心經禪解

02

觀諸法皆空

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.44 ~ P.65	無	1. 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	1.1 舍利子 1.2 色不異空，空不異色 1.3 色即是空，空即是色
		2. 是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減	2.1 不生不滅 2.2 不垢不淨 2.3 不增不減
		3. 是故空中無色，無受、想、行、識。無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、身、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界	3.1 五蘊十八界

02 觀諸法皆空

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.44 ~ P.50	無	1.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	1.1 舍利子 1.2 色不異空，空不異色 1.3 色即是空，空即是色

1.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

1.1 舍利子

1.1.1 即舍利弗，梵文 Sariputra，佛十大弟子中智慧第一

1.1.2《心經》以舍利弗為聽眾代表而說

1.2 色不異空，空不異色

1.2.1 色 – 主要指人的身體

1.2.1.1 色 – 物質現象，包括地、水、火、風等四大類物質元素。

1.2.1.2 色身 – 人的肉體

1.2.1.3 有表色法 – 有可用形象表現的物質

1.2.1.3.1 例如有顏色的紅黃藍等、有形狀的長短方圓大小等、有粗大及細微的物體。

1.2.1.4 無表色法 – 無法用形象表示，但確實存在的能量

1.2.2 空 – 是對有而說，也是無的意思，但是空義更為廣大活潑。

1.2.3 色不異空

一切物質現象臨時有而終歸空，現象雖有而自性是空

1.2.3.1 一切物質現象不離成、住、壞、空四態

1.2.3.2 肉體的生命不離生、老、病、死四苦

1.2.4 空不異色

一切物質現象雖然自性皆空，卻又不妨礙因緣而有。

1.2.4.1 凡夫 – 愛有而懼空

1.2.4.2 大菩薩 – 見有不貪愛，見空不恐懼。

1.2.4.2.1 當空則空，當有則有，平等自在，心無牽掛。

1.3 色即是空，空即是色

1.3.1 實證「色即是空」，能夠解脫苦惱，實證「空即是色」，能夠成就佛道。

1.3.2 禪修觀想的次第：

1.3.2.1 第一步：觀一切空

1.3.2.2 第二步：運用假有的現象，使眾生能成就佛道，進而成佛。

1.3.3 正見的重要性：

1.3.3.1 觀照五蘊皆空，如果知見不正，會變得消極，對任何事都沒興趣，如此便不能成就菩薩道。

1.3.3.1.1 例如：

- 認為身體是假的、空的，所以不必吃苦，讓它活活餓死。
- 對家庭不必盡義務，因為是虛幻的
- 對社會不必盡責任，因為人世間不是真實的存在

1.3.3.2 知見正確，能夠體會空義的積極面，就能夠以積極的行動度眾生

1.3.3.2.1 例如：

- 佛像是假的，但我們利用假的佛像來做為修行的工具
- 色身是假的，但是我們必須吃飯、穿衣服滋養他，才能運用色身做為修行的工具。

1.3.4 色即是空

現象是有而自性無

1.3.4.1 色是現象有而自性無，因為有變化才曉得它的存在

1.3.4.1.1 物質現象存在於空中，由於有空才能變化，才能夠感覺到一切的存在

1.3.4.2 這個世界的存在，沒有不變化及不移動的東西

1.3.4.2.1 人的色身有生、老、病、　死，會老化及消失。

