《心經禪解》

智慧度苦厄

01

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.17 ~ P.43	無	1.經題-般若波羅蜜多心經	1.1 般若 1.2 般若波羅蜜多 1.3 大乘佛教的六波羅蜜
		2.觀自在菩薩	2.1 菩薩 2.2 自在 2.3 觀自在
		3.行深般若波羅蜜多時	3.1 深般若 3.2 行 3.3 波羅蜜多
		4.照見五蘊皆空	4.1 菩薩以聞思修證得五蘊皆空 4.2 五蘊 4.3 空 4.4 照見
		5.度一切苦厄	5.1 苦 5.2 厄

01 智慧度苦厄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.17 ~ P.18	無	1.經題-般若波羅蜜多心經	1.1 般若 1.2 般若波羅蜜多 1.3 大乘佛教的六波羅蜜

1.經題 – 般若波羅蜜多心經

1.1 般若

1.1.1 梵文- prajna，智慧之意

1.1.2《六祖壇經》中說：即定即慧

1.1.2.1 定、慧同時產生 – 定是慧的體，慧是定的用。

1.1.2.2 有定的時候一定有慧，有慧的時候一定有定。

1.1.2.3 定是智慧的基礎，智慧是定的作用。

1.1.3 定慧同時產生是禪宗的立場及觀點

1.1.4 定、慧產生以後，戒已在其中了

1.1.4.1 真正出現清淨智慧的人，也就是得道的人，一定不會犯戒的。

1.2 般若波羅蜜多

1.2.1 意義：

有智慧就能從煩惱及苦的此岸，到達沒有煩惱、永遠快樂、自由自在的彼岸。

1.2.2 波羅蜜多 – 出離、超越、解脫

即是指離開、超越煩惱和苦

1.3 大乘佛教的六波羅蜜

1.3.1 六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧

是以前五種修行達到第六種智慧的目的

1.3.2 又稱六度，「度」是超越苦及煩惱的意思

以佛的智慧作為修行的指導原則，才能超越苦及煩惱，達到解脫的目的。

1.3.3《般若波羅蜜多心經》

即是以簡短經文教導我們般若的重要性及產生的方法和道理

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.19 ~ P.25	無	2.觀自在菩薩	2.1 菩薩 2.2 自在 2.3 觀自在

