

福嚴

會訊

Fuyan Journal



Vol. 45
2015.01



般若心經

〔人間法音〕《般若波羅蜜多心經》講記

〔佛法啓示〕法的叮嚀

慈悲與禪修

「正念減壓課程」(MBSR)於長者照顧之運用

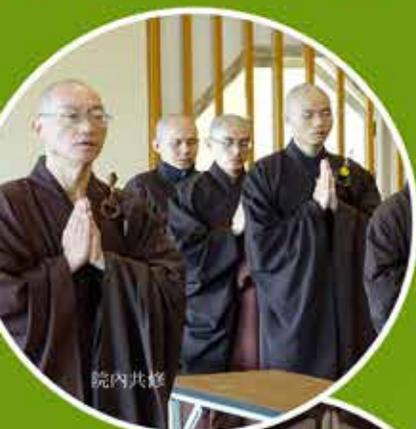
〔行腳參方〕京都古剎尋訪憶舊

福嚴 佛學院

Fuyan Buddhist Institute

招生

二年制短期大學部
四年制大學部



院內共修



校外參學



課程研討

學 制

- (1) 二年制短期大學部：二年（採學分制）。
- (2) 四年制大學部：四年（採學分制）。

報考資格

高中以上或其同等學歷，年齡十八歲以上，五十歲以下，身心健全，品行端正之出家男眾或正信三寶的男居士。

報名日期

即日起向福嚴佛學院報名。

報名方式

一律以「掛號」郵寄至——
30065 台灣新竹市東區明湖路365巷3號「福嚴佛學院 教務處招生組 收」。
NO. 3, LN. 365, MINGHU RD., EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)
※報名表下載：<http://www.fuyan.org.tw>

考試日期

書面資料審核通過後，將另行通知。

考試地點

台灣新竹市東區明湖路365巷3號（福嚴佛學院）。

考試科目

- (1) 筆試：佛學概論、國文。
- (2) 口試：口試不合格者，概不錄取。

在學待遇

學雜費全免，提供膳宿、衣被、教科書、講義、日常用品，就醫另有醫療補助費及各項獎助金學生申請。

※二年制短期大學部畢業後，可直入本院四年制大學部三年級就讀。
※本次招收大學部一年級及三年級插班生。

- 30065 台灣新竹市東區明湖路365巷3號
NO. 3, LN. 365, MINGHU RD., EAST DIST., HSINCHU CITY 30065, TAIWAN(R.O.C.)
- <http://www.fuyan.org.tw/>
- 電話：+886-3-5201240
- fuyan.tw@msa.hinet.net
- 傳真：+886-3-5205041



福嚴

會訊

Fuyan Journal

Vol. 45
2015.01

福德與智慧齊修，庶乎中道；
嚴明共慈悲相應，可謂真乘。

發行 | 福嚴佛學院
編輯 | 福嚴佛學院校友會編輯組
郵政劃撥 | 50070116 李國良
地址 | 30065 臺灣新竹市東區明湖路
365巷3號
No. 3, Ln. 365, Minghu Rd., East Dist.,
Hsinchu City 30065, Taiwan (R.O.C.)
電話 | +886-3-5201240
傳真 | +886-3-5205041

福嚴網址 | <http://www.fuyan.org.tw>
Facebook | <http://www.facebook.com/fuyan.tw>
部落格 | <http://blog.yam.com/fuyanalumni>
電子雜誌 | <http://issuu.com/fuyanjournal>
校友電郵 | fuyan.alumni@gmail.com
發行日期 | 2015年01月
創刊日期 | 2004年01月
I S S N | 2070-0520



本期主題 >> 般若心經

從教典說：「一切經中般若經最大。」
因為《般若經》是特別發揚般若的體悟宇宙人生真理的。
在全體大乘法中，般若波羅蜜多及其經典最為精要。
更進一層說，此經（般若心經）是一切般若經的心要。

——《般若經講記》，p.166-p.167

目次

Contents

人間法音

- 02 《般若波羅蜜多心經》講記 釋長慈

慈心慧語

- 18 色即是空，空即是色 印順導師
20 以有空義故，一切法得成 釋厚觀

佛法啓示

- 22 法的叮嚀 慧天長老
28 慈悲與禪修 釋開仁
36 飲食烹飪面面觀 釋長定
40 「正念減壓課程」(MBSR) 於長者照顧之運用 吳錫昌
46 如是我聞——聽「印順導師思想
巡迴講座暨座談會」有感【嘉義場】 吳玉葉 等

行腳參方

- 52 京都古剎尋訪憶舊 釋長觀
58 福嚴佛學院校外參學 釋見韜

活動紀實

- 60 溫故知新 編輯組
62 福嚴佛學院第三十四次院內論文發表會 編輯組



《福嚴會訊》電子雜誌
<http://issuu.com/fuyanjournal>

《般若波羅蜜多心經》講記

文／釋長慈（福嚴佛學院講師）

編按：本文為彙整「2014年印順導師思想巡迴講座暨座談會」的講稿，講義及mp3檔請至「慧日講堂影音下載專區」下載：<http://video.lwdh.org.tw/html/lecture/lecture.html>

壹、懸論

一、釋經題

二、釋譯題

貳、正釋

甲一、標宗

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

甲二、顯義

乙一、正為利根示常道

丙一、法說般若體

丁一、修般若行

戊一、廣觀蘊空

己一、融相即性觀——加行

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。

己二、泯相證性觀——正證

舍利子！是諸法空相：不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識。

戊二、略觀處界等空

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法。無眼界乃至無意識界。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。

戊三、結顯空義

以無所得故。

丁二、得般若果

戊一、涅槃果——三乘共果

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。

戊二、菩提果——如來不共果

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

丙二、喻讚般若德

故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。

乙二、曲為鈍根說方便

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

此《般若心經講記》為印順導師（以下簡稱「導師」）於民國三十六年夏在雪竇寺講說，由續明法師記錄。當年導師在雪竇寺編《太虛大師全書》，《中觀今論》也是在這一年講說。

壹、懸論

導師的經論講記，其架構皆由兩大部分所組成：「懸論」與「正釋」。此中之「懸論」，大體上與古代講解經論之體例中的「懸談」相當。佛教講經者在講述經論內容之前會先大概述說經論之篇章要旨等，這類的概述內容即為「懸談」。

導師非常善巧地以般若的觀行來對《般若波羅蜜多心經》（以下簡稱「《心經》」）作科判，而不是從哲學或是談玄說妙的立場施設經文的判攝。導師在「正釋」中分成兩大科：「甲一、標宗」與「甲二、顯義」。「標」就是指出、顯示，「宗」就是宗旨、總綱。

「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」這一句就是整部經的宗要，整部經想要談的課題即是由這一句話顯示。這一句話包含了兩個成份：「方法」與「目

標」，下文會再一一的說明。

從「觀自在菩薩，……度一切苦厄」這一句之外的所有經文，導師把它分攝在「顯義」一科之下，也就是說，後面的經文就是在說明「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」之甚深觀行的要義。

在「甲二、顯義」的部分，「乙一、正為利根示常道」，「正」可以理解為直入，或是正常道，意即此下一段之經文是直入的方法，或是教導。「乙二、曲為鈍根說方便」，「曲」可以理解為適應，或是比較迂迴的方式，即是慢慢地引導，使鈍根者能夠契入般若波羅蜜的教學，乃至契入般若波羅蜜的實相。

這邊提到的「方便」並不是比「般若道」層次更高之「方便道」的「方便」，如果是指高深層次的「方便道」，當機眾怎麼還會是鈍根的眾生呢？應該是純熟的菩薩才對。所以，此處的「方便」主要是異方便，也就是特殊的方法，或是特殊的施設，它是適應某類眾生的善巧、方法。在佛典裡面，「方便」的語詞經常出現，在某些文脈底下，「方便」會跟「究竟」對舉。在這樣的文脈底下，「方便」是不了義的，「究竟」是了義的

教導。所以，「方便」除了「方法」的意思之外，還隱含了不了義的意涵，是迂迴不究竟的教導。

「乙一、正為利根示常道」是表達般若正觀的正常道，如果只是要念咒，導師說，應該是一種為鈍根的方便施設。在正常道裡面，導師又分兩個部分：「丙一、法說般若體」與「丙二、喻讚般若德」。顧名思義，「讚般若德」是稱讚般若的殊勝、般若的功德，這樣的功德主要是依世俗諦的立場來讚歎般若波羅蜜多。

「丙一、法說般若體」主要是在說明般若的修行內容，在這一段裡面，導師也分成兩個部分：「丁一、修般若行」與「丁二、得般若果」。這邊的修般若行相當於般若道的部分；得般若果是屬於方便道，特別是「戊二、菩提果——如來不共果」這一段經文。如果依「二道五菩提」的架構來看，「修般若行」是明心菩提，特別是要悟入諸法實相的過程和觀法；「得般若果」是究竟菩提；中間的出到菩提在《心經》中就省略不談了。導師在二道的次第中，各又分為「發心」、「修行」、「證果」三個次第，雖然在《心經》裡面有「般若道」與「方便道」，但是它是比較偏重在一一道之「證果」的部分。

在「丁一、修般若行」裡面，導師又分成三個部分：「戊一、廣觀蘊空」、「戊二、略觀處界等空」與「戊三、結顯空義」。「戊二、略觀處界等空」的文是順著「己二、泯相證性觀」的文繼續下來，「己二、泯相證性觀」的經文說：「是故空中無色，無受想行識。」接下來就是「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法……」。導師把它作了區隔，也就是說，雖然這邊是舉「己二、泯相證性觀」的內容，但是要包含「己一、融相即性觀」的觀行，意即「舍利子！眼不異空，空不異眼，乃至於眼界不異空，空界不異眼」。這樣按照前面「色即是空，空即是色」的經文來觀，導師在這邊的用意是這個樣子的。

在「戊一、廣觀蘊空」裡面，導師又分成兩個部分，這也是《心經》裡面最核心的部分：「己一、融相即性觀——加行」與「己二、泯相證性觀——正證」。到底般若的空觀要如何修？由博返約就約到這邊來，這裡就是精要之所在。「融」可以理解為銷融，就是銷融性跟相的相離隔別而明性相之相即，也就是性相相即觀。「泯」就是泯滅。「相」可以理解為有種種相待之相的意涵，也就是在般若實證的境界裡面，它是超越一切相

待之相。比如說，不生不滅、不垢不淨、不增不減等等，就是泯一切相待的種種虛妄相、幻相，或是自性相。

「性」就是諸法實性。

所以，「已一、融相即性觀」就是銷融性和相的隔別，經文先明「色不異空，空不異色」，指出色與空二不相離；進一步要觀察色與空之相即——就是「色即是空，空即是色」等等。「已二、泯相證性觀」，即是以「已一、融相即性觀」為前方便，由此引發實相般若的中道實證。所以，整個觀行修證的核心就是從「色不異空，空不異色」一直到「空中無色，無受想行識」，這是觀五蘊的部分；六處、十八界、十二緣起、四諦等等，同樣要這樣的觀察。這是導師以科判的方式提示我們對於《心經》應該要如此修學。導師強調，《心經》並不是在講哲學的經典——論空談玄說妙，它是一部觀行的經典。

談到這邊，順便提一下般若空觀的原理。比如說，經文裡面提到「照見五蘊皆空」，所以，般若的觀照就是空的觀察、空的體悟。換句話說，就是要破自性執，自性不可得就是空的意思。在大乘的觀行中，特別是《般若經》的教學，在在處處都在提示修觀行者一定要破除對於一切法的自

性見；自性見也就是認為一切法有不變性、獨存性、實在存在性，這樣的自性見是要被破除的。為什麼呢？因為有自性見就會有執著，以現代的語詞來說，可以名之為「黏著」。在此舉一個例子來說明。比如說，我們手上有貼紙，我們要把貼紙黏在某個東西上面，它必須要有實性，也就是說，要有堅實性的東西才可以成為黏著的依處。當我們能夠觀一切法虛妄不實的時候，黏著是沒有著力點的。

從「所見」的實性不可得，即悟「能見」的我見無性，也就是從觀察一切法虛妄不實，進而破除對一切法的執著；般若空觀的原理主要在於這樣的過程。簡要地說，我們有執著，即黏著，一定要黏著在覺得它是實在的東西上面，一旦發現它不實在的時候，黏著則失去依處而銷融於無形。

在此舉一個譬喻，當我們小的時候，有玩過泡泡，當泡泡升起的時候，我們會去抓。小的時候，我們以為它是非常實在的，所以會去抓，但是長大之後，發現它其實一下子就會破——破滅，如夢幻泡影。所以，如果能夠對它有這樣的觀察，對它的執著會慢慢地減少。如果能夠徹底如實觀照它的虛妄不實，這樣的執著也就失去作用而銷融於無形。

一、釋經題

(一) 波羅蜜多

「波羅蜜多」是佛法的目的與達成目的的方法，這是導師在解釋波羅蜜多的時候特別開示的內容。

波羅蜜或是波羅蜜多有兩個意思：第一個是事究竟，也就是圓滿的意思——最高的狀態。第二個是到彼岸。導師提到波羅蜜多有動靜二義：「靜」是事究竟，「動」是到彼岸。

《金剛經》的全名是《金剛般若波羅蜜經》，《心經》的全名是《般若波羅蜜多心經》。「般若波羅蜜」與「般若波羅蜜多」是表達同樣的意涵，如果從《廣韻》的擬音來看，它不一定是少一個字，很可能當時「般若波羅蜜」是最接近梵音的音譯。

《廣韻》的蜜是 *mit*，它後面有一個尾音，「般若波羅蜜」這樣的翻譯早在支婁迦讖的時代就是這樣翻了，傳說支婁迦讖與健陀羅地區有關，他是從大月支（月支國）來的，根據最近的研究發現，健陀羅地區的語言的尾音經常會被弱化，比如說 *pāramitā*，他們的發音可能是 *pāramit*，尾音就變得很弱。所以，「般若波羅蜜」很可能是他們當時覺得這樣的音譯是最接近他們所發的音，不一定是少了。

另外，在巴利語裡面還有另外一個

相當於 *pāramitā* 這個字的形式，就是 *pāramī*，即只有「波羅蜜」。我們不曉得印度的其它方言是怎麼一回事，從巴利語發音的形式可以推知，其它的方言可能也有只是發「波羅蜜」的音而已，這也就表達梵語的「波羅蜜多」。所以，「波羅蜜」與「波羅蜜多」其實是「不增不減」，各有它的長處。

導師提到，佛法解除痛苦的方法有兩種：第一種是「充實自己」，比如說，培養忍辱力，別人罵我們的時候，我們就比較不容易生氣等等。第二種是「消滅痛苦的根源」，就是要培養無漏慧，斷除煩惱。

(二) 般若波羅蜜多

前面有談到「波羅蜜多」有到彼岸意思，如果加上「般若」，意即用般若到彼岸——涅槃彼岸，或是痛苦解除的彼岸。導師指出，經題雖是般若波羅蜜多——依般若到彼岸，其實，到彼岸的方法應該包含六度——施度、戒度、忍度、精進度、禪定度、般若度，但是重點在於般若。

導師談到，五種波羅蜜多，對於痛苦的根源——愛見，雖然能夠部分的處理，但是還是不能徹底地解決。真正能夠徹底解決的，是要透過般

若——智慧。導師提到：「有了智慧，錯誤的見解可得到糾正，五波羅蜜多也可以得到正當的指導。」佛法特別尊重智慧，因為只有智慧才能夠徹底地度一切苦厄。所以，佛法真正不共世間外道的內涵就是般若。經上說：「五度如盲，般若為導。」也是這樣的意思

雖然智慧是領導者，但是它需要與布施等行為配合，使所修所行不致於發生錯誤，才能夠圓滿，這才是佛法重智慧的真義。所以，不要以為佛法以智慧為尊，就只注重智慧就好，其他的就不做了，這是不對的；六度一定要一起配合。

在整部《般若經》的說明裡面，能觀的是般若，所觀的在加行的時候是一切法；證悟的境界是諸法實相。此中，導師以三法印——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜說明諸法實相的內容：「諸行無常」就是無常變化；「諸法無我」就是沒有一個獨立存在的東西——我；「涅槃寂靜」說明動亂變化、假合幻相的最後歸宿，都是平等無差別的。

三法印其實也是一實相印——空。導師說，大乘的真理即是「一『空』」字，它把三法印統攝起來，空，是真理中最高的真理，最究竟的真理」。

為什麼空可以把三法印統攝起來呢？

「諸行無常」就是沒有不變性；不變性不可得，不可得就是空。「諸法無我」就是說明沒有獨存性；獨存性不可得，不可得就是空。「涅槃寂靜」就是說明世間沒有實有性的東西，實在性不可得，不可得就是空。所以，三法印統攝在一實相空印裡面。

（三）般若波羅蜜多心經

剛剛先解釋了「波羅蜜多」，其次解釋「般若波羅蜜多」，即把般若加進來，這一段是解釋全部的經題——《般若波羅蜜多心經》。

「般若」是解除痛苦的主要方法；「波羅蜜多」是度一切苦厄，也就是到彼岸。所以是藉由般若到達彼岸，此經就是顯示離苦之主要方法的精要。「心」不是我們想太多的這個心，它是心要，或是精要的意思。

