

三十七道品講義

2023年五月校正本

鄭石岩 教授 撰

佛陀教育基金會 印

目次

第一講 三十七道品的旨趣..... 1	四、觀如意足.....25
壹、序論..... 1	參、結語.....25
貳、《雜阿含經》與三十七道品 的關係..... 1	第五講 五根五力.....26
參、《維摩詰經》中的佛國..... 2	壹、信根與信力.....26
肆、《大般若經》說大乘菩薩所 當行..... 2	貳、精進根與精進力.....28
伍、《華嚴經》說三十七道品為 佛事..... 2	參、念根與念力.....29
陸、三十七道品的內容..... 4	肆、定根與定力.....31
柒、結語..... 4	伍、慧根與慧力.....33
第二講 四念處..... 5	陸、結語.....35
壹、觀身不淨..... 5	第六講 七覺支.....36
貳、觀受是苦..... 7	壹、念覺.....36
參、觀心無常..... 9	貳、擇法覺.....37
肆、觀法無我..... 11	參、精進覺.....38
伍、結語..... 12	肆、喜覺.....39
第三講 四正勤..... 13	伍、輕安覺.....40
壹、四正勤的意義..... 13	陸、定覺.....41
貳、正勤發善..... 13	柒、捨覺.....41
參、牧牛圖頌說正勤..... 14	捌、修持共法.....42
肆、大乘菩薩的正勤..... 17	玖、結語.....43
伍、結語..... 17	第七講 八正道.....44
第四講 四如意足..... 19	壹、正見.....44
壹、從法界看如意足..... 19	貳、正思.....48
貳、四如意足的修持..... 21	參、正語.....53
一、欲如意足..... 21	肆、正業.....54
二、勤如意足：..... 22	伍、正命.....59
三、心如意足：..... 23	陸、正進.....60
	柒、正念.....62
	捌、正定.....64
	玖、結語.....66

第一講 三十七道品的旨趣

壹、序論

- 一、三十七道品為各宗修持的共同功課。
- 二、這是佛法及修持的重心，亦是修持的品類、次第和方法，所以叫作道品。
- 三、三十七道品貫穿三藏十二部經論，是學佛的基礎，也是菩提心法。

貳、《雜阿含經》與三十七道品的關係

- 一、三十七道品之內容包括：
四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分
- 二、雜阿含的內涵是：
 - (一)有情事 — 說無常、無我、無執。
 - (二)受用事 — 說六根、六塵，惟用而不執。
 - (三)安住事 — 四食資益眾生。
 - (四)染淨事 — 四聖諦。
 - (五)差別事 — 出三界、善與善界相應。
 - (六)所說事 — 說三十七道品。
 - (七)眾會事 — 八眾說法及討論。
- 三、三十七道品是全經的核心，其重要性可知。

參、《維摩詰經》中的佛國

- 一、維摩詰謂：「三十七道品是菩薩淨土。」
- 二、《自誓三昧經》則云：「三十七品具足佛事。」

肆、《大般若經》說大乘菩薩所當行

- 一、《大般若經》第一會第四卷，即說到三十七道品是般若之重心，是大乘菩薩所當行。
- 二、三十七道品為大菩薩當行，並與般若相應。(第四卷)
- 三、「我須菩提當於一切法如實覺了，無生無滅。……我當通達一切法相，乃至通達無邊理趣門妙智。我當引發三十七菩提分法，乃至一切相智門。一切地獄、傍生、鬼界、人、天趣中諸有情類，所受苦惱，我當代受。令彼安樂，一一各以無數方便教化，令證無餘涅槃。……圓滿修集菩提資糧，然後趣證阿耨多羅三藐三菩提，如是名為金剛喻心，是故菩薩復名摩訶薩。」

伍、《華嚴經》說三十七道品為佛事

- 一、在他化自在天宮說十地品，談燄慧地(精進)的修持重要。
- 二、所謂道者謂能通，品者謂品類方法。因此三十七道品是：
 - (一)佛事，成正覺之事。
 - (二)身心無礙之修持。
 - (三)福慧雙修的人生路。
 - (四)法喜充滿的指導原則。

(五)是生命的智慧。

三、大智善巧的法門：

「菩薩修行如是功德，為不捨一切眾生，本願所持故，大悲為首故，大慈成就故，思念一切智智故。成就莊嚴佛土故，成就如來力、無所畏、不共佛法、相好音聲悉具足故，求於上上殊勝道故，隨順所聞甚深佛解脫故，思惟大智善巧方便故。」

四、三十七道品之功能

- (一)一切皆離：離四相、蘊與界。
- (二)離染業：煩惱佔有悉皆捨離。
- (三)起方便慧，修習於道，得潤澤心、柔軟心、調順心、利益安樂心、無雜染心。
- (四)得平等心，知恩報恩，心極和善，同住安樂，質直柔軟，無稠林行，無有我慢。
- (五)成正等覺。

五、菩薩住此燄慧地，以願力故，得見多佛，乃至見多百千億那由他佛。

六、《梵網經》上說，菩薩修持精進覺，得真正善巧智慧積極度化眾生。經云：「入善權方便，化教一切眾生，能使得見佛體性：常、樂、我、淨。」

七、讚嘆《華嚴經》所謂「菩薩聞此勝地行，於法悟解心歡喜，空中雨華讚歎言，善哉大士金剛藏。自在天王與天眾，聞法踊躍住虛空。普放種種妙光雲，供養如來喜充遍。」

陸、三十七道品的內容

三十七道品是指修持的三十七個法門，佛陀說的覺法，重心在四聖諦和三十七道品。

一、四念處：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。

二、四正勤：已生惡令斷，未生惡令不生；未生善令生，已生善令增長。

三、四神足：欲神足、勤神足、心神足、觀神足。

四、五 根：信根、進根、念根、定根、慧根。

五、五 力：信力、進力、念力、定力、慧力。

六、七覺支：念覺、擇法覺、精進覺、喜覺、輕安覺、定覺、捨覺。

七、八正道：正見、正思、正語、正業、正命、正進、正念、正定。

柒、結語

一、三十七道品為修持者的佛事，其與般若相應，是菩薩所當行。

二、行此佛事之菩薩，即生活在佛國淨土之中。

三、行此菩薩道，得見佛體性：常、樂、我、淨。

第二講 四念處

一、《雜阿含經》記載，有比丘問「如來為法根、為法眼、為法依，唯願世尊為諸比丘廣說此義，諸比丘聞已，當受奉行。」佛言：「如來、應、等正覺，未曾聞法，能自覺法，通達無上菩提，於未來世開覺聲聞而為說法，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、八道。」

二、四念處是解脫道，是消除煩惱，保持法喜，得解脫的法門。它透過觀法來使自己解脫、開悟：

- 觀身不淨
- 觀受是苦
- 觀心無常
- 觀法無我

壹、觀身不淨

一、身的來源：身是受生中陰身而來的。

(一)生與死的經驗：透露出光明或本地風光：

- 1、每個人都具足佛性，它具光明智慧和慈悲。
- 2、由於染執、貪、嗔、癡、慢、疑等習氣。所以本地光明就顯露不出來，但它還是在習氣較弱時顯現光明：
 - 悠閒時的法喜、自由和悲智。
 - 在一個習氣到另一個習氣中間，有了清朗的心智。
- 3、在死亡時，這些凝固粗重的色相(身體和色界的一

