



何謂：般若波羅蜜	
頁35	<ul style="list-style-type: none"> ✓般若波羅蜜即不思議，不思議即法界，法界即無相，無相即不思議，不思議即般若波羅蜜。 ✓菩提相離，即是般若波羅蜜。
頁44	<ul style="list-style-type: none"> ✓般若波羅蜜，無邊無際，無名無相，非思量，無歸依，無洲渚，無犯無福，無晦無明，猶如法界，無有分齊(即分別)亦無限數(即極限)，是名般若波羅蜜

如何修持 - 般若波羅蜜...之一	
頁12	<ul style="list-style-type: none"> ✓如是修般若波羅蜜，則不捨凡夫法，亦不取賢聖法。 ✓般若波羅蜜，不見有法可取可捨，如是修般若波羅蜜，亦不見涅槃可樂，生死可厭。何以故？不見生死，沉復厭離，不見涅槃，何況樂著！ ✓如是修般若波羅蜜，不見垢惱可捨，亦不見功德可取。
頁13	<ul style="list-style-type: none"> ✓不見諸法有生有滅，是修般若波羅蜜。 ✓不見諸法有增有減，是修般若波羅蜜。 ✓心無怖取，不見法相有可求者，是修般若波羅蜜。 ✓不見好醜，不生高下，不作取捨，何以故？！法無好醜，離者相故；法無高下，等法性故；法無取捨，住實際故，是修般若波羅蜜。
頁14	<ul style="list-style-type: none"> ✓如是修般若波羅蜜，不名法器，非化凡夫法，亦非佛法，非增長法，是修般若波羅蜜。 ✓修般若波羅蜜時，不見有法可分別思惟。

如何修持 - 般若波羅蜜...之二	
頁15	<ul style="list-style-type: none"> ✓修般若波羅蜜時，不見凡夫相、不見佛法相，不見諸法有決定相，是為修般若波羅蜜。 ✓修般若波羅蜜時，不見欲界，不見色界，不見無色界，不見寂滅界。何以故？不見有法是盡滅相，是修般若波羅蜜。 ✓修般若波羅蜜時，不見作惡者，不見報惡者，思惟二相心無分別，是修般若波羅蜜。 ✓修般若波羅蜜時，不見是佛法可取，不見是凡兼法可捨，是修般若波羅蜜。
頁16	<ul style="list-style-type: none"> ✓修般若波羅蜜時，不見凡夫法可滅，亦不見佛法而心證知，是修般若波羅蜜。
頁17	<ul style="list-style-type: none"> ✓修般若波羅蜜時，不見縛，不見解，而於凡夫乃至三乘，不同差別相，是修般若波羅蜜。

如何修持 + 成果 - 甚深般若波羅蜜	
頁16 ~17	<ul style="list-style-type: none"> ✓修般若波羅蜜時，不見法是應住，是不應住，亦不見境界可取捨相。何以故？！如諸如來不見一切法境界相故，乃至不見諸佛境界，況取聲聞、緣覺、凡夫境界！ ✓不取思議相，亦不取不思議相。不見諸法有若干相，自證空法不可思議。 ✓如是菩薩摩訶薩，皆已供養無量百千萬億諸佛，種諸善根，乃能於是甚深般若波羅蜜，不驚、不怖！
頁19	<ul style="list-style-type: none"> ✓得聞如是甚深般若波羅蜜相，心不驚、不怖、不沒(即不迷)、不悔(即不疑)。 ✓得聞甚深般若波羅蜜，能不驚、不怖、不沒、不悔！當知此人，即是見佛(見佛，即與佛相契應)。
頁20	<ul style="list-style-type: none"> ✓若聞如是甚深般若波羅蜜，心得決定，不驚、不怖、不沒不悔！當知是人即住不退轉地。若人聞是甚深般若波羅蜜，不驚、不怖、信樂受，歡喜不厭，是即具足檀波羅蜜、尸波羅蜜、羼提波羅蜜、毘舍離波羅蜜、檀波羅蜜、般若波羅蜜。