整個佛法是以大乘佛法為心要，大乘佛法又是以般若波羅蜜多法門為心要，或是以《般若波羅蜜經》為中心，《般若波羅蜜經》又是以這一部《心經》為心要。再簡單的說，佛法的核心就是大乘佛法，大乘佛法的核心就是般若法門，般若法門的核心就在於《心經》的教學。所以，學這部《心經》就是學習一切佛法的心要。

二、釋譯題

譯題就是譯者，依經錄的記載，《心經》的譯者是玄奘大師。玄奘大師俗姓陳，河南人。出家後遍學三藏，對經論的深義有些疑惑沒辦法得到解決，於是就想要到印度求法。據載，在貞觀元年時偷偷的跑出國境；根據他的傳記，當他出境去印度時是被通緝的，所以，他要回來的時候，先寫信問唐太宗，歡不歡迎他回來，並在信中提到他手上有什麼樣的寶貴東西。唐太宗就說，歡迎法師回來。所以，出門的時候是偷偷地跑出去，還冒著九死一生，差一點被抓到。回來的時候是萬人空巷地迎接他。

關於玄奘大師的歷史，可以讀《大唐慈恩三藏法師傳》，慈恩三藏指的就是玄奘大師；歷史上還有一位被稱為「慈恩」的法師，一般稱為慈恩大師，指的是窺基法師。

貳、正釋

這部《心經》只有正宗分，並不具足三分——序分、正宗分與流通分。有人說，玄奘大師的譯本是略本，所以不具三分。導師說，從另外一個觀點來看，玄奘大師的《心經》才是原型，並不是略本；有三分的是後來才

加上。

古德為了方便受持（受持應該要像得獎放在家裡，經常去憶念它一樣），特地摘錄出重要的經文，單行流通，所以名為《般若波羅蜜多心經》。本經沒有首尾，這是更合理的形式；後來有些《心經》的譯本就有三分。

甲一、釋標宗

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

這部分含有方法和目標。

這一段經文有三句，包含人、法、因、果：第一句是「觀自在菩薩」——人；第二句是「行深般若波羅蜜多時」——法、「照見五蘊皆空」——因；第三句是「度一切苦厄」——果。以下就按照這樣的分句說明。

一、觀自在菩薩

（一）觀自在的菩薩

有人說，「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩。導師說，「『觀』是對於宇宙人生真理的觀察，由此洞見人生的究竟；『自在』即是自由；『照見』即是般若觀慧的作用」。如果「用經文來解釋，『照見五蘊皆空』即是觀，『度一切苦厄』即是自在」；能

夠照見五蘊皆空，然後度一切苦厄的菩薩，就名爲「觀自在」。《心經》裡面的觀自在不是指特定的某位菩薩，它是指能夠照見五蘊皆空，度一切苦厄的觀自在的菩薩。

導師有談到，「經上說八地以上的菩薩，得色自在、心自在、智自在，為菩薩的觀自在者」。但是境界太高了，如果再退而求其次，「菩薩登初地，通達真理，斷我法執，度生死苦，即可名觀自在」。如果再退而求其次，「勝解行者能於畢竟空觀修習相應，也可以隨分得名觀自在」。

（二）菩薩——菩提薩埵

「菩薩」是菩提薩埵的略稱；「菩提」是覺悟，「薩埵」是有情，依導師的解釋，「菩提薩埵」是有覺悟的有情。如果是這樣的解釋，是具少分覺悟的有情。

導師談到：「必須是了知人生的究竟所在，而且是為著這個而努力前進的，所以菩薩為一類具有智慧成分的有情。」就是已經知道要去追求真理，已經具少分智慧成分的有情。另外的一個解釋就是「菩提薩埵是追求覺悟的有情」，就是以覺悟為目標而向目標精進前行的有情。

導師說：「菩薩並不意味什麼神與鬼。」記得我們小時候覺得菩薩跟鬼、神差不多，有求必應；有人拜鬼，我們是拜菩薩。導師指出，菩薩是類似世間的賢聖，而比賢聖更為高尚的有情。所以，凡有求證真理、利濟有情之特質的行者，都可以名為菩薩。如果能修到「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，這就是「觀自在菩薩」。

以上是明能觀的人。

二、行深般若波羅蜜多時

導師特別談到：「深淺本是相對的，沒有一定的標準，但此處所說的深，專指體驗第一義空的智慧，不是一般凡夫所能得到的，故名為深。」

三、照見五蘊皆空

「照見」是深徹的洞察；「五蘊」是色、受、想、行、識。「色蘊」主要有兩個意涵：「質礙義」與「變壞義」。「質礙」是佔有體積與空間，「變壞」是會變化，終歸變於壞；有這樣兩種特質的法，就名為「色」，近於我們現在所說的物質。「受蘊」是內心的領納作用。「想蘊」是內心接觸外境時所起的認識作用。「行蘊」是造作。「識蘊」也是心理活動，是以一切的內心活動為對象的認識、

精神作用。

有的譯本將「照見五蘊皆空」譯作「照見五蘊等自性皆空」，「自性」有不變、獨存、實體的意涵。所以，「照見五蘊皆空」主要就是照見五蘊都是虛妄不實，沒有不變性、獨存性、實體性。

四、度一切苦厄

導師說：「『苦』是苦痛，『厄』是困難。眾生的苦痛困難，不外內外兩種：屬於內自身心的，如生老病死等；屬於外起的，如愛別離、怨憎會、求不得等。」「怨憎會」是屬於社會，「求不得」是屬於自然界。如果能夠照見我之本無（即五蘊皆空），就能夠「度一切苦厄」。

以下是般若的觀行。

甲二、顯義

乙一、正為利根示常道

丙一、法說般若體

丁一、修般若行

戊一、廣觀蘊空

己一、融相即性觀——加行

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。

經文一開始是談色與空不異，主要是表達一切法跟一切法的如實相並不是相離的，若要離一切法，然後去找諸法實相，這樣是找不到的。我們要觀諸法實相，必須要觀察一切法，以一切法為對象，諸法實相由一切法所顯，這是說明空色不異的意涵。

有人聽了，以為空是沒有，色是有，現在雖然說二不相離，但是還是覺得它是個別的，空還是空，色還是色。為了除這樣的計執——不正確的觀念，所以佛接著說「色即是空，空即是色」，表示空色二不相離，並且是相即的。

以龍樹菩薩的話來說，「以有空義故，一切法得成」就是在解釋「色即是空，空即是色」。要怎麼觀察呢？凡是依於因緣條件而有的，就必歸於空。「空」主要指的是自性不可得，如果因果法是實有自性的，就不能成為因果，因法的自性實有，即應法法本來如此，就不應該藉因緣而生。也就是說，如果每一個法有自性——自己能夠自有，這樣就不用再依待因緣而生起，它本來就可以有了；同樣的，無就永遠都無。但是，現實的世界並非如此。凡是因緣條件而有，必然是空，所以說「色即是空」。

一切法因為「無自性」，才可以緣

起有。如果有自性，永遠就會固定在某一種狀態，所以一定要是空——無自性，才能夠緣起，所以「空即是色」。

觀一切法緣起無自性，也觀一切法因為無自性才能夠緣起；在加行的過程中要這樣反覆不斷地觀察。

己二、泯相證性觀——正證

舍利子！是諸法空相：不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識。

前面談到空是無自性的意涵，但是這邊談到空的意涵稍微不同。導師在《空之探究》有提到，《般若經》的「空」有雙關義：第一個是「虛妄義」，也就是無自性義；第二個是「涅槃」的異名，也就是顯示勝義的如實相。在《心經》的脈絡中，「泯相證性觀」所談的空是「涅槃」的異名，或者說，它要表達超越能所對待，或是超越相待的種種。

一、依加行慧的「空有相即」觀，現證中道的「諸法空相」

此處是說明依前面加行慧的「空有相即」觀，現證中道的「諸法空相」。上面談到色與空二者是不相離

而相即，是從有、空二法觀察彼此相依相成。換句話說，不異或是相即，還是從有、空二法相對的概念而觀察彼此相依相成，然後得二諦無礙的正見——依緣起而觀空，觀空不壞緣起的加行觀，這個是證入諸法空相的前方便。

要證入般若的無分別，要先起上述的加行觀。所說的加行觀就是觀察一切法的緣起，依緣起而觀空，然後觀空不壞緣起。由此，進一步引發實相般若，即能達到「般若將入畢竟空，絕諸戲論」的中道實證。「將」是引領、帶入；這邊的「畢竟空」指的是體悟的境界；意即般若帶領修行者進入畢竟空的諸法實相境界。

二、中道實證，是內在的超越——證真，當然即是超越的內在——達俗

導師說：「色、受、想、行、識本為世俗常識的境界，經說色即是空，空即是色，在使從空有相即的相對觀中，超脫空有相待而親證無色、受、想、行、識的空性。」這就是絕待觀——從相待悟入絕待。

導師接著說：「此空性，本經以不生不滅，不垢不淨，不增不減來表示他。中道實證的空性，不但不是與有

相對差別的，也還不是相即一體的。是從相待假名的空有相即，冥契畢竟寂滅的絕待空性。」這是說明諸法實相的語言施設。

在讀《般若經》的時候，個人的心得是，《般若經》的編輯者想要突破語言的侷限性，因為諸法實相不能用語言表達，但是他們還是要試著從世俗諦的層次表達。《般若經》講到，諸法實相是不能說的，為什麼還說呢？答案是「依二諦故說」。也就是說，爲了要讓還不瞭解的人能夠瞭解，因此從世俗諦的角度施設種種的言說。《般若經》的教學有突破語言侷限的企圖，即使不能表達，還是嘗試表達。

三、中道實證的坦途：觀察「空有相即」，而證「諸法空相」

「空有相即」就是加行觀；證「諸法空相」，就是正證。

導師提到：「菩薩修學般若時，觀察諸法從緣起，所以自性空，諸法自性空，所以從緣起，了知空有相依相成，實沒有諸法自性可得。」這是加行。能夠觀到這樣的境界的時候，「入地才能如實證見一切法畢竟空性——即根本智證真如，幻相不現」。「幻相」就是種種相待相。

比如說，「垢」與「淨」、「增」與「減」、「生」與「滅」等等，這一些都是所說的幻相而不現。

四、從否定「相對的二（六不三對）」，顯示「絕對的空相」

導師說：「佛不能爲我們直說，不能用表顯的方法，而用遮顯的，這如繪畫的烘雲托月法。」我們在繪畫裡面，特別是國畫，要畫月亮，不是用毛筆畫圈圈來表示，而是把旁邊塗黑，中間留一個圓圓白白的，塗黑的部分就是黑雲，留白的地方就顯示出月亮。月是譬喻諸法實相，所以就是用烘雲托月的方法，描述諸法實相的境界。

經文從「不生不滅，不垢不淨，不增不減」相對的二（六不三對），顯示絕待的空相。

五、只舉「不生不滅、不垢不淨、不增不減」顯示空性的意義

導師說：「本經只舉此六不三對來顯示空性，不多不少，這可以說有理由，也沒有理由。」

約「世間所知」來談，本經從三個面向說明諸法實相：生滅是從自體的面向上說，生滅是事物的自體存在與不存在，「不生不滅」就是超越生

滅。垢淨是從性質上說，「垢」是雜染，「淨」是清淨，所以「不垢不淨」是表達超越雜染與清淨。增減是從數量上說，在諸法實相的體驗當中，它是超越數量的。所以，導師說：「任何一法，都不出此體、質、量三者，所以本經特舉此三對。」

約「菩薩的證空」來談，導師說：「諸法自性空，空非先有後無，或本無今有的，所以說不生不滅；空性離煩惱而顯，然在纏不染，離纏也並非新淨；空不因證而新得，不因不證而失去，所以也就沒有增減。此究竟真理——畢竟空，只是法爾如此。悟入畢竟空性，離一切相，所以說：是故空中無色，無受想行識。」

戊二、略觀處界等空

前面觀五蘊，接著就是觀十二處、十八界等空。

一、十二處空

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法

導師談到，五蘊與十二處都是一切法的分類，五蘊主要分成「精神」與「物質」。十二處是從「能取」與「所取」的面向來安立、施設一切法。導師說：「這是認識論的分類法。我們所有有種種認識，是因為內有能取的

六根為所依，外有所取的六塵為對象。」

導師又說：「我們的認識活動，不離此能取所取，這兩大類總有十二種。十二種都名為處。」「處」是生長的意思，也就是說，這是一切精神活動所依而得生起的。換句話說，所有精神活動都是依著十二項的法才能夠生起。

二、十八界空

無眼界乃至無意識界。

觀完十二處，進一步就要再廣觀十八界。

導師說：「十二處，從精神活動生起的依止處說，明見聞覺知的緣生無我。此十八界是從完成認識作用不同說：從認識的徑路說，有六——眼耳鼻舌身意；從構成認識的主要條件說，有三——根、境、識。這樣，共有能取的六根，所取六塵，及根塵和合所發六識，總成為十八界。也即因此而明無我——界分別觀。」「根」是能認識，「塵」是所認識的境，「識」是根境和合所發起的識，總為十八界。此處即是依十八界明無我，這也是一種界分別觀。

導師又說：「以此十八界明無我，而十八界各各是眾緣所成的，求其實

性不可得，故也是畢竟空寂。」當我們探求十八界的實性時，我們會發現它的實性並不可得，也是畢竟空寂，所以說，無眼界乃至無意識界。

三、十二緣起性空

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。

（一）緣起流轉門性空

導師說：「佛菩薩等解脫生死苦已，就在了知十二緣起的法則，『此有故彼有，此生故彼生』。把握其流轉的原因，於是控制他、轉變他。此流轉中的緣起法，其性本空，無實體性。」所以此經說「無無明」、「乃至無老死」。

（二）緣起還滅門性空

還滅門就是「無無明盡」。還滅是十二支的「滅」，所以「無明盡」是無明滅，「老死盡」是老死滅；這樣的還滅也是不可得。

導師說：「事物的生起由於因緣，事物的消滅也是由於因緣。」因緣消失了，和合的這些法也就會消失。因為有煩惱，而有流轉生死；如果煩惱的因緣滅除了，生死流轉也就滅去。這樣的滅去，其實還是因緣條件和合的。

導師接著說：「生起與消滅都是因果現象的，所以還滅門中的清淨法也是緣起的。……既滅與無是緣起於生的否定，是不離緣起的。」緣起的還滅其實就是生的否定，它也是不離緣起。因此，「緣起性空，此無明滅到老死滅，當然也是空無自性了。」所以此經說「無無明盡」、「無老死盡」。還滅是緣起，也是空無自性。

（三）緣起如虛空不可盡

導師說：「此十二緣起與蘊、處、界法不同，蘊、處、界是一切法的分類，是具體的事實。此緣起法也可說是事實，如老死、生、有等都可是事實的現象。然緣起法重在說明諸法的彼此依存性，前後程序性，即重於因果的理性。這種理性，是一切法的必然法則。」

如生緣老死，生與老死之間，有一種不變不移的必然關係，佛在複雜的現象中把握它彼此與前後的必然法則，於是對流轉的雜染法與還滅的清淨法能正確的悟解它，進而改善它。」

導師談到：「緣起的意義很深，所以佛對多聞第一的阿難說：『緣起甚深。』緣起是生死流轉，涅槃還滅法的道理，依緣而起的一切，不含有一

點的實在性，所以菩薩修般若時見十二緣起畢竟空，沒有生起相（自性相），也沒有十二緣起的滅盡相。如《大般若經》說：『菩薩坐道場時，觀十二因緣如虛空不可盡。』」「虛空」就是譬喻畢竟空不可盡，「不可盡」是超越一切相的意思。

四、四諦空

無苦集滅道。

「四諦」是苦、集、滅、道，導師說：「苦集二諦明有漏的世間因果，滅與道諦明清淨的出世間因果。世出世間都有因有果，所以分為四諦。染淨因果法，一切從眾緣起，緣起無自性。」所以，四諦也是空。

五、能證智與所證理空

無智亦無得。

導師依玄奘大師的〈學觀品〉中的翻譯，認為「智」即是現觀。現觀的梵語是 *abhisamaya*，但是現存的《心經》並不是這一個字，而是 *jñāna*。譯為「現觀」有兩種可能：一是在《大般若經》裡面，*jñāna* 是 *abhisamaya* 這個字；另一是玄奘大師用現觀詮釋 *jñāna* 這個字。導師說：「現觀，即是直覺的現前觀察，洞見真理。有能證的現觀，即有所證的真理。」真正

般若悟入諸法實相還有能所嗎？般若現證是無能證的智，也沒有所證的諸法實相，或是菩提，所以「無智亦無得」。

導師說：「理智是一如的，沒有智慧以外的真理，也沒有真理以外的智慧——切勿想像為一體。能所不可得，所以能證智與所證理，也畢竟空寂。」「不可得」就是空的意思。

導師接著說：「前說五蘊、十二處、十八界空，此是就事象的分類說，屬於事；十二緣起、四諦，是從事象以顯理說，屬於理。又十二緣起、四諦是觀理，智得是證果。」前面所談的五蘊、十二處、十八界、十二緣起，以及四諦、智與得，即是要說明：「此事象與理性，觀行與智證，在菩薩般若的真實體證時，一切是不生不滅，不垢不淨，不增不減的，一切是畢竟空寂，不可擬議的。」

戊三、結顯空義

以無所得故。

前面為什麼談「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。是故空中無色，無受想行識。……無智亦無得」呢？這邊就是說明理由。

