



02

《心經講記》

本論 - 正宗分

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 37 ~ P. 112	無	1. 人類觀 人類觀—五蘊→五蘊皆空 —人的本身即解脫自在	1.1 經文 1.2 語譯 1.3 註釋
		2. 宇宙觀 宇宙觀—五蘊、十二處、十八界—人在宇宙中即解脫自在	2.1 經文一，宇宙觀總論 2.2 註釋 2.3 經文二，宇宙觀別論 2.4 語譯 2.5 註釋
		3. 人的三世因果觀 人的三世因果觀—人在生來死去中即解脫自在	3.1 經文 3.2 註釋
		4. 菩薩的境界 菩薩—解脫自在的範例	4.1 經文 4.2 註釋
		5. 佛道 佛道—菩薩道的目的，解脫自在的終極	5.1 經文 5.2 註釋

02 本論

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 37 ~ P. 51	無	1. 人類觀 人類觀—五蘊→五蘊皆空 —人的本身即解脫自在	1.1 經文 1.2 語譯 1.3 註釋

02 本論

1. 人類觀

人類觀——五蘊→五蘊皆空——人的本身即解脫自在

1.1 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。

1.2 語譯

觀世音菩薩對釋尊的弟子，被稱為智慧第一的舍利弗尊者說：「舍利子啊！色之於空，並沒有不一樣，空之於色，也沒有不一樣；色就是空，空也就是色。」

1.3 註釋

1.3.1 舍利子

1.3.1.1 即「舍利弗」，是梵語，「舍利」是印度的一種鳥，眼睛非常明銳；「弗」為「兒子」的「子」之意。

1.3.1.2 舍利弗的母親眼睛明銳得像舍利鳥一樣，所以取名為「舍利」。兒子從母得名，所以叫「舍利子」。

1.3.2 五蘊

1.3.2.1 色蘊：屬於生理的、物質的現象

1.3.2.2 受、想、行、識四蘊：屬於心理的、精神的活動

1.3.2.3 觀五蘊皆空，得解脫自在：

人是由五蘊所成，若能如實觀照五蘊本空，雖有身心的現象，也能夠生活得解脫自在。

1.3.3 色不異空、空不異色

1.3.3.1 色：此處色指身體，身體由「四大」互為因緣和合而成。

1.3.3.1.1 四大：地、水、火、風，四種物質界的特性。

1.3.3.1.2 地大：表堅硬性，如骨骼、肌肉、血管、皮膚、毛髮、指甲等等。

1.3.3.1.3 水大：表濕潤性，如血液、淋巴液、唾液、汗、尿等等。



1.3.3.1.4 火大：表溫熱性，如體溫。

1.3.3.1.5 風大：表流動性，如呼吸和血液循環等。

1.3.3.2 色不異空 - 色身是虛幻的

1.3.3.2.1 四大和合的色身，一息不停地變化，根本沒有獨存性、不變性與實在性，只是「假有」——暫時的有。

1.3.3.2.2 一旦和合的關係結束了，身體也就隨之死亡、朽壞、消失。

1.3.3.3 空不異色 - 雖然虛幻，因緣合和即生起

1.3.3.3.1 因緣滅故，色不異空；以因緣生故，空不異色。

1.3.3.3.2 色不異空，所以能見有如空，在生死不異，住解脫自在。

1.3.3.3.3 空不異色，所以能住解脫自在，但不離現實生死，這就是大乘菩薩了。

1.3.4 色即是空、空即是色

1.3.4.1 即「色」而顯「空」，才是「真空」：

1.3.4.1.1 「空」是因為有「色」才知道有「空」，離開了「色」來說「空」，不是真的「空」。

1.3.4.1.2 例：農禪寺的大殿，本來沒有人，現在卻有人了；當它有人的時候，的確是真的有人；但是我們知道，等一會兒這些人會散去不見的。