至深的祝福：諸事吉祥圓滿



主編人：釋聖弘 北京大學/哲學系/哲學系博士候選人

2020-6-18 短片：所為何來？！...之一	
背景描述	<ul style="list-style-type: none"> ✦ 2016里約熱內盧奧運...5000公尺徑賽的預賽 ✦ 二位跑者跌倒： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 首位跌倒：紐西蘭漢布林(Nikki Hamblin) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 28歲，2010紐西蘭1500米徑賽紀錄保持者 ✓ 2010德里大英國協運動會，800/1500米銀牌主 ✓ 第二位美選手迪阿寇斯蒂諾 (Abbey D'agostino) <ul style="list-style-type: none"> ✓ 24歲，美國備受矚目的超級新星 ✓ 2012年便在美國大學聯賽發跡。 ✦ 絆倒事發後： <ul style="list-style-type: none"> ✦ 迪阿起身扶起，將自己絆倒的漢布林。 ✦ 後來迪阿因為腿傷嚴重，自己第二次跌倒 ✦ 二人彼此扶持完成...預賽之事。 ✦ 雙雙展現奧運...合作、友好...的精神，感人落淚！ ✦ 最後，二人都晉級成Th I

2020-6-18 短片：所為何來？！...之二	
所為何來	<ul style="list-style-type: none"> ✦ 預賽之完賽 ✦ 漢布林先抵達終點： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 站在終點線，等著迪阿到來...二人緊緊相擁 ✦ 終點線上...漢布林的發言： <ul style="list-style-type: none"> ✦ 我從來沒見過：這麼美好的女孩！ ✦ 不管比賽結果如何，我一生謹記：這個時刻！ ✦ 我永遠記住：那雙試圖喚醒我、搖我肩膀的手 ✦ 當大家眼中只有獎牌時，迪阿讓我看到更重要的精神... ✦ 日後，如有人問起里約奧運，我會告訴世人：我的生命故事，就是迪阿！

2020-6-18 短片：所為何來？！...之三	
奧運由來 + 精神	<ul style="list-style-type: none"> ✦ 奧林匹克運動會，簡稱“奧運” - 由來： <p>奧運起源於古希臘，是當時各城邦間的公開較量，舉辦地在奧林匹亞而得名。後來，由於基督教的羅馬皇帝狄奧多西一世禁止奧運競技，於是奧運在舉辦超過一千年之後，於四世紀末停辦了近1,500年。直到19世紀末，由“現代奧林匹克之父”法國古柏坦男爵皮耶·德·弗雷迪 (Pierre de Frédy) 創立現代奧林匹克運動會</p> ✦ 奧運精神：根據《奧林匹克憲章》： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 徽章五環，藍、黃、黑、綠、紅色，象徵：世界五大洲團結參與，運動員以公正/坦率精神參賽 ✓ “每一個人都應享有從事體育運動的可能性，而不受任何形式的歧視，並體現相互理解、友誼、團結和公平競爭的奧林匹克精神。” ✓ 後來奧運又加新原素：“參與，比獲勝更重要” ✓ 奧運完整關注：身心靈和諧發展的真、善、美

2020-6-18 短片：所為何來？！...之四	
生命教育意涵	<ul style="list-style-type: none"> ✦ 我人最大的敵人...是自己：在競賽中，是最突顯：貪瞋癡三毒的具足。 ✦ 如何強大生命力：打敗自己！必須“由內勝出” ✦ 世界上沒有一個人、事、時、地、物：是不可替代的！Nothing is indispensable!! ✦ 仰仗外力的加持，只是方便法門，並非究竟法門 ✦ 文殊法門的重要性 - 三般若彰顯如何“由內勝出”： <ul style="list-style-type: none"> ✦ 文字般若：建立正確知見...明因果、懂事理 ✦ 超越二元對立=超越煩惱負能量(200階位以下) ✦ 觀照般若：轉化煩惱為菩提資糧。 ✦ 時時立基實相般若：不再迷失現象界風情萬種 ✦ 呈現合一關係：整合終極本質+現象界...讓自己的能量與宇宙同體...這就是最強大的生命力