切)一時退去，短暫出現本地光明，但很快又被業識淹蓋。

4、約有三分之一的亡者，可以看到光，但大部分的人不久就消失。

(二)第一階段的中陰身：

- 1、誠如《中陰得度》中所說，像炎炎出現的海市蜃樓現出各種光的顏色，它是心固有元素。
- 2、在光中，你認同了它，就找到光明之路，佛菩薩就在其中顯現。
- 3、明亮的五種光，即是虛空藏智(法界體性智)、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智和成所作智。
- 4、實相以驚人的方式出現，清淨佛土閃現。
- 5、如果能皈依光明，就是解脫。倘若沒有皈依剎那間的光明，亡者又追尋著業識，隨著習氣、妄想而輪迴。

(三)第二階段的中陰身：

- 1、以不同顏色顯現，光彩奪目；但同時顯現的是暗淡、誘人的下界輪迴。把握不住，則下沈矣。
- 2、習氣升起，追求六道，甚至三塗苦。

(四)第三階段的中陰(另一期生命的開始，故稱受生中陰身)：

- 1、心扮演著關鍵角色：
 - 法性中陰身 — 光身。
 - 受生中陰身 — 意生身。
- 2、被業力和習氣所牽 — 這就是身的來源。
- 3、要清楚身是不淨的，習氣和業力所帶來的。

(五)意生身是七大構成(四大之外，加上空、見、識)。光性化為固體，感到饑餓的煎熬於是尋找出路。

(六)宇宙之間，原是光與能，在習氣染執下，即成為物質色相。

(七)身體的不淨：

- 1、身體被一連串的化學傳導所控制，它是不平靜、不清淨的。
- 2、在種種習氣下，業與識牽動著身體，既不穩定，又如瀑流。
- 3、養成更多習氣，造更多業，循環不已。
- 4、想法、情緒，身心健康的互動關係：
負面情緒 ↔ 壓力激素 ↔ 健康受創
∴ 不淨的身，必須修持成為光明清淨的身。

(八)知道身之不淨，所以要戒定慧來修持。覺察它的不淨、無常，認清它只是如來自性的投影。就要迴下向上，仰望如來。

貳、觀受是苦

一、受生中陰是苦的根源(受即擁抱了習氣)：

(一)受生中陰產生意生身 → 投入輪迴之苦。

(二)由於受的緣故，佛性被五陰塵勞所障蔽。

- 色 — 現象的依賴和控制；能取與所取的互動不息。
- 受 — 有了機體的感受，受貪、嗔、癡、慢、疑的煎熬。
- 想 — 怎麼想就怎麼感受，悲喜相交，苦樂相形。
- 行 — 一切活動際遇，交互影響無常，生住異滅極快。
- 識 — 有了識，才有比較、結，結所繫法，形成更多業障。有了識，才會有瀑流般的意識之流。

(三)但它的根本問題是第七識(我執)，它才是苦的根源。

二、人生是苦的，苦是人生的本質：

(一)逃避苦而尋找享受，就會使人生墮落。

(二)享樂 Vs. 快樂。

(三)逃避 Vs. 負責。

三、禪修的重要：

(一)透過禪修，用觀法領悟「觀身不淨」的真諦，才能解脫：

1、習氣的來源就是貪、嗔、癡、慢、疑。

2、明白身的無常和空性。

3、如此才能回到光明、極樂的世界。

(二)心理學家 Kenneth Ring 研究臨死經驗(《穿透生死的迷思》

遠流出版)說：「你的一生，在你面前重現，自己在作審判，你在審判自己。你的一切罪惡都被寬恕了，但你卻不能寬恕自己生前所作，這就是審判。」

(三)觀身不淨，由於不淨而受苦報 — 觀受是苦

《首楞嚴經》中，阿難與摩登伽女的不淨事例，發展成「大佛頂首楞嚴」的大智和教法。

(四)身體受需求的驅使，而產生受苦，所以要注意：

1、不能縱欲。

2、不隨使使。

3、不打結。

4、不縱情有流。

(五)禪的修持：

1、安定的心，自我控制 — 身不被種種習氣左右。

2、清淨的智慧 — 自性光明的顯現。

3、在八識之中，修持禪和轉識成智。

4、苦是受生的因，同時也是果，所以要離苦得樂。

四、修持方法就是「觀受」，看清受是苦的本質，因此要注意：

- (一)不享受，不提高欲望，就不會被物欲綁架。
- (二)你的身體和人生是無常的，視為當然就不苦。
- (三)榮華富貴，會把你網住，它是苦；要修持不被苦所困才行。
- (四)種種色、聲、香、味、觸、法，只要你陷入享受的態度，都會是苦。

參、觀心無常

一、你的心在那裡：它很容易被拖走，被引誘而陷入貪、嗔、癡的境界。

(一)《楞嚴經》中，七徵阿難說心法「心在那裡？」

- 1、阿難說心在身內、身外、眼根、明暗、隨有、中間、無著七處，均被佛破。
- 2、在第一卷、第二卷中，不厭其煩的詰問、反問，最後得到「佛性之用」就是心，故云：「沒有執著而有分別，即是真心。」

(二)心的作用對象是五陰，五陰是無常，心亦無常。

- 1、五陰的色、受、想、行、識是無常的。
 - 2、心追逐五陰在走，所以是無常的。
 - 3、要看出心的無常、非本質和虛妄性，唯有佛性是實性。
- ∴ 無執著而有分別性即是真心

(三)保護清淨的心：

- 1、心的清淨即是禪，若已達清淨，就不必有什麼修持。
- 2、兩個念頭中間的間隙空檔，是清淨光明的地方，把

它延長即修禪方便門。

3、清淨心智，超越無常。

4、見性即現清淨如來藏性。

二、一切無常，所以不可執著和染執：

(一)不能把事物當常，世間事人不可能：

- 永遠如意。
- 永遠不變。
- 永遠健康。
- 永不別離。

(二)無常即是真常，所以要發展慧性。

三、識心無常，它非究竟，故應反聞自性而見真常。

《楞嚴經》中〈觀音圓通〉說了反聞自性：

「一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力」

「二者下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰」

「世尊！由我供養觀音如來，蒙彼如來，授我如幻聞薰聞修，金剛三昧。與佛如來，同為慈力故，令我身成三十二應，入諸國土。」

四、超越事相的無常，領悟及體驗到無常和佛性的關係，心就安定，心安定就自見光明本性。

- 見清淨法身。
- 見圓滿報身。
- 見千百億化身。

肆、觀法無我

一、什麼叫著法：

- (一)法是指一切事物而言。有形的叫色法，無形的叫心法。法也是軌持，是道理之義。
- (二)所有一切現象是色、受、想、行、識的作用，我只是一堆資訊，所以沒有一個「我」，故云「觀法無我」。

