



01-07

《六波羅蜜講記》

1-7 講 (全)

目 錄

書名	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
六波羅蜜 講記	P. 53 ~ P. 56	無	01 什麼叫做波羅蜜	1.1 大小乘的差別 1.2 以度人來自度最為可靠 1.3 兩種我執 1.4 六波羅蜜
	P. 57 ~ P. 60	無	02 布施波羅蜜	2.1 經典中談布施 2.2 有相布施、無相布施 2.3 三種布施 2.4 布施的功能
	P. 61 ~ P. 64	無	03 持戒波羅蜜	3.1 戒 3.2 聲聞戒 3.3 菩薩戒 3.4 出離心與菩提心
	P. 65 ~ P. 70	無	04 忍辱波羅蜜	4.1 忍辱 4.2 三種忍 4.3 眾生忍及法忍 4.4 經典中談忍辱 4.5 菩薩四法
	P. 71 ~ P. 78	無	05 精進波羅蜜	5.1 精進 5.2 精進與發願 5.3 三種精進 5.4 六種精進 5.5 七種精進 5.6 經典中談精進
	P. 79 ~ P. 91	無	06 禪定波羅蜜	6.1 禪定 6.2 四類禪 6.3 四禪天 6.4 四種禪定 6.5 四空處定 6.6 三等至 6.7 三三摩地 6.8 禪定與七加行位
	P. 92 ~ P. 93	無	07 般若波羅蜜	7.1 般若 7.2 經典中談般若 7.3 般若是六波羅蜜的前導

六波羅蜜講記

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 53 ~ P. 56	無	01 什麼叫做波羅蜜	1.1 大小乘的差別 1.2 以度人來自度最為可靠 1.3 兩種我執 1.4 六波羅蜜

1. 什麼叫做波羅蜜？

1.1 大小乘的差別

大小乘佛法的法門，並沒有分別，差別在於是否發了無上菩提心

1.1.1 小乘思想：準備在這一生或少數的幾生之中，完成解脫道而進入涅槃。

1.1.2 大乘思想：既不貪戀生死，也不厭離生死。

1.1.2.1 如：文殊、普賢、觀音、地藏等諸大菩薩，都是沒有準備成佛，而是永遠做菩薩，永遠度眾生。

1.1.3 修行法門並無差別：

1.1.3.1 例如：原始聖典《阿含經》中，可以看到四聖諦、三十七道品，同樣也有六度。

1.1.3.2 因此，六波羅蜜的名詞並非大乘佛教專用，而是在基礎的聖典裡就有。

1.1.4 從大乘菩薩道的立場來看，只度自己是不夠的，必須要度一切的眾生，才真正叫做波羅蜜。

1.2 佛法主張，以度人來度自己才是最可靠的方法。

1.2.1 佛法的觀點：用利他的方式來利益自己時，得到的利益才是最大最可靠的。

1.2.1 六度就是在度自己：著手的方法和著眼點都是在度他人。

1.2.2 六度波羅蜜的目的：以此六種修行的方法，來破除二種我執而斷二種生死之此岸，度越至二種涅槃的彼岸。

1.3 兩種我執：

1.3.1(一)對於我們身體的執著

1.3.1.1 生命的我是五蘊構成的，就是所謂的物質和精神。

1.3.1.2 生命就是我們起煩惱的根源，斷除了我執，智慧才能出現。

1.3.1.3 斷除了對身體的執著，叫做「我空」，也叫「人無我」。

1.3.2(二)對於生死的現象的執著與恐懼

1.3.2.1 能出生死而不厭離生死，這叫「法空」，也叫「法無我」。

1.3.2.2 兩種「生死」：

1.3.2.2.1 分段生死：凡夫眾生一生一世的投胎出生，然後死亡。

1.3.2.2.2 變易生死：初地至十地菩薩，功德每一地都在變，法身慧命不斷在成長中，稱為變易生死，一直到成佛為止。

1.4 六波羅蜜

- 依《解深密經》

1.4.1 前三度為饒益有情類：

1.4.1.1 由布施故，有情攝受資具

1.4.1.2 由持戒故，不行損害逼惱有情

1.4.1.3 由忍辱故，能忍彼之損害逼惱利益有情

1.4.2 後三度為對治煩惱：

1.4.2.1 由精進故，未斷之一切煩惱永伏，雖未斷一切隨眠，卻能勇猛修諸善品，不為煩惱所動

1.4.2.2 由靜慮故，永伏煩惱

1.4.2.3 由般若故，永害隨眠

1.4.3 六波羅蜜為三學所攝：

1.4.3.1 布施、持戒、忍辱三度，是增上戒學

1.4.3.2 禪定是增上心學

1.4.3.3 般若是增上慧學

1.4.3.4 精進通於戒定慧三學

1.4.4 結論

1.4.4.1 六波羅蜜就是福德資糧，以及智慧資糧之根本。

1.4.4.2 六波羅蜜是菩薩道，是用福用慧來莊嚴佛道，福慧圓滿，就是佛果的圓滿。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 57 ~ P. 60	無	02 布施波羅蜜	2.1 經典中談布施 2.2 有相布施、無相布施 2.3 三種布施 2.4 布施的功能

