一般凡夫的死亡，也不等於小乘聖者以為薪盡火滅而進入永不顯現的境界。

2.5.4.2 小乘的聖典將涅槃分為有餘依涅槃及無餘依涅槃兩類：

2.5.4.2.1 煩惱永盡而肉體的身心尚在，稱為有餘依涅槃。

2.5.4.2.2 煩惱永盡，所依的色身也已死亡消滅，稱為無餘依涅槃。

2.5.5 綜合大乘經論對涅槃的介紹，是表達涅槃、般若、如來法身，三法一體，不縱不橫，有其一即具足其三。

2.5.5.1《大智度論》卷八十三云：「涅槃者，無相無量不可思議，滅諸戲論，此涅槃相，即是般若波羅蜜。」

2.5.6《心經》所謂的究竟涅槃，為《大智度論》所說「無相、無量、不可思議……即是般若波羅蜜」的涅槃相。

2.5.6.1 證入大乘涅槃的人，不會被三界的生死所縛，煩惱所動，是以眾生為福田，在三界作佛事。

2.5.7 凡夫既然發心學佛，就當學習體驗大乘涅槃的心境。

2.5.7.1 遇到種種情境，均宜視作理所當然，本來如此，即有而空，即空而有。

2.5.7.2 學習面對它、接受它、處理它，不論結果好壞都能放下它

2.5.7.3 能夠這樣，就沒有任何事情能夠困擾你了。

討論題目

1. 請解釋「菩提薩埵」的意思。

2. 為何普通人無法做到「心無罣礙」的程度？

3. 大小乘經論中將恐怖分為那三種？請說明之

4. 凡夫要如何「無恐怖想」？

5. 《心經》所說的「無有恐怖」是指什麼？

6. 佛教經論中，對顛倒的共識是四顛倒。請說明之

7. 《心經》的「遠離顛倒」，主要是指什麼？

8. 凡夫要如何練習「遠離顛倒夢想」？

9. 「涅槃」的意思是指什麼？小乘與大乘的涅槃有何不同？

10. 《心經》所謂的「究竟涅槃」，是指什麼？