1.3.4.1.3 例：我們的色身，在母親懷我們之前是沒有的，是在「空」中，它本不自有，而將來死了，又消失不見了

1.3.4.2 色即是空

1.3.4.2.1 色身是因緣而起：我們的色身，是以四大為因緣而起生滅變易的延續現象。

1.3.4.2.2 因緣而起是無常、無我、空：真觀色身的本身就是無常（非不變的）、是無我（非獨存的），合而言之就是空的（非實在的）。

1.3.4.3 空即是色

1.3.4.3.1 這無常、無我的空相，絕非一無所有的空，而是因緣而生，宛然存在的身體。

1.3.4.3.2 色與空，空與色，只是一體兩面的說法，彼此是沒有分別的。

1.3.4.4 一般人執「色」為有，是「具縛凡夫」

- 執著自己實有這個身體，因而纏縛了種種的煩惱不得自在。

1.3.4.5 小乘行者「耽空滯寂」，稱之為「偏空」

- 固然體證了色身是空，放下了對色身的執著，卻沒有放下對法的執著，急欲出離世間，趣入涅槃，再也不想接受另一個色身。

1.3.5 受、想、行、識，亦復如是

「受、想、行、識」四蘊是四種屬於心理的精神活動，也皆如色蘊，是如幻不實，緣起而性空，性空而緣起的。

1.3.5.1 受蘊

- 1.3.5.1.1 受是領納：是我們身體的五根，與外在的環境（色、聲、香、味、觸）接觸所產生的種種感覺
- 1.3.5.1.2 受可分三種：苦、樂、捨。捨受是指不苦不樂，純粹是感覺而已。
- 1.3.5.2 想蘊：與外境接觸而產生的認識作用，即對於外境的瞭解、聯想、分析和綜合等等心理活動。
- 1.3.5.3 行蘊：與外境接觸之後，心理所起的對策，也就是決定處理事情的意志、意願。
- 1.3.5.4 識蘊
 - 1.3.5.4.1 心之本體：指對外境（色）以及因外境而起的感覺（受）、認識（想）、意志（行）等活動能起了別識知作用的心之本體。
 - 1.3.5.4.2 統攝一切心理的活動：是連貫凡夫生命之流的主體。
 - 1.3.5.4.3 凡夫的業識：凡夫由於無明，對於身心自體以及身心所依的外境，有著強烈的愛執染著而造作種種善惡行為，積聚成為業識。
 - 1.3.5.4.4 業識變化不停：不停地積聚業種，不停地隨緣現行，不僅前生與今世，今生與來世識蘊質量彼此不同，即使一念之間也前後不一了。

1.3.6 菩薩如何看待五蘊

1.3.5.1 發起大菩提心

- 1.3.5.1.1 菩薩體證了五蘊是空，五蘊非我，一切眾生也都是緣起幻現，了無真實的自性可得。
- 1.3.5.1.2 從如此甚深的空慧之中即能發起大菩提心。

1.3.5.2 菩薩對於五蘊身心的運用

- 1.3.5.2.1 凡夫的五蘊身心，在菩薩是化身、神通、慈悲與智慧。
- 1.3.5.2.1 如《金剛經》所說「我應滅度一切眾生，滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」 - 菩薩持一切淨戒，修一切善法，度一切眾生，而不以為有功德。
- 1.3.5.2.2 這就是無我相、無人相、無眾生相、無壽者相的般若智慧。
- 1.3.5.2.3 凡夫心理的活動稱為「受想行識」；在佛、菩薩則叫「後得智」，是「大用現前」，是大慈悲、大智慧。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 52 ~ P. 67	無	2. 宇宙觀 宇宙觀—五蘊、十二處、十八界—人在宇宙中即解脫自在	2.1 經文一，宇宙觀總論 2.2 註釋 2.3 經文二，宇宙觀別論 2.4 語譯 2.5 註釋