2. 布施波羅蜜

2.1 經典中談布施

2.1.1 《大品般若經》序品第一：

「菩薩摩訶薩，以不住法住般若波羅蜜中，以無所捨法，應具足檀那波羅蜜 (dānapāramitā)，施者受者及財物不可得故。」

2.1.2 《大智度論》卷十四：

「財施、法施、無畏施，以三施對治慳貪，除卻貧窮。」

2.1.3 《大智度論》卷三十三：

「淨施——不為世間名利福報，但為出世善根及涅槃之因。不淨施——以妄心求福報、行布施。」

2.1.4 《菩薩善戒經》卷一：

「筆施、墨施——用助人寫經。經施——刊造經版。說法施——說法度眾。」

2.1.5 《賢愚經諸經集》卷四：

「施遠來者；施遠去者；施病瘦者；施飢餓者；施知法人。」

2.1.6 《俱舍論》卷十八云：

「施客人，羈旅他鄉；施旅行者；施病人；施看病者；施園林；施常食；隨時施、隨其所應而施衣食。」

「有漏世間法：隨至施——隨近已至，方能施與；怖畏施——遇到救災厄，欲其靜息而行布施；報恩施——昔得彼施，再還施彼；求報施——先施與人，再求返報；習先施——習於家族先人的家法而行惠施；希天施——希求生於彼天而行施；要名施——希美名而行布施。無漏世出世法：為莊嚴心施——為資助禪定瑜伽，為得涅槃上義而行布施。」

2.2 有相布施、無相布施

2.2.1 有相布施

有原因、有目的的布施

2.2.1.1 例如：為了還債、投資等種種理由，是以求自我利益而布施。

2.2.1.2 例如：覺得欠了人家的情，想辦法為他做一件好事，了去自己心中的牽掛。

2.2.1.3 例如：希望得到好名聲；希望需要時未來得到回報；希望來生可以享用。

2.2.2 無相布施

只是為了布施而布施

2.2.2.1 布施之後，還要做「三輪體空」的觀想：「沒有東西可布施，沒有接受布施的人，沒有做布施功德的自我。」

2.2.2.2 布施與無相、無為相應，即為解脫道，布施與菩提心相應，即為菩薩道。

2.2.2.3 布施可以自利：增上自我的福德智慧

2.2.2.4 布施可以利他：增上眾生的福德智慧

2.3 三種布施

2.3.1 財施

用物質和金錢的布施。又可分為金錢、物質、時間、知識，甚至於身體的布施。



2.3.2 法施

用佛法來布施

2.3.2.1 「法」：緣起法及因果法，這是佛法的根本，即所謂「此有故彼有，此無故彼無」。

2.3.2.2 有漏法、無漏法：種何因得何果，生死法是有漏因果，解脫法是無漏因果。

2.3.3 無畏施

使恐懼害怕的人，不再害怕。

2.3.3.1 人有種種恐懼與害怕：如有人怕窮、怕死、怕犯罪、怕世界末日、怕地球毀滅等等。

2.3.3.2 聖嚴法師的四它：

遇到困難時，要「面對它、接受它、處理它、放下它」，真的沒有辦法時就不管它，也沒有什麼好怕的了。

2.4 布施的功能

2.4.1 布施是最容易的修行法門：

開始修行，不論是自利或是利他，布施是最容易的，也最能使自己或他人立竿見影，感到歡喜。

2.4.2 布施可以對治慳貪，除卻貧窮。

為了布施，自然就會去努力耕耘、去生產、去成就。結果給人家越多，自己得到的也越多。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 61 ~ P. 64	無	03 持戒波羅蜜	3.1 戒 3.2 聲聞戒 3.3 菩薩戒 3.4 出離心與菩提心