導師說，「以無所得故」其實是在解釋「照見五蘊皆空」的理由。「五

蘊皆空」就是一切法自性不可得——無所得。前面的「色不異空，空不異色」是「照見五蘊皆空」的內容，如何照見五蘊皆空？為什麼能夠這樣的觀照？理由就是一切法無自性，所以一切法不可得，而能夠照見諸法實相——不生不滅，不垢不淨，不增不減等等。

丁二、得般若果

「得般若果」是對「甲一、標宗」裡面「度一切苦厄」的解說。

戊一、涅槃果——三乘共果

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。

「度一切苦厄」的果就是涅槃果。

導師對於「恐怖」的解說為：「經中說五畏：惡名畏、惡道畏、不活畏、死畏、大眾威德畏。」「惡道畏」是怕得到惡名，怕墮落惡道；「不活畏」是怕活不下去，因此想要留一些東西，怕以後生計沒辦法再存活。而此處所說的「恐怖」主要是指死畏。

「顛倒」是常、樂、我、淨四顛倒；「夢想」是常、樂、我、淨四顛倒的妄想；「究竟涅槃」是離一切生死苦，

它是共三乘的果。

戊二、菩提果——如來不共果

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

「阿耨多羅三藐三菩提」是無上正遍覺。

導師談到：「諸佛菩提，非僅是智慧。」「菩提」是老般若，越老越好，跟普洱茶一樣。老般若不僅是智慧而已，導師說：「是以慧為中心，融攝佛果一切功德。諸佛因地修行時，不僅是修般若，也修施、戒、忍、進、禪等自利利他一切功德。……無上正遍覺，即圓具此一切功德的。」覺是具足一切功德的。所以，菩提不只是智慧，還包含一切的功德。此處若對應五菩提的次第，即為究竟菩提。

丙二、喻讚般若德

故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。

導師的解說：「『大神』，喻讚般若若有極大的力量；『大明』，喻讚般若的能破一切黑暗愚癡；『無上』，喻般若為一切法門中最，沒有更過其上的。涅槃為無等法，非一切可

及，而般若如涅槃，所以名為『無等等』。」「無等等」的意思就是「等同於無等」，動詞在後面。這些大神咒等譬喻都是能除一切苦，這些讚美都是真實不虛妄的。般若波羅蜜就是有這些作用、功德。

乙二、曲為鈍根說方便

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

導師解釋此段經文的意思為：「去啊！去啊！到彼岸去啊！大眾都去啊！願正覺的速疾成就！」所以，最後也呼籲大家，跟著師父們去啊！去

哪裡呢？不是去參加示威遊行，而是去修學般若波羅蜜。

導師把此段經文判為「曲為鈍根說方便」，也就是說，如果我們沒辦法理解般若波羅蜜，就說關於般若波羅蜜多的咒給你們受持吧！另外，在《般若經》的教學裡面，有一種四十二字門的修法，它是悟入諸法實相的方便。大家可以用類似的方法持誦這個偈咒，即在誦念的時候，將《般若經》的教導憶持於心，然後觀一切法。若是這樣的修持，就不是一種為鈍根施設的修學方便。

最後，祝福大家能夠同證般若之果，得成究竟無上菩提！

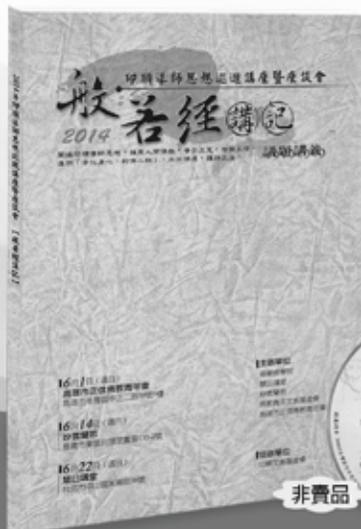
2014年印順導師思想巡迴講座暨座談會

般若經講記

議題講義

本書為2014年「印順導師思想巡迴講座暨座談會」的議題講義，內容係由該次講座各講師依據印順導師著作《般若經講記》編輯而成。本書另附有該次講座各講師講授的mp3光碟，配合講義內容，得以更透徹地瞭解印順導師所詮釋的「般若」意涵。

◎編者 | 釋厚觀、釋開仁、釋圓波、釋長慈
◎出版者 | 福嚴精舍



非賣品

郵政劃撥 | 10948242 戶名 | 福嚴精舍

「流通處」

[台北] 慧日講堂 / (02)2771-1417
[新竹] 福嚴精舍 / (03)520-1240
[嘉義] 妙雲蘭若 / (05)276-5143
[高雄] 高雄市正信佛教青年會 / (07)224-7705
慧日講堂影音下載 / <http://video.lwdh.org.tw/>



色即是空，空即是色

文／印順導師
整理／編輯組

「色即是空」，「空即是色」，在佛法——般若波羅密多中，是著名的精句，已成為多數人——佛弟子及一般知識界的熟悉成語，幾乎被用來代表了佛理。

「色即是空」，「空即是色」，一般賞識他的圓融，卻不大注意佛經的完整意義。忽略了這是闡明「五蘊皆空」，而歸宗於「諸法空相」及「空中無色」的。這不是理論問題，而是修證問題。

「色即是空」與「空即是色」，在修持上是觀法，是趣入「空相」的方便。在說明上，這是與二乘的差別所在。這是事實，是佛教界的事實。

被稱為小乘的聖者，觀「五蘊」而證入「空寂」，意境是「超越」的，是超越於生死的。因而自然的傾向於離五蘊而入空，離世間而證涅槃。從而作體系的理論說明，那就生死與涅槃各別，形成兩項不同的內容。基於這種意解，而形成聖者們的風格，

不免離世心切，而流露出「遺世獨存」、「出淤泥而不染」的精神。

而另一分證入的聖者，覺得迷悟雖不可同日而語，而迷者現前的五蘊，聖者現證的空相，決不是對立物。觀五蘊而證入空相，空相是不離五蘊，而可說就是五蘊的；就是五蘊的實相，五蘊的本性。如明眼人所見的明淨虛空一樣，與病眼所見的，決不是對立物，而實是病眼所見的，那個空花亂墜的虛空的真相。沒有離五蘊的空，也就沒有離空的五蘊了。這一類聖者，就是被稱菩薩的。依蘊而契入空相，意境是「內在」的。真理是不離一切而存在。基於這一特質，自然傾向於即俗而真。

由此而發為理論的說明，就是「世間即涅槃」，「生死即解脫」，「色即是空」，「無明實性即菩提」。基於這種特質，而表現為菩薩的風格，那就「即世而出世」；「不離世間而同入法界」；「不著生死，不住涅

繫」；「不離世間」，「不捨衆生」，而流露出「涅而不緇」的精神了！

佛法不是假設的推理，是有事實，有經驗，而後才有理論的，名爲「從證出教」。教化，使人信解而同樣的趣入於修證，於是而有「色自性空，不由空故，色空非色」等說明；才有中觀者，瑜伽者的理論說明。這是佛法的修證事實。

「色即是空，空即是色」，是佛法的修證問題。「空」所代表的是甚深的體驗內容，這不是文字語言的理論領域！佛法有什麼可說呢！然而，佛有善巧方便，就衆生現實身心，開示，誘導，使人類揭開現實的誑假相——「色」（代表現實身心），而直入於自證的境地——「空」。在方法論的立場上，都是可以論說的了。這譬如「陽明山」自身，本無所謂東西南北，而從我們自己的立場來看，通過世俗共認的名相假立，就有東西南北可說。而且（雖然是假立的）

可憑此東西南北的方向，前進而到達目的。解與行相應，從可說可分別，而能導向離言無分別，是佛法的大方便，這不是侈談不立文字者所知的。

般若的「照見五蘊皆空」，是以「色即是空，空即是色」——空有無礙的正觀爲方便，而契入「諸法空相」的。約方法說，是觀，是空觀——「未成就時名爲空」。因空觀的修習深入，到契會實相——「成就時名爲般若」。

中道正觀（無分別觀）與修止不同，與直下無分別而得的無分別定，也根本不同。與部分類似的定境，都不可同日而語，何況是幻境？更何況是咒力、藥力，所起身心的類似超常經驗呢！以藥力所引起的某種超常經驗，解爲「色即是空，空即是色」，固然是不倫不類。專在學派的理論上表揚一下，對於「即色即空」的經義，也還有一段距離呢！

（《佛法是救世之光》，p.189~p.199）



以有空義故，一切法得成

文／釋厚觀（福嚴佛學院院長）
整理／編輯組

在《般若心經》中，多數的文句容易理解，但是「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色」可能有人會覺得不容易懂。這裡的色，指的是五蘊的色蘊，只是以它為代表，後面還有「受、想、行、識，亦復如是」這一句。

所以，不僅是色即是空，受、想、行、識也是空，一切的世間萬法都是空。因為它是緣起無自性，沒有實在的色、受、想、行、識的自性。

導師解釋：「佛明五蘊皆空，首拈色蘊為例。色與空的關係，本經用『不異、即是』四字來說明。」不異即不離、沒有差別的意思。

照見五蘊皆空並不是說把色、受、想、行、識通通去除掉，而是要從五蘊的當體來觀察它是因緣假合，沒有自性——獨存性、不變性（常住性）、主宰性，從五蘊瞭解它是因緣和合、是緣起、是空，所以空不能離開一切

法而別立一個空，否則空只是頑空，不是緣起的空。

經文中的「色不異空，空不異色」即是在說明觀空不能夠離開「五蘊等一切法」，所以古德說：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」我們要成就菩提，也是在世間完成。有人以為「空是沒有，色是有」，其實並非如此。為了除種種執著，佛接著說「色即是空，空即是色」，揭示空與色不相離，而且是相即。

理論上說，色（一切法也如此）是因果法，一切的因果緣起法都是依於因緣條件而有，一定是歸於空，因為它不是獨存、常住、主宰。導師說：「從因緣生，果法體性即不可得，不可得即是空，故佛說一切法畢竟空。」所以，畢竟空並不是什麼都沒有，只是沒有獨存性、沒有常住性、沒有主宰性。

上文提到「因緣」與「果法」，一般簡說為「因果」，但有時談因緣與果。如要區別，因是主因，緣是助緣。因緣條件有很多，但有一個影響力比較大的，這是主因，其他則是助緣。但是有時因與緣沒有作嚴格的區分，都是表示在果之前的種種條件。

色與空，是一事的不同說明：所以「色即是空，空即是色」。有人對此沒有正確瞭解，以為空是沒有，不能現起一切有。不知諸法若是不空，不空應自性有，即一切法不能生。如果自性是實有，則一切法都不能生，因為有就永遠是有，無就永遠是無。但是我們觀察諸法，事實上都是因緣和合而生，因緣離散而滅，所以一切是緣起、性空。

性空是無自性的意思，無自性就是空，所以它無不變性、無獨存性、無實在性，一切都是無常，一切都是相依相待的緣起。正因為它是性空，沒

有實在性，所以一切可現為有，故龍樹菩薩說：「以有空義故，一切法得成。」這句話很重要！因為有空——緣起，所以一切法可以成立。

因為是緣起，而有流轉門與還滅門。因無明而有行，因行而有識，乃至因生而有老死，這是「流轉門」。如能瞭解生死流轉是因為有無明的煩惱，乃至愛、取、有，那麼從煩惱雜染的因來去除，無明滅則行滅、行滅則識滅……乃至生滅則老死滅，就不會再輪迴，這是「還滅門」。

上文是從性空這個角度說明為什麼會有輪迴的現象，又怎麼樣達到涅槃解脫。如果順著雜染的因緣，就是生死流轉；如果能夠瞭解它是緣起、無自性、空，滅除無明，就可以得到解脫，證得還滅。❶

（《印順導師佛學著作述要》，p.29~p.32）

法的叮嚀

編按：慧天長老於2014年10月5日捨報示寂。長老曾任福巖佛學院第七屆教務主任（1993~1996），此文為長老於2001年5月27日講於福巖佛學院，今以此文緬懷長老為法為教之精神。

離開福巖，一晃就五年了，現在回來，感覺學院各方面都有進步，自己也感到很歡欣。想到大家、看到大家，內心就歡喜雀躍，好像回到自己老家一樣。看到這間教室，以及這兩個字（「誠」與「敬」），真的讓我聯想起福巖的精神，福巖的榮譽，乃至福巖的使命，那是當初第七屆的同學們自己寫出來的。時間過得很快，我們在外頭，感覺很深刻，你在裡面感覺不出來，因為「不識廬山真面目，只緣身在此山中。」你在廬山裡頭，你看不清楚廬山啊！那我在廬山外頭，我能看清楚廬山的真面目。

不管是第九屆，或是第八屆，乃至第七屆都好，福巖的精神始終是一貫的；是畢業也好，在學也好，大家的精神是同一個。因此，我想了幾點，來與大家共勉分享。雖然我的年紀大了，不過我還是認為我是福巖人，看著福巖的同學，有說不出的親切感，就好像一家人的感覺一樣。我希望大家把福巖的精神，繼續的傳承下去。

依文起修 解行並重

我們男眾要有使命感。今天這個世界是知識爆炸的時代，你沒有知識就很難跟人談佛法，除非你證得無生法忍，不然，你總得有根據，佛怎麼說？在哪一部經說？我們都要清楚知道。因此，我們大家

整理／釋開仁（福巖佛學院講師）
筆錄／釋明性、釋道明（福巖佛學院第九屆畢業）
□述／慧天長老

在學術上，還是要用功。中國的禪宗提出的口號是「不立文字」，可是禪藏裡頭，文字可多呢！他們是不立文字，但也不離文字。在佛法當中，大家一定要把心安住在法義上，然後，有根據地研究下去。大家在法上的研究，要全心投入進去，自會得到那種樂味，北宋易學家邵雍說：「學不至於樂，不可謂之學。」你學了，要感到一種樂，樂是一種享受，從這就可以活出自己的天地。

記得以前住在福嚴的時候，有一次看到導師走到圖書館去，他一個人在那翻書。於是我向導師請問說：「導師您要什麼書，請告訴我，我找同學幫您抄好，再送上去給您。」他說：「我自己臨時想到一些問題，想自己下來查一查就可以了。」那時候的導師已經九十歲了，他想到問題，還是自己下來查。大家求學問的心情，應該要效法導師這樣的精神，一點一滴都不放過，時時地這樣查，查完了就記住，且還要作筆記。

所以，我們真正的學問，還是要向書本中去求。佛法講解行並重，一方面要解，一方面要行，缺一不可。「有解無行，其解必虛」，現在就有一種邪見，憑自己的觀念來寫文章，

否定這個，排斥那個，這就是邪見啊！另外，也有一種人自己住茅蓬，一天到晚打坐、用功，但是沒多久就出了毛病，盲修瞎練的結果可能會導致未來修行的障礙，這是深遠而深刻的。兩種極端，都會出毛病的。《論語·為政》說：「學而不思則罔，思而不學則殆。」所謂學思，就是解行並重。

🙏發菩提心 克己尊人

學習佛法的人，首先就是要發菩提心。菩提心，簡單說就是「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」。一開始要怎麼發願呢？天天念佛拜佛用功的時候，都要念這四弘誓願，若能這樣保持一段日子，你會發現念久了，內心那股力量，慢慢就會產生起來。之後，就逐步的將菩薩的行法，落實於行、住、坐、臥之中。

世尊說法四十九年，開示了那麼多佛法，到底應該要怎麼契入呢？世尊有說：第一個次第，就是要誠敬的發菩提心。上求佛道、下化眾生，是菩薩的大方向，可是著手處還得先做到尊重眾生。古德云，「克己尊人」、「己所不欲，勿施於人」，這是大乘

佛法「利他為先」的精神。

此外，我們在僧團當中，要懂得一面進修，一面學習，在別人的身上看到自己的影子。《論語·述而》說：「三人行，必有我師焉，擇其善者而從之，其不善者而改之。」不管是三個人或是很多人都一樣，我們要在他們的身上觀察其優點，並向他們學習，而且自己要不斷的檢討自己，要真正能夠做到「克己尊人」或「己所不欲、勿施於人」的精神，那才可以說是一位名副其實的大乘行者。

念念眾生 利己利人

自己好，也希望大家好；己欲利而利人，己欲達而達人。儒家的思想，亦教導不論在做什麼事情，我們都要先想到別人。《華嚴經》裡，賢首菩薩問文殊菩薩說：若菩薩在習菩薩道時，如何不被魔擾。文殊菩薩為此而說了一百多個願，成為〈淨行品〉。一位有菩薩心腸的人，要時常憶念眾生，如說：「若飯食時，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿……飯食已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法。」腦海裡頭，完全是眾生。

學佛的人要知道，唯有證得無我才名為聖人，有我就是凡夫。可是在還

未證得無我之前，要學習先把「我」忘掉，念念都想到眾生，魔要擾亂我，也就沒辦法了。《孟子·梁惠王上》也說：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」菩薩就是這個樣子。

為成佛道 捨己為人

如果眼前有杯水，我口渴，他也口渴，有菩薩心腸的人，會先給他喝，這就是行菩薩道的第一個步驟——捨己為人。以世俗的眼光來看，捨己為人好像是吃虧，被別人佔便宜了。其實，這一點也不吃虧啊！因為就菩薩道來說，吃虧正好是佔便宜，佔大便宜，要知道眾生是菩薩的福田；普賢菩薩十大願王說：「譬如曠野沙磧之中，有大樹王，若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是。一切眾生而為樹根，諸佛菩薩而為華果，以大悲水，饒益眾生，則能成就諸佛菩薩智慧華果。何以故？若諸菩薩，以大悲水，饒益眾生，則能成就阿耨多羅三藐三菩提故。是故菩提，屬於眾生。若無眾生，一切菩薩，終不能成無上正覺。」上述《華嚴經》所說的，無非就是要強調眾生是菩薩的福田，你要成佛，一定要從眾生的身上去求。沒有眾生，你的福