2. 宇宙觀

宇宙觀——五蘊、十二處、十八界——人在宇宙中即解脫自在

2.1 經文一，宇宙觀總論

舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。

2.2 註釋

2.2.1 佛教的宇宙觀

包括五蘊、十二處、十八界，說明人在宇宙之中就是解脫自在。

2.2.2 「宇宙」：指無限時空中的一切事物。

2.2.3 「宇宙觀」：人類對空間、時間的認識而論究宇宙的原理所提出的觀念

2.2.3.1 空間：

人類透過多種官能加上經驗，以此認識事物的深度、形狀、大小、顏色、運動以及與自身的相對位置等等，因而知覺到空間的存在。

2.2.3.2 時間：

人類經驗著外界事物各種持續不斷的變化現象，如晝夜更替、夏去冬來、生命的生死枯榮，乃至自身生理的周期現象等等，而知覺到時間的存在。

2.2.4 是諸法空相

2.2.4.1 「諸法」即五蘊法：一切物質與精神；佛法稱之為「色法」和「心法」。

2.2.4.2 本節經文是以時空現象的五蘊法來觀空。

2.2.4.2.1 生滅：從時間的立場來看事物，叫「生滅」

2.2.4.2.2 增減：從空間的立場來看事物，叫「增減」

2.2.4.2.3 垢淨：從凡夫立場看時空的現象，有喜惡，喜的叫「淨」，惡的叫「垢」。

2.2.4.3 從凡夫位所看到的宇宙：皆是生滅、增減與垢淨。

2.2.4.4 佛法的觀點：一切都是「不生不滅，不垢不淨，不增不減」

2.2.4.5 結論：五蘊法是空無自性的，沒有時間相，沒有空間相，也沒有所執相。

2.2.5 不生不滅

2.2.5.1 一切事物的生滅都是暫時，不是永遠：

2.2.5.1.1 以凡夫言：生是無變有，滅是有變無；以凡夫言是真實而不假。

2.2.5.1.2 以佛法言：生是各種因素的配合而顯現，「滅」是各種因素解散而消失。

2.2.6 不增不減

2.2.6.1 就空間的質量與數量而言，質量有多有少，數量有增有減。就全體而言，是不增不減。

2.2.6.2 例：眾生在各世界中來來去去，此處受業，他處受報；因共同的因緣而到相同的世界裡來，對於一個地方有增減，從全體看是不增不減。

2.2.7 不垢不淨

2.2.7.1 「垢」與「淨」來自凡夫眾生對時空諸相所生的執著：

- 產生喜歡的心就說「淨」，不喜歡就說不淨，也就是「垢」。

2.2.7.2 「垢」與「淨」出自人的妄想與執著，並沒有真正的垢與淨。

2.3 經文二，宇宙觀的別論

是故空中無色，無受、想、行、識。無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界。

2.4 語譯

因此在空性之中，是沒有色、受、想、行、識等五蘊的；屬於五蘊法的另外方式的分類—十二處、十八界，自然也是空的

2.5 註釋

2.5.1 「空中無色」的「空」

- 指「照見五蘊皆空」的「空」性。

2.5.1.1 既然照見五蘊皆空，就不用害怕、不用逃避，更不會執著它了。

2.5.1.2 偏空思想的小乘聖人，未能看透這點，因此會要急著要離開這個五蘊法的世界。

2.5.2 十二處：六根、六塵

2.5.2.1 六根：眼耳鼻舌身意

- 指人類身體的官能；六根組成身體，又稱根身。

2.5.2.2 六塵：色聲香味觸法

2.5.2.2.1 指官能與外界接觸的對象；六塵組成我們生活的環境，又名「器界」。

2.5.2.2.2 法塵：指語言、文字、思想等種種能使我們用來記憶、分析、思想的符號。

2.5.2.3 「處」的意思：

2.5.2.3.1 所依託處，即是經由依託而能產生六識之意。

2.5.2.3.2 此十二處能使眼睛看到物體、耳朵聽到聲音等等而產生認識的作用。

2.5.2.3.3 十二處都屬物質體，是五蘊法中的「色法」。

2.5.3 十八界：六根、六塵、六識

2.5.3.1 界的意思：

界，即範圍、界限之意，表示每一部分各有其一定的概念範圍和功能定義。

2.5.3.2 六識：

2.5.3.2.1 六識屬「心法」：即五蘊法中的受、想、行、識等心理、精神的活動。

2.5.3.2.2 五蘊裡的識蘊並不等於六識中的意識。

眼耳鼻舌身意六識任何一識所產生的功能，成為業力，此業力才是五蘊裡的識蘊。

2.5.4 五蘊、十二處、十八界的關係

2.5.4.1 「蘊」、「處」、「界」稱為三科，是佛教說明宇宙觀的三大項目。

2.5.4.2 佛教的宇宙觀推源於五蘊



2.5.4.2.1 五蘊的物質部分（色蘊），可分析成十二處。

2.5.4.2.2 五蘊的精神部分（受想行識等蘊），可分析成六識。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 67 ~ P. 80	無	3. 人的三世因果觀 人的三世因果觀—人在生來死去中即解脫自在	3.1 經文 3.2 註釋