3. 持戒波羅蜜

3.1 戒

3.1.1 五戒是基本：

如果不能全部受持，受持三、四條也可以，願意受多少就算多少。

3.1.2 戒體：

受戒時有個「戒體」，因戒體觀念的不同，菩薩戒可以一受永受，聲聞戒則只能一生受。

3.1.3 聲聞戒及菩薩戒：

3.1.3.1 下列諸經論中均提到聲聞四品戒及菩薩二品戒：

3.1.3.1.1 經：《瓔珞》、《華嚴》、《文殊》、《梵網》

3.1.3.1.2 論：諸經及《智論》、《唯識》、《瑜伽》

3.1.3.2 《大品般若經》序品第一云：「菩薩摩訶薩……罪不罪不可得故，應具足尸羅波羅蜜 (śīla pāramitā)。」

3.2 聲聞戒

3.2.1 聲聞戒屬於色法，名為無作色、無表色。

3.2.1.1 小乘有部宗認為，在受戒時，身口二業有發顯之表色，以及依四大而生，以身口為緣，有防非止惡功能的，即是色法。

3.2.1.2 色法屬物質，當身體死亡，即使不捨戒，戒自然不存在，戒體也就沒有了。

3.2.2 聲聞戒有四種戒品：在家的五戒與八戒，出家的十戒與具足戒。

3.2.3 在家戒又叫世間戒，重於身口二業的現行

3.2.3.1 《增一阿含經》卷二十〈聲聞品〉之一云：五戒得分分受。

3.2.3.2 薩婆多部不許分受五戒。

3.2.3.3 《成實論》及《大智度論》許可隨分多少受，八戒則須全部受。

3.2.4 出家戒又叫出世間戒，身口意三業並重，必須要全部受。

3.3 菩薩戒

3.3.1 菩薩戒屬於心法

3.3.1.1 依《大乘唯識論》：

3.3.1.1.1 受戒時有發動思之心所，此心所之種子相續，而有防非止惡的功能。

3.3.1.1.2 為依於受戒時之表色作用而起之功能，故附於色之名，實為心法。

3.3.1.2 一受永受：心法直至成佛為止，都是存在的。

3.3.1.3 可以再受：受了以後，覺得心已經不再堅固精進，可以增上受戒，使得心能夠再次熏習。

3.3.2 菩薩戒有十善戒及三聚淨戒二種戒品。

3.3.2.1 《大智度論》以十善戒為總相戒，其餘一切戒為別相戒。

3.3.2.2 三聚淨戒又分在家及出家兩種，是隨持聲聞戒而發大菩提心：

3.3.2.2.1 攝律儀戒 — 大小乘一切律儀；

3.3.2.2.2 攝善法戒 — 大小乘一切法門，如三十七道品、四攝、六度；

3.3.2.2.3 攝眾生戒 — 以佛法饒益一切有情。三聚淨戒能對治惡業，清淨身心。

3.3.3 菩薩戒是以利益他人來做為利益自己的方法。

3.3.3.1 從照顧自己的家屬開始，擴及環境裡所有的人，用一切的資源來利益他們。

3.3.3.2 如此一定能受到他們的歡迎、回饋，是真正的自利利他。

3.4 出離心與菩提心：

3.4.1 聲聞戒以出離心為主，斷除欲望而出三界



3.4.2 菩薩戒以出離心為基礎，以菩提心為根本。

3.4.3 在家的出離心：

3.4.3.1 雖然有眷屬、財產、事業，但是在擁有的當下要觀空。

3.4.3.2 觀空就是知道一切均為因緣所生，並非是究竟的、永恆的、不變的。

3.4.3.3 觀空而能夠運用：用這些暫時所擁有的資源來利益眾生，不佔為己有。

3.4.4 菩提心以出離心為基礎：

出離心跟菩提心是相應心，沒有出離心，菩提心發不起來。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 65 ~ P. 70	無	04 忍辱波羅蜜	4.1 忍辱 4.2 三種忍 4.3 眾生忍及法忍 4.4 經典中談忍辱 4.5 菩薩四法

4. 忍辱波羅蜜

4.1 忍辱

4.1.1 又叫安忍，安於忍耐。

4.1.1.1 《小品般若經》序品第一：「菩薩摩訶薩……心不動故，應具足羸提波羅蜜(kṣānti-pāramitā)。」

4.1.1.2 羸提即忍辱，如何對治瞋恚，使心安住，亦名忍辱度無極。

4.1.2 忍辱行就是慈悲與智慧，面對問題處理時，不是用暴力，而是積極的用智慧來處理，以慈悲來化解。

4.1.2.1 在所有的宗教裡，唯有佛教徒與佛教徒之間，或佛教徒與其他宗教之間沒有戰爭，原因即是能忍。

4.1.3 沒有忍耐心，做任何事情都不會成功

4.1.3.1 釋迦牟尼佛告訴我們：「忍辱，是最大的財富，如果當時我不能忍耐的話，今天我也不會成佛了！」

4.1.3.2 對佛法的修行，也是從忍開始 – 能忍難忍、能忍難施、能忍難作，能忍罵詈、能忍搥打、能忍惡口、能忍惡事。

4.2 三種忍

《解深密經》卷四及《成唯識論》卷九，無性《攝大乘論釋》卷七，提到修三種忍：

4.2.1 耐怨害忍

4.2.1.1 以無瞋為性，對怨家及傷害我們的人修忍辱行。

4.2.1.2 讓自己和對方不受傷害，即使受到傷害，也不去反擊，而是利用這個機會好好修行。

4.2.1.3 這是成熟諸有情之轉因。

4.2.2 安受苦忍

4.2.2.1 是以精進為性，對一切苦楚困境修忍辱行。

4.2.2.2 對天災、人禍、身體四大不調等各種各樣苦難的情況，修忍辱行。

4.2.2.3 這是菩薩成佛之因。

4.2.3 諦察法忍

4.2.3.1 法忍，是前二忍的所依止處。

4.2.3.2 是以慧為性，能審諦觀察諸法，一切現象、一切受，都是無自性，都是空。

4.3 眾生忍及無生法忍

— 《大智度論》

4.3.1 眾生忍

於一切眾生，以慈悲心不起瞋惱，縱使受害，也能不瞋不加報復。

4.3.2 無生法忍

安任於諸法因緣生，自性本是空的法理，又分法忍及生忍。

4.3.2.1 法忍：於非心法的自然現象、生理現象，不起心法的瞋恚、憂愁等煩惱

4.3.2.2 生忍：於人對己之恭敬供養，不執著；他人對己之瞋罵、打害、不生瞋恨。

4.3.2.3 《菩薩地持經》中的安苦忍法，即是生忍；思惟解忍，即是法忍。

4.4 經典中談忍辱

4.4.1 《長阿含經》卷二十一〈戰鬥品〉：

「我於爾時，修習忍辱，不行卒暴，常亦稱讚能忍辱者。若有智之人，欲弘吾道者，當修忍默，勿懷忿諍。」

4.4.2 《增一阿含經》卷四十四〈十不善品〉：

「忍辱為第一，佛說無為最。」

4.4.3 《瑜伽師地論》卷五十七：

「云何忍辱？謂由三種行相應知：一不忿怒、二不報怨、三不懷惡。」

4.4.4 《攝大乘論本》卷二：

「又能滅盡忿怒怨讎，及能善住自他安隱，故名為忍。」

4.4.5 《大乘莊嚴經論》卷八：

「一不報，二耐，三智，此三次第是三忍自性。不報者是他毀忍自性，耐者是安苦忍自性，智者是觀法忍自性。」

4.4.6 《優婆塞戒經》卷七：

4.4.6.1 忍可分「世忍」及「出世忍」兩類。

4.4.6.1.1 世忍：忍饑、忍渴、忍寒、忍熱、忍苦、忍樂、忍勞、忍怨。



4.4.6.1.2 出世忍：忍信、戒、施、聞、智慧、正見無謬。

4.5 菩薩四法

《思益梵天所問經》卷一云，四忍即是菩薩四法：

4.5.1 得無生法忍：

一切諸法，自性空寂，本來不生，菩薩證忍此法，則能出毀犯禁戒之罪。

4.5.2 得無減忍：

一切諸法，本為無生，故今亦無減，菩薩證忍此法，則能出毀犯禁戒之罪。

4.5.3 得因緣忍：

一切諸法，皆依因緣和合而生，無有自性，菩薩證忍此法，則能出毀犯禁戒之罪。

4.5.4 得無住忍：

不住著於諸法，菩薩證忍此無住之法，則能超出毀犯禁戒之罪。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 71 ~ P. 78	無	05 精進波羅蜜	5.1 精進 5.2 精進與發願 5.3 三種精進 5.4 六種精進 5.5 七種精進 5.6 經典中談精進