田，也就無從培植起。捨己爲人，簡單說即是犧牲自己，成就別人。相對的，成就別人，也就是完成自己。

借教照心 常觀己過

修行，愈細愈好。這猶如斷煩惱一樣，一開始時必定是先斷除粗的煩惱，然後再斷細的煩惱。見思煩惱是粗煩惱，塵沙煩惱是細煩惱。修行人心愈細愈能斷除細煩惱，若你的心不夠細，或許連煩惱的生起也看不到，這就甬說要斷盡了。我們一定要練習心細，時時檢討自心，挑自己最弱的盲點下手，老實對治它，要能夠伏住它，不令起現行，才稱得上是真正的有用功。

另一方面，修道人要常常觀察自己的過失。印光大師說：「見一切衆生皆是菩薩，唯我一人實是凡夫。」印光大師能夠如斯的看待衆生，不難看出其對於自己的行爲是兢兢業業的。世間的善人都還要時時以反省來提昇自己的品格，更何況是出世間的大解脫者呢？修行人要自覺生命短暫無常，歲月無情，人一生的時間其實並不多，因此一定要當機立斷，真修實學。

佛法如大海，既深且廣。可是修行

人不要怕困難，假如你認爲難，就真的很難。世尊說的這些佛法，都是我們的內心裡所具備的，不過是被無明所遮蔽罷了。所以我們要借教照心，依照世尊說的佛法來觀照自己的內心，令心安住於正道。

佛教不只有一部聖經而已，世尊說過八萬四千法門，佛法就是因爲那麼多，才顯出佛法的偉大。我們要發長遠心，一點一點的學，一步一步的學，不要看到佛法那麼多就止住了腳步。

自強不息 相互增上

修行人要能「自強不息」。我們要想做出世間的聖賢，就要超越世間。自己做一個強人，不要休息，自己戰勝自己。不過，有一點要提醒大家的就是，出家人要住在僧團裡，大衆中有護法龍天的加持力，彼此增上的推動力。一個人修行沒有力量，除非是賢位的菩薩才行。我們一般凡夫是做不到的，因此大家一定要自強不息，要住在僧團，住在學院，初級部的同學要繼續上高級部，高級部的同學要原班上研究部，研究部的同學則可留下來教育後來的學弟們。這不但可以讓自己一方面學習，同時也可給後來的新同學做榜樣。福嚴人，不要離開

福嚴，離開了你要到哪去？到別人的道場，你就是客人，客人就要靠邊站。但是若是留在這裡，你就是主人，因為你是福嚴人，或許我們在職務上有高低的差異，然而我們的目標卻是一致的。

降伏慢心 隨緣度眾

一位大乘的行者，不要做自了漢，很多持戒或是念佛的人，行為表現出來的就是自了漢，我常常跟他們說：「你這樣的心念是不對的，菩薩應該要有菩提心與大悲願，絕不能只照顧自己。」我常常說若能讓你的慈悲心與佛心相應，佛的心就是你的心。在《十六觀經》（《觀無量壽佛經》）說：「以觀佛身故，亦見佛心。」佛心是什麼？大慈悲是！所以我們要培養慈悲心，因為唯有慈悲心的生起，才能與佛相應。如果慈悲之心確實能夠建立起來，就表示開始有在修集成佛的資糧了。菩薩道不須要迂迴，而是從隨緣度眾生的當中，完成自己。

說阿羅漢是自了漢，背後是有深義的。我們都知道阿羅漢是聖者，是斷了見思煩惱的出世聖人，我們也應該要尊敬他們，但是站在佛道的立場來

看，如果說大家都成就聖果後就很快入滅的話，那佛法就很難代代相傳下去了。

度眾，也要先降伏我們的慢心，因為有慢心的人，別人不願意接近你。一位菩薩行者，要做到放下自我的成見，與別人謙和的相處共住。要降伏這個慢心，一定要先做到堅忍成德，吃苦受氣第一，這是進德修業的第一步。吃苦受氣其實是我們修福慧最好的時候，年輕人一點苦也不能吃，一點氣也吞不下的話，這不容易有大成就的。天底下很少盡如人意的事情，古人說：「天下事不如意者十常八九。」世間那麼多不如意的事，你又怎能不忍辱、不受氣呢？這不是一種懦弱，而是一種般若智慧的展現，因為一切境都是我們的內心所現，唯識所變。這種種不如意的境，無非是我們過去所造的因，今生才會感得的果，因此這一生要好好的懺悔改過。

無怨無悔 荷如來業

無怨無悔其實就是忘我與無我。學佛終究要回到無我的精神，六祖大師說：「有我罪即生，亡功福無比。」一旦有我執，一切的罪過就會從那裡

生起來。

一個老實人會知道，佛菩薩時時都會幫助我們、支持我們，我們不求名聞，不求利養，荷擔如來家業，續佛慧命，諸佛菩薩都會歡喜，龍天護持，衆生拍手。福嚴的同學，要常常感到自己是生在福中的人，大家要堅固信心，發心學法，荷擔如來家業。

👤 衆生度盡，方證菩提

最後以兩句話奉送大家：「欲路上事，勿貪便宜而染指，一染指便深入

萬仞；理路上事，勿怕困難而少退，退一步便遠隔千山。」

大家要提醒自已，精進往前走。希望大家安住在法上，爲了佛法，爲了衆生，我們大家要把擔子挑起來。在佛法當中要不斷的深入，能深入才能真正荷擔如來家業。所以初級部的同學畢業以後，只可以說是結業，高級部、研究部也是，不要把它當作是畢業，因爲唯有「衆生度盡，方證菩提」的時候，菩薩道才算是真正的劃上句點。🙏

新書快報



主編：釋厚觀
出版：印順文教基金會
免費結緣
21.0cm×29.7cm

大智度論講義

《大智度論》被譽爲「佛教百科全書」，除廣釋《般若波羅蜜經》之外，還引用大量的經、律、論，無論是文獻研究，或是修行實踐，皆具有很高的參考價值。

厚觀法師費時七年（2006-2013），完整地講授《大智度論》100卷，並將其授課講義編輯成《大智度論講義》，由印順文教基金會出版與大眾結緣。100卷共分成七冊，目前已出版前兩冊（卷1-卷26），後續大約每二個月出版一冊，預計2015年9月前全冊出版完成。歡迎索取！



主編：釋厚觀
出版：印順文教基金會
免費結緣
19.0cm×26.0cm

中觀今論講義

《中觀今論》是印順導師依《大智度論》等般若、中觀的經論來解說《中論》，闡揚中觀思想與實踐的著作。

厚觀法師從2013年9月至2014年12月，於福嚴推廣教育班講授《中觀今論》，爲了講授的方便，除了增補《中觀今論》科判之外，並考察加註許多經論的出處，將其編輯成《中觀今論講義》，由印順文教基金會出版與大眾結緣，歡迎索取！

流通處 | ◆印順文教基金會 | 30268 新竹縣竹北市縣政九路28巷7號 | (03)555-1830
◆福嚴佛學院 | 30065 新竹市明湖路365巷3號 | (03)520-1240
◆慧日講堂 | 10489 台北市中山區朱崙街36號 | (02)2771-1417

慈悲與禪修

文／釋開仁（福嚴佛學院講師）

一、慈心的修習方法

慈心的修習有兩種方式：第一種是將慈心修習，無論是身業、口業或意業修行，當作是行善或積累「波羅蜜」(pārāmī)，而不期待任何的回饋或個人利益。若期待回饋，而終不能如願，便會感到失望，慈心也會受污染。

第二種慈心修習是爲了培養「慈心禪那」(mettā-jhāna) 或說「慈心解脫」。〔班迪達〕

二、慈心觀的修習方法

四無量遍緣無量有情，所以是「勝解作意俱生假想起故」。(1) 或依定而起慈等觀想，(2) 或依慈等觀想而成定。〔《空之探究》，p.24〕

（一）慈心觀的三個階段

慈悲觀可以分爲慈心觀和悲心觀，慈是與樂，悲是拔苦；慈對治瞋，悲對治害，二者雖然很類似，但仍要加以分別。慈心觀排在第一個，是最重要的。其修習方法可以分爲：(1) 對自己修慈、(2) 慈心禪定、(3) 擴大所緣——三個階段，修任何法門，都可以用第一階段作爲前方便。修行方法要很清楚，這個方法特別能利益一切衆生，是菩薩道的實踐。〔性空〕

1、對自己修慈——自身為實驗室

(1.1) 禪修——修習止觀，是佛陀最讚美的法，若沒有修習止觀，便不能到達無分別、無障礙的境界，不能得到修行真正的利益。從止觀修習慈悲觀，首先要以自己爲所緣修習慈悲，能慈悲對待自

己，才能慈悲地對待他人。若對自己的慈悲不明顯，便無法對他人修慈悲觀。你要能很明顯地以慈悲對待自己，才能對一切衆生修習慈悲。

因為我們愛自己比愛衆生還多，衆生都是愛自己，希望自己幸福快樂，不希望受到苦迫、傷害，所以我們也希望所有的衆生幸福快樂，不要受到傷害。一個連自己都不愛的人，也不能愛別人，什麼事情都做得出來。

對自己的慈悲要明顯，保持心的柔軟、放鬆，有身輕安、心輕安，如此才能利益衆生。如果我們緊張、不安，連自己的身心都無法調適，如何能利益他人？

以慈悲的心來放鬆身體，要瞭解威儀與身、心及呼吸的關係。威儀與慈悲的修行連在一起，以慈悲心祝福自己，使自己感到身心的快樂。〔性空〕

(1.2) 我們應該按照下列的順序修習慈心：（先取一個對象，後增爲五個對象）^[1] 自己，^[2] 敬愛的人，^[3] 喜愛的人，^[4] 中等的人，^[5] 敵人。

^[1] 自己——禪修者對自己修慈時，可重複地默念下列的句子：

願我沒有怨恨

願我沒有心理上的痛苦

願我沒有身體上的痛苦

願我遍滿快樂

或者簡單說：

願我快樂，沒有痛苦

這些句子雖然不同，但目標是一致的，即自己的幸福。

(1.3) 對自己身體每一部分散發慈悲，感到放鬆、輕安。若身體不舒服、有病痛的地方，如肩膀硬、膝蓋痛，就在那部位停留較長的時間，用智慧觀察它們，將慈悲、緩和、接納與包容送給它們，漸漸地也就能放鬆，達到全身徹底地放鬆、輕安。

放鬆後特別要注意脊椎是否挺直，脊椎直，心自然會有警覺，心有警覺才能專注業處，持續用功，出離煩惱；如心無警覺，便使不上力，容易昏沉。要感到威儀很穩定，呼吸是順定的呼吸，是深的呼吸。能夠運用身體的輕安來修心的輕安，心的輕安是定的條件。

(1.4) 帶快樂到身體裡面，將快樂投入身體的每一個部分，內樂遍滿，沒有例外。如果能感到內樂遍滿，那時便會對身體有問題、不舒服的地方感到愈來愈清楚，我們再用願祝福它，送給它們慈悲，這是調自己舒服、輕安的好方法。

有輕安就能夠有定，有定就得以照見諸法實相，解脫一切苦，佛陀教導我們這個課程，慈悲觀的過程可以讓

我們的身心產生順定和觀的情況，這在三藏許多經典中都有記載。

要真的感受到這種快樂，不是用想的，而是要自己感覺到的，如此才能對外在的所緣修慈心觀。止觀行者是內樂遍滿的，所以阿羅漢、佛陀的微笑很放鬆、很舒服。這不是想像出來的，他們是真的很快樂。

當真的感受到內在的快樂時，再調自己的身體和心順著這內在的快樂。內樂是輕安的因緣，輕安是定的因緣，定是慧的因緣，由戒、定、慧三無漏學，轉凡成聖，這是佛陀的教導。

體會慈心觀能放鬆身心，瞭解慈心觀如何先利益自己，然後才可以利益他人；如果不能瞭解慈心觀，如何能利益自己？在雜念、煩惱中，連度自己都沒辦法，怎麼利益眾生？〔性空〕

(1.5) 對自己修慈和經論裡的教導相符或抵觸呢？《分別論》、《無礙解道》、《慈經》並未提到對自己修習慈心。的確是如此。但是，這並無抵觸。因為那些經論乃就「安止定」而說：一開始便以自己為對象修習慈心，只是要以自身為例子而已，並不能證得「安止定」。然而，倘若這樣修習：「我很快樂。就像我趨樂避苦，欲生不欲死一樣，其他眾生也是如

此。」以自己為例後，祝願他人幸福快樂的心會油然而生。這就像是在啟動汽車的引擎一樣。〔班迪達〕

第一階段的練習很重要，要時常修、習慣修，讓身心輕安、放鬆、順定，也可以用這個經驗來幫助自己所修的法門，如安般念、念佛、中國禪等，甚至可以用這經驗將活動辦得更好。放鬆、微笑、內樂、順法，如此讓整個修行能利益自己、利益他人。

〔性空〕

2、慈心禪定

(2.1) 當能感到身體放鬆、穩定、舒服，且心中充滿慈悲，就選擇一個所緣來發展穩定的相與穩定的作意。

^[2] 敬愛的人——專注於一個所緣來修慈心定，必須先選擇一個人。(1) 要選和自己同性別而活著的人，並且是讓你敬愛的人物，如我們的師父，有功德的人等。要瞭解慈心觀的染是淫欲，而培養禪定需要很長的觀察時間，對於異性所緣容易起染心。眾生習慣在淫欲，不習慣在法欲，所以一定要選擇同性者。(2) 還有，要選擇活著的人，不要選擇死去的人，對死人修觀，我們不能入定。我們的目標是以一個穩定的所緣，培育定力，進

入慈心禪那。選擇已死的人，無法入定，這是心的奧秘。〔※參見《婆沙》卷 82 說某些衆生於上品親難令善意樂生。〕

我們先感到自己的臉部放鬆、微笑，然後觀尊敬的人也是一樣地微笑、放鬆。不用觀所緣的全身，只觀肩膀以上部分。如果他的影像不明顯，我們可以看照片，閉眼睛時，影像就會愈來愈清楚。觀這影像，調這影像明顯，並用這四大願祝願他們：「沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。」

(2.2) 如果習慣這樣修，人物的影像會愈來愈明顯，我們的心穩定不改變、感覺不改變，所緣持續明顯，中間不出現雜念、妄想，大約經過一小時，將發展為禪定，即入慈心觀定。不過要每天修，習慣修，才能將心長時間地留在沒有變化的影像，及沒有變化的感覺中。〔性空〕

(2.3) 《大智度論》卷 20〈1 序品〉（大正 25，209c21-28）：

行者欲學是慈無量心時，先作願：「願諸眾生受種種樂。」取受樂人相，攝心入禪，是相漸漸增廣，即見衆生皆受樂。譬如鑽火，先以軟草、乾牛屎，火勢轉大，能燒大濕木。慈

三昧亦如是，初生慈願時，唯及諸親族、知識；慈心轉廣，怨親同等，皆見得樂，是慈禪定增長成就故。

悲、喜、捨心亦如是。

(2.4) 以敬愛的人為所緣時，禪修者能夠證得安止定。但是，這個人不可以是異性或亡者。可以對同屬某一類的人整體地修習慈心，也可以一次針對一個人。為何一次選一個呢？因為犁田時，你犁好一條溝之後才會再犁另一條，同樣地，為了周密仔細，你一次只對一個人修習慈。〔班迪達〕

3、擴大所緣——破除心的限制

將穩定的慈心感覺，擴大至一切衆生為所緣，沒有例外。如何擴大所緣修無量心呢？要破壞心的限制。那什麼是心的限制？我們的分別就是心的限制，如果不分別，心就沒有限制，因為分別，心就受到限制，心除了分別的限制外，沒有其它限制。瞭解心的限制才能擴大所緣修無量慈心。那什麼又是無量慈心的限制？分別那個人很好看，他對我很好，他是我的兒子，她是我的母親，所以我對他們好。那個人我不認識、長得不好看，就不想看；或者乞丐很髒，我們討厭他，無法像對母親般地愛他。

所以要學、要練習面對所有的衆生，都是用平平衡衡的慈心觀，像母親對待自己的獨生子，是很穩定且沒有變化的愛，我們要以同樣的愛對待一切衆生。〔性空〕

（1）擴大對象——破除界限

以「自己」和「敬愛的人」爲對象修習慈心之後，行者應依序地以「喜愛的人」、「中等的人」及「敵人」爲對象繼續修習慈心；每一次要推進到下一階段之時，應使心變得柔軟 (*mudubhūta*)、適業 (*kammañña*)。藉由慈心，將「喜愛的人」放到「敬愛的人」之位置上，如此可淡化那人和自己的關係。對於「中等的人」和「敵人」，也是要如此。如果禪修者沒有敵人，或從未視任何人爲敵人，那麼就不需要以敵人爲對象修習慈心。