1.3.4.2.2 地球和外太空，及星球彼此之間也有互動的關係，也是不斷的在老化

1.3.5 空即是色

空不能離開色，不能離開現實的有

1.3.5.1 實相是空，因緣因果是有，否則就是虛無的頑空。

1.3.5.2 真正的解脫者，空的是對色法等執著與現象，身體、心理活動仍是有的。

1.3.5.3 開悟的人：

1.3.5.3.1 身體還在，和普通人一樣會講話、活動，所以念頭還在

1.3.5.3.2 自我中心的執著已經不存在，因緣要他動時就動，在動時頭腦清楚知道在做什麼。

1.3.6《六祖壇經》中所說的「無念」

1.3.6.1 是指沒有自我執著的念頭，不是指頭腦中沒有反應活動。

1.3.6.1.1「無念」的頭腦活動和凡夫的頭腦活動不一樣

1.3.6.1.2 凡夫的思想是以自我的感情和情緒連在一起，是浮動不平衡的。

1.3.6.2 是指有思想、念頭，但沒有自我主觀的感情和自我立場的情緒

1.3.6.2.1 這也就是空

1.3.6.2.2 好似鏡子本身不動，當景物動時，反映到鏡中才有景象的活動。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

1.3.6.2.3 影像和外在的景物完全一樣，沒有加入鏡子自己的主觀判斷、自我執著、感情成份。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.50 ~ P.56	無	2.是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減	2.1 不生不滅 2.2 不垢不淨 2.3 不增不減

2.是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減

2.1 不生不滅

2.1.1 一切現象有生有滅，都是在生滅的過程中進行

2.1.1.1 生的過程都是即有而空，也是即空而有，所以稱之為不生不滅

2.1.2 生與滅是並存的，在生的時候就在滅，而過程是我們可以把握運用的

2.1.2.1 現象雖是念念生、念念滅，過程還是有的，是我們可以把握運用的

2.1.2.2 例如：一棟新房子完成時，就開始變舊，但我們不因此就不蓋房子

2.1.2.2.1 在房子蓋好到損害期間，可以好好的利用它。

2.1.2.3 例如：身體從出生就在趨向老病死的過程中

2.1.2.3.1 我們可利用身體的生命，做有意義的事。

2.1.3 了解有生必有滅，現前的存在只是過程，就不會執著於一切的現象

2.1.3.1 失敗時不會太頹喪，成功時不會太興奮，只是盡力做好每一件事

2.1.4 愚痴凡夫的認知與不健康的心態

2.1.4.1 雖然知道一切現象都是有生有滅，有垢有淨、有增有減

2.1.4.1.1 在感情上卻希望可喜可愛的事物，最好能永遠有生、有淨、有增，而永遠沒有滅、沒有垢、不會滅。

2.1.4.1.2 也有認為既然有生有滅，總以負面態度看待人生宇宙的現象，這也是愚痴凡夫。

2.2 不垢不淨

2.2.1 一切法相的事物現象，本無垢淨之分

2.2.2 垢和淨，有主觀及客觀的立場，沒有一定的標準

2.2.2.1 例如：

- 有人主觀的認為自己很乾淨，客觀的人看他覺得很髒
- 有人認為自己很髒，但客觀的人卻不認為

2.3 不增不減

2.3.1 以超越時空的立場，一切事物的生生滅滅，其實是不增不減。

2.3.1.1 例如：

- 中國的外蒙古獨立，版圖好似小了，但就整個地球來說並沒有增加或減少。
- 一個人死了，化成骨灰，回歸大自然，地球上並沒有增加或減少了什麼。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.57 ~ P.65	無	3.是故空中無色，無受、想、行、識。無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、身、香、味、觸、法；無眼界，乃至無意識界	3.1 五蘊十八界