5. 精進波羅蜜

5.1 精進

5.1.1 精進波羅蜜，又稱精進度、進度、精進度無極

5.1.2 精進就是對治懈怠，生長善法，勇猛精進的修諸善法。

5.1.3 《小品般若經》序品第一：

「菩薩摩訶薩…身心精進，不懈怠故，應具足毘梨耶波羅蜜(viryaparamita)。」

5.2 精進與發願

5.2.1 精進者當發願

5.2.1.1 當發菩提心，不發願，精進的心就提不起來。

5.2.1.1.1 若是沒有精進心，多半的人，可以藉許多理由來說服自己不要精進。

5.2.1.2 發願就是設定目標：為了達成目標，不管自己的身體是否健康，是否有阻力，都一定要風雨無阻地做到。

5.2.1.3 人的體力時間有限，能夠發揮的力量卻是無限的。這都是靠精進力，而能



以有限達成無限的功能。

5.2.2 身精進與心精進

5.2.2.1 有了精進心的人，他的心理一定是健康的，即使身體有病，經常還是法喜充滿。

5.2.2.2 沒有精進心的人，煩惱一定很多，即使身體沒病，心理卻是有病的。

5.2.2.3 《大智度論》卷八十一：

身精進—如法致財，而用於布施。

心精進—斷慳貪瞋恚等之惡心，而不使得入。

5.2.2.4 《大智度論》卷十六：

身精進者，勤修布施、持戒、誦法言、修福德。

心精進者，忍辱、禪定、智慧；自初發心乃至得無生法忍，捨肉身，證法性身乃至成佛。

5.3 三種精進 - 《成唯識論》卷九

5.3.1 被甲精進

被寶甲而不怖畏種種難行；難行能行，願力無窮。

5.3.2 攝善精進

5.3.2.1 勤修一切善法而永不疲倦，即是「法門無量誓願學」

5.3.2.1 對修行四聖諦、八正道、三十七道品、六波羅蜜等所有的法門，全力以赴，永不疲倦。

5.3.3 利樂精進

勤化眾生永不疲倦，就是「眾生無邊誓願度」。

5.4 六種精進 - 《大乘莊嚴論》卷八

5.4.1 增減精進

精進勤勞修習四種道法 - 未斷之惡令斷，已斷之惡令不復起；未修之善令修，已修之善令增長。

5.4.2 增上精進

由信、精進、念、定、慧等五根，解脫法由此增上。

5.4.3 捨障精進

由信、精進、念、定、慧等五力，所有的障礙由此不能礙。

5.4.4 入真精進

由擇法、精進、喜、輕安、念、定、行捨等七覺支，由此建立見道。

5.4.5 轉依精進

正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八正道，由此修道而為究竟轉依之因。

5.4.6 大利精進



六波羅蜜之自利利他。

5.5 七種精進 - 《大智度論》卷十六

第一至第六項是自利內修的解脫道，第七項則為自利利他的菩薩道：

5.5.1(一)於五根中，名精進根。

5.5.2(二)根增長名精進力。

5.5.3(三)心能開悟，名精進覺支，能到佛道涅槃城。

5.5.4(四)八正道中，是名正精進。

5.5.5(五)四念處中能勤繫心，是精進分。

5.5.6(六)四正勤是精進門；觀四如意足(四神足—欲、勤、心、觀中禪定修行)的欲精進，即是精進。

5.5.7(七)六波羅蜜中的精進波羅蜜，亦是精進。

5.6 經典中談精進

5.6.1 《解深密經》卷四，三種精進：

被甲精進；轉生善法加行精進；饒益有情加行精進。

5.6.2 《大乘阿毘達磨雜集論》卷十二，三種精進：

被甲精進；方便精進；饒益有情精進。

5.6.3 梁譯《攝大乘論》卷二，三種精進：

勤勇精進；加行精進；不下難壞無足精進。

5.6.4 《大乘莊嚴經論》卷八，五種精進：

弘誓精進——欲發起行動；發行精進——現行諸善；無下精進——得大果，無下體故；不動精進——能不為寒熱等苦動；無厭精進——不得少為足。

5.6.5 舊譯《華嚴經》(六十華嚴)卷二十四，十種精進：

不轉精進；不捨精進；不染精進；不壞精進；不厭倦精進；廣大精進；無邊精進；猛利精進；無等等精進；救一切眾生精進。

5.6.6 《瑜伽師地論》卷四十二〈精進品〉，九種精進：

自性精進；一切精進；難行精進；一切門精進；善士精進；一切種精進；遂求精進；此世他世樂精進；清淨精進。

5.6.7 《大智度論》卷十六：

「為佛道精進，名為波羅蜜，諸餘善法中精進，但名精進，不名波羅蜜。」

「菩薩精進，不休不息，一心求佛道，如是行者，名為精進波羅蜜。」

「是精進名心數法，勤行不住相，隨心行共心生，或有覺有觀，或無覺有觀，或無覺無觀，如阿毘曇法廣說，於一切善法中勤修不懈，是名精進相。」

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 79 ~ P. 91	無	06 禪定波羅蜜	6.1 禪定 6.2 四類禪 6.3 四禪天 6.4 四種禪定 6.5 四空處定 6.6 三等至 6.7 三三摩地 6.8 禪定與七加行位
---------------------	---	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------