行者應該藉由慈心修習一再地「破除界限」(*sīmā-sambheda*)，讓自己能夠對這四種人遍滿慈心，無有偏愛。（平等）

^[3] 喜愛的人——要如何做呢？先觀想五個喜歡的人物，在這裡修的時間短，所以異性也行，沒有問題——母親、朋友、姊姊、弟弟都可以。我們用很快的速度觀想他們，只要有印象就好，不用調印象很明顯。觀想他們

後，也用四個願祝福他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

^[4] 中等的人——接著觀想五個中性的人物，這次只要選擇認識的人，沒有特別喜歡或不喜歡，如鄰居、同學等。我們的心也要調得跟喜歡的人物一樣穩定，沒有分別。觀想他們後，再用四個願祝福他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

^[5] 敵人——最後再選擇五個討厭的人，如果現在修行已經很進步了，沒有討厭的人，可以用過去的經驗。在小學或中學時，總會有些老師或同學是我們不太喜歡的，選擇他們爲慈心觀的所緣，用四願祝福他們。觀他們和喜歡、中性的人，感到同樣的感覺、同樣的心，如果心還有一點分別，可以在每一類中，選一人觀想，不斷地練習。

※ 要觀這三類的人，同樣的感覺，同樣的心。〔性空〕

（2）擴大空間

如果對這三類的人物，都真能感到慈心平平衡衡，那麼便擴大所緣至一切衆生。要怎麼做？先從空間擴大範圍，由身邊的環境開始，如禪堂，再來是整個寺院、整個村莊、縣市、美國……整個世界、整個太陽系乃至無

邊世界。

A、無界限遍滿慈

在這方法中，禪修者對於五類眾生無區別且無限地遍滿慈心。這是五種沒有分別的眾生概念，他們只是一切眾生不同的概念。有氣、有精神、有性格、有名色，如果沒有這些存在的面向，那就不是眾生，眾生的概念裡一定有這五種。

五類眾生是：一切有情、一切有息者、一切生物、一切補特伽羅、一切有五蘊的。

禪修者以「願他們沒有仇敵」等四句來修習。如此，以這五類為對象，各個可修得四種安止定（四色界禪那），所以無限遍滿總共有二十種安止定。

B、有界限遍滿慈

有限遍滿，含七類眾生，這七種是依照性別、道、趣三種分別來分類。所有眾生都包括這三種分別，不可能有眾生不在這三種的分別中。共分成三組：

第一組「性別」：一切的女性、男性。

第二組「道」：一切的聖者、凡夫。

第三組「趣」：一切的天人、人類、惡趣眾生。

禪修者依「願他們沒有仇敵」等四句修習。如此，以這七類為對象，各個可修得四種安止定，所以有限遍滿總共有二十八種安止定。

有限遍滿與無限遍滿，合起來共有四十八種安止定。

C、方位遍滿慈

在方位遍滿中，上述的四十八種安止定又分十個方位，如此共得四百八十種安止定。接著向十個方向來擴展，我們的對面是東方，在印度的傳統中，曼陀羅前面就是東方，不靠指南針來決定那裡是東方。

如果瞭解這個道理，努力、有系統並熱誠地修，心中的太陽會慢慢出來，我們不知道這個太陽是從東方來，還是從西方、南方來，不過它是很好的太陽，一定要看到它、習慣它，因為它是止觀的光明，可以照破黑暗無明，照見諸法實相。

接著我們祝願一切有情、一切有氣的、一切生物、一切有性格的、一切有名色的、一切女性、一切男性、一切聖人、一切凡夫、一切天神、一切人類、一切惡道眾生，一切東方的眾生，願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。

接下來是南方，右邊是南方，同樣

的依十二類衆生，願他們：沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。繼續繞到後面就是西方，左邊是北方，東南、西南、西北、東北、上、下，共十個方向依次修習。一切世界的衆生都沒有例外，願他們沒有仇敵、沒有怨恨、沒有痛苦，擁有快樂。四個願、十二類衆生、十個方向，共四百八十次。

※三種方法合起來，總共得五百二十八種安止定。
(20+28+480=528)

(二) 結：穩定身心，克服恚害， 要靠出離心

修慈悲觀的重要地方在第一部分的調身心穩定，在身心世界中克服瞋恨、害，離開自他分別，不執著。如果能找到這種心，佛陀說這才算是真正的修行者。

《法句經》有一頌：「怎樣的人才是有修行的人？是能夠在有瞋心的

人中，不生瞋心的人；在有害心的人中，不生害心的人；在有執著的人中，沒有執著心的人，這種人才算是修行者。」真正的慈心、不害心靠不執著的出離心。如果能用出離心，才能用沒有分別的智慧，能用沒有分別的智慧，才能真的離開所有不善法，圓滿一切善法。〔性空〕

三、慈心的力量

向智尊者，《法見》(p.294)：

沒有擁有的欲望，沒有選擇性與排他性，接納一切眾生，無私地擁抱一切有情，不在意所面對的任何反應。

無量的慈看守著悲免於落入偏私，並防止悲因為選擇或排外而造成歧視。

慈將其無私、無限的本質，甚至它的熱情給予捨。因為經過轉化與控制後的熱情，也是完美捨的一部分，可以強化其敏銳的洞察力與智慧的約束力。卍

參考文獻

- 1、印順導師，《空之探究》。
- 2、性空法師，《四無量心》。
- 3、班迪達禪師，《解脫道上》。

僧伽 研修 班

提升僧眾教理與弘化之素養
培訓應對新時代的現實挑戰

2015年 3/6 ~ 5/22
每週五 09:00 ~ 16:30 (共計12次)

* 主題：印順導師著《佛法概論》

* 師資：



宏印長老
慧日講堂住持



開仁法師
慧日講堂副住持



圓波法師
聖善寺住持



圓融法師
壹同女眾佛學院講師



會常法師
元亨寺台北講堂監院

- * 對象：出家男女二眾（開放居士旁聽）
- * 名額：100位
- * 費用：全免，提供教材及午餐（居士請自理午餐）
- * 上課地點：慧日講堂（台北市中山區朱崙街36號）
- * 報名方式：

• 電話：(02)2771-1417

• 傳真：(02)2771-3475

• 網路：<http://www.lwdh.org.tw/>

• Email：light.wisdom@msa.hinet.net

* 班主任及聯絡人：開仁法師

* 五堂課：09:00~10:00、10:15~11:15、13:30~14:30、14:40~15:30、15:40~16:30

飲食烹飪面面觀

文／釋長定（福嚴佛學院第八屆研究所）

「法輪未轉，食輪先轉」，對於餐飲專業的培養，一部份是先天的興趣，一部份是後天專業的訓練，加上持續的學習，就會有所成就。今天與大家簡單分享一些餐飲相關經驗：

一、中國菜系簡介

中國的菜系主要分為四大菜系：魯菜（山東）、川菜（四川）、粵菜（廣東、廣西東部）、淮揚菜（江蘇）。日後由於人口變多，進而演變為八大菜系：魯菜、川菜、粵菜、淮揚菜、閩菜、浙菜、湘菜、徽菜。再由八大菜系增加為十大菜系：京菜、鄂菜（湖北）。

菜系各有不同，代表地方性、口味性。中國菜系，也稱為「幫菜」，是指在選料、切配、烹飪等技藝方面，經長期演變而自成體系，具有鮮明的地方風味特色，並為社會所公認的中國的菜肴流派。

二、台灣菜簡介

台灣菜素有「湯湯水水」之稱。早期移民來台的漢人（又其以閩南人佔多數）因為忙於農耕開墾，同時物質也不如今日充裕，為了方便，常常煮一鍋可為湯又可為菜的羹菜，既營養又方便。羹湯至今在台灣民間依然受各族群喜愛，如西鹵白菜、生炒花枝、香菇肉羹湯……等。另外，閩浙地區鹹中帶甜的烹調習慣，台灣菜亦有繼承，南部尤其明顯，台南小吃即為代表。

台菜的料理主要是以「清」、「鮮」為先，海味豐富，冷食、生吃顯美味，羹湯拿手做，酸甜滋味長，醃、醬菜入菜增味，節令食補佐藥材，表現出

台灣菜的特色。

三、素食文化

後秦（384-417）譯出的《梵網經》紀載：「不得食一切眾生肉，食肉得無量罪……不得食五辛：大蒜、蔥、韭、薤、興渠。」但真正提倡素食，則是在梁武帝蕭衍（464-549），吃素風氣才開始發展。

唐、宋時代（618-907），素食進而成爲派系。明、清更發展出寺院素食、宮廷素食和民間素食，這時候，素食成爲一個派系。

四、營養六大元素

人體所需的營養元素共分六大類：

1、醣類（碳水化合物）：麵、飯、饅頭等。醣類是生物中的常見能量來源，卻不是人類的必須營養。

2、油脂：花生油、茶油、橄欖油、堅果等。主要提供能量、必需脂肪酸、改善食物口感、傳熱媒介、溶解脂溶性成分等功能。

3、蛋白質：豆腐、毛豆、豆製品等。每公克蛋白質可供給4大卡熱量，蛋白質的營養作用在飢餓環境下顯得特別重要，此時機體可以利用自身的蛋白質，特別是肌肉中的蛋白質產生能量，以維持生命活動。

4、維生素：A、D、E、K、C、B。以上這些種種維生素是生物體所需要的微量營養成分，而一般又無法由生物體自己產生，需要通過飲食等手段獲得。維生素不能像醣類、蛋白質及脂肪可以產生能量、組成細胞，但是它們能調節生物體的新陳代謝。缺乏維生素會導致嚴重的健康問題；適量攝取維生素可以保持身體強健；過量攝取維生素則會導致中毒。

5、礦物質：鈣、磷、鈉、鉀等。礦物質可以從不同的食材當中攝取。如：鈣：奶類製品和綠葉類蔬菜。鎂：堅果，大豆、可可。鈉：食用鹽（氯化鈉），牛奶和菠菜。鉀：豆類、五穀和香蕉。以上略說，其實，平常均衡飲食就可以攝取到足夠的養分。

6、水。水是人體的重要元素，也是新陳代謝的必要媒介。人體每天消耗的水分中，約有一半需要直接喝飲用水來補充，其他部分從飯食中獲得，少部分由體內的碳水化合物分解而來。

成人每天至少需要補充約2000毫升的水；運動量大的人約需1800cc~2400cc以上。飲用水中的微量礦物質對人體有重要作用，但是飲用純淨水有可能造成礦物元素代謝失衡。

五、食物六大種類

食物的種類分爲六大類：1. 五穀根莖類，2. 水果類，3. 蔬菜類，4. 奶類，5. 肉魚豆蛋類，6. 油、糖、鹽類。

以上食物六大種類就是提供人體營養基本元素的來源。另一方面，讓我們能在做料理方面能夠做到營養均衡、菜色搭配。

六、食物保存的方法

以下列出幾種食物保存的方法，以達到延長食物的保鮮期限：1. 罐藏法和瓶藏法。2. 巴斯德消毒法 3. 高溫消毒法。4. 冷藏法。5. 急凍法。6. 脫水法。7. 燻製法。8. 醃製法 9. 滲透保存法。10. 輻射法。11. 防腐劑。

比較特別的是第 2 種巴斯德消毒法，原理是用 60°C ~90°C 的短暫加熱，消除液體中的微生物，以達到保質的效果；確切溫度和時間依照液體的種類和液體所含的微生物的性質而不同。現在主要用於牛奶、葡萄酒、啤酒和果汁消毒。跟我們較爲息息相關的是 4 冷藏法和 5 急凍法。低溫食品包括冷凍食品（食品中心溫度須維持在 -18°C 以下）和冷藏食品（食品中心溫度須維持在 7°C 以下，凍結點以上），以及食品衛生標準中所稱之食用冰塊、冰淇淋、冷凍水果

等冰類製品。

冷藏食品係指以一種或一種以上之農、水、畜產品爲主原料，經適當之加工處理後，快速冷卻，妥善包裝，且在 7°C 以下，凍結點以上之溫度範圍內儲存、運輸、販賣的食品。以上保存食物的方法都只是延長食物的有效期限，切勿忽略食物的新鮮度。

七、乾貨泡發的方法

食物乾燥後以利保存，但是在烹調前需要發漲，恢復到本來的狀態，以下簡單說明常用的乾貨泡發的方法：

1、水發：

A、冷水發：如：香菇、木耳、素魚翅、珊瑚草等，只要用冷水蓋過食物，泡軟即可，擰乾後即可料理，而發過香菇的香菇水可以作爲高湯使用，別有一番風味。

B、熱水發：如：乾筍絲、素肉塊、金針等，熱水發主要是因爲食材當中有特殊的味道，或是在乾燥的時候爲了增加鮮豔度，利用了熱水原理去除特殊味道、添加物等。做法即是將食材先用冷水洗過，再放入熱水中浸泡至發漲，再將食材清洗即可料理。

C、綜合水發：主要是冷熱水交互使用，可能先川燙過再泡冷水，或是先用冷水發漲後再以熱水浸泡。

2、鹽水發是在泡發的水當中加入些許鹽巴，以鹽水的方式增加發漲速度。

3、蒸發是將食材清洗過，加入少許水，用蒸的方式發漲食物，比如：蓮子、白果等。

4、炸發是將食物利用熱油原理發漲，比如：素蝦片、鍋巴等。

5、鹼水發特別用在江浙菜中的百頁，百頁為一種豆製品的乾燥品，又稱為千張，是需要利用鹼水發漲，鹼粉放多，百頁容易糊掉，鹼粉放少，則發不起來。

以上這些方法是利用一些技巧將食物恢復至尚未乾燥前的原狀，1~3 在泡發前先用水大略將食材清洗過再泡發。素食材料的發漲方法偏向於水發，其他發漲方法則偏重於海鮮。

八、中式刀工簡介

中式切菜刀法分為：塊、絲、片、條、丁、米、茸、末、花、滾刀等。這些切菜的刀法主要取決於料理方式，比如：快炒類的菜餚，切大塊狀較為不適合，或是需要長時間烹煮菜餚，切成丁狀可能就不適合。

刀工需要練習的，如何從切片，再切成條，再切成丁、米、末，透過多次的練習，才能熟能生巧。

九、中式烹飪手法

中式烹飪手法比西式料理多出許多，比如：炒、爆、熘、炸、烹、煎、貼、燒、燜、燉、汆、煮、燴、滷、醃、拌、烤、滷、凍、蜜汁、拔絲、燻、捲、蒸等。在一道菜當中，有時候會需要運用許多中式的料理手法。

以佛跳牆為例：將芋頭、香菇、豆包、薑片、菱角等先炸過，大白菜川燙過；將燙過大白菜的熱水，放入鹽、糖、胡椒粉、少許沙茶醬，適當調味後，再將食材全部放入燉甕中，放置蒸籠蒸約一個小時即可。當中就用了 3 種中式料理手法。

再以醋溜土豆絲為例：馬鈴薯切絲泡水，防止變黑；紅蘿蔔、新鮮木耳切成細絲，芹菜切段；薑絲爆香，放入馬鈴薯絲、紅蘿蔔絲、木耳絲快炒後，放入鹽、糖、白胡椒粉拌炒均勻，再放入芹菜段拌勻，以少許太白粉勾薄芡後，放入少許香油提香，起鍋前再由鍋邊淋入少許白醋嗆出酸味即可。以上就用上 4 種料理手法。其實，戲法人人會變，各有巧妙不同，多次練習、傾聽、請教，就會進步。

以上諸多小經驗的分享，希望對大家有所幫助，善用食材、善用料理技巧，將食物變成美食，供養大眾。🍴

「正念減壓課程」(MBSR) 於長者照顧之運用

文／吳錫昌（法鼓文理學院佛教學系碩士班）

爲了要回答台灣長者們在採用正念學習過程是否可行的研究目的，試從三個方向來解讀，一、正念學習的效果。二、對疼痛緩減的幫助。三、正向情緒發展。

一、正念上課效果解讀

長者對正念課程學習的反應可從上課出席率看出。如果再配合上課的內容與課堂的「觀察記錄和檢討報告」，探討老師和學生在教課與學習上的問題。我們得到結論是正念課程對長者有正、反兩種反應。在正面反應上，正念不但可以被長者所理解，長者也接受引導進入正念禪修的經驗。負面反應在於對情緒的覺察和慈悲禪修的體會，長者有情緒上阻力需要排除，同時授課者也有課程調整和技巧改進的必要。

開始四堂中，有 28% 的長者們報名後而退出（14 員中退 4 員），這是調適期可預期的結果。在此之後到課程結束爲止。扣除過年與停課周次，共上了十七堂課，出席率平均 79%。數字整體反應了長者對於學習正念課程的興趣。深入分析出席率的變化，分出兩個明顯分水嶺：第一段爲前十三周穩定學習期。第二段爲後四周出席率大幅下降到結束止。

第一段期，課程內容是「日常生活正念」、「身體覺察」與「情緒覺察」。我們解讀它是對長者學習上是正面的效果。從這段期間累積的資料，「仁愛 MBEC 課程」是可達到預期的照顧和正念學習的效果。分享課程經驗如下：

- 「日常生活正念」開始時長者們對正念概念不

易了解，要多以院內與長者們有關的日常實例說明。

- 長者們不習慣公開分享，且只以簡短單句敘述。需要多加鼓勵。也可以適度以小點心誘導之。

- 「身體掃描」對於長期坐在輪椅者反而是很敏感。掃描時分享的感覺如「酸軟」、「身體熱熱」、「左手很痛」或「頸部很緊」。幾周練習後，「痛」的感覺常被提及。這時要建立正念態度；「身體要平等地掃描、不要只專注痛點，對於疼痛不可批評，或怨嘆。慈悲地陪伴這種感覺，允許它以它的方式出現」。

