



0002

《福慧自在-金剛經生活》

緒言

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 007 ~ P. 013	00' 00" ~ 12' 10"	1. 佛法的三個層次	1.1 基礎佛法 - 人、天乘佛法 1.2 出世的佛法 - 小乘佛教 1.3 世出世佛法 - 大乘佛教，菩薩道
P. 013 ~ P. 026	光碟 1 12' 10" ~ 41' 00"	2. 《金剛經》的地位 - 諸經之中最高	2.1 從有我的煩惱，到無我的解脫 2.2 從現實的生命，知究竟的存在 2.3 凡所有相、皆是虛妄，無我無相、功德無量
P. 026 ~ P. 036	光碟 1 41' 00" ~ 光碟 2 23' 14"	3. 《金剛經》的目的 - 廣度一切眾生	3.1 不住相而行布施 3.2 應無所住而生其心 3.3 內以智慧為主，外以慈悲表現。福慧圓滿，同成佛道。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 007 ~ P. 013	00' 00" ~ 12' 10"	1. 佛法的三個層次	1.1 基礎佛法 - 人、天乘佛法 1.2 出世的佛法 - 小乘佛教 1.3 世出世佛法 - 大乘佛教，菩薩道

1. 佛法的三個層次

1.1 基礎佛法 - 人、天乘佛法

1.1.1 以生為人、天為基準的佛法

人天乘佛法即是以人及生天的標準為標準，或是以生為人間及生為天界的要求為基準。

1.1.2 人天乘的佛法是有為、有漏、有我的

人天乘的佛法講因果，即有目的的，也就是有漏、有為、有我的，以自我的利害為出發點，人間就是如此。跟多數宗教一樣，佛教也主張，在人間修福報可生至天上。

1.2 出世的佛法 - 小乘佛教

1.2.1 追尋自我的解脫

知道這個世間，包括天上，都不究竟。這個世間是充滿了煩惱和苦難的，因此希望脫離這個現實的苦難世界。

1.3 世出世佛法 - 大乘佛教，菩薩道

1.3.1 雖在世間而不受世間的束縛所困擾

在世間而不受世間的束縛所困擾，這即是菩薩的精神，是大乘佛教的精神。

1.3.2 以般若智慧看清、看透這個緣起緣滅的五蘊世界

雖在世間而沒有自我的執著和自我的煩惱，需要以無我的智慧來勘破、透視我們所處的環境。所謂的看破，就是認識到五蘊世界是暫時的，是無常的，是緣聚則聚，緣滅則滅，是因緣所生的。這樣的智慧，是大乘佛教的般若智慧。

1.3.3 自己尋求解脫，也幫助眾生得解脫

自己學習這樣的般若智慧，也要幫助眾生得到這樣的智慧，一起得自在，得解脫，這就是菩薩心，菩薩行，這也就是《金剛經》的要旨。



討論題目

1. 請說明佛法的三個層次？
2. 何謂人天乘的佛法？
3. 何謂出世的佛法？
4. 何謂世出世的大乘佛法？
5. 何謂般若智慧？



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 013 ~ P. 026	光碟 1 12' 10" ~ 41' 00"	2. 《金剛經》的地位 - 諸經之中最高	2.1 從有我的煩惱，到無我的解脫 2.2 從現實的生命，知究竟的存在 2.3 凡所有相、皆是虛妄，無我無相、 功德無量