二、《涅槃經》中說無我：

- (一)我的形成就在第七識(末那識)，它的特質是對自己的執著和不安，因此修持特重：
- 依法不依人。
 - 依義不依語。
 - 依智不依識。
 - 依了義不依不了義。
- (二)轉苦為樂的人生---苦是聖諦

三、「我」是心接觸事物(法)而產生的觀念：

- (一)心理學上的人鏡自我的理論。
- (二)「我」並沒有本質。
- (三)別以為你有個永恆五蘊的「我」存在，它只是暫時的，無常的。

四、無我則無執

- (一)「我」是一切習氣的來源。
- (二)無我相，則無私，能放下，能悲智雙運。

《六祖壇經》云：

「從上以來，先立無念為宗，無相為體，無住為本。」

「無相者，於相而離相；

無念者，於念而無念；

無住者，人之本性。」

(三)「無念念即正，有念念成邪；
有無俱不計，長御白牛車。」

伍、結語

一、四念處是修持的基本法要，是生命實現和法喜的根源。

二、是解脫的行門，同時也是慈、悲、喜、捨的實現法門。

第三講 四正勤

壹、四正勤的意義

一、《大智度論》十九曰：「破邪法，正道中行，故名正勤。」

又曰：「不善法若已生令斷故，未生不令生故勤精進。」

善根未生令生故，已生令增長故勤精進。」

二、隋智者大師撰《法界次第》云：

(一)對已生之惡為除斷而勤精進。

(二)對未生之惡更為使不生而精進。

(三)對未生之善為生而勤精進。

(四)對已生之善為使增長而勤精進。

一心精進行此四法，故名四正勤。

貳、正勤發善

從禪定中正勤發善，止惡。

一、初善：

醒覺到般若自性，像晴朗的天空一樣。

(一)覺照到自己的本來面目。

(二)接觸到，或瞬間領會到光明的自性。

(三)透過禪坐和安定的心，去破除無明，啟發自性中的智慧和慈悲。

二、中善：

醒覺到空性、見性，體現到光明的「慧性」。它不屬於知的範

疇，不屬於觀念的領域，必須親嚐其澄澈恬美，無法言喻。

三、後善：

回到平常的生命和生活，把功德和悲智回向給有情眾生。

參、牧牛圖頌說正勤

明朝普明禪師的牧牛圖頌，充分表現四正勤與修行步驟。

一、未牧：(煩躁不安的生活現實)

(一)詩文：

「生犢頭角恣咆哮 奔走溪山路轉遙
一片黑雲橫谷口 誰知步步犯佳苗」

(二)說明：

- 1、活在自我概念之中，像站在樹梢上，極不穩定。
- 2、被業風吹襲，痛苦。
- 3、在貪、嗔、癡、慢、疑中生活。
- 4、活在緊張、懼怕、焦慮、無助之中，有種種苦和病。

二、初調：(訓練與約束)

(一)詩文：

「我有芒繩驀鼻穿 一迴奔競痛加鞭
從來劣性難調制 猶得山童盡力牽」

(二)說明：

- 1、需要佛、法、僧三寶。須有佛菩薩當導師。
- 2、以戒、定、慧三學，啟發光明性。
- 3、不中斷修持。
- 4、改變錯誤的想法和習慣。
 - 不顛倒(倒懸)。

- 學習自我控制和戒律。

三、受制：(獲得自我控制)

(一)詩文：

「漸調漸伏息奔馳 渡水穿雲步步隨
手把芒繩無少緩 牧童終日自忘疲」

(二)說明：

- 1、努力修持改變自己，隨時提醒自己。
- 2、自我控制能力增加。
- 3、開展十善業的生活。
- 4、培養六波羅密法及三十七道品的修持。

四、迴首：(反省覺照)

(一)詩文：

「日久功深始轉頭 顛狂心力漸調柔
山童未肯全相許 猶把芒繩且繫留」

(二)說明：

- 1、光明性，本地風光初現。
- 2、悲智雙運，生活有了初步法喜。
- 3、保持修持的心，警惕自己。
- 4、防備習氣復發。

五、馴伏：(調伏平衡)

(一)詩文：

「綠楊陰下古溪邊 放去收來得自然
日暮碧雲芳草地 牧童歸去不須牽」

(二)說明：

- 1、自然地生活在現實當下之中，沒有障礙。
- 2、在生活與工作中享有悠閒和喜悅。

3、平靜的心，清醒覺察。

六、無礙：(心靈自由)

(一)詩文：

「露地安眠意自如 不勞鞭策永無拘
山童穩坐青松下 一曲昇平樂有餘」

(二)說明：

- 1、開展喜樂和智慧。
- 2、初禪的要領是：覺、觀、喜、樂、一心。
- 3、自性初步現出光明。

七、任運：(實現生活)

(一)詩文：

「柳岸春波夕照中 淡烟芳草綠茸茸
饑食渴飲隨時過 石上山童睡正濃」

(二)說明：

- 1、體驗到生活實現。
- 2、進入二禪的修持：內淨、喜、樂、一心。
- 3、清淨心智自然展現。

八、相忘：(清淨心智)

(一)詩文：

「白牛常在白雲中 人自無心牛亦同
月透白雲雲影白 白雲明月任西東」

(二)說明：

- 1、感情的我和理性的我融合。
- 2、三禪的修持：捨、念、智、樂、一心。
- 3、沒有自我疏離和分裂。
- 4、有著明朗和自在之感。

九、獨照：(徹悟見性)

(一)詩文：

「牛兒無處牧童閑 一片孤雲碧嶂間
拍手高歌明月下 歸來猶有一重關」

(二)說明：

- 1、獨立、超越、悠閒。
- 2、四禪的要領是：不苦不樂、捨、念清淨、一心。
- 3、流露出自性光明和自性。

十、雙泯：(涅槃解脫)

(一)詩文：

「人牛不見杳無蹤 明月光寒萬象空
若問其中端的意 野花芳草自叢叢」

(二)說明：

- 1、圓滿的涅槃和見性。
- 2、融合在常寂光淨土。
- 3、入一真法界。

肆、大乘菩薩的正勤

- 一、《妙法蓮華經》從化城到菩薩道。
- 二、《首楞嚴經》指出：澄濁入涅槃，解脫入圓通。
- 三、悲智雙運、自覺覺他、福慧雙修，是大乘菩薩的正勤。

伍、結語

- 一、正勤能破邪法和煩惱。

二、正勤是一路修行的保障，亦即光明性。

三、正勤是有步驟的，無論世間或出世間法，在修持時都需要注意次第。

第四講 四如意足

壹、從法界看如意足

一、真心本明：「清淨本心，本覺常住。」

(一)《首楞嚴經》的解釋：

一般人所以陷入無明煩惱，是由於不明二種根本：

- 1、一者無始生死根本，則汝今者，與諸眾生，用攀緣心為自性者。
- 2、二者無始菩提涅槃，元清淨體。

(二)由於顛倒而向外攀緣，貪、嗔、癡、慢、疑、邪見，由是而生，於是帶來生活的困擾和苦悶：

- 1、昧於無始菩提涅槃，元清淨體。
 - 把追逐當目標，把生活和生命當手段。
 - 為了爭奪和佔有，而忽略了幸福。
- 2、受困於妄塵，而產生結、結所繫法及有流，是心不得安寧的原因。