2.觀自在菩薩

2.1 菩薩

發了菩提心，以慈悲廣度眾生的人

2.1.1 菩薩不自私、不為自己考慮

2.1.1.1 廣度眾生是為了成就佛道，並感謝眾生而不求回報

2.1.1.2 真正的菩薩 – 鼓勵眾生努力行善，自己也參與其中。

2.1.2 禪的修行者必須先發菩提心

2.1.2.1 修行的目的 – 為了使眾生得到利益

2.1.3 初發心 – 最初、最早所發的菩提心

2.1.3.1 發了初發心，就是希望永不退轉，一旦有了退心，也要再回到初發心。

2.1.3.2 修行人沒有發菩提心，修行不會得力，容易著魔，對其身心都有損害。

2.1.3.3 修行中，要放下自私心、追求心、逃避心及期待心，才會得到修道的利益

2.1.4 菩薩要斷煩惱，增長智慧，不能僅靠打坐。

2.1.4.1 要努力廣度眾生，智慧的增長才踏實

2.1.4.2 僅靠打坐的禪定力量的智慧，遇到複雜的人際關係，產生不了應對的力量。

2.1.4.3 實際的磨鍊，面對眾生所得到的智慧才踏實而因應有方，才是菩薩的智慧。

2.1.5 菩薩於六波羅蜜中特別重視精進和智慧

2.1.5.1 精進才能斷自己的煩惱及產生智慧，進而廣度眾生。

2.1.6 精進波羅蜜：

2.1.6.1 以自利利他廣度眾生為第一

2.1.6.2 精進度眾生的四種方法：

2.1.6.2.1 已造的惡業趕快斷

2.1.6.2.2 未造的惡業永不造

2.1.6.2.3 未生的善根趕快生

2.1.6.2.4 已生的善業要增長

2.1.6.3 前兩點使眾生離苦，因為造惡業會得苦果，後兩點是使眾生得福報及安樂。

2.1.6.4 這四法加起來就是慈悲，沒有慈悲心不能稱之為菩薩

2.1.6.5 慈悲：悲能拔苦，悲心使眾生離苦；慈能與樂，慈心使眾生快樂。

2.2 自在

2.2.1 是指不受影響，不考慮自己的得失、利害。

2.2.2 以菩提心修行，以慈悲心廣度眾生，就是自在。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

2.2.2.2 能自在的人一定真正有智慧，如此才能到達解脫的彼岸。

2.2.2.3 放下自身利益的考量，以慈悲心廣度眾生，才能得真正的自在解脫。

2.2.2.3.1 許多人希望得到自在、解脫後再廣度眾生，這並不正確。

2.2.2.3.2 只考慮自己本身的利益，反而不能得自在、解脫。

2.2.3 菩薩或大乘的修行人，做任何事都要乾淨俐落

2.2.3.1 受施時坦然接受，以廣度眾生為回報。布施時慨然布施，不求回報。

2.2.3.2 不考慮自己的利益、損失，去做對眾生有益的事，才能得自在的利益。

2.3 觀自在

2.3.1 梵文- Avalokitesvara，意思是觀世音或觀音

2.3.2 觀自在：是指觀音法門修行成功了的功能

2.3.2.1 觀音菩薩先以耳根聽外來的聲音，再向內聽，聽無聲之聲

2.3.2.2 達到六根互用、清淨，對其境界不產生執著，所以稱觀世音。

2.3.3 觀：任何修行的方法都叫觀

2.3.3.1 有對外觀及對內觀，也可直接觀空、觀無。

2.3.3.2 行深般若波羅蜜多 -- 是觀空、觀無、觀不動性

2.3.3.3 觀是要通過六根用心來觀

2.3.3.3.1 例如：觀呼吸是我們的身體在呼吸，但要用心來觀

2.3.3.3.2 例如：不淨觀，觀的對象是皮囊身體，但還是要用心來觀。

2.3.3.4 以六根加六塵做為觀的對象 -- 這是用六識的心在觀

2.3.3.5 用心觀心 -- 像貓捉老鼠的修行方法，看自己的妄念而不用六根六塵。

2.3.4 三界之內的眾生，只有人可以修行

2.3.4.1 沒有身體的人無法修行

2.3.4.1.1 部分神道、天道、鬼道、畜生道眾生能聽法

2.3.4.1.2 但因六根不具足，所以不能修行

2.3.4.2 故說「人身難得」，應該好好珍惜

2.3.5 修觀一定要六識、六根、六塵

2.3.5.1 參禪、參公案、參話頭，也要用到六根。

2.3.5.2 大菩薩由於處處都是他的身體，也無一物是他的身體，所以能觀自在。

2.3.6 觀自在的兩種意思：

2.3.6.1 對自己已度一切的苦厄，已經修行成功了

- 《心經》中所講的觀自在為此意

2.3.6.2 無處在無處不在，無處不能顧到眾生

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.25 ~ P.29	無	3.行深般若波羅蜜多時	3.1 深般若 3.2 行 3.3 波羅蜜多