6. 禪定波羅蜜

6.1 禪定波羅蜜

6.1.1 亦名靜慮度，或名禪度無極，能對治亂意，攝持內意。

6.1.2 《大品般若經》序品第一云：

「菩薩摩訶薩，以不住法住般若波羅蜜中，……不亂不味故，應具足禪那波羅蜜。」

6.2 四類禪

- 宗密《禪源諸詮集都序》卷上

6.2.1 外道禪

6.2.1.1 是帶異計，欣上厭下而修者。

6.2.2 凡夫禪

6.2.2.1 正信因果，亦以欣厭而修者。

6.2.2.2 修四禪八定：從尋、伺、喜、樂而入定，再一層層捨下而求上，至最高無色定的非想非非想處為止。

6.2.3 小乘禪

6.2.3.1 是為悟我空偏真之理而修者。

6.2.3.2 從四禪四無色定，修七方便的五停心、別相念、總相念、煖頂、忍、世第一法，亦名七賢位，由此而入初果見道位。

6.2.4 大乘禪

6.2.4.1 是為悟我法二空所顯之真理而修者。

6.2.4.2 亦名三昧；有無量三昧，均可能納入大乘禪定。

6.2.4.3 天臺宗智者大師在《摩訶止觀》卷二將它們彙整成四種：常坐三昧；常行三昧；半行半坐三昧；非行非坐三昧。

6.2.5 最上乘禪

6.2.5.1 又名如來禪、祖師禪，即是中國禪宗的頓悟法門，亦名一行三昧、真如三昧，頓悟自心本來清淨，此心即佛。

6.2.5.2 臨濟宗用參話頭，曹洞宗用默照，都是屬於如來上上禪法。



6.3 四禪天

- 由修靜慮而得生「四禪天」

6.3.1 初禪天

6.3.1.1 於六識之中，無鼻、舌二識，語言寂滅。僅有眼、耳、身、意四識，有喜受、樂受，無覺無觀。

6.3.1.2 捨此身後，生於梵眾天、梵輔天、大梵天。

6.3.2 二禪天

6.3.2.1 無鼻、舌、眼、耳、身等五識，僅有意識，怡悅之相粗大。喜受及捨受與意識相應，無覺無觀。

6.3.2.2 捨此身後，生於少光天、無量光天、極光淨(光音)天。

6.3.3 三禪天

6.3.3.1 僅有意識，怡悅之相淨妙，喜心寂滅。樂受、捨受與意識相應，無覺無觀。

6.3.3.2 捨此身後，生於少淨天、無量淨天、徧淨天。

6.3.4 四禪天

6.3.4.1 僅有意識，出入息寂滅，唯捨受與之相應。

6.3.4.2 捨此身後，生於無雲天、福生天、廣果天、無煩天、無熱天、善見天、善現天、色究竟天、無想天。

6.4 四種禪定

「四禪定」又名四靜慮，為內外道共修，超欲界，生色界，四禪是由十八種功德支持，總體稱為「四禪十八支」。

6.4.1 初禪前行：

6.4.1.1 粗住

安住、端身、攝心，氣息調和，覺此心路，泯泯澄淨，怙怙穩穩，其心在緣居，然不馳散。

6.4.1.2 細住

由此粗住心後，怙怙勝前。

6.4.1.3 欲界定

由細住後一兩日或一兩月，豁爾心地做一分開明，我身如雲如影，爽爽空淨，雖空淨猶見身心之相，未有內定之功德。

6.4.1.4 未到定

從欲界定之心後，泯然一轉，不見欲界定中之身、首、衣服、床鋪，猶如虛空，此時性障猶在，未入初禪。

6.4.2 四種禪定特相

6.4.2.1 初禪特相

6.4.2.1.1 由未到定，身心豁虛空寂，內不見身，外不見物。



- 6.4.2.1.2 如是或經一日乃至一月一年，定心不壞，則於此定中，即覺自心微微動搖，或感微癢。
- 6.4.2.1.3 即發動色界之四大極微與欲界之四大極微轉換，而起八觸十功德。
- 6.4.2.1.4 八觸：動、癢、輕、重、冷、暖、濕、滑。
- 6.4.2.1.5 八觸是欲得禪定時，色界極微入於欲界極微，而相替，地水火風狂亂而如此發動。
- 6.4.2.1.6 十功德：八觸均具十功德，亦名十眷屬；即是與空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂、解脫、境界等相應。
- 6.4.2.1.7 《顯揚聖教論》卷十九云：初禪可對治貪、苦、憂、犯戒、散亂等五障，遠離欲愛，心能寂靜審慮，住於有尋、伺、喜、樂之情態。
- 6.4.2.1.8 初禪五支：
- 6.4.2.1.8.1 覺(尋)
- 6.4.2.1.8.2 觀(伺)
- 6.4.2.1.8.3 喜(離欲界惡，心喜受)
- 6.4.2.1.8.4 樂(經部為眼、耳、身之三識的樂受，有部不許定中有眼、耳、身之三識，僅有意識，故為輕安樂，非樂受也)
- 6.4.2.1.8.5 一心(心一境，離欲界而生色界的離生喜樂地)
- 6.4.2.1.9 《大乘阿毘達磨雜集論》云：五支中的尋及伺為對治支，喜及樂為利益支，心一境為自性支。
- 6.4.2.2 二禪特相
- 6.4.2.2.1 呵棄初禪之覺、觀(尋、伺)，二禪、三禪、四禪無八觸十功德，已轉欲界為色界。
- 6.4.2.2.2 二禪離尋、伺，住於信相明淨喜樂之情態，可對治初禪之貪、尋伺、苦、掉、定下劣性等五障。
- 6.4.2.2.3 二禪四支：
- 6.4.2.2.3.1 內淨(《俱舍論》以為五根中之信根，深信受勝實之功也，淨為信相，故曰淨；屬心故內)
- 6.4.2.2.3.2 喜
- 6.4.2.2.3.3 樂(意識功能，是輕安樂，非樂受)
- 6.4.2.2.3.4 一心(定，此為色界的定生喜樂地)
- 6.4.2.2.4 此四支中內淨為對治支，喜與樂為利益支，心一境為自性支。
- 6.4.2.3 三禪特相
- 6.4.2.3.1 呵棄二禪之喜受而得。三禪離喜、樂，具正念、正知，住於自地之妙樂。可對治二禪之貪、喜、踴躍、定下劣性等四障。
- 6.4.2.3.2 三禪五支：