- 「心理經驗覺察」時學習漸入穩定期，這時期的長者們分享記錄最多。課程分享記錄：「感覺好，身體輕鬆」、「感覺今天身體全身很熱，感覺明顯」、「一切拋開、心沒有想東西、感覺自己很幸福」、「聽到很細的鳥聲，感覺都是一個過程，心很平靜」或「感覺身體稍微熱的，內心想到如勤勞學習，這對自己很好」。這都表示長者們正面學習，進入正念覺察情況。

「瑜伽」練習也是以正面效果解讀。練習重點是「覺察肌肉抽動和緊繃，以及這時念頭是什麼」。從錄影記錄看，這是長者們很開心地練習。

長者們長期坐於輪椅中難得有伸展身體的機會。

第二段出席率下降現象，配合課程內容觀察，歸納出原因如下：

- 課程進入心理不愉快感受「一個困難經驗正念練習」的次周之後。長者在心理上，有很強烈的心理衝突或是不願去面對負面情緒。

- 課程設計上與老師教學經驗上不足，需要延長單堂上課時間，允許更多自我靜默空間，與團體享過程。課程與上課技巧需要調整。

- 正念深化度仍不夠，雖然引導中含有「覺察而不批判」態度，或因課後無「家庭作業」持續練習，情緒覺察雖產生了，但態度無法建立，造成傷口無法撫平。

從課程中「覺察愉快與不愉快情緒」比較。在「高山正念引導」是代表愉快情緒覺察，課程的記錄分享內容出現「心擴大接近大自然的空氣，心放大的感覺」的愉快情緒。「一個困難經驗正念練習」代表不舒服的情緒覺察，這堂課以時間不夠而無課堂分享。

課後檢討記錄提到「現場周圍聲音太多，而引導帶 20 分鐘版本太短，且靜默時間太少，加上引導者本身不熟悉，長者很難進入狀況」。可見問

題不只是內容不愉快而已，包括課程節奏在引導時過快，缺乏課後分享情緒安撫，老師經驗不足。長者因對情緒經驗排斥或產生疏離感，進而下次就不想上課。這可能學習效果不佳的綜合原因。

最後一個月的「慈悲禪修」課程時，原本預期「慈悲禪修」可以為不愉快的情緒作為安撫效果。但這時如果之前練習方法和態度，包括「呼吸」或「身體掃描」方法不深刻，以及「不批判」等正念的態度無法建立，則不易生起對自身情緒感受或慈悲心，甚致會生氣，無法接受或原諒曾經傷害過自己人。

但也並非所有人都無法進入引導情境，在「慈悲禪修」就觀察一個例子：長者在靜默中強忍眼淚，但這位長者在下一周就不肯再上課了。這情況反應了情緒課程把受傷的心打開了，但無法照顧到引出來的情緒，長者們在療癒深度不夠情況下，產生了拒絕再受傷的保護效果。

二、對疼痛緩減有無幫助

問卷來看生理變化數據來做結果解讀顯示。正念課程對大部份個案的疼痛緩減有正面幫助。正念引導「意

象」可導出愉悅的情緒，會對血壓下降很顯著。這兩個初步性的解讀是可佐證 MBEC 課程在生理上變化對長者有正面效果。

從疼痛分布變化來看，同樣的疼痛區變小或疼痛強度減少的「疼痛改善組」佔六個效樣本的三個，為比率為 50%。但同時也有無其他原因而「疼痛惡化組」的一個樣本，佔 16.6%。代表疼痛改感覺是有減緩的傾向。

「對照組」是一重聽長者的個案，他無法聽見課程引導，但樂意出席上課，結果顯示他的疼痛分佈也有縮小但不明顯。除了以上六個有效樣本外，還有三位是無效樣本，是因長者無回答或有單堂缺席而無法比對。

課堂血壓的變化可歸因於當天正念引導的效果。兩次的血壓測量，第一次測量時，課程是做「聲音和念頭覺察練習」，所測到八個樣本的課前和課後血壓的改變不明顯，有三個樣本稍微降低，五個反而稍增。

第二次測量時，課程是「高山正念練習」，七個樣本有四位血壓明顯地下降，其他三位是持平或稍微增高。

「高山正念」內容是以高山自然景物的四季變化的意象引導。四個血壓下降樣本中，有二個血壓下降 21% 與

23% 的極端例子。當然任何的放鬆也可能有這效果，是可以進一步研究透過正念與其他放鬆的效果何者明顯。

三、長者們是否朝正向情緒發展

正向情緒是和「幸福的感覺，經驗到快樂喜悅」有關。我們來看二個問題：1. 長者心理素質的現況，2. 上課後正向情緒有沒有增加。

結果解讀是長者們情緒素質現況十分健康，「對挫折反應適中偏向快速回彈，對快樂情緒具有較持久滿足感的族群」。這可從代表挫折韌性的「回彈力」分數，75% 分數在 5 分上下，表示挫折感的韌性適中。25% 樣本在很低（1 或 2 分）的分數。顯示挫折很快就回復了，對生活態度是偏向「不要擔心，快樂就好」的心態。代表快樂情緒持久度的「展望向度」，88% 分數（平均 7 分）在高分，表示可維持正向情緒持久。

從這兩個向度綜合判別「長者心理現況是有感受到幸福」。另外，代表社交適應力的「情境向度」，敏感度彼此差異很大，從 3 分到 10 分都有，整體平均在 6.8 分，仍是偏向較高敏感度。

上課後產生了很特別的變化。「回彈力」和「展望向度」兩次測量 88% 樣本的變化都在 1 分內。這表示它們基本上沒有什麼變化。唯一例外是一個樣本從高回彈力的 1 分，向上升到 3.5 分。這表示對挫折從「不在乎」的態度，調到更為適切反應。變化最大是「情境的敏感度」達 66% 樣本修正了高達 3 分的幅度。分別是「高分往下修」，或是「低分者往上修」。代表課程提升（或是降低）了情境敏感度。可解讀：「正念課程會提升遲鈍者的情境敏感度，同時也會對原本高度敏感度者產生下降的作用。」①

四、結論

源自佛教禪修傳統的正念課程，以世俗化的應用在西方社會出現，而漸普及在世界各地。MBEC 課程在台灣的先導性研究結果，初步資料佐證了它的可行。

雖然這篇研究筆者不很確定仁愛之家的長者真正體會到正念可以改變他們什麼。但教學的過程本身已是克服了諸多限制的突破，同時也達到了「照顧」的最大目標。從整個上課過程來看，可以歸納出如下的結論：

- 對長者正念課程的學習，課程設

計重心不只是在求得效果，也應從陪伴照顧的角度來考量。可放緩教學上的得失心。

- 適度加強在「日常生活覺察」與「身體掃描」兩個重點。教導長者覺察當下身心狀況，這是長者們很歡迎的項目。

- MBEC 課程需要輔以「家庭作業」，不只是為提高正念課程學習效果考量，更重要是教導他們能在課程結束後持續地學習。

- 和緩的「瑜伽」動作對長期輪椅長者們是很有意義課程，可以單項性的設計教學。

- 療養院長者的心理狀態整體言，傾向安於現況，比想像中快樂或正向思考，但過去的負面經驗和執著則需要化解。

- 身體中風長者在「身體掃描」過程中會使身體更加敏感或更疼痛，應強調正念態度中的「平等心」全身均等地掃描，與無自責的「不批判」的

態度。

- 在身體疼痛的觀察上，最期待的正向效果是在疼痛點仍是存在情況下，對疼痛產生朝向「身苦心不苦」的態度。這是在正念課程應教導的關鍵。

- 正念引導的放鬆經驗有助於高血壓族群短期間的血壓降低。

- 對上課的老師而言，使用長者熟悉語言，例如閩南語或是其他方言，這可幫助長者容易地進入正念引導情境中。課堂上所舉的例子，可以事先院方溝通長者作息和限制因素，這將更為貼近長者們的日常生活習慣，取得長者們的共鳴。

以上的結論是筆者這兩年來從 MBSR 課程，延伸到 MBEC 課程的心得，台灣 MBEC 課程的領域之驗證仍有待醫學、心理、和社會工作者的專業投入，以為未來「高齡化社會」的迫切需要。✎

①：對於這個結果，另一種解讀：也有可能是期末的問卷作答時，採用「團體一起逐題的說明，個別作答」的方式。期初是一對一的訪談問答，方法稍有不同。是否是因為作答方式改變了，團體間產生了對情境的敏感度行為，有待進一步測驗。

福嚴佛學院103學年度下學期課程表

		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第一節 07:40 08:30	大一班	小班會	止觀坐禪法要 (果化法師)				
	大三班			大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)		
	研究所		大班會	大毘婆沙論(二) (安慧法師 宗證法師)	大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)	
第二節 08:40 09:30	大一班	妙雲集選讀 (厚觀法師 貫藏法師)	止觀坐禪法要 (果化法師)	成佛之道(一) (長慈法師)	心經、金剛經 (傳妙法師)	佛學英文 (道一法師)	比丘戒 (本良法師)
	大三班	梵語佛典(二) (長慈法師)	印度佛教史 (圓信法師)	大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)	佛學英文 (道一法師)	
	研究所	梵語佛典(二) (長慈法師)	大毘婆沙論(二) (安慧法師 宗證法師)	大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)		
第三節 09:40 10:30	大一班	妙雲集選讀 (厚觀法師 貫藏法師)	止觀坐禪法要 (果化法師)	成佛之道(一) (長慈法師)	心經、金剛經 (傳妙法師)	佛學英文 (道一法師)	比丘戒 (本良法師)
	大三班	梵語佛典(二) (長慈法師)	印度佛教史 (圓信法師)	大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)	佛學英文 (道一法師)	
	研究所	梵語佛典(二) (長慈法師)	大毘婆沙論(二) (安慧法師 宗證法師)	大智度論 (厚觀法師)	如來藏之研究 (開仁法師 圓波法師)		
第四節 14:00 14:50	大一班			梵唄 (會常法師)	漢譯經論導讀 (道一法師)	菩薩戒 (如暘法師)	出坡 (雙數週)
	大三班	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	論文寫作指導 (安慧法師)	妙雲華雨選讀 (圓波法師)		別譯雜阿含經 (溫宗堃老師)	出坡 (雙數週)
	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	論文寫作指導 (安慧法師)			別譯雜阿含經 (溫宗堃老師)	
第五節 15:00 15:50	大一班			梵唄 (會常法師)	漢譯經論導讀 (道一法師)	菩薩戒 (如暘法師)	出坡 (雙數週)
	大三班	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	論文寫作指導 (安慧法師)	妙雲華雨選讀 (圓波法師)		別譯雜阿含經 (溫宗堃老師)	出坡 (雙數週)
	研究所	日文佛典導讀 (楊德輝老師)	論文寫作指導 (安慧法師)			別譯雜阿含經 (溫宗堃老師)	
16:00 16:50	大學部	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡	出坡 (雙數週)
備註	課程如有變更，依「福嚴佛學院網站」公告為準。網址－ http://www.fuyan.org.tw/						

如是我聞 ——聽「印順導師思想 巡迴講座暨座談會」有感 【嘉義場】

文／吳玉葉、蔡麗增、黃玉雲

 吳玉葉

妙 雲蘭若於 2014 年舉辦了一系列慶祝建寺五十週年的活動。其中最令人期待的莫過於「印順導師思想巡迴講座暨座談會」。

首先看到的是這份不同一般的《般若經講記講義》，它製作的相當細緻；在《科判》上運用字體的粗細和英文字母來區別各位法師授課的範圍，真是高招！在「講座」中，每位法師先以印順導師的「科判」為主，再引入自己的心血結晶——講義。這一勾勒，讓台下聽講的我們一目了然，只要循著法師的提點去看「科判」，很快就能進入課綱，也知道每位法師講授部分的「開始」與「結束」之處，不會感到「霧煞煞」。此外，更以色紙區隔每位法師講授的部分，如此更方便前後對照，甚至可達無縫接軌之境地。

學佛以來，參加過數次專題式的學術研討會，由於與會學者各人關注的問題不盡相同，在見仁見智的情況下，做深入或突破式的探討時，難免會針鋒相對，爭得面紅耳赤，以致氣氛緊張萬分。「學術研討會」本就是百家爭鳴之地，無可厚非，但是會令人感到忐忑不安，此是美中不足之處。相較於此，「印順導師思想巡迴講座」則是笙磬同音，避免了尷尬的場面。

具有真知卓見的法師們在講授過程中使盡全力，提綱挈領地緊扣法義，又能旁徵博引地詮釋著每個字句。聽講者屏氣凝神地洗耳恭聽，濃濃的法味迴盪在會場中，此情此景，多麼地溫馨祥和，多麼地令人動容！深深的為自己能成為會場中的一份子而

慶幸著！

其實，像這次以一部經為主題，由法師重點式的詮釋，又在最短的時間，一氣呵成把它解說的如此簡潔明瞭，卻是生平第一次遇到，所以是滿心期待，而結果也是大喜過望。雖然只有一天短短的十幾個小時，但是聚精會神地聆聽四位法師精闢的演繹中，卻能吸收到《金剛經》和《心經》的精華，可見法師的佛學造詣及弘法功力有多深厚！

這二部經典均是般若系。《金剛經》以「二道五菩提」有條不紊的說明：從發世俗菩提心開始，至超凡入聖的無生法忍，必須三大阿僧祇劫的時間。修行歷程有二道（般若道、方便道）、五菩提（發心、伏心、明心、出到、究竟），最後才能究竟解脫。

無著云：「出生佛法無與等，顯了法界最第一；金剛難壞句義聚，一切聖人不能入。」凡夫的我們仍然有些盲點糾結著，一些懸而未決的問題卻在此次講座中迎刃而解，法義脈絡得以融會貫通，思考理路得以暢行無阻，真是感激不盡！但在修行的路上還是須要腳踏實地、循序漸進，才能到達悅竟解脫的目標。

我覺得，能與我們共聚一堂參與盛

會者，肯定是尊崇印順導師思想的同願同行者。所以就以我最親切、最熟悉的《淨業頌》與大眾互勉：

心淨眾生淨，心淨國土淨，
佛門無量義，一以淨為本。
戒以淨身口，定以淨塵欲，
慧以淨知見，三學次第淨。
貪淨三昧火，瞋淨悲願風，
癡淨般若火，性地本來淨。
無邊染業淨，一切淨行集，
即此淨心行，莊嚴極樂國。

在修行路上，導師建構了寶貴的修行藍圖：立足人間，修學十善；再依菩提心、慈悲心、空性見修六度，成就菩提資糧，嚴土熟生，成就佛果——即人成佛的人菩薩行。所以，大家可以按圖索驥，勇往直前，向著「人間佛教」大道邁進！

由於法師們礙於時間因素，只能蜻蜓點水的提點，爲了要讓甚深的法義烙印在八識田中，所以有「溫故知新」的必要。我們「學佛班」快要放暑假了，正好可以趁此空檔，將《般若經講記》一字不漏地繼續研讀下去。學無止境，何況佛法更是如此！

講師之一的厚觀法師於「座談會」中，語帶輕鬆，化龍點睛的引領大眾相互切磋與交流，彼此分享「講座」

與修學佛法的心得。有時法師們幽默的回答，引起台下大眾的共鳴時，則會報以熱烈掌聲，會心一笑，和樂融融！「座談會」就在如此溫馨的氣氛中，劃下了完美的句點。這真是一次成功而且令人回味無窮的盛會。

最後，想分享的是：

1. 感謝厚觀法師在炎炎夏日，舟車勞頓的帶領著團隊，移駕到妙雲蘭若。辛苦您了！

2. 有位法師在會後見我忙著善後，跟我提到：「此次講座進行中，妙雲蘭若的志工們忙裡忙外。但是在此處即能修福又可修慧，解行兼顧，真是個好地方，你們也好有福報。」我則回應：「因為有您們不辭辛苦，遠道而來的參與，才能成就我們為此次講座付出棉薄之力。」

緣起的世間，就是要彼此共襄盛舉的。謝謝他的加油，我也希望全體的志工珍惜因緣，把握當下！

3. 有許多參與此次講座的學員都有著共同的心得：「台上法師講的精彩絕倫，台下聽眾聽得法喜充滿；大家獲益匪淺，希望日後有緣再見。」

4. 有信眾對此次的住宿、活動議程的安排、物質的提供都相當滿意，讓人有賓至如歸的感覺。

 蔡麗增

外孫六個月大了，因緣所趨，擔任了帶孫的任務。然而這份任務並不是我的生涯規劃中，由於這份責任耗時耗力，影響了我修學佛法的步調。正當苦惱之際，福嚴佛學院「印順導師思想巡迴講座暨座談會」，這不但來的巧，更是來的妙，因為議題「《般若經講記》」正是談論「應云何住？云何降伏其心？」果真如來具足五眼，知見圓明，所有眾生若干種心，如來悉知！

期待的嘉義場終於到來，由四位講師集中火力，於一天中講完印順導師的著作之一——《般若經講記》。序分之發起序中說到：「爾時，世尊食時，著衣持鉢，入舍衛大城乞食。於其城中次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」