(三)如意足的開展：

- 1、要導正顛倒想，以免眾生「遺此本明，枉入諸趣。」
- 2、如意足即展現真心，「若離前塵，有分別性，即真汝心。」這要從欲、勤、心、觀四個法門著手。
- 3、用真心生活則喜樂自在，法喜充滿。

二、佛在為阿難及大眾說破妄顯真後，均得如意足，於是大眾「了然自知，獲本妙心，常住不滅，禮佛合掌，得未曾有」，於如來前說偈讚佛：

「妙湛總持不動尊 首楞嚴王世希有
銷我億劫顛倒想 不歷僧祇獲法身
願今得果成寶王 還度如是恆沙眾
將此深心奉塵刹 是則名為報佛恩
伏請世尊為證明 五濁惡世誓先入
如一眾生未成佛 終不於此取泥洹
大雄大力大慈悲 希更審除微細惑
令我早登無上覺 於十方界坐道場
舜若多性可銷亡 爍迦囉心無動轉」

三、解脫自在的心，既是在五濁惡世之中，也是在十方諸佛國土之中。在世間法中成就心如意足，「一即一切，一切即一」。做到福慧雙修，悲智雙運，有而不有，空而不空，是空不空藏之圓滿法喜。

四、解脫自在的心，即是神足如意的心：

Evelyne Valarino (On The Other Side of Life 的作者)與物理學者 Regies Dutheil 的對話大要：

- (一)光界的另一邊，有一種粒子存在，它超光速存在。
- (二)G. Fein Berg 指出一種比光速還快的粒子，擁有能量和動量。把這粒子稱為迅子(tachyon)，以光速運行的粒子稱為光子(luxon)，最緩慢的粒子，稱為緩子(bradyon)，我們生活的宇宙是這類緩子組成。
- (三)組成精神或意識的粒子，可能是迅子，它具有心的屬性。
- (四)那個世界，熵則緩慢減弱，其資訊和意義持續增強，於是它向著愈來愈有秩序，資訊愈來愈豐碩的狀態，終於臻於圓滿與和諧的理想境界。
- (五)它是一個超越時空，對於現在、過去、未來產生同步性，所以能見未來與過去。那個存在可謂本來具足，本無生滅。

(六)在超光速意識下，才可能接觸到那個存在。

貳、四如意足的修持

四如意足亦即四神足。它的功能是：

- 1、精神調和的藥方，透過它能帶來如意、充實感和有意義、有價值感的生活。
- 2、它是長養精神力和心理健康的法門。
- 3、現代人憂鬱、焦慮和無助感很重，約有三分之一的人，具有這種特質，殊值得注意，好好修持四如意足的法門。

一、欲如意足

一、有欲才活得有目標，是人生振作和動力的來源

1、Viktor Frankl 生命在追求意義。

- 一位家庭醫師的領悟。
- 集中營的故事。

2、退休賦閒在家，如果沒有新的人生目標，後果堪虞。

3、禪家說：「參透為何，才能迎接任何。」

二、欲的適當性

1、依自己的現實情況去發現和抉擇。

2、依自己的本質去實現自己。

3、合理的抱負水準；抱負過高，帶來困擾，抱負太低，帶來沈悶。

- 生涯目標
- 生活目標

三、欲就在生活中：

實現是最好的欲神足。

- 實現的意義
- 生活中實現的喜悅

四、不當的欲 — 貪婪

1、貪婪的匱乏本質，具餓鬼道的因緣：

貪婪 → 挫折 → 嗔 → 阿修羅

2、貪婪只顧目的不擇手段：

- 求財不擇手段
- 求學歷不擇手段
- 求享受不擇手段
- 求面子不擇手段

3、從差別事與界相應，看欲的行動和後果。

五、正確的欲：

1、菩薩叢林 — 愛與慈悲的社會；包容、寬恕的胸襟。

2、般若生活 — 清醒的生活；不執著在結所繫法中。

3、人間歡喜 — 創造福報；喜悅與法喜。

4、法界融合 — 生活與法界相融；世出世間不二。

六、從《金剛經》說欲的本質：

1、無所住而生其心。

2、無我相、人相、眾生相、壽者相。

二、勤如意足：

一、作一個實驗

- 請你早上起來，去做運動，就會精神好起來。
- 去整理一下房間，動起來，精神也好起來。
- 去努力工作，讀一本書，看一個朋友，也會使你

喜悅。

二、勤為什麼帶來如意呢？勤於修持就快樂。

- 1、它使身、心動起來；活絡能產生生機、生命力。
- 2、由刺激而使體內化學平衡，導致身心健康。
- 3、調適、解決問題和創造力，源自勤與精進。
- 4、生活的實現源自勤與精進。

三、勤使我們活得好：

- 1、哈佛大學追蹤做家事的青少年。
 - 發現高薪可能性高 4 倍。
 - 失業可能性小 15 倍。
 - 身心比較健康。
- 2、運動的人健康。
- 3、求知的人成功。
- 4、勤於助人的人快樂。
- 5、勤於修持的人聰明、有智慧。

四、兒童時期發展勤奮：

負責的人健康。

- 1、Erik Erikson 的理論。
- 2、Lewis Terman 的研究，發現成功源自勤奮。

五、勤也代表負責：

- 1、負責的人健康。
- 2、勤奮的人有福報。

三、心如意足：

一、心理上的如意足：

- 1、心理若是健康、喜悅、清醒，就覺得如意。

2、自我功能的內涵：

- 解決、回應問題的能力。
- 好的情緒習慣。

- 毅力。
- 對生命的熱愛。

二、如意的人是：

1、平常心是道：

- 孕婦拼命進補、吃藥非平常心。
- 對孩子揠苗助長非平常心。

2、壓抑造成不健康的心。（要如水常流通才行）

- 壓抑不愉快的經驗，造成恐懼、不安和焦慮。
- 壓抑創意，會沮喪鬱卒起來。
- 壓抑潛能，使生活產生扭曲。

3、擺脫妄心，活在真心之中。

三、如意的心是開放的，造成封閉的原因是：

- 1、文化的因素 — 科學壓抑了非科學的直覺。
- 2、語言與邏輯 — 壓抑了非限定性的心靈。
- 3、消極的思想 — 壓抑了樂觀和積極。
- 4、懼怕的情緒 — 壓抑了潛能的開展。