- 6.4.2.3.2.1 捨(行捨之心所而非捨受，捨前之輕安，住不苦不樂)
- 6.4.2.3.2.2 念(三禪之樂極勝，為不染著，故要正念，離邪念之心所)
- 6.4.2.3.2.3 慧(三禪之樂極勝，為不染著，故要正慧，離邪慧惡見之心所)
- 6.4.2.3.2.4 樂(意識之樂，離二禪之喜樂，尚有自地之喜樂)
- 6.4.2.3.2.5 一心(寂然在定，心一境性，此為色界的離喜妙樂地)
- 6.4.2.3.3 此五支中的捨、正念、正知(慧)三支為對治支，樂為利益支，一心為自性支。
- 6.4.2.4 四禪特相
 - 6.4.2.4.1 呵棄三禪之樂受而得。
 - 6.4.2.4.2 四禪脫離身心之樂，住於不苦不樂，名為極善清淨。
 - 6.4.2.4.3 可對治入出息以及三禪之貪、樂、樂作意、定下劣性等五障。
 - 6.4.2.4.4 四禪四支：
 - 6.4.2.4.4.1 非苦非樂(中受，非為五受中的捨受)
 - 6.4.2.4.4.2 行捨(捨第三禪之喜樂，非憂悔也，住平等心所，非苦非樂)
 - 6.4.2.4.4.3 念(念下地之過，自己之功德長養之，念清淨即為捨念極善清淨)
 - 6.4.2.4.4.4 一心(心一境性，猶如鐘，猶如清水，此為色界的捨念清淨地)
 - 6.4.2.4.5 此中捨清淨及念清淨為對治支，不苦不樂受為利益支，一心為自性支。
- 6.4.2.5 初、二、三禪為有動定，尚有尋、伺、苦、樂、憂、喜、入息、出息等八災患故；四禪為不動定，非為八災患所動故。
- 6.4.3 世間四禪定亦為修出世禪的共道：
 - 6.4.3.1 四禪定為四無量心之依地，喜無量心，為喜受攝，故依初二靜慮；餘三慈悲捨的無量心，總依六地，離瞋害等四障。
 - 6.4.3.2 八解脫、八勝處、十一切處等三法，為遠離三界貪愛之出世間禪。
 - 6.4.3.3 四禪定為八解脫之依地：
 - 6.4.3.3.1 八解脫的初二解脫，依初二靜慮。
 - 6.4.3.3.2 第三淨解脫，依第四靜慮
 - 6.4.3.3.3 此外的五解脫依四無色定及滅受想定。
 - 6.4.3.4 四禪定為八勝處之依地：
 - 6.4.3.4.1 初四勝處依初二靜慮，後四勝處依第四靜慮。
 - 6.4.3.5 八解脫為十一切處(十遍處)之依地：
 - 6.4.3.5.1 十一切處(十遍處)即是青、黃、赤、白之四顯色，地、水、火、風、空、識之六大。
 - 6.4.3.5.2 前八項為八解脫中的第三淨解脫，以無貪為體。依第四靜慮可緣欲界之假四大及四境之色。
 - 6.4.3.5.3 後二者順次以無色界之空無邊及識無邊為自性，以各別自地四蘊為境。