3. 人的三世因果觀

人的三世因果觀—人在生來死去中即解脫自在

3.1 經文

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。無苦、集、滅、道。無智亦無得。

3.2 註釋

3.2.1 無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。

— 說明十二因緣的流轉和還滅也是離不了空性。

3.2.1.1 十二因緣是佛法裡很重要的理論和觀念：

以十二個階段，顯示生命的過去、現在、未來三世流轉的過程。

3.2.1.2 十二因緣是從人的立場來看：

因為諸佛世尊皆出人間，只有人才能信佛學佛，才能得解脫自在。

3.2.1.3 十二因緣的十二個項目：

無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

3.2.1.3.1 以三世分：

- 屬過去世：無明、行
- 屬現在世：名色、六入、觸、受、愛、取、有
- 屬未來世：生、老死
- 橫跨過去、現在、未來三世：識

3.2.2 十二因緣的內容

3.2.2.1 無明：生死的根本，無始以來就有。

- 「無明」不是上帝給的，也不是因為自己曾經做了什麼壞事。
- 眾生一開始就是眾生，唯其本質可以成佛。無明如礦中之石，故有無明就不是佛，而是煩惱的眾生。

3.2.2.2 行：由種種心理現象，表現為身心行為，造作種種的善惡諸業，稱之為行。

3.2.2.3 識：生命的主體，和五蘊中的識蘊是同一個東西。

- 當生命結束，生前的種種善惡諸業便積聚成一股力量，讓他去感受果



報，而投為新一期的生命主體。

3.2.2.4 **名色**：投胎的剎那，「識」加入父精母血（即受精卵）而成為「名色」

— 「名」是指識，「色」是指受精卵。

3.2.2.5 **六入**：眼、耳、鼻、舌、身、意等官能，也就是「六根」。

3.2.2.6 **觸**：六根與外界六塵的接觸

3.2.2.7 **受**：觸之後產生苦或樂的感「受」

3.2.2.8 **愛**：產生感「受」之後，喜歡的追求，不喜歡的想擺脫，一併叫作「愛」。

3.2.2.9 **取**：由「愛」的心理活動，成為行為事實，稱之為「取」。

3.2.2.10 **有**：「有」與「識」一樣，「識」是今生投胎受報的因，「有」是來世投胎受報的因。

— 在追求或擺脫(愛、取)的過程，造作了善業惡業，又有了未來受生受死的果報之身的因，這即是「有」。

3.2.2.11 **生、老死**：依憑著「有」，來世又去受「生」，然後「老死」。

— 三世因果就如此生死流轉，永無止期。

3.2.3 十二因緣的流轉與還滅

3.2.3.1 **小乘的觀點**：斷無明了生死

3.2.3.1.1 十二因緣流轉，就是生死不已；十二因緣的還滅，就是了脫生死，進入涅槃。

3.2.3.1.2 生死的根本是因「無明」而生，有生就有老，有老就有死；所以小乘要斷無明了生死。

3.2.3.2 **大乘菩薩**：無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。

3.2.3.2.1 「盡」：是還滅之意。

3.2.3.2.1 既然諸法都是空是假，十二因緣所呈現三世流轉的生命現象，亦不離五蘊諸法的生滅，所以當然也是空的、假的。

3.2.3.2.2 生死的根本無明既是空的假的，就不必去斷無明，故也不需去了生死。

3.2.3.2.3 因此，「煩惱即菩提，生死即涅槃」

— 了悟空性之後，不戀生死、不厭生死，不被生死所縛而自在於生死之中。

3.2.4 無苦、集、滅、道

— 說明苦、集、滅、道，即生死的流轉與還滅，也是離不了空性。

3.2.4.1 四聖諦「苦、集、滅、道」：是原始佛教的基本教理，也就是三世因果的流轉生死，與生死的還滅。