3. 行深般若波羅蜜多時

3.1 深般若

3.1.1 般若的意思：智慧、清淨、遠離、明等。

3.1.2 深般若：菩薩的智慧

3.1.2.1 初得無生法忍、初證無漏智慧的菩薩，已有般若。

3.1.2.1.1 菩薩超越生死、拔除惑智二障，與世間哲學家所謂的智慧不同。

3.1.2.2 哲學思想的世俗思辨是俗諦，不生不滅的第一義諦，是深般若的勝義諦。

3.1.3《般若經》中說：深般若即是指空、無相、無願、不生不滅。

3.1.4 空：從因緣觀來看，一切現象都是空的

3.1.4.1 因緣生，因緣滅；此生故彼生，此滅故彼滅。

3.1.4.1.1 生起時是暫時的現象，在生起的當時就在轉變，而終歸於空無。

3.1.4.1.2 空的意思就是假的，假的原因是因緣，而一切法皆是由因緣而生。

3.1.5 無相：執著就是有相，就會不自在，不執著就是無相，就是自在。

3.1.5.1 相是指心相及物相，這兩種現象都是由於人在執著、分別。

3.1.5.2《金剛經》及《六祖壇經》中的無相，是指什麼都有，但不執著。

3.1.6 無願：菩薩恆在願中，無我無願的境界才是真正的自在

3.1.6.1 菩薩發願 – 願成佛，度眾生

3.1.6.1.1 一切佛之所以能成佛，一定是先發願。

3.1.6.1.2 發這樣的無上菩提心就是「願」

3.1.6.2 從有願到無願

3.1.6.2.1 凡夫每日念〈四弘誓願〉及〈普賢菩薩十大願〉

3.1.6.2.2 得到了深般若就不用念了，因為恆在願中行其本願。

3.1.6.3 無我無願是真正的自在

3.1.6.3.1 有願時，時時在念著要度眾生，已經度了眾生，心中還有自我存在。

3.1.6.3.2 得神通的人不是絕對的自在

– 能通行無阻，但這是相對的自在

3.1.6.3.3 已行深般若的菩薩，才得絕對的自在，沒有要度的眾生沒有眾生可度的念頭。

3.1.6.3.4 有願時自我還在，不只要有眾生可度，「我」一定是相對存在的。

3.1.6.4 雖然無願，但是有智慧

3.1.6.4.1 當智慧對自己發生作用時，就是得自在解脫的因

3.1.6.4.2 當智慧對眾生有幫助時，就變成幫助眾生得自在的力量。

3.1.7 能證人、法二空，是大乘菩薩所見的不生不滅。

3.1.7.1 凡夫觀空並不等於親證空性

3.1.7.2 小乘阿羅漢證空性，但僅於空「人我」，而未空「法我」。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

3.2 行 – 用的意思

3.2.1 菩薩因有智慧而成為菩薩，當智慧產生作用時就是行。

3.3 波羅蜜多

3.3.1 梵文：Paramita

3.3.2 意義：度、到彼岸、度無極、事究竟、超越。

3.3.2.1 能自在的人，一定有真正的般若智慧，如此才能達到自在、解脫的彼岸

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.30 ~ P.39	無	4.照見五蘊皆空	4.1 菩薩以聞思修證得五蘊皆空 4.2 五蘊 4.3 空 4.4 照見