此中說明三學相資與三業精進：乞食：戒；坐：定；正觀法相：慧。來往於祇園及舍衛城中：身；入定攝心正觀：意；出定說法：語。

經義明白揭示了性空離相，不是離開了緣起法，而是悟入緣起法，相應緣起法，要能從日常生活中體驗（佛教是可經驗的），在緣起法中發現沒有我，是不可得，所以日常生活中無

不是正觀性空的道場！換言之，我該從照顧孫子的事行中，降伏自己的煩惱，學習用般若空慧興悲，如此就不會疲累，並可達到自利利他。依無我教派「能」修學的我和「所」修學的佛法。

凡夫無智的我很高興僵化的知見被導正，更歡喜課程中我理解了「住」，除了安住義，另外也不能取著無住義，即心離執取，心中清淨，如涅槃有離（貪瞋痴）繫之樂義。

總體而言，很慶幸聆聽了這場講座，教內普遍認為，導師的著作是深者見深，淺者見淺。淺者若欲見深該怎麼辦？這類講座是一個方法，福嚴佛學院是佛法品質的保證，學院的法師治學嚴謹；重要的是，用導師方法研讀其著作，例如：善用導師別於古德所作的科判，使其講經過程掌握全經脈絡，展開收合次第，定位清楚，初學者紊亂、片斷的資訊多少能受益條貫。

個人綜合整理二點心得：一、一直以來總以為《般若經》是有了空無我慧的見道聖者才能修持的，現在不作如此想了。知自性空，緣起宛然有，法爾如是，因果必然（以有空義故，一切法得成），所以幻相法爾。雖空

而可聞可見，而這可聞可見正是衆生執取的著力點。有佛法就有辦法，《金剛經》離相、無住的二大要點更是初學到究竟，徹始徹終的方法，只是功夫淺深不同而已。所以講義「示宗要」中說：「處處說金剛般若」。

二、對法義有似是而非的理解得以釐清，例如「心淨國土淨」，正確為「成熟自己身——心淨，再成熟衆生；而後才嚴土——國土淨」。

《心經》的講說是最最歡喜了，因為家裡播放的搖藍曲正是《心經》，現在唱誦起來，標逗、斷句精準，對經義深廣度有助擴展。

綜合討論時有提到一個很好的問題：「出到菩提已出離三界，為何講義中又說漸漸出離三界？」厚觀院長回答：「針對菩薩，比較的對象是佛故。」院長知假名施設的相待智慧可見一般。

還有一題是宏印長老提問：「導師是以『中觀』解《心經》，（依二諦貫龍樹菩薩思想），另有法師以『天台』的空假中解般若，還有以『唯識』解般若。那麼，轉識成智等同般若智嗎？」雖然最終沒有揭曉答案，但是我覺得很好，因為這正是埋下了下一次巡迴講座的好因緣！

 黃玉雲

2014年的「印順導師思想巡迴講座暨座談會」巡迴到導師師公昔日閉關的妙雲蘭若，何其有幸，身為徒孫的我能恭逢其盛！只見法堂座上四眾弟子專注聆聽，而幾近三分之一是年輕的法師，是他日的佛門龍象啊！自是一掃先前恐怕乏人後繼的隱憂，轉而成爲對福嚴佛學院的守住道風而有著深深的感恩與佩服！

「佛在世時我沈淪，我得人身佛滅度」是祖師大德對未能親自領受佛陀教化的感傷。其實，套用在我與師公的境況也很貼切！早先爲工作、爲家庭、爲子女而熙熙攘攘、庸庸碌碌，沉淪不已，待師公示寂才驚覺請領的《妙雲集》好像聞風不動！入寶山空手回，哪算是徒孫啊！這時卻已視茫髮蒼而齒搖了，所幸這期間還有在蘭若游走，奠定了正信佛教徒應有的素養，但總有玩票性質，未能深入。

服膺於師公爲人行事與著作等身久矣，速讀與慢誦《心經》與《金剛經》也不計其數了，雖思維其中文義是有那麼丁點的體會，卻總未曾深究，原因在於自己時間的規畫有問題，也在於每每翻閱目錄，被師公的科判給震懾住了，這是何等的功力，能這樣言簡意賅的判讀出般若大意啊！從此

我可以慢條斯理地看，不用太心急。這麼一蹉跎，這麼一漠視無常的到來，也就荒廢了該有的「佛業」了。

此次講座的主題是「《般若經講記》」，首由開仁法師、厚觀法師、圓波法師三位法師主講《金剛般若波羅蜜經》，再由長慈法師剖析《般若波羅蜜多心經》。法師們意欲於一天內將般若智慧傳輸於我們，很久沒有這樣全神灌注一整天了，重新當學生的感覺真好。我不見得能轉述法師們傳授於我的義理，但每每聽到「般若將入畢竟空，絕諸戲論；般若將出畢竟空，嚴土熟生」，心中是多麼地感恩法師們爲什麼這般不厭其煩地從各種角度破除我們的煩憂；又這般不留餘地的直指我們的迷惑，原來法師們都是依循佛陀的教化帶領著我們。

好喜歡這樣的講座，真的法喜充滿！尤其是最後一幕，長慈法師上演的「佛自問自答」，使得提出問題的宏印長老說出「還是喜歡導師以緣起觀解析《般若心經》」，甚是令人印象深刻啊！感恩法師們舟車勞頓地巡迴弘法，讓我們坐享其成

這本《議題講義》聚集了四位主講法師的智慧結晶，將也是引領我比較輕鬆進入般若浩瀚法海的敲門磚，期待來年有新的課程，無上感恩！



福嚴推廣教育班

第29期 課程公告

民國104年3月9日～民國104年6月12日

班別	課程名稱	時間	授課老師
初級班	念佛共修	週一／晚上19:00~21:00	如諦法師
初級班	《中阿含經》	週二／晚上19:00~21:00	道一法師
中級班	《初期大乘佛教之起源與開展》	週五／晚上19:00~21:00	長慈法師
高級班	《中論》	週六／下午14:00~17:00	厚觀法師

※課程如有變更，依「福嚴佛學院網站」公告為準。網址—<http://www.fuyan.org.tw/>

◆上課地點：新竹市東區明湖路365巷1號（壹同寺旁） ◆電話：(03)520-1240

慧日佛學班

第18期 課程公告

民國104年3月9日～民國104年6月12日

班別	課程名稱	時間	授課老師
初級班	《中阿含經》	週二／晚上19:00~21:00	道一法師（視訊）
初級班	《妙法蓮華經》	週三／晚上19:00~21:00	厚賢法師
中級班	修定——修心與唯心·秘密乘	週四／晚上19:00~21:00	開仁法師
中級班	《初期大乘佛教之起源與開展》	週五／晚上19:00~21:00	長慈法師（視訊）
高級班	《中論》	週六／下午14:00~17:00	厚觀法師（視訊）

※課程如有變更，依「慧日講堂網站」公告為準。網址—<http://www.lwdh.org.tw/>

◆上課地點：台北市中山區朱崙街36號（中興高中旁） ◆電話：(02)2771-1417



京都古刹尋訪憶舊

文／釋長叡（福嚴佛學院第五屆研究所畢業）

圖／編輯組

筆者按：

這是先前一篇舊作，有關福嚴畢業旅行的瑣記。主編認為尚有參考之價值，遂稍加修改刪節，以饗讀者。

📍清水寺

本來不太想去清水寺，行前因為讀到以下的文字而改變心意（引文稍長，請忍耐）：

「清水寺月照上人（1813-1858）的行跡，曾經影響民初的佛教改革運動。

當年月照上人和西鄉隆盛投身於日本的「尊王攘夷」而遭追捕。兩人在前無去路、後有追兵下，躍入海灣。月照不幸罹難；西鄉則被救起，後來並成為明治維新的重要功臣。這件可歌可泣的事件感動了譚嗣同。

戊戌政變失敗，譚嗣同從容就義，臨別前，以「程嬰杵臼；月照西鄉，吾與足下分任之」鼓勵梁啟超，並留

下「我願將身化明月，照君車馬度關河」的詩句，令梁啟超激動不已。

後來太虛大師和華山法師辯論，因而讀到譚嗣同的《仁學》、梁啟超的《新民說》，大為動容。

日後，虛大師到日本參訪諸寺，到過清水寺兩次，他應該記得月照上人與譚嗣同的舊事吧。」^①

真是波瀾壯闊的歷史事件。高中時代就曾讀過「程嬰、杵臼；月照、西鄉，吾與足下分任之」的句子，多年來卻一直以爲「月照西鄉」是「月娘照在西邊的故鄉」，不知道原來這指涉的是兩位日本近代史上的重要人士。

當年太虛大師在西方寺閱《大般若

經》，得到開悟的境界；又遇華山法師，受到了新思潮的啓發，「對於譚嗣同的《仁學》，尤極為欽佩」從此「生起了以佛法救世救人、救國救民的悲願心。」^②因為虛大師的這一發心，漢傳佛教從此展開嶄新的一頁（開啓日後的「人間佛教」），這真是大時代風雲際會的殊勝因緣！

因為上溯太虛大師與諸位先賢的歷史淵源（太虛大師→華山法師→譚嗣同→清水寺月照上人），清水寺才有了參訪的意義與價值。

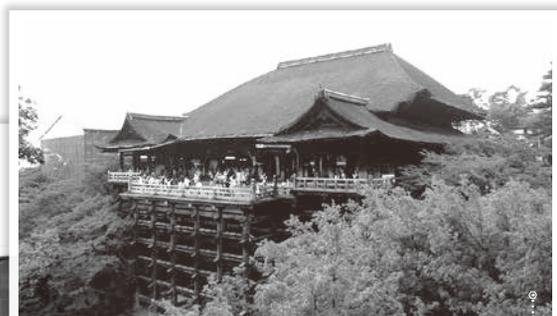
如果不是這段歷史，走在清水 上擁擠吵雜的人群中，厭離心的驅使，可能讓我走不到那「清水舞台」前。不禁追想：當年虛大師二度來此之時，大概心中也存著對譚嗣同及月照上人的懷念，才會來到這一神社與佛寺並存的香火道場吧。^③

由清水寺轉入附近小巷，「京味」十足的小店舖與庭園，確也頗為雅致（傍晚時遊人較少）。走進「松榮堂香舖」看香道用具，一套含尖、扁鑷子、押板、雲母片，要四千多日幣，令我好生躊躇（東西雖不錯，但實用性似乎不高，因為香道的主角——沉香木、伽楠木，很奢侈、又有點不環保）。正猶豫時，親切的店員走過來招呼，只是兩位店員都聽不懂我的英語（或許是我口齒不清也不一定），比手畫腳之餘，見贈一本香氣十足的《目錄》，介紹說可以到他們位於烏丸通的總店看看。

知恩院

「知恩院為日本淨土宗的總本山。台北善導寺是日本淨土宗於日治時期在台北所設立的佛寺。」

〔北法相宗總本山〕
音羽山 清水寺・仁王門（正門）



〔北法相宗總本山〕
音羽山 清水寺・本堂（清水舞台）

清水寺 >><http://www.kiyomizudera.or.jp>

「知恩院第八十二代住持望月信亨從一九〇六至一九三六年，以卅年時間編纂《望月佛教大辭典》。」④

以上是為此景點「拉關係」所得的資料。如果資料多一點，更易發「思古幽情」。到各道場也才不會只看到一棟棟外觀相似的建築結構而已。

知恩院的「御影堂」中供奉的是祖師，不是佛陀坐在中位。日本人認為自家的祖師比佛陀還偉大，⑤所以在建築上，把「御影堂」蓋得比一旁的「阿彌陀堂」還大——以前去西本願寺發現此一情況，認為是「豈有此理」，曾經忿忿不平，現在也見怪不怪了。

當天中午到「阿彌陀堂」經行（也因為才剛用過午餐），來回走了廿分鐘，用腳底體驗那古老木地板的質

感，真好。此次來時在飛機上讀到《商業週刊》，據說歐洲中古時期有「逍遙學派」，此學派：「提倡散步思考，藉走路運動下肢肌肉，促進腦部活動」；剛好最近在經行中發現樂趣，所以一聽到此學派名，深獲我心。鳩摩羅什大師在長安駐錫之處亦名「逍遙園」，不知大師當年譯經之餘，是否也常在園內經行散步，所以此園才得「逍遙」之名？

❶ 比叡山延曆寺

延曆寺的「根本中堂」是「寺中寺」——在原有的古建築之外再加建一外建築包圍保護。去時，殿中有僧侶在做護摩（火供），香雲繚繞，又有傳說中「千年不滅的法燈」（據說那油燈裡的火苗，自從千二百年前點

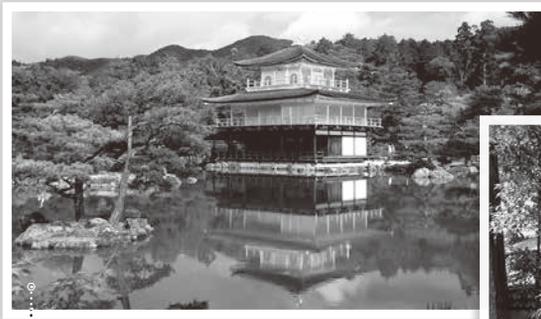


〔淨土宗總本山〕
華頂山 知恩院・三門

知恩院 >> <http://www.chion-in.or.jp>

〔淨土宗總本山〕
華頂山 知恩院・「佛教大學建學之地」碑





〔臨濟宗相國寺派〕
北山 金閣寺／鹿苑寺・鏡湖池 & 利殿／金閣



金閣寺>><http://www.shokoku-ji.jp/>

〔臨濟宗相國寺派〕
北山 金閣寺／鹿苑寺・茶庭

燃迄今，不曾中斷），氣氛好極了。我點燃白色小燭供佛，上香，在殿內逡巡徘徊。只因團體行動，時間有限，未能在大殿中靜坐，有點遺憾。

中午大眾在延曆寺會館用午齋，順便到櫃檯訪價，此處「宿坊」最便宜一晚要一萬五千日幣（還是淡季才有價格）。將來如果還想來此處一遊，大概只能住在京都，比較實際的打算還是住在青年旅館或民宿中，自行搭車來參訪。〔編按：另參閱《福嚴會訊》第44期，p.58~p.59〕

🏯金閣寺／鹿苑寺

原先我對大名鼎鼎的金閣寺沒有太大興趣。只能遠遠地看，人又多，大家簇擁著排隊，只爲了以那棟美美的金色建築爲背景，拍一張照片作「到

此一遊」的證據，這種「孫悟空式」的事先前已作過一次，此次覺得沒有這個需求，不想多待，快步繞過。

還好，導遊安排在寺中的茶庭喝抹茶、吃茶點，盤腿坐在榻榻米上，面對滿園盎然綠意，庭中有大紅油紙傘，傘下有風雅坐席，服務人員穿著深藍色和服來回走動，此情此景，頗有濃濃日本風味，對金閣寺的負面印象霎時消失（應了那一句：「吃人家的，嘴軟。」）

不過，這大概也是旅行的方法吧——欣賞景點不一定只用眼睛看，運用「眼耳鼻舌身意」對「色聲香味觸法」，都可以全方位體驗。話說回來，嘴巴有吃到東西，心裡比較踏實，大概就不會咕噥一些不好聽的話；古人歲末送灶神要供甜糖，真聰明！

龍安寺 >><http://www.ryoanji.jp/>

〔臨濟宗妙心寺派〕
大雲山 龍安寺・方丈庭園 / 石庭



〔臨濟宗妙心寺派〕
大雲山 龍安寺・蹲踞（吾唯知足）

龍安寺

雖然一年多前曾來過此處，這次重遊，對那聯合國登錄為「世界文化遺產」的「石庭」，還是覺得真棒！

在石庭內，時光好像都緩慢了下來，可能是遊客都帶著寧靜放鬆的心境吧（印象中，外國人好像比日本人多），大家安安靜靜地走著、坐著。午後陽光斜照，好像這空氣之中，就是多了幾分禪味。

來此處最好一個人漫遊，在沒有義務跟別人交談的情況下，可以靜靜地心領神會。

英國女王在 1975 年訪問日本時指定要來此寺參觀石庭，據說女王參觀後「讚不絕口」。沒想到這個老外的品味這麼高，真不可小覷。

石庭內有十五塊大大小小的石頭，

以 5、2、3、2、3 共五組的方式安置，旅遊書上說：「從任何角度都無法一次數齊這十五塊石頭。」我猜，設計者的用意可能是要讓人體會：如果堅持己見，固守自己的立場，就看不到事物的全貌；如果我們願意以轉換立場，嘗試以別人的眼光來看待事物，就有機會全面了解真相。

另外，有人開玩笑說：「從空中俯瞰，可以一目瞭然！」——其實這也不一定全是玩笑話，如果真能修鍊到去除我執、證得「無我」，或許就是在「空」中「俯瞰全景」了！讀水野弘元教授的書，就有這樣的描述：「佛教的『無我性』（空）是說心調和的無諍或和平〔的狀態〕……在日本有禪宗石庭的產生，這也可以被包括在無我性（空）中吧！」^⑥

如果說：觀看日本石庭要能看到其中所蘊含的「無我」、「空」，這對一般觀光客而言，未免要求過高，但如能少分的揣摩體會法義，旅行或許也不致流於走馬看花。不知道女王陛下當年是否也少分「觀」到了此石庭的「空」、「無我」，才會「讚不絕口」？