3.2.4.2 四聖諦內容：

3.2.4.2.1 「苦」：生命現象就如苦海，有三類八種，見「度一切苦厄」的內容。

3.2.4.2.2 「集」：指苦的原因

— 無始以來的貪瞋癡等煩惱，驅使身口意去造作各種善惡業。



由此善惡諸業積「集」招感各種苦的果報。

- 造業而受報，受報而造業。周而復始，永無了期。
- 受報是苦諦，造業便是集諦。

3.2.4.2.3 「滅」：在修道過程中，漸漸地不再造苦因，終究才能「滅」苦。

3.2.4.2.4 「道」：如果不想再受苦，就要修「道」。

3.2.4.3 四聖諦與世出世間因果：

3.2.4.3.1 集為苦之因，苦是集之果；道為滅之因，滅是道之果。

3.2.4.3.2 集與苦為世間因果，道與滅是出世間因果。

3.2.5 不斷造業受苦的根本原因

- 來自無始以來的貪欲、瞋恚和愚癡的無明煩惱，也就是沒有智慧。

3.2.6 如何開發智慧：必須修三無漏學和六度。

3.2.6.1 三無漏學是解脫道的根本，六度是菩薩道的基礎，也是三無漏學的開展。

3.2.6.2 三無漏學：戒、定、慧。

3.2.6.2.1 戒與定是為了得無漏慧，有了無漏慧，才能斷除生死惡業，即不再造生死的苦因。

3.2.6.3 六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

3.2.6.3.1 布施、持戒、忍辱和精進是戒的範圍。

- 從菩薩的立場看，有能力布施而不布施，應該忍耐而不肯忍耐，該做而不做等等都是犯戒。

3.2.6.3.2 要持戒清淨，就要有禪定的工夫。

- 心安定才能真正持戒，才願發布施的心；心越安定，煩惱越少，智慧越增長，最後就能得解脫。

3.2.6.3.3 因此，解脫來自禪定和智慧之力。由持戒而離苦得樂，習禪定而得禪悅，修智慧而得法喜。

3.2.7 小乘說：「苦、集、滅、道」，大乘菩薩則說：「無苦、集、滅、道」

- 在空慧的觀照之下，根本是無苦、集、滅、道的，這樣才會不離生死而不受生死的束縛，是真正的大自在。

3.2.8 「無智亦無得」

3.2.8.1 「無智」才是真智慧

既然諸法是空，因此能觀照的智，和所證得的理，當然也是空，也就是無可執著。

3.2.8.2 「無得」

3.2.8.2.1 沒有什麼可以得到：

如果有果可證，修行可得功德、可得智慧、可證道果，就是一種執著。

3.2.8.2.2 若是把證悟當作一樣事實去執著，有一點宗教的體驗就生狂慧，是驕慢心。



3.2.9 結論：遵守《心經》告訴我們「無智亦無得」的話來修行才是最正確安全的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 81 ~ P. 108	無	4. 菩薩的境界 菩薩—解脫自在的範例	4.1 經文 4.2 註釋

4. 菩薩的境界

菩薩—解脫自在的範例

4.1 經文：

以無所得故，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。

4.2 註釋：

4.2.1 以無所得故

4.2.1.1 「得」：

4.2.1.1.1 凡夫有所得：從凡夫來看，是有得的，世界是實有的。

4.2.1.1.2 例：所謂「人身難得今已得。」得的是五蘊身。

4.2.1.2 「無所得」的三個層次：

4.2.1.2.1 層次一：世法的現象

- 凡夫看五蘊為實有，從佛法觀點講則是空的；凡夫所得到的五蘊身等於沒有得到，故說「無所得」。
- 「六根清淨」：不受六根、六塵所動，就不會因六塵而使六根引生貪瞋癡的煩惱。
- 「心空」：當六根對六塵時，像鏡子一般，鏡中影像清清楚楚，但鏡子本身一無所動，不受影響
- 此時的六識已變成了智慧，它不再以情欲反應外境，而轉為以智慧來處理外境。