4. 照見五蘊皆空

4.1 菩薩以聞思修證得五蘊皆空

4.1.1 智慧不產生作用時，菩薩和眾生一樣

4.1.1.1 智慧產生作用時，菩薩斷除一切煩惱，眾生也得菩薩普度。

4.1.2 智慧的產生分四層次：聞、思、修、証

4.1.2.1 **聞**：聽聞佛法及修行的方法

4.1.2.1.1 以正知正見做為指導，確實修行才能證得五蘊皆空、產生智慧。

4.1.2.2. **思與修**：指修觀行，是思惟，不是思想。

4.1.2.2.1 思是修的一部分

4.1.2.2.2 專心修才是思惟，散心修不是思惟。

4.1.2.3 **証**：有修才能證

4.1.2.3.1《楞嚴經》上認為思辨可以產生智慧

4.1.2.3.2 印度及西藏佛教也有學者主張以辯論的方法產生智慧，不一定要禪修。

4.1.2.4 聖嚴師父以禪修的觀點來解釋聞、思、修、證

4.1.2.4.1 依據藏傳佛教的《菩提道次第廣論》及南傳佛教的《清淨道論》

4.1.3 菩薩經過聞思修而証得五蘊皆空

4.1.3.1 一切智顯現而得解脫

4.1.3.2 以根本智產生的力量，以無量法幫助眾生，使得解脫，這即是道種智。

4.1.3.3 能盡知諸法自度度他，是一切種智

4.2 五蘊 – 分為物質與精神兩類，是構成世間每一個人的五項必要因素

4.2.1 物質 – 色

4.2.1.1 指地、水、火、風總稱四大

4.2.1.2 包括我們物質的身體及身體所處的環境

4.2.2 精神 － 受想行識

4.2.2.1 受：感受

4.2.2.2 想：判斷

4.2.2.3 行：判斷後如何處理

4.2.2.4 識：生命的主體，前四蘊的活動所產生的業力的結果。

4.2.2.4.1 以受想行的心理活動，操作物質的色身

4.2.2.4.2 以物質的色身和受想行的心理作用合一

4.2.2.4.3 如果沒有識蘊只有前面四個蘊，就成了唯物論

4.2.2.4.4 識蘊在投生時先來，死亡時最後走

4.2.2.4.5 例：植物人的色蘊及識蘊還在，只是喪失了受想行三蘊的功能

4.2.3 大乘的菩薩、小乘的羅漢、一般的凡夫，各以不同的層次看五蘊。

4.2.3.1 大乘的菩薩：

4.2.3.1.1 以如實空的立場看五蘊，不必逃離生死。

4.2.3.1.2 對五蘊構成的我，不起執著，對個別的五蘊現象也不執著。

4.2.3.1.3 不戀生死也不怕活在當中，不貪著也不厭惡五蘊，於生死中繼續度眾生。

4.2.3.2 小乘的羅漢：

4.2.3.2.1 我執消除而法執仍在，故非究竟。

4.2.3.2.2 以分析空的立場看，由五蘊構成的我是空的，個別的五蘊法還在，也難從五蘊組成的自我得解脫。

4.2.3.3 一般的凡夫

4.2.3.3.1 不知五蘊皆空，處處在對五蘊生起我執。

4.2.3.3.2 即使觀念上知道是空，事實上煩惱及執著還在，每日仍在貪嗔癡慢疑中生活。

4.2.3.3.3 對身外事物有追求、放棄、喜愛及厭惡，對自身有驕傲、自卑及無安全感。

4.2.4 觀五蘊皆空，離我法二執

4.2.4.1 以小乘的慧眼離我執，菩薩的法眼離我法二執，便是般若的功能。

4.2.4.2 凡夫可用五停心觀中的十八界分別觀及因緣觀

4.2.4.3《楞嚴經》中稱二十五圓通法門，即二十五種觀法，以五蘊的身心為基礎。

4.3 空

4.3.1 梵文- sunyata

4.3.2 意義：是對「有」的否定，但不同於虛無論的斷滅見

4.3.3 原始佛教的空義

4.3.3.1 從生滅現象的觀照而發明 – 有生有滅、生滅無常，便是空

4.3.3.2 此生故彼生，此滅故彼滅：煩惱起，生老病死生，煩惱滅，生老病死滅

4.3.4 大乘中觀的空義

4.3.4.1 依龍樹菩薩《中觀論》所持見解為準 ：

4.3.4.1.1〈觀四諦品〉說：以有空義故，一切法得成；若無空義者，一切則不成。

4.3.4.1.1.1 即指空義能成就一切法，若無空義，一切法都不得成就。

4.3.4.1.2〈觀四諦品〉又說：眾因緣生法，我說即是空；亦為是假名，亦是中道義。

4.3.4.1.2.1 此與原始佛教所說「此生故彼生，此滅故彼滅」的道理相同

4.3.4.1.2.2 凡是因緣合的現象，自性皆是空，不僅自性空，此空也是空。

4.3.4.1.2.3 說諸法是有，是有的假名

4.3.4.2 離開有無二邊，即中道及《般若經》所說的空義。

4.3.4.2.1 捨離有無二邊，也不執持中間，才是真正的中道實相的空義。

4.3.4.2.2 空中無有相，也無無相，所以空義能成一切法，也能破一切執著相。

4.4 照見

4.4.1「照」是觀察，「見」是體驗

4.4.2 以甚深的般若智慧，觀照體驗五蘊等一切諸法的自性皆空。

4.4.3 以般若的角度看世間現象

4.4.3.1 空與有是相反相成，看似矛盾而實際統一，且又是超越的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.39 ~ P.43	無	5.度一切苦厄	5.1 苦 5.2 厄