2. 《金剛經》的地位 -- 諸經之中最高

2.1 從有我的煩惱，到無我的解脫

2.1.1 有我就有煩惱，「我」是煩惱的根源

2.1.1.1 「我」：除了身體以外，還有心理層面的我、精神層面的我，簡單的說，就是「心理及超心理的活動」。

2.1.1.2 精神的層面的我、心理的層面的我，以及身體、肉體層面的我，都叫做「有我」，活在這個層次的我，可以說是通常的、世俗的，是高等動物的本能。

〈例〉徒弟離開師父，還把另外的幾個弟子也帶走了。這是正常的。

〈例〉母雞餵小雞，教小雞找東西吃，但是小雞不需要告訴母雞這裡或那裏有東西吃。這是現實世界中的物性，物質的層面就是這樣。

2.1.1.3 心理層面的知識、學問、道德、倫理等觀念，在能不能做，應不應做之間，也並沒有一定的標準。

〈例〉不同時代、不同國家、不同社會，會有不同的倫理、道德標準。

2.1.1.4 即使到了精神層面的我也沒有一定的公是、公非，因為其實這都是「我」

〈例〉每一個宗教都宣稱自己的神是唯一、最高、最究竟、最好、最高、最偉大、最根本的「神」。

〈例〉伊拉克與伊朗的戰爭，伊拉克與科威特的戰爭，都是伊斯蘭教國家，都宣稱「神-阿拉站在我這邊」。

2.1.2 只有「無我」才能得到真正的解脫

凡是「有我」就有煩惱，不管是最低的物質層面、心理層面，乃至於精神層面。

只要有我就有煩惱，只有「無我」，才能得到真正的解脫。



2.1.3 《金剛經》的「無我」就是《心經》中的「五蘊皆空」

無我就是不把個人的存在當作永恆不變，也不把環境中的你、我、他的存在當作永恆不變的。對於自己的問題與煩惱就不會放在心上。

〈例〉一切事皆如同花開花謝，花未開時不一定開得出花來，任何一件事都是因緣所生，從物質層面到精神層面皆然。

〈例〉許多哲學家為了他的思想、觀念拼命與人爭，這就是「有我」。

2.1.4 懂得《金剛經》，就能無爭，也就能解脫

無爭，並不是就是一個失敗主義者，而是不堅持己見，不認為自己一定是最好的，最高明的。

2.2 從現實的生命，知究竟的存在

2.2.1 從現實的「假」，知道真的究竟 - 也就是「空」

2.2.1.1 佛法所講的的空不是「空無」的空，是「空間」的空。也就是《心經》所講的「色不異空」。

2.2.1.2 色的意思就是「物質」，物質現象的存在皆在空間之中，世間的現象就是幻起幻滅，從現實的生命，從你、我、他的活動，我們可以認識到究竟的存在是什麼。

2.2.2 究竟的存在，就是無我的解脫。

解脫後的無我，還是叫我，但是是一個沒有執著的我的存在，他的智慧與慈悲仍然是存在的。

2.3 凡所有相、皆是虛妄，無我無相、功德無量

2.3.1 《金剛經》的四種相 - 我相、人相、眾生相、壽者相

2.3.1.1 就是我們的生理現象、心理現象，以及環繞我們環境的社會現象。

2.3.1.2 「壽者相」是「時間相」的意思，是生命在時間過程中所做的活動。

2.3.1.3 《金剛經》的「眾生」主要是指人。

2.3.2 「凡所有相，皆是虛妄」

生命的活動是在社會之中進行的，而這些都是經常在變異的，都是「虛妄相」。

〈例〉主講人、聽眾，主角與配角，角色經常互動、替換。

〈例〉夫妻之間也是常常互為賓主。



2.3.3 無我無相，功德無量

無我無相，即對世間永遠付出慈悲心、關懷心，不要有怨恨心，也不要對任何人失望，這才能功德無量。



討論題目

1. 為什麼「我」是煩惱的根源？
2. 為何「無我」就能得解脫？
3. 為何說《金剛經》的「無我」就是《心經》中的「五蘊皆空」？
4. 佛法講的「空」是空無的空嗎？為什麼了解「空」這麼重要？
5. 《金剛經》所說的「相」是什麼？
6. 「凡所有相，皆是虛妄」是什麼意思？



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 026	光碟 1 41' 00"	3. 《金剛經》的目的 - 廣度一切眾生	3.1 不住相而行布施
~	~		3.2 應無所住而生其心
P. 036	光碟 2 23' 14"		3.3 內以智慧為主，外以慈悲表現。 福慧圓滿，同成佛道。

3. 《金剛經》的目的 -- 廣度一切眾生

3.1 不住相而行布施 -- 即不住於我相、人相、眾生相、壽者相而行布施

3.1.1 人人布施自己而成就他人，社會一定是和諧、祥和的。

〈例〉可以用錢、物、知識技術、歡喜心等等，甚至只是一句讚嘆的話來布施。

3.1.2 不住於相而行布施

以平等心行布施，功德無量。也就是不要以差別心、差別態度來看待眾生，而
以一律平等、無差別的態度來接待他們、祝福他們。

3.1.3 受布施也要「無相受」

3.2 應無所住而生其心

無住即是無所執著，不在乎。無住生心即是該做則做，不該做則不做，不在乎個人的利害得失。這個心不是煩惱心，而是慈悲心，是智慧的表現。

3.3 內以智慧為主，外以慈悲表現。福慧圓滿，同成佛道。

3.3.1 智慧就是離開主觀的自己，也離開客觀的對象。

真正的智慧是放下兩邊 - 主觀的自己和客觀的對象，事情該怎麼處理就怎麼處理，只看「事」的本身而不考慮「個人」的因素。

3.3.2 慈悲是幫助所有的人，如何助人，需要有智慧。

〈例〉貧可以救，但是要更進一步幫助他，教他如何變得「不貧」。

〈例〉對於救不同的「苦」 - 病、老等等，我們要用物質的、關懷的、觀念的、
安慰的方法，幫助他離苦。

〈例〉對於危急與災難，要立即伸出援手。

3.3.3 慈悲沒有敵人



3.3.3.1 站在佛法立場，救的並非敵人，而是一個有危難的人，不做敵人想。

3.3.3.2 有慈悲心的人，敵人也會變成朋友。要以教育與關懷來感化他，而兩者都需要智慧。

3.3.4 福慧圓滿、同成佛道

唯有慈悲與智慧的圓滿，始能成佛，也就是以智慧行慈悲，直至成佛為止，就是行菩薩道，就是圓滿的佛道。



討論題目

1. 何謂「不住相而行布施」？
2. 請簡述布施的各種方法？
3. 請說明何謂「無住生心」？
4. 為什麼有智慧才能夠真正行慈悲？
5. 請說明何謂「福慧圓滿，同成佛道」？