4.2.1.2.2 層次二：聖道-四聖諦，的修證。

- 集、苦是緣生，是流轉生死，道、滅是緣滅，是生死的還滅。
- 凡夫：執著緣生緣起的現象，不離生死。
- 小乘的涅槃：執著要遠離這個現象，不再生死，一心求緣滅。

4.2.1.2.3 層次三：菩薩無所得

- 大乘菩薩：諸法空相，不生不滅，緣生緣滅，了無罣礙。
- 無所得：連聖道也無，亦無智慧可用，既然無智慧可用，當然「無所得」。



4.2.1.3 「得」與「所得」的智慧亦分三種：

4.2.1.3.1 世間智

- 凡夫：得世間智，所得是世間的知識聰明。

4.2.1.3.2 出世間智

- 小乘聖者：得出世間智，所得是初果向、初果、二果向、二果、三果向、三果、四果向、四果等四雙八輩。

4.2.1.3.3 世出世間智

- 大乘菩薩：得世出世間智，所得是三賢十聖等位階的菩薩。

- 菩薩無所得：從修行階段看是有，從菩薩立場說則是無所得。

4.2.2 菩提薩埵

4.2.2.1 「菩提薩埵」：菩薩的全稱，舊譯「大道心的眾生」，新譯為「覺有情」。

4.2.2.2 原始聖典中所說的菩薩：

4.2.2.2.1 一指釋迦世尊從出生、修道，到成佛之前的時期，稱為菩薩。

4.2.2.2.2 一指釋迦世尊往昔生中，一再以不同形態捨生受生的過程。

- 也就是佛經「本生」部中所記載，釋迦世尊成佛前，生生世世以不同的身分、不同的眾生類別來教化廣度眾生的故事。

4.2.2.2.3 原始聖典中，被稱為菩薩的只有釋迦牟尼佛和彌勒菩薩。

- 彌勒菩薩是繼釋尊之後下一尊將在娑婆世界成佛的菩薩。

4.2.2.3 大乘聖典中所說的四類菩薩：

4.2.2.3.1 第一，諸佛在尚未成佛前的因地，都稱菩薩。

4.2.2.3.2 第二，凡人從初發菩提心到成佛前的階段，也稱菩薩。

4.2.2.3.3 第三，《梵網經》、《菩薩瓔珞本業經》、《華嚴經》裡，皆把菩薩分成不同的階次。

- 從凡夫菩薩到賢位、聖位、等覺、妙覺，共五十二個階位，都稱菩薩。

4.2.2.3.4 第四，《阿含經》中說菩薩修六度，即六波羅蜜，又可延伸為十波羅蜜。

- 凡夫修六波羅蜜，初地以上的十地菩薩每一地修一波羅蜜，稱十波羅蜜。

- 六度萬行：六度攝萬行，菩薩以種種方法使眾生從生死苦難的此岸，到達涅槃的彼岸。

- 四弘誓願含攝萬行：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」

4.2.2.4 菩薩常示現天人相、梵天相：

4.2.2.4.1 菩薩並無所謂在家、出家的分別，只是有時示現在家相。

4.2.2.4.2 菩薩已離欲界的淫欲，沒有男女的性別，沒有在家出家的問題。

4.2.3 依般若波羅蜜多故，心無罣礙

- 菩薩依般若波羅蜜多的甚深智慧，證畢竟空、無所得，能超越諸苦，了無罣礙。



4.2.3.15 智慧與慈悲：

- 4.2.3.1.1 一切諸佛均以智慧為父、慈悲為母，其法身是依智慧與慈悲而生。：
- 4.2.3.1.2 以智慧自度，度一切苦；以慈悲利人，使一切眾生離苦
- 4.2.3.1.3 佛法中的智慧與慈悲是不可分的，有慈悲就一定有智慧，有智慧也一定有慈悲。