5.度一切苦厄

5.1 苦

5.1.1 梵文- duhkha

5.1.2 意義：指身心受到逼惱而感到不安的狀態，進一步是有漏皆苦。

5.1.3 主要是指精神層面的，與厄、痛不一樣

5.1.3.1 苦是痛苦、辛苦；厄是危險、災難。有痛不一定苦，有苦不一定痛。

5.1.3.2 痛主要是生理的，若不願接受，會產生苦的感覺。

5.1.3.3 在同一環境狀況中，由於各人心境與福報不同，感受的苦與不苦也不同。

5.1.3.3.1〈例〉：窮人因貧窮不是自己所選，心中不平衡而感受苦；出家人比窮人還窮，但為自己的選擇，所以甘之如飴。

5.1.4 佛經中把苦分成三類：

5.1.4.1 生理的苦－生、老、病、死

5.1.4.1.1 生之苦：也有生存之苦的意思。

5.1.4.1.2 生存的過程就是一種苦的感受

5.1.4.1.3 身體每分鐘都在變，細胞在生滅、生命也在變化，從出生至死亡，天天都在老去。

5.1.4.2 心理的苦－生、住、異、滅

5.1.4.2.1 也就是精神的苦，包括求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦。

5.1.4.3 五蘊熾盛苦－生理、心理形成的生命過程

5.1.4.3.1 此生到來生，一生一生永遠在五蘊的生死中打滾

5.1.4.3.2 我們不容易察覺午蘊是那麼熾盛的永遠在生死中流轉。

5.1.5 以深般若的無漏智來觀照五蘊皆空，就不會苦，也能超越一切苦。

5.1.5.1 生理、心理的苦都從五蘊產生，一切都和五蘊有關。

5.2 厄

5.2.1 厄的意思：

困頓、糾纏、限制、拘束、遇邪、遭魔、受害等，故以災難稱厄運。

5.2.2 對凡夫來講，有厄一定有苦；對聖人來說，有厄不一定苦。

5.2.3 修行人證得五蘊皆空後，智慧具足而不會產生苦厄的感受

5.2.3.1 在修行時一定要先把對身體的執著放下，再放下心理的妄念。

5.2.3.2 五蘊皆空後雖然還不能度一切苦厄，但在這一刻就是禪悅及法喜之中。

5.2.3.3 身體還在，但智慧具足就不會受苦難及災難的影響。

討論題目

1. 解釋經題「般若波羅蜜多心經」？
2. 大乘佛教的六波羅蜜是指什麼？
3. 為什麼禪的修行者必須先發菩提心？
4. 何謂初發心？
5. 請說明「精進波羅蜜」？
6. 心經所講的「觀自在」是指什麼？又如何得「自在」？
7. 「觀」是指什麼？該如何修觀？
8. 「般若」及「深般若」的意思？
9. 解釋「空」、「無相」、「無願」？
10. 學佛人為何要發願？
11. 凡夫、小乘阿羅漢與大乘菩薩的觀空有何不同？
12. 智慧產生的四個層次？
13. 何謂五蘊？
14. 小乘的羅漢、大乘的菩薩及一般凡夫各是如何看待五蘊？
15. 原始佛教的空義是指什麼？
16. 大乘中觀的空義是指什麼？
17. 苦的意思？
18. 厄的意思？
19. 苦與厄、痛有何不同？
20. 何謂五蘊熾盛苦？
21. 凡夫與聖人面對苦厄的感受有何分別？