6.5 四空處定

6.5.1 「四空定」又名四無色定。

6.5.1.1 四空處，於五蘊中無依報之色蘊國土。

6.5.1.2 唯正報之受、想、行、識四蘊的假合而無色身。

6.5.1.3 唯依不相應法的命根、眾同分之相續。

6.5.2 空無邊處定

厭離第四禪的染法，捨色想而緣無邊之處空心，與空無邊相應。

6.5.3 識無邊處定

厭離空無邊處之染法，捨其虛空，緣內識，心識無邊，心與識無邊相應。

6.5.4 無所有處定

厭離其識，更觀心識無所有，心與無所有相應。

6.5.5 非想非非想處定

6.5.5.1 前之第二識處是有想，第三無所有處是無想。至此第四，捨前之有想故名非想，捨前之無想，故名非非想。

6.5.5.2 又因其已無粗想故曰非想，非無細想故曰非非想。

6.5.5.3 行者於此定中，如癡、如醉、如眠、如暗，無所愛樂，泯然寂絕，清淨無為。

6.6 三等至

世出世間共有「三等至」，亦名三禪定：

6.6.1 味等至

6.6.1.1 又名味定。定者於所緣境流注相續，味著其境，故名味等至。

6.6.1.2 是有漏的世間定。

6.6.2 淨等至

6.6.2.1 又名淨定。與無貪等之白淨法相應，起有漏世間之諸禪定。

6.6.2.2 此善之有漏定、有垢、有濁、有毒、有刺；雖然有漏有過失，卻有少分之淨。

6.6.2.3 此與煩惱相違，引發無漏之勝義、順於聖道，為無漏之眷屬故。

6.6.3 無漏等至

6.6.3.1 又名無漏定。是出世間定，不緣愛，無味著，是最高極妙的善定。

6.6.3.2 得此定已，則心不動不散，能起無漏真正之智力。

6.6.4 三等至配四禪四空之八等至：

四禪四空為八等至。以此三等至配八等至，前七等至，皆可由此三等至，唯第八等至(非想非非想處)由於味劣，不起無漏等至，僅有味等至、淨等至。

6.7 三三摩地

- 有兩大類：

6.7.1 以尋伺相配：

6.7.1.1 有尋有伺三摩地，初靜慮及未至定所攝。



6.7.1.2 唯尋無伺三摩地，中間靜慮攝。

6.7.1.3 無尋無伺三摩地，第二靜慮之近分定以上，至非想非非想處定攝。

6.7.2 以等持相應具起之行相而言，即為三三摩地，亦名三解脫門：

6.7.2.1 空三摩地

6.7.2.1.1 與四諦、十六行相(八忍八智)中之苦諦下的空行相及非我行相，相應之等持。

6.7.2.1.2 以空行相，空我所見；以非我行相，空我見。

6.7.2.1.3 對治有身見者。

6.7.2.2 無相三摩地

6.7.2.2.1 與滅諦下之滅行相、靜行相、妙行相、離行相，相應之等持

6.7.2.2.2 即緣滅諦涅槃之法；涅槃者，無十相故。

6.7.2.2.3 無十相即為無色、聲、香、味、觸之五境；無男、女之二相；無生、異、滅之三有相，故名無相。

6.7.2.3 無願三摩地

6.7.2.3.1 與集諦下之因、集、生、緣之四行相，道諦下之道、如、行、出之四相，苦諦下之非常、苦之二相，相應之等持。

6.8 禪定與七加行位

6.8.1 七加行位

6.8.1.1 內容：三賢、四善根，合為七加行，又名七方便，修此而發無漏智。

6.8.1.2 功能：因定起智，以智斷惑，以無漏智證得聖果。但在到達聖果之前，必須有漏之方便道。

6.8.2 必須先要身器清淨：

6.8.2.1 身心遠離 - 身離惡友，心離不善尋伺。

6.8.2.2 喜足少欲 - 飲食、衣服、喜足、少欲、無貪。

6.8.2.3 住四聖種：衣服喜足聖種；飲食喜足聖種；臥具喜足聖種；樂斷煩惱、樂修聖道聖種。

6.8.2.3.1 前三項為助道之生具(止貪)，第四項為助道之事業(滅貪)。

6.8.3 七加行位之依止

6.8.3.1 三賢位為外凡，外凡位為散善，唯在欲界。

6.8.3.1.1 三惡趣無般若，欲界諸天不知厭苦，不屬外凡三賢位。

6.8.3.2 四善根為內凡，內凡位為定善，必起色界之定。

6.8.3.2.1 無色定不為見道所依，故亦不順內凡四善根位。

6.8.3.2.2 色界定之中，上三近分定，亦非見道所依，不順四善根。

6.8.3.3 四善根所依止為四根本定的四靜慮、未至定與中間定，合為六地。

6.8.3.4 欲界身是道器：



6.8.3.4.1 無漏道的前方便，須以欲界身修，見道亦修欲界身。

6.8.3.4.2 若無欲界身，不知厭苦(非生理心理之痛苦，乃不滿足現實的生存狀態)

6.8.3.4.3 以有欲界身，厭苦心強烈，向上心亦強烈，故易為道器。

6.8.4 三賢外凡位

6.8.4.1 (一) 五停心，修止(奢摩他)