4.2.3.2 「心無罣礙」

心中無所得，內在無我，外在無物，內外皆空，沒有什麼好罣礙的。

4.2.3.2.1 心有罣礙，一定是先有自我，有自我就會放不下人，放不下事物

- 心外有人、事、物種種計較牽連丟不開，就是心有罣礙。

4.2.3.2.2 心如萬里晴空，無風、無雲、無雨，也無日月星辰，只是一片皎潔，

不著一點微塵，這便是智慧，是心無罣礙。

- 凡是相對的有和無，都是罣礙。心裡有計較、有執著，不管計執有還是無，都是罣礙。
- 例：心裡有愛人、有仇人都是有罣礙；心裡有錢、心裡沒錢都是罣礙。

4.2.4 「無有恐怖」

- 沒有能恐怖的自己，沒有所恐怖的事物

4.2.4.1 已證諸法皆空，心無罣礙的人，內既無我，外亦無物，因而沒有能夠恐怖的自己，也沒有讓自己恐怖的事物。

4.2.4.1.1 例：誰在貪生怕死？是每一個「我」在貪生怕死！

4.2.4.1.2 例：初學打坐坐到心裡有安靜的感覺之後，就會有一種莫名的恐懼感產生。

- 誰在怕呢？是「我」在怕。
- 怕的原因：打坐的時候，讓自己進入一個深不可測的精神世界，感覺非常的寂寞，再下去不知會發生什麼事，心裡便很害怕。
- 對治方法：不想過去，不想未來，不想自己，也不想他人；專心的用方法，這時就沒有什麼好怕的了。