另外，值得一提的是：書上又說，如果站在一處能數到十五顆石頭的人，「不但不應該高興，而且最好建

議他去看精神科醫生」^⑦。啊～很幸運地（或者，很不幸地）發現：站在建物前緣右邊角落處，面對石庭，竟然可以數到全部的十五顆石頭！有興趣的人，去龍安寺時，不妨參一參此公案（不過本人身高「號稱 180」，不知道是否會影響到「觀測值」）。

個人推薦：到京都的 must see（必遊之處）是「龍安寺」，重點是寺中的「石庭」，以及那個大大的、有豐富生態的「鏡容池」！

①：秦就，《禪味京都》，p.71-p.73。文字經筆者剪裁。

②：《太虛大師全書 第十三編 真現實論宗用論》p.348：「……遇到了一位華山法師……當時與他辯論了十幾天……覺他頗有道理，對於譚嗣同的《仁學》，尤極為欽佩。由此轉變生起了以佛法救世救人救國救民的悲願心。」

另見《太虛大師全書 第十九編 文叢》，p.190-p.191：「當我正在禪悅為食、法喜充溢的時候，乃有溫州僧華山……翩然暫來……。〔華山法師〕每向我力陳世界和中國大勢所趨，佛教亦非速改革流弊、振興僧學不為功。我乍聞其說，甚不以為然……好奇心驟發……借觀各種新學書籍。就其所攜者，有康有為《大同書》，梁啟超《新民說》，章炳麟《告佛弟子書》，嚴復譯《天演論》，譚嗣同《仁學》……讀後，於譚嗣同《仁學》尤愛不忍釋手，陡然激發以佛學入世救世的弘願熱心，勢將不復能自遏，遂急轉直下的改趨迴真向俗的途徑……。」

③：秦就，《禪味京都》，p.74：「佛教在日本弘揚後，神道教開始處在附庸地位，到了平安朝末期，開始盛行『本地垂迹』說。也就是將日本固有神道教諸神，看作是佛菩薩的垂迹……表示是佛菩薩的隨機應化，於是逐漸形成神社和佛寺同時存在的情況。」其實，在這種帶有副作用的方便說法中，到底是神道諸神被垂迹，還是佛菩薩被反「應化」，只有天曉得了！

④：秦就，《禪味京都》，p.59。

⑤：（1）中村元，《從比較觀點看佛教》，p.26：「日本人的特性是對特定人物有絕對奉獻的依歸態度……日本佛教各宗派的信徒對該宗派祖師抱持強烈遵從的意念，篤行以各宗祖師為中心的宗教性儀式，甚至有時讓人感覺，祖師似乎比創教者釋迦牟尼佛更傑出！」

（2）聖巖法師，《留日見聞》，p.363：「由於對特定個人崇拜的個性，日本佛教特別崇拜各宗自家的創始祖師……在日本可以發現，各宗的祖師殿要大過佛殿……此在中國以及其他國家的佛教中是不會見到的。」

⑥：水野弘元著，釋惠敏譯，《佛教教理研究》，p.10。案：這也不是日本佛教的專利。唐·白居易的〈僧院花〉詩：「欲悟色空為佛事，故栽芳樹在僧家。細看便是華嚴偈，方便風開智慧花。」漢傳佛教寺廟栽花種樹的傳統，其目的是「欲悟色空為佛事」。此處所謂的「佛事」，根據《丁福保佛學大辭典》：「諸佛之教化，謂之佛事。」所以，在道場中觀賞「僧院花」，其所要領悟的，是「諸佛的教化——『色即是空、空即是色』」。

⑦：秦就，《禪味京都》，p.100。



福嚴佛學院校外參學

文／釋見韜（福嚴佛學院第十五屆大學部）

▣ 序幕

福嚴佛學院於 2014 年 11 月 17 日至 19 日舉行「103 學年度上學期校外參學」。第一天清晨在學院告假後，大眾魚貫上車，為期三天的宜蘭參訪行程就此展開。

Day 1-2014/11/17

▣ 蘭陽博物館——頭城鎮

首站抵達「蘭陽博物館」，此館的主體建築外觀是以「單面山」造形作為概念，輔以外牆不同石材的搭配，隨著不同氣候而呈現出四季變化，外圍更有融合當地環境的溼地自然生態公園，為整個園區增添不少環保及人文關懷的氛圍。館內則是四層樓設計，包括：常設展（序展、山之層、平原層、海之層、時光廊）、特展及兒童探索區。此建築於落成完工後，屢獲國內外建築類大獎，儼然已成爲

專業人士及普羅大眾的朝聖之地。

▣ 國立傳統藝術中心——五結鄉

中午在佛光山的發祥地蘭陽別院用完午齋後，一行人前往「國立傳統藝術中心」參觀。

傳統藝術中心爲中華民國行政院文化建設委員會的附屬機構，並委由專業民間團體經營及管理，期以導入民間的力量及資源，作為「傳統」及「藝術」薪傳、創新的契機。

園區的建築規劃以台灣早期庶民生活爲背景，配合現代美學藝術概念，打造了 24 公頃的傳統藝術中心，讓現代的民衆有機會接觸、回憶古早台灣社會的生活。

在停留約 3.5 小時後，今日的參訪行程也告一段落，最後驅車前往下榻之處——棲蘭山莊。

Day 2-2014/11/18

☑金車蘭花園礁溪園區——礁溪鄉

第二天的早晨，依舊是秋雨霏霏，於是調整了原訂行程。用完山莊準備的早齋，並在園區內輕鬆自在地參觀之後，起程下山繼續未竟的行程。

上午參觀了兩處金車公司的相關企業，其中位處礁溪的蘭花園是目前北台灣最大規模之專業蘭園，在七甲土地上建造了一萬二千三百坪的溫室，培植約一百二十萬株蝴蝶蘭，旅人們得以悠然地徜徉在蘭香花海中。

☑窯烤山寨村——宜蘭市

據說，位於金車蘭花園旁的「窯烤山寨村」與「南投妖怪村」是同一位設計者所規畫及設計，園區空間並不大，內部主要以特色用餐區為主，不過由於已過用餐時間，所以無法入內一窺方圓，只能在外圍巡行一番。

☑礁溪溫泉公園——礁溪鄉

隨後前往今日的落腳處——溫泉旅館。旅館坐落於「礁溪溫泉公園」旁，師生們安置好行李後，即前往溫泉公園「泡腳」。

礁溪溫泉是臺灣少見的平地溫泉，屬於碳酸氫鈉泉，泉水之中富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等，對於養生保健有著不小的功效。

Day 3-2014/11/19

☑望龍埤——員山鄉

第三天早齋後，收拾好行李，隨即前往「望龍埤」。望龍埤又稱軟埤、軟埤仔及枕頭山埤。相傳此處早期夏季經常缺水，枕山村村民祈望能有神龍賜水，因此有了望龍埤之名。

沿著湖泊設有環湖景觀步道，湖中設有「望龍亭」，令往來的旅客可以駐足於此，飽覽美景。

☑九份老街——新北市瑞芳區

上午結束了宜蘭地區的參訪後，一行人經由國道來到遠近遐邇的悲情城市——九份。

位於台灣東北角的九份，是個背山望海的小山城，相傳清代此處有九戶人家，外出購物時，皆要採買九份物資，因而被稱為九份。

此處早期更因蘊藏金礦，令此小村聲名大噪，成為人潮匯聚的山城。不過隨著礦產挖掘殆盡，這個令不少人夢想發財「金庫」便有著人去樓空、門可羅雀的惆悵感。直到 90 年代，由於電影取景，讓這個曾經風光一時的淘金小鎮再次吸引到人們的目光。

綿綿細雨中，撐著雨傘，漫步在這大起大落的老街上，體會不同於紛擾都市的氣氛……。傍晚，大眾揮別九份，為這趟校外參學劃下休止符。

溫故知新

活動回顧

2014年

- 10月 10/15 福嚴佛學院專題演講。(詳閱 p.36)
講題：飲食經驗分享。 講師：長定法師。
- 10/17~19 慧日講堂藥師佛三法會。
- 11月 11/17~19 福嚴佛學院校外參學。(詳閱 p.58)
- 11/23 慧日講堂人文講座 (14:30~17:00)。
講題：劇變的時代。 講師：柴松林教授。
- 12月 12/02 福嚴佛學院院內大悲懺共修法會。
- 12/13 福嚴佛學院第三十四次院內論文發表會。(詳閱 p.62)
- 12/28 慧日講堂人文講座 (14:30~17:00)。
講題：中共佛教史研究的省思。 講師：侯坤宏博士。



福嚴佛學院專題演講（理論）



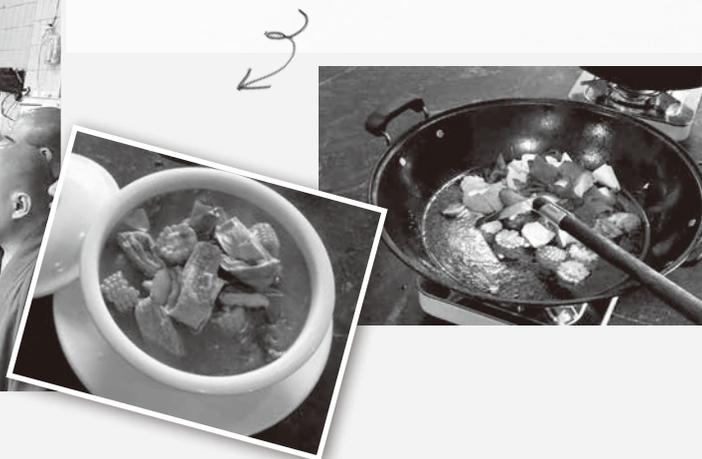
活動預告

2015年

- 1月 ▶ 01/24~26 福嚴佛學院禪三共修 / 開恩法師指導。
- ▶ 01/27 慧日講堂臘八菩提法會 (09:00~12:00)。
- ▶ 01/28 福嚴佛學院 103 學年度上學期結業式。
- ▶ 01/29~03/01 福嚴佛學院寒假。
- 3月 ▶ 03/06~05/22 慧日講堂僧伽研修班。(詳閱 p.35)
- ▶ 03/05~07 福嚴佛學院佛三共修 / 本因法師指導。
- ▶ 03/09 福嚴佛學院 103 學年度下學期始業式。
- ▶ 03/09~06/12 [1] 福嚴推廣教育班第 29 期正式上課。(詳閱 p.51)
[2] 慧日佛學班第 18 期正式上課。(詳閱 p.51)
- ▶ 03/22 慧日講堂人文講座 (14:30~17:00)。
講題：印順導師對中國佛教復興的省察與悲懷。 講師：呂勝強老師。
- ▶ 03/25 福嚴佛學院消防演習。
- 4月 ▶ 04/05 福嚴佛學院清明法會 (院內共修)。
- ▶ 04/14~15 福嚴校友會第六屆第二次幹部會議。



福嚴佛學院專題演講 (實務)



福嚴佛學院

第三十四次 院內論文發表會

文圖
編輯組
釋見韜



福嚴佛學院

103學年度第三十四次院內論文發表
- 議程表 -

主持人開場 (Pm.2:00-2:05)	
第一位發表	釋長定 印順導師對於「易行道」之詮釋略探 (Pm.2:05-2:25) 講評人：長慈老師 (Pm.2:25-2:35)
	釋覺竟 「四念處」的探討 ——以《大智度論》卷19與卷31為主—— (Pm.2:35-2:55) 講評人：釋實藏老師 (Pm.2:55-3:05)
發表者 回應	發表者：釋長定 (Pm.3:05-3:08)
	發表者：釋覺竟 (Pm.3:08-3:11)
休息 (Pm.3:11-3:25)	
綜合發問	公開發問 (Pm.3:25-4:30)
綜合結論	師長綜合結論檢討 (Pm.4:30-5:00)

福嚴佛學院於2014年12月13日舉行「第三十四次院內論文發表會」，本次發表人為研究所長定法師與覺竟法師發表各自的研究成果，並請長慈法師與貫藏法師擔任講評人。

研究所一年級長定法師發表的論題為〈印順導師對於「易行道」之詮釋略探〉，文中指出，與「難行道」相對而表達以較為輕鬆之方法得至阿惟越致之「易行道」一詞，就目前掌握到的文獻，

最早出現在龍樹菩薩所著《十住毘婆沙論》〈易行品〉。《論》中，有人請問龍樹菩薩：「是否有快速得不退轉地的方法？」龍樹菩薩回答：「你所說的是懦弱怯劣無有大心，不是大丈夫志幹之言。」印順導師在著作中論及「淨土法門」時，多次引述龍樹菩薩的呵斥之言，用以澄清關於「淨土法門」的一些不正確觀念。由於印順導師對於「淨土法門」有一些別於傳統的特別的觀點，



導致中國的部分淨土行者即認為印順導師在貶抑淨土法門。因此，發表者試圖探討龍樹菩薩呵斥「易行道」者之寓意，並釐清印順導師對淨土法門之態度。

講評人長慈法師表示，這篇論文是關於修行方法及觀念澄清的論題，主題方向非常好；探討印順導師對於「易行道」之詮釋的獨到之處，對大家的修行會有很大的幫助。

導師在其著作中多處論及「易行道」

的課題，其中也有專門的篇章；然而，有許多內容沒有被納入長定法師的論文中加以探討，因此建議發表人長定法師在能力可處理的範圍內，全面收集導師對「易行道」的相關看法，好好地閱讀了解這些內容，並進一步歸納與分析。這樣，題目可以調整為「關於印順導師對『易行道』之詮釋及其寓意之探討」。此論題牽涉外人對導師的誤解，因此應參考其他相關的論文，歸納問題點，

如此才能針對問題作出正確的澄清，並提出自己對此課題的全面性地了解與詮釋，這是我們所期待看到的成果。

研究所三年級覺竟法師發表的論題為〈「四念處」的探討——以《大智度論》卷 19 與卷 31 為主〉，文中指出，根據南傳與漢譯經典的記載，「四念處」的修習層次與次第雖然有些出入，但皆說明行者若精進修習必證得阿那含果，乃至阿羅漢果。依據《大智度論》所說，大乘行者從初發心以來也要廣學聲聞法。由此，發表者嘗試以《大智度論》卷 19 與卷 31 為主，簡別龍樹對「四念處」的解說，比對《中部》〈念處經〉「四念處」修習的方法與次第，探討為何大乘行者修習「四念處」所達至的目標與聲聞行者為何會有不同的結果。

講評人貫藏法師提到，這篇論文不但涉及聲聞，更特重大乘的修習「四念

處」，可將此特色表示在論文題目上。同時說到，由於這篇論文著重於義理的論述，因此，建議發表人覺竟法師更需要留意所引經論的適切性、解讀的精確，以及前後論證的合理性。

此外，不論是《中部·念處經》或《中阿含·念處經》，都看不到四念處的別相——觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，而論文則引用了《大智度論》的說法，應可進一步指出南傳論書是否也有這樣的說法。另外，大乘修習「四念處」的特點是從「一切法自性空」觀察，對於大乘的依空而觀「別相念處、總相念處」，可進一步說明其具體而明確的修行方法與次第，如此，此篇論文會更加完善。

厚觀院長於論文發表會中說到：「透過撰寫論文，可以瞭解自己是否確實理解，以及正確表達。因此，同學應該要



珍惜論文寫作的訓練。

此外，撰寫論文時，需要留意三點：1、為什麼要寫這篇文章（目的）。2、現有的研究成果。3、自己的創見或貢獻。

明確地知道自己寫作的目的，才能掌握住自己的問題意識，以及該如何解決相關問題。從搜集現有研究成果中，除了避免閉門造車之外，還可以瞭解自己文獻搜集、外語解讀及資料分析的能力。若前人從未探討過的主題，或使用新發現的梵本、敦煌寫本等文獻，或運用不同的研究方法，都可算是自己的開創；即使前人已有討論過的主題，但仍可從中探究其不足或錯誤之處，加以增補或修正，提出自己獨特的看法，這也可以看成是撰寫論文的貢獻。」

對於福嚴佛學院舉行論文發表會的目的與期望，教務長傅妙法師說：「導師曾在《平凡的一生》中提到：『閱覽不

如講解，講解不如寫作。』閱讀大多是個人對於經論、佛學的認知、理解；是否真能全面性地明白其中的義理，理解有無錯誤，自己實是難以窺見的。如要進一步講解所學的，則必需花費更多的功夫與精神。論文寫作更是需要大量的閱讀，從中歸納一些條理與思想，找出問題意識作為論題，同時需透過引經據典以證明自己的看法。

因此，本學院讓學生參與各類型的論文發表會，如：1、一學年一次的院內論文發表會。2、一學年一次的福嚴、壹同兩所佛學院的聯合論文發表會。3、派學生參加一年一度的全國佛學聯合論文發表會。藉由這樣的活動，除了讓學生練習寫作之外，透過講者與聽者之間的互動，得以檢測自己的認知是否無誤，也能促成學生對佛學有更廣、更深的接觸與研究，並有自己的研究成果。」





福嚴佛學院 校外參學

103 學年度上學期

攝影／釋見韜、釋法智

※ 文字報導請參閱本期 p.58~p.59。



金車外澳海景咖啡館



蘭陽博物館



傳統藝術中心



金車員山廠



金車蘭花園



窯烤山寨村



宜蘭文學館



望龍埤



望龍埤



幾米公園



九份老街



印順導師法語

一切法空性或寂滅性，是一切法的真實性，所以要從一切法上去觀照體認，而不是離一切法去體認的。如《般若心經》說：「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空。」

ISSN 2070-0520



9 772070 052005