6.8.4.1.1 不淨觀，對治貪婪心

6.8.4.1.2 慈悲觀，對治瞋恚心

6.8.4.1.3 緣起觀又名十二因緣觀，對治愚癡心

6.8.4.1.4 界分別觀，觀身心為六大和合，對治我執之見

6.8.4.1.5 數息觀，對治散亂心。

6.8.4.2 (二) 四念住又名四念處，別相念住，修觀(毘婆舍那)。

6.8.4.2.1 四念住以空慧為體，能以慧力使念住於所觀之處。

6.8.4.2.2 四念住，對治四顛倒見：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

又分自相別觀及共相別觀兩種：

6.8.4.2.3 自相別觀：觀身、受、心、法的各各自性。

6.8.4.2.3.1 身之自性：是四大種與四大所造色

6.8.4.2.3.2 受之自性：是領納違、順、俱非之境的心所

6.8.4.2.3.3 心之自性：是由六識心王集起者

6.8.4.2.3.4 法之自性：是除了身、受、心之外，基於其他諸法所行之方法

6.8.4.2.4 共相別觀：觀身、受、心、法之共相，各各皆為觀非常、苦、空、非我。

6.8.4.2.4.1 觀身是有為法，一切有為法皆是非非常的；一切有漏法都是苦的；一切法同為空的，又是非我的。

6.8.4.2.4.2 觀心、觀受、觀法，亦皆相同。

6.8.4.3 (三) 四念住的總相念住，以自相及共相觀之，又有雜緣及不雜緣之分。

6.8.4.3.1 雜緣是「法」念住，須雜身等念住來觀。

6.8.4.3.2 不雜緣是身、受、心之三念住，不須雜緣其他念住而觀。

6.8.4.3.3 也就是從雜緣身、受、心、法，進一步，總緣此四境，是非常、苦、空、非我的觀位。

6.8.4.3.4 是四諦觀之初門，僅修四行相，不過是觀苦諦之一境而已。

6.8.5 四善根內凡位

6.8.5.1 煖法：修了總相念住後所生之善根。

6.8.5.1.1 有下中上的三品，皆具觀苦、集等四聖諦，修苦、空等十六行相「八忍八智」之位。

6.8.5.1.2 入此位者，縱然退墮所得煖法，斷善造無間業，墮於惡道，流轉生



死，不久之後，必到涅槃，已得聖火將生之前相故。

6.8.5.2 頂法：是煖法上品後念所生之善根。

6.8.5.2.1 有下中上三品，皆具觀四諦修十六行相。

6.8.5.2.2 譬如上到山頂，乃進退之中間，或進而上忍位，或退而下於煖位，位至忍法已上，便無退法。

6.8.5.3 忍法：生於頂法上品之後念。

6.8.5.3.1 亦有下中上三品，忍可決定四聖諦，為最勝之位。

6.8.5.3.2 下忍，具觀四諦行十六行相如前，則無畢竟墮於三惡道者

6.8.5.3.3 中忍，由是漸滅所緣之諦滅能緣之行相，謂之滅緣滅行，僅留欲界苦諦下之一行相

6.8.5.3.4 上忍，觀前所餘苦諦下苦之一行相，故此上忍位僅為一剎那間。

6.8.5.4 世第一法：生於上忍後念之善根

6.8.5.4.1 僅為一剎那間，故無下中上三品

6.8.5.4.2 與上忍位同，觀苦諦苦之一行相，世間有漏法中無超於此觀智者，故名世第一法。

6.8.5.4.3 此位僅是一剎那的無間位，必生無漏智，入於見道位，離凡夫位而入聖位。

6.8.6 見道位

6.8.6.1 《俱舍論》是十六心相見道，《成唯識論》則是三心相見道：

6.8.6.1.1 觀生空而起斷粗大煩惱障之智。

6.8.6.1.2 觀法空而起斷所知障之智。

6.8.6.1.3 合觀二空而起合觀微細二障之智。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 92 ~ P. 93	無	07 般若波羅蜜	7.1 般若 7.2 經典中談般若 7.3 般若是六波羅蜜的前導

7. 般若波羅蜜

7.1 般若：

7.1.1 般若就是隨時用無常、空、無我的觀點來看一切。

7.1.1.1 看一切事、一切物，當下就知道它是會變的，不是永恆的。

7.1.1.2 知道任何的現象都是因緣和合、因果串連而成。

7.1.1.3 般若波羅蜜，也就是無相、無我，以及禪宗講的無念、無心。



7.1.2 慈悲與智慧，必定相連、相應

7.1.2.1 智慧：以無常、空、無我的觀點與態度，可以對治自己的煩惱，是智慧。

7.1.2.2 慈悲：可以幫助眾生離苦得樂，是慈悲。

7.2 經典中談般若

7.2.1 《大品般若經》序品：

「於一切法不著故，應具足般若波羅蜜。」

7.2.2 《大般若經》三十二〈讚般若品〉卷一七二：

「舍利子，一切菩薩摩訶薩、獨覺、阿羅漢等，皆由般若波羅蜜多得出現故。舍利子，一切世間十善業道、四靜慮、四無量、四無色定、五神通，皆由般若波羅蜜多得出現故。舍利子，一切布施、淨戒、安忍、精進、靜慮、般若波羅蜜多，皆由般若波羅蜜多故。……一切佛、十力、四無所畏、四無礙解、大慈大悲、大喜大捨、十八佛不共法，皆由般若波羅蜜多出現故。」

「如是布施、淨戒、安忍、精進，靜慮波羅蜜多，由此般若波羅蜜多所攝受故，名有目者。復由般若波羅蜜多之所攝受故，布施等一切皆得到彼岸名……非由布施……淨戒……安忍……精進……靜慮波羅蜜多所攝受故餘五方得到彼岸名。但由般若波羅蜜多所攝受故餘五方得到彼岸名，所以者何？諸菩薩摩訶薩要住般若波羅蜜多，方能圓滿布施、淨戒、安忍、精進、靜慮般若波羅蜜多，非住餘五能成是事。是故般若波羅蜜多，於前五種，為最為勝，為尊為高，為妙為微妙，為上為無上，無等無等等。」

7.3 六波羅蜜以般若為前導

7.3.1 五種波羅蜜，都是由般若波羅蜜所攝受。

7.3.1.1 沒有般若，只是修世間有漏善法，無法從生死的此岸，到達涅槃的彼岸。

7.3.1.2 觀念的指導以及認識的分別，必定要靠般若智慧。

7.3.2 一切世間的十善業道、四禪、四無量心、四無色定、五神通等，都是由般若波羅蜜而出而有。

討論題目

1. 大小乘佛法有差別嗎？差別何在？
2. 聖嚴法師舉了哪些菩薩為例，說明大小乘佛法的差異？
3. 六波羅蜜可以破除哪兩種我執？
4. 請解釋有相布施與無相布施？
5. 請舉經典說明布施波羅蜜？
6. 請說明三種布施 - 財施、法施、無畏施的內容？
7. 布施有什麼功德？
8. 何謂聲聞戒？
9. 何謂菩薩戒？
10. 為何菩薩戒可以一受永受，聲聞戒只能一生受？
11. 請說明出離心、菩提心與聲聞戒、菩薩戒之間的關係。
12. 為何忍辱行就是慈悲與智慧？
13. 請解釋眾生忍與無生法忍？
14. 請舉經典說明忍辱的內容與功能。
15. 精進者當發願，為什麼？
16. 身精進與心精進的關連為何？
17. 請說明「四類禪」的內容。
18. 請說明「四禪天」的內容。
19. 請說明「四種禪定」與「四空處定」的內容。
20. 何謂「三等至」？
21. 何謂「三三摩地」？



22. 請說明「七加行位」的內容。
23. 何謂見道位？
24. 請說明般若波羅蜜的意思。
25. 慈悲與智慧必定是相應的，為什麼？
26. 請舉經典說明般若波羅蜜。
27. 一切善法以般若波羅蜜為前導，為什麼？