4.2.4.2 初學的菩薩有「五怖畏」：

4.2.4.2.1 惡名：害怕沾了惡名，遭人鄙視、排斥甚至冤枉，在社會上難以立足。

- 例：壞人也怕別人說他是壞人，想盡辦法為自己的行為辯護，裝作君子善人，要人肯定他、歌頌他。

4.2.4.2.2 惡道：地獄、鬼、傍生等三惡道。

4.2.4.2.3 不活：行布施不敢盡其所有，以免自己生活成問題。

- 例：貪心重的人，財產只能多不能少，一少就害怕，就活不下去了。

4.2.4.2.4 死：初發心的菩薩，雖然發了廣大心，突然要他捨身命，也會害怕。



4.2.4.2.5 大眾威德：在大眾或有威德的人面前，心裡虛怯，不敢說法。

4.2.5 「顛倒」

- 不合理的思想和行為，如凡夫的我執與小乘的法執。

4.2.5.1 凡夫的我執：指「常、樂、我、淨」的思想

4.2.5.1.1 「常」：永恆不變之意。

- 例如：外道的神我思想認為死後會被上帝召回，永遠在天國享福。

民間信仰以為人死如換衣服，可以一生一生地換，性靈永遠不變。

- 依佛法說，我們的神識與身體一樣沒有固定不變的本體。根本沒有一個恆常不變的「我」。

4.2.5.1.2 「樂」：快樂之意，眾生皆有不同層次的快樂。

- 依佛法說，沒有所謂真快樂。從無常角度看是「諸受皆苦」了。

4.2.5.1.3 「我」：獨立自存之意。

- 依佛法說，一切事物，都是因緣和合的暫時現象，沒有任何東西是可以獨立自存的。

4.2.5.1.4 「淨」：在凡夫的立場看，由於心理情況的差異，也是因層次而有不同。

- 人間的清淨，從天上來看，就變成了垢穢。

4.2.5.2 小乘的法執：執「無常、苦、無我、不淨」，而厭離人間要入涅槃。

4.2.5.3 菩薩的境界：

中道思想：不執常，也不執無常；既不執我，也不執無我；是非常非無常、非樂非苦、非我非無我、非淨非不淨。

4.2.6 「夢想」

4.2.6.1 由於執著種種的對立，而在五蘊法中產生種種錯誤的想望。

4.2.6.1.1 對立：身心的對立，自他的對立，物我的對立，煩惱菩提的對立，生死涅槃的對立等等

4.2.6.1.2 夢想：

- 凡夫：以我執為夢想

- 小乘：以法執為夢想

- 大乘菩薩：已經遠離我執法執的顛倒夢想

4.2.7 究竟涅槃 - 涅槃有三種

4.2.7.1 外道的假涅槃-即「與神同在」、「神我合一」或所謂「天人合一」的境界：

4.2.7.1.1 一是以信仰、信心祈求上帝或神的力量救拔，帶引他到天國而達到。

4.2.7.1.2 一是以修定的力量，達到內外統一，體驗身心與天地宇宙原是一體。

4.2.7.1.3 這是逃避現實，也不能再有救世的功能。

4.2.7.2 小乘的真涅槃 - 佛法稱之為「灰身泯智」：

4.2.7.2.1 身體死了沒有了，招感生死的煩惱業惑也泯滅了，只是無明煩惱尚未



斷盡。

4.2.7.2.2 陶醉在涅槃之中，別人看不到他，他也看不到人，因此也就無法教化世人。

4.2.7.2.3 雖放棄了個體的小我，而仍執著於宇宙之神的大我。

4.2.7.3 大乘的究竟涅槃 – 不離現實人生，隨緣度化一切眾生：

4.2.7.3.1 無怖畏、無顛倒、無夢想，不貪戀生死，也不畏生死，自由自在於生死之中。

4.2.7.3.2 大乘菩薩以願力在生死中救苦救難，自由自在。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.109 ~ P.112	無	5. 佛道 佛道—菩薩道的目的，解脫自在的終極	5.1 經文 5.2 註釋

5. 佛道

佛道—菩薩道的目的，解脫自在的終極

5.1 經文

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

5.2 註釋

5.2.1 佛是菩薩道的究竟

菩薩而能達到自覺、覺他、覺滿，最高人格的完成就是佛。

5.2.2 三世諸佛

5.2.2.1 原始佛教中僅有釋迦牟尼佛一尊佛，佛弟子們雖然也證涅槃，但稱阿羅漢。

5.2.2.2 大乘經典中，有所謂「三世諸佛」。

5.2.2.2.1 釋迦牟尼佛是由菩薩而成佛；現在的菩薩將來也必定成佛，是未來佛。

5.2.2.2.2 既有現在、未來諸佛，那過去一定也已有眾生成佛，是過去佛。

5.2.2.3 十方諸佛：時間離不開空間，既有三世諸佛，也就一定有十方諸佛。

5.2.2.4 一切菩薩都將成佛：

皈依三寶，乃是皈依「十方三世一切諸佛」，即是在鼓勵眾生起信心，好好修學菩薩道，肯定將來都會成佛。

5.2.3 「阿耨多羅三藐三菩提」

5.2.3.1 中文譯為「無上正等正覺」，又稱「無上正等正遍知覺」。

5.2.3.2 正覺：正確的覺悟；無上正覺，就是悲智圓滿的如來果位。

5.2.3.3 正覺從正行產生，正行從正信而來，即從正確的信仰產生正確的修行，再從正確的修行達成正覺的目的。



討論題目

1. 五蘊的意思？佛法為什麼要說五蘊？
2. 大乘菩薩如何看待五蘊身心？
3. 佛法的宇宙觀為何？
4. 「不生不滅、不垢不淨、不增不減」的意思？
5. 經文「是諸法空相」的諸法指的是什麼？
6. 何謂十二處、十八界？
7. 六識中的意識就是五蘊中的識蘊嗎？
8. 請說明十二因緣的內容？
9. 佛說十二因緣的目的為何？
10. 小乘與大乘菩薩各別是如何看待十二因緣的流轉與還滅的？
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」的意思？
14. 請說明凡夫眾生的四種顛倒？
15. 「涅槃」有哪三種？
16. 請簡略說明佛法中的人類觀、宇宙觀、三世因果觀？