四、心如意足 — 導致心的開悟：

1、淨化 → 內省 → 行動 → 整合 → 新的心理取向。

2、淨化與清醒的人格：

- 本我
- 超我
- 自我

3、開悟與禪定：

- 開放的心。
- 平靜的心。
- 無我相、人相、眾生相、壽者相所生起的心。
- 不可以具足相見如來。
- 心不生不滅的本質即是涅槃。

四、觀如意足

一、韋提希的煩惱，佛陀教以觀法，從而成就。

- 1、仰望、觀想著極樂世界，因界相應而得清淨。
- 2、在十六觀中相應。
- 3、《觀無量壽佛經》的修持法門。

二、觀念的態度與調整：

- 1、樂觀的思考模式與心理特質。
- 2、悲觀的思考模式與心理特質。

三、中觀的要領：

- 1、由空入假觀，由假入空觀。
- 2、中道第一義觀。
- 3、一心三觀。

參、結語

一、欲、勤、心、觀是四神足之道。

二、是現代人精神生活的四神湯。

第五講 五根五力

一、精神生活的根與力。(根為能生之義)

(一)精神生活的根本有五，它包括信、進、念、定、慧。這五個因素，既是修持的基礎，同時是生活品質和身心健康的決定因素。

(二)五根所產生的五種力量，即個人精神生活的總體表現。它既是解脫成長的動力，更是圓滿人生之所繫。根與力能生一切功德。

(三)根與力也是心理學上所謂「自我功能」的根本。

(四)「念處、正勤、如意足、根力覺道」即三十七道品，為修持無漏之法門。三十七道品是不可分割的，是一體性的。

二、紮根深厚，生命力自然強壯。

(一)現代人精神生活上的困擾，如憂鬱、焦慮、情緒失常等，是由於根不深厚，力不豐足。

(二)欲望或抱負水準過高，根與力不足，業風吹襲，即東倒西歪，甚至將生命樹連根拔起。

(三)以是故要勤修五根五力。

壹、信根與信力

一、信仰及信心的重要

(一)《華嚴經》上說：「信為道元功德母，長養一切諸善法。」有信仰才心安，才接近人生的寶貴智慧，才能死心塌地的修持，成就福與慧，得大圓滿的人生。

(二)信心使人產生主動性，成功的人生，都建立在良好的自信心

上。信心的來源：

- 1、高級宗教的信仰和修持。
- 2、成功的經驗。
- 3、長期的努力和經驗累積。
- 4、透過認知、觀念和模仿而得。

二、信仰的真義及其力量

(一) 滄山問仰山：「快點說！不要走入陰界。」

仰山說：「我連信仰都不要了。」

滄山又問：「你是相信之後才不要，還是不相信才不要呢？」

仰山說：「除了我自己(自性)還能信個什麼？」

滄山說：「那你只是個小乘罷了！」

仰山說：「我連佛也不要見。」

於是滄山又問：「四十卷涅槃經中，有多少是佛說的，有多少是魔說的？」

仰山說：「都是魔說的。」

滄山高興的說：「此後沒人能奈何你了。」

信仰產生修持，透過解脫與成長，找到自性(佛性)開展出光明的慧性力量，那就是佛力。

(二) 迷信是一種執著，它使人失去智慧。

(三) 《華嚴經》第二會談十信：

- 1、在普光明殿舉行，文殊菩薩為會主。
- 2、本會佛放兩足光，表示人生的基礎、踏實和行動。
- 3、十信是指：信心、護法心、念心、戒心、定心、願心、精進心、不退心、慧心、迴向心。
- 4、本會以四聖諦、光明覺(心光如佛光，圓照法界)、

光明正信(佛法甚深義)、淨行、信佛神力、通化無

邊、得大自在等為宗趣。

三、信心的運用

- (一)星雲大師說：「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，它建立了正信與互信，得到人際支持與溫暖。
- (二)人生活在信心之中，孕育出潛能和力量。
 - 1、夫妻的互信。
 - 2、人際的信心。
 - 3、對學生的信心。
 - 4、對同事的信心。
 - 5、對自己的信心。
- (三)失去信心，就會帶來懼怕和不安。它們是通往大千世界的障礙。誠如佛洛伊德(Sigmund Freud)所說，懼怕是通往世界的門。
- (四)信心與健康有關；席格爾(S. Siegel)說出他的病人萊得抗癌的故事。當信心崩潰時，癌症即刻復發，奪走病人的生命。

貳、精進根與精進力

一、精進是生命的根與力

- (一)精進、積極、樂觀是活力的根源：
 - 1、樂觀積極的人健康。
 - 2、樂觀積極的人較能接受生活和工作的挑戰。
 - 3、精進的人成就較高。
- (二)消極和悲觀，使生活變得沮喪頹廢。
- (三)「練心於法名之為精，精心務達目之為進。」
- (四)精進為對治懈怠之法，它使生命活得光明，展現圓滿。

二、精進有三(唯識論)：

- (一)披甲精進：披菩薩大悲大智之胄甲，不畏困難救苦救難。
- (二)攝善精進：勤修善法而不倦。
- (三)利樂精進：勤化眾生而不倦怠。

三、精進之功用和動力

- (一)產生如意足。
- (二)精進是六波羅密之一，為度彼岸之憑藉。
- (三)精進是信心的一部，使信仰堅定。

四、精進的修行：善財童子五十三參的精進(入法界品)

- (一)善財童子接受文殊的指引，參訪五十三位善知識。
- (二)這些善知識，幾乎包含了社會上各行業。
- (三)學習的對象，有菩薩、比丘、比丘尼、長者、資產家、仙人、女子、少年、神、老師、婆羅門等。

五、佛性展現出光明精進的人生面

- (一)源自清淨法身，毘盧遮那佛(大日如來佛)
- (二)展現於圓滿報身，盧舍那佛。
- (三)應化為千百億化身，釋迦牟尼佛。

六、精進積極的生活案例：

- (一)失明又喪夫的女士，重振開餐館的個案。
- (二)一條腿也能走完人生的全程。

參、念根與念力

一、念即觀念、知識和心向

- (一)知識即力量。
- (二)念茲在茲產生甚深力。
- (三)心意導向，引導一個人思考、生活和工作的方向。

(四)念決定個人的抱負水準。

(五)怎麼念，怎麼想，就怎麼感受。

二、清淨心智、創意和智慧

(一)念一旦固著就成為心智的障礙，故《六祖壇經》云：「無念念即正，有念念成邪，有無俱不計，長御白牛車。」

(二)「前念不生即心，後念不忘即佛」。

三、心念決定人的生活與工作

(一)松下幸之助認為經營事業應俱備：

- 使命感
- 無私
- 心
- 處理問題的能力

(二)麥當勞則強調：品質、服務、衛生、價值。

(三)台塑則強調追根究底，實事求是。

四、迴向偈的心念：

「願以此功德，莊嚴佛淨土
上報四重恩，下濟三塗苦
若有見聞者，悉發菩提心
盡此一報身，同生極樂國。」

五、念佛法門，心與極樂相應，實踐佛的教法

(一)持名念佛

(二)觀像念佛

(三)觀想念佛

(四)實相念佛

念佛的方法有高聲念、默念、金剛念、覺照念、觀想念、追頂

念、禮拜念、計十念、十口氣念、定課念、四威儀念、念不念皆念。

六、念佛法門的殊勝根本與念力

- (一)佛法融入生活
- (二)心與佛相應
- (三)決定往生念力不可思議

肆、定根與定力

一、定的意義：

- (一)止心於一境叫定，它有二類：
 - 1、一者生得之散定，為專注所對之境，亦稱三摩地，為唯識論中別境之一法。
 - 2、二者修得之禪定，為六度之禪定。
- (二)禪定及念佛三昧之禪，均屬修得之定：
 - 修定才能見真實和真理，心境亦舒暢，法喜充滿。
 - 定慧等持，才能見性成佛。