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

3.1 五蘊十八界

3.1.1《心經》先是綜合解釋身心，稱為五蘊，再把五蘊分開解釋。

3.1.1.1 五蘊中的色是屬於物質部分，受、想、行、識屬於精神部分。

3.1.1.1.1 物質部分分做內、外兩大類，內部的叫六根、外部的叫六塵。

3.1.1.1.2 精神部分總和四蘊為六識

3.1.1.2 六根六塵的身體及所處的環境，加上心及精神活動的六識，共是十八界。

3.1.2《楞嚴經》中有二十五個法門，都能得到解脫及修成大菩薩道

3.1.2.1《楞嚴經》中共有二十五位大菩薩，每一位菩薩都代表著一種修行的法門

3.1.2.1.1 其中就包含有七大、六根、六塵、六識

3.1.2.1.2 由憍陳那的聲塵圓通開始，到觀音菩薩的耳根圓通為終

3.1.2.2 這二十五種法門即包含了十八界，而實際上是以觀五蘊皆空為基礎。

3.1.3 十八界的任何一界，都可以觀照成空，而以修耳根及眼根比較容易。

3.1.3.1 十八界共六組，分為：

3.1.3.1.1 眼根、色塵、眼識

3.1.3.1.2 耳根、聲塵、耳識

3.1.3.1.3 鼻根、香塵、鼻識

3.1.3.1.4 舌根、味塵、舌識

3.1.3.1.5 身根、觸塵、身識

3.1.3.1.6 意根、法塵、意識。

3.1.3.2 十八界中六識的「識」和五蘊中受、想、行、識的「識」，並不一樣。

3.1.3.2.1 五蘊的受是六根和六塵的接觸而使六識產生受的作用，再進入想及行

3.1.3.2.2 六識的前五項，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，屬於五蘊中的受

3.1.3.2.3 五蘊中的想、行、識是屬於第六識分別及執著的部分

3.1.3.3 十八界的第六組：意根、法塵、意識，比較不容易理解

3.1.3.3.1 意根：

3.1.3.3.1.1 物質部分 – 是父母所賦予的腦神經系統，是臨時性的東西

3.1.3.3.1.2 精神部分 – 是督責腦細胞來做記錄、回憶、推敲、聯想的東工作。

3.1.3.3.2 法塵：

3.1.3.3.2.1 是符號，使得意根產生記憶作用，使意識產生分別作用。

3.1.3.3.2.2 是人類創造出來的各種形象符號、語言符號、觀念符號等

3.1.3.3.3 意識：

3.1.3.3.3.1 分為兩部分 – 內在的分別作用及外來的種種影響

3.1.3.3.3.2 以內在的意識通過意根，分別外在的法塵，產生思想，發為行動的作用。

3.1.3.3.4 離開了法塵，意根沒有作用，離開了意識，意根及法塵也沒功能。

3.1.3.3.5 由理論考察及禪修中觀照，意根、法塵、意識，本來沒有，將來也沒有。

3.1.4 原始佛教的立場，第六識有認識及執持自我的功能。

3.1.4.1 第六識只有認識作用及造業受報作用，本身卻是空的

3.1.4.1.1 本身沒有一個固定不變的東西，卻能把一生又一生的業力聚集一起。

3.1.4.1.2 然後連接到另一個時間段落去，接受業力的果報，同時又造一些行為的業力，再延續到下一生去。

3.1.4.2 第六識的形成有些時段進入天堂，有些時段地獄受苦，有些時段身在人間。

3.1.4.3 每次每生造的業都不同，每次每生受報的同時，又造不同的業。

3.1.5 觀十八界成功時，可實際體驗到所受的種種果報及善業惡業都是空的

討論題目

1. 《心經》是以何者為聽眾代表而說？其中有什麼涵意？
2. 《心經》所講的色，是指什麼？何謂有色表法與無色表法？
3. 色不異空，空不異色與一切物質現象有何關連？
4. 為何空不能離開五蘊？
5. 禪修觀的第一步與第二步是指什麼？
6. 為什麼體悟到空以後，要以積極的行動度眾生？
7. 《六祖壇經》中說的「無念」，是指什麼？
8. 為什麼生與滅是並存的？
9. 為何一切法相的事物現象，本無垢淨之分？
10. 為何一切事物的生生滅滅，是不增不減？
11. 《楞嚴經》中共有多少法門？這些法門以何為基礎？觀音菩薩法門是什麼？
12. 十八界是指什麼？請依照六組來說明。
13. 十八界中六識的「識」和五蘊中的「識」有何不同？
14. 請說明意根、法塵、意識的關連。
15. 請說明第六識與造業受報作用的關連。