二、定根和定力，使精神達到高度的和諧、穩定和覺悟。

- (一)清淨覺察為定，失察則失定。
 - 1、無果禪師的定力：
 - 「一席衲衣一張皮，四錠元寶四個蹄；
 - 若非老僧禪定深，早於汝家作馬兒。」
 - 2、蘇東坡的禪定（一屁過江，非文字禪也）：
 - 「稽首天中天，毫光照大千；
 - 八風吹不動，端坐紫金蓮。」
 - 3、白隱禪師與縣太爺：
 - 「輕輕一撥扇，性火又燃燒；

如此暴躁氣，怎算看得開。」

(二)定不是頑空死定，而是清醒與專注。

- 1、創意和思考，均來自定。
- 2、專注學習亦建立在定上。
- 3、情緒的穩定，亦置根在定的修持上。
- 4、定、運動能使交感神經緩和、不緊張。同時能令個體喜悅，法喜充滿。

(三)定在佛法的修持上是關鍵功課

- 1、戒、定、慧三學，烏窠禪師答白居易說：「三歲小兒能道得，八十老翁行不得。」
- 2、佛陀在菩提樹下入正道，降魔波旬。
 - 定才能降伏種種心魔。
 - 在自由開放的社會中，享受與魔只一線之隔。

三、定是精神力的根源和力量：

(一)孔子觀察人「視其所以，觀其所由，察其所安，人焉廋哉！

人焉廋哉！」

(二)《呂氏春秋》說：

「喜之以驗其守，
怒之以驗其節，
哀之以驗其人，

樂之以驗其僻。」

都是檢驗定的方法。

四、精神墮落的根源：

(一)物欲所牽，急於追逐，心浮氣躁。

(二)鹵浮將事，不能深耕易耨者多。

(三)任性失控，不能自我控制。

(四)文飾托辭，不願面對真實，負起責任。

五、禪坐訓練的好處

(一)坐禪的訓練(參見《禪·心的效能訓練》遠流出版)

(二)坐禪的好處

- 1、身心調和，耗氧量減少。
- 2、緊張與焦慮下降。
- 3、心神安定，得法喜樂。
- 4、得覺醒之智。
- 5、見性顯真的根本與來源。

六、透過定的修持，達到四禪八定，最後及於慧性的開展

伍、慧根與慧力

一、慧根慧力的意義

(一)大乘義章謂：「諸法以慧根力觀達明了，故名慧根。」又云：

「慧者據行方便，觀達名慧，就實以論，真心體明，自性無闇，目之為慧。」

(二)慧力者「能除煩惱之力」，破一切障礙習氣，於法有揀擇，由慧推求，得正確決定。

(三)慧性即人之佛性。唯修慧根慧力，必依戒、定、慧三者都融會始得。

《六祖壇經》云：「定慧等持，意中清淨。悟此法門，由汝習性。用本無生，雙修是正。」

二、慧性本如來藏

「即心名慧，即佛乃定」，定慧即如來藏，它是本體世界的

存在，也是和諧、祥和和自在的絕對智慧。

三、慧性所產生的力量

(一) 慧性不只是思考或推理，它同時包含涅槃之義

- 1、絕對智慧
- 2、無功用行
- 3、無生法忍

(二) 智慧與聰明有別

- 1、《莊子》應帝王篇的寓言。
- 2、聰明和智能只是工具，它也會給人類帶來許多障礙。智能有功利性，智慧具普遍妥當性。

(三) 慧性即如來藏

- 1、根、塵、識本如來藏，但非如來藏。
- 2、空不空藏圓融為慧。

(四) 生活中的一切創意亦本如來藏

- 1、創意來自清淨無礙時的直覺、思考和證實。
- 2、慧性受縛，不能明見真理。
- 3、慧是在定中產生，所以「於定之時，定在慧；於慧之時，慧在定。」

四、慧性在生活中的開展

(一) 生活是精神的表現，而不是物化的制約。有豐富的物質，得有好的精神去用它。

(二) 精神生活是統整的：

- 1、心與物，身與心的統整。
- 2、知與行的統整。
- 3、理性與情感的統整。
- 4、生活、工作與生命的統整。

5、世間與出世間的統整。

(三)生活的智慧的文學：

- 1、《孔雀明王經》的故事。
- 2、共命鳥的啟發。
- 3、救人的鸚鵡。
- 4、莊子的庖丁解牛。
- 5、托爾斯泰的「追求幸福的伊里亞斯」。
- 6、托爾斯泰的「一個人需要多少土地」。

陸、結語

- 一、五根是精神生活的根本，五力是增上的力量。透過五根五力，得以成就正等覺，得圓滿正果。
- 二、信、進、念、定、慧五種根本力，是精神生活之所依持。
- 三、無論修持的法門如何，均以五根五力為根本，透過根與力的修行，實現光明的人生，也成就如來性德。

第六講 七覺支

一、《雜阿含》第廿六、廿七卷略云：

(一)要做一個覺醒的人，只有覺醒才能活在當下，每一個當下都必須是覺醒的，生命的過、現、未三際都必須如此，這就是智慧和光明。人是在覺悟和覺醒之中成長，實現生命，並看出它的究竟。故云：「是智是等覺，能轉趣涅槃。」

(二)覺有七支謂七覺知：念覺、擇法覺、精進覺、喜覺、輕安覺、定覺、捨覺。

(三)此七覺支即是七寶。

二、七覺支能除五蓋，作大光明。

(一)五蓋是煩惱無明之源，它是貪、嗔、睡眠、掉悔、疑。

(二)七覺支的作用 — 「能作大明，能為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。」

壹、念覺

一、念覺是指心念、知識、觀念的清醒和覺察；就現代心理學的觀點說，念覺是一切學習的根源。

二、念覺「有內法心念住，有外法心念住。」

(一)內法指清淨的念頭、情緒和情感，沒有夾雜、混亂和矛盾。

(二)外法心念是指對事物的正確看法。

(三)念覺即理、事二法界之無礙。

三、念覺是正確的認識和醒悟，使個體不陷入迷信、偏狹、矛盾和錯誤。

- (一)世間法的念覺：學術、科學、社經活動的不斷發展。在成功經驗中念覺而改進，在失敗中念覺而成功。
- (二)念三寶以成就生命的意義和究竟：念佛、念法、念僧，而且要念念不被愚迷、僞誑、嫉妒所染。
- (三)念佛必須是清醒，念念不斷，如子憶母。

四、生活與工作中的念覺：

- (一)歸納出正確的觀念，並作出正確的邏輯思考。
- (二)錯誤歸因會造成情緒、思考和行為的偏差。
- (三)在信仰上，錯誤歸因，造成迷信。

五、念覺的教育：

- (一)念覺與兒童心智的發展。
- (二)念覺與自然科學的學習。
- (三)念覺與人文、社會的學習

貳、擇法覺

一、人生活在抉擇和行動中，擇法覺即正確的抉擇。

- (一)人生的抉擇如選擇佛法，而不選擇邪法。
- (二)生涯的抉擇如正確的生涯規劃。
- (三)工作和事業經營的抉擇。
- (四)生活上如感情、婚姻、作息的抉擇。

二、擇法覺是一種思考的方式，它的條件是：

- (一)邏輯的一貫性
- (二)經驗的檢證性
- (三)道德的可期性

三、信仰和宗教的清醒抉擇

- (一) 每個人根性因緣不同，修持法門會有不同。
- (二) 法門不同，覺悟則一。
- (三) 人生的不同階段，修持的方法和目標亦異。

四、修持方法上的清醒抉擇

- (一) 《楞嚴經》上二十五位菩薩說圓通，各代表修持的入門方法。
- (二) 在佛教的信仰上，有禪、淨、密、律及其他各宗，並應選擇師承。

參、精進覺

一、精進是生命存續、生活成功和精神生活提升的根本：

- (一) 知所精進的覺悟。
- (二) 精進恰到好處的覺悟：過度的精進，在工作上會變成工作狂，在修行上會走火入魔。
- (三) 精進是福慧增長，身心健康之源。

二、精進覺

- (一) 不斷善法，長養善法，就是精進。
- (二) 它是心智的力量，也是心理動力(dynamic energy)。
- (三) 精進是積極、樂觀和成長的表現。
- (四) 生命和生活因精進而圓滿。
- (五) 往生的精進。

三、精進的心理

- (一) 樂觀的思考模式及其運用。
- (二) 認知決定精進和懈怠的態度。
- (三) 精進是透過意義和價值的發現引發出來的。
- (四) 精進與人格成長有關，精進的人格特質：

- 能延緩報償，先苦後樂。
- 願意負起責任
- 忠於真實
- 保持平衡

四、星雲大師說精進的人生

- (一)改，改正錯誤。
- (二)受，勇於受命。
- (三)敢，敢於行動。
- (四)思，用心思考。

肆、喜覺

一、喜是生活中妙悅之源，但要對它保持覺悟。

- (一)生活中要喜，但不能執著；心境中要喜，但不能產生情染。
- (二)喜是初禪、二禪的一支，但要超越它，才能進入三禪，智慧才能進一步開展。
- (三)法喜充滿，但要保持覺醒。

二、喜的來源：

- (一)精進中得喜。
- (二)恬淡中得喜。
- (三)禪定中得喜。

三、喜中有覺，覺中有喜，日日是好日，夜夜是春宵。

- (一)喜見：看法正確就歡喜；看人的優點就歡喜，學習別人的優點就歡喜。
- (二)喜忍：無生法忍之喜，不生妄念，不受制於三毒，自然起歡喜心。

(三)喜根：儀容質直，不捨世法，不起執著，但說諸法實相，能得歡喜。

(四)喜捨：布施之喜。

(五)喜樂：

1、因分別而悅豫謂喜。

2、因不分別而悅豫謂之樂。

伍、輕安覺

一、人要活得輕安，但要對它保持覺醒，才是真輕安，又稱為除覺，它的特質是輕鬆。

(一)從妄想中解脫出來。

(二)除一切心緣而心生輕安。

(三)改正錯誤，除去無明煩惱，而生輕安。

二、輕安不能生執

(一)執著於輕安會失去精進。

(二)長期處於輕安則失生命的動力。

(三)輕安成習，惰性油然生起。

三、保持輕安的覺性

(一)心清淨無衝突、罣礙。

(二)運動、出坡。

(三)作鬆弛技術。

(四)讀好書、交好友、做好事、存好心。

四、念佛和禪修都能保持輕安

(一)在專注中得輕安。

(二)在相應中，由高層世界流入心中的輕安。

(三)得自在的輕安。

陸、定覺

一、安定是修持之要，但要保持定覺。

(一)定不是睡眠或無記，而是清醒。

(二)禪定即指定覺，它是在不散亂、不被牽引，和不起障礙中產生覺的精神力。

(三)禪修的定覺，是要在行、住、坐、臥中修持定覺。

二、定覺才有大用，它從靜中定練習至動中定，最後發展為大用：

(一)在紛擾中保持鎮定。

(二)在挫敗中保持篤定。

(三)在激動中保持穩定。

(四)在誘惑中保持安定。

三、定覺對身心的影響：

(一)對健康的影響。

(二)對心靈的影響：

- 開放的經驗
- 同理心的提升
- 實現的生活

柒、捨覺

一、捨是解脫、成長和布施的因，但捨必須是覺醒的、沒有執著的，才是真捨，故稱為捨覺。

(一)捨能日新又新的學習和成長。

(二)捨能使人輕安、恬適。

(三)捨能使人清醒，看出真實。

(四)捨令人看出永生與慧命，如人生的最後一課。

二、捨覺的內涵：

(一)無所住而生其心。

(二)捨去我相、人相、眾生相、壽者相。

(三)捨的途徑有二：其一是澄濁入涅槃，其二是解脫入圓通。

三、捨覺的作用：

(一)捨在根、塵、識中起覺悟作用，《首楞嚴經》中廿五位菩薩所說圓通修持心要在此。

(二)因捨覺實現生命和生活。

(三)在捨覺中悟永生與慧命。

捌、修持共法

一、修持七覺支亦應注意以下修持要領，佛在《雜阿含經》中說持修持共法。

二、佛告比丘「微劣猶豫，若修輕安覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時。」

三、「若掉心起，若掉心猶豫，爾時不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。」

四、修七覺支當去五蓋。

五、當修持以下諸法：

(一)不淨觀

(二)隨死念

- (三)慈悲喜捨
- (四)安那般那念
- (五)無常念

玖、結語

- 一、七覺支為覺悟的七支，亦即七個要素。
- 二、念覺、擇法覺、精進覺、喜覺、輕安覺、定覺、捨覺，構成完整的覺悟修持。

第七講 八正道

一、八正道的一體性(《雜阿含經》卷 28)

(一)八正道是佛提示弟子遵行之道。透過四聖諦，演繹出來的八正道，能證四果，能離苦得樂，能走出莊嚴有意義豐富的人生。

(二)對八正道的正見，佛說：「如日出前之光明相。」行八正道能令大眾「正盡苦邊」、「善心解脫」。

(三)行八正道能做到「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

二、行八正道的基本準備：

(一)慚愧生已，能生正見；諸惡不善法，一切皆以無明為根本。

(二)斷貪著五欲：即斷五陰之慾與佔有。

(三)斷三受：斷苦受、樂受、不苦不樂受。

(四)修安那般那。

(五)正定三昧。

(六)修三觀：觀身不淨、觀受是苦、觀法無我。

(七)修三學：戒、定、慧，皆應增上；修三學如伏雞卵。

(八)斷三結：身見、戒取見、疑。

壹、正見

一、何等為正見？

(一)「謂正見有二種：有正見是世俗、有漏有取，轉向善趣。有正見是聖，出世間，無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊。」

(二)「何等為正見有漏、有取，向於善趣？若彼見有施、

有說，乃至知世間有阿羅漢不受後有、是名世間正見。」雜阿含經

(三)「何等正見是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦，轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，於法選擇，分別推求，覺知點慧，開覺觀察，是名正見、是聖、出世間、無漏不取、正盡苦轉向苦邊。」

(四)雲門文偃的解釋：

「古人舉起、放下拂塵是何意？」

答曰：

「在舉起之前、放下之後，表示自性。」

「自性即無漏、無染雜、無取，是出世間、是空是聖。」

(五)人生是「聚淨善」、是凡聖情盡、好好生活，也是人生佛教或人間佛教的註腳處。

二、正見：正確的知見

(一)你的立場、觀念、和價值體系在影響生活。

(二)它們也在影響適應和健康。

(三)決定您的精神生活。

三、對人生的不同知見：

(一)對生命的看法：

1、色身和慧命：慧命是永恆的，色身是生滅的。

「我生已盡、梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

2、執著於色身是病苦的。

3、慧命的領悟和成長

- 悲智雙運及永恆的未來 —
對淨土世界的仰望。

- 生命與宗教信仰的情操 —
對一真法界的嚮往。

「山河及大地，全露法王身。」

「心外無法，滿目青山。」

(二)對生活的看法：

1、當下現成的接納、實現

- 人生有如打一局牌。
- 有如旅行，去享受它，而不是抱怨它。

2、學習與成長的看法

- 無常所以要不斷成長和學習。
- 生活是成長的事，否則就會不能適應。

(三)對自己的看法

1、看清自己，接納自己，實現自己。

2、如如自在，沒有自大和自卑，能自我肯定。

(四)對別人的看法：

1、眾生是平等的。

2、沒有敵意和成見。

3、人際關係的和諧、慈悲，與和敬的生活。

- 關懷
- 支持和肯定
- 助人成功(布施)

四、知見決定生活品質和精神成長

(一)人生是承擔和負責 — 自由性

1、努力和勤奮，機會就多；能力多、經驗多，可以選擇的空間也大。因此石頭對招提慧朗說：「您不肯

承擔，所以無佛性。」

2、堅毅的重要性。

3、關鍵在您自己，而不是在別人。

- 不是把快樂交給別人決定。
- 最大的錯誤是把快樂交由別人決定，仰人鼻息。

(二)接納自己 — 個體性，實現自己

- 1、您即如來，依自己根性因緣生活。
- 2、您不可能成為別人。
- 3、每個人都不同：多元智慧的生涯發展。

(三)社會生活的發展 — 社會性

- 1、社會性是安定、學習、溫馨的來源。
- 2、影響社會性發展的因素：
 - 自卑
 - 不安的情緒
 - 自尊不健康

(四)精神生活的出路 — 宗教性

- 1、正信的宗教和情操。
- 2、迷信和無明的下場是煩惱、痛苦和墮落。

五、知見就是您的識 — 萬法唯識

(一)知見透過人而學習，故值得您學習的人叫「善知識」

- 1、交正見的朋友。
- 2、交樂觀的朋友。
- 3、交互相支持鼓勵的朋友。

(二)知見透過書而學習得來

- 1、讀好書，正見的書。
- 2、讀傳記，正見的傳記。
- 3、讀自然的書，旅行和觀察。

(三)從生活和工作中得來知見

- 1、虛擬人格的悲劇與預防。
- 2、努力工作和生活的人才有正知見。

3、建立好習慣。

六、正確的人生知見

- (一)無常。
- (二)不墮執著、隨使使。
- (三)不墮無明因緣的鎖鏈。
- (四)無我相。
- (五)五蘊色身與慧命的關係是不二的。

貳、正思

一、佛言：

「何等為正志？謂正志有二種。有正志是世俗、有漏、有取，轉向善趣。有正見是聖、出世間、無漏、無取、正盡苦、轉向苦邊。」

「何等為正志有世俗、有漏、有取，轉向善趣？謂正志出正覺、無恚覺、不害覺，是名正志世俗、有漏、有取，向於善趣。」

「何等為正志是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法，分別自決意解，計數立意，是名正志，是聖、出世間、無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。」

二、正志即正思，你的心的想法在影響著你：

- ◎ 你一定聽過：三千大千世界，入於一毫端。
- ◎ 也聽過：佛的教法，謂一切唯識、唯心。
- ◎ Deepak Chopra(美國國家健康醫學委員會委員)所作《Ageless Body, Timeless mind》一書中說：
 - 宇宙存在於一個量子場(quantum field)。

- 宇宙大爆炸(Big Bang)：宇宙億萬星河，被壓縮成一個點，存在在那兒。

(一)身體的根本存在是非物質(non - suff)而是心靈，是智慧的表現。

(二)什麼是思想？

是一波波的能量訊息，物質和形象的世界，是它具化的結果。

- 1、大自然的一切，也是思想：它表達成器世間和色相世界之後：思想停頓了，就有了生、住、異、滅。
- 2、人的思想的停頓，般若的空性也不存在，覺察也就停頓下來。
- 3、您的思想，正是你的身體。
- 4、他們用量子場的觀念來了解宇宙。

三、人的身體是一個智慧的表現 — 觀想：

(一)身體的成長，新陳代謝，生命的維繫，並不是只有耗氧、燃燒能量，而是一個智慧的表現。

- 1、身體裡有一個智慧的流動，它無相、空性。
- 2、停止，就死亡。
- 3、生命是一種正思(正志)，它需要愛與智慧。
- 4、當你內觀你的內在宇宙是祥和時，身體即是祥和的。
- 5、練習：帶領大家作一次內觀(極樂世界)的練習。

(二)思想引發化學作用 — 心與身

- 1、懼怕、緊張、焦慮 → 腎上腺的增加及耗損體能。
- 2、快樂和疼痛 → 腦內啡(endorphine)的增減。
- 3、思考 → 傳導物質的作用。
- 4、帕金森氏病 — 多巴胺(dopamine)的受損。
- 5、Chopra說：悲痛、憂鬱的心常常轉為疾病。
 - 心情不好、憂鬱，易生病。

- 經常憤怒的人，癌症可能性大 4 倍。

(三)身心互動的狀況：

- 1、心絞痛，有些人只塞了一點點就絞痛；有些人塞了許多，還可以賽跑，原因在他的看法。人的看法在影響其行為。
- 2、David Spiegel 研究末期癌症病人
 - 作了心理治療的人，活長一些
 - 86 位末期的病人，有 3 位活超過 10 年，是因為樂觀。
- 3、M. R. Jensen 報告憂鬱消極，他們沒有希望，無法表達憤怒、害怕、負面情緒，最易使癌症擴散。
- 4、人的變老，也是一樣受心靈的影響。
- 5、想法存在物質之中，Chopra 說：
一位婦人換心，醒來就想喝啤酒，吃炸雞，經查出來，捐贈者即有此習慣。
- 6、失業、婚姻破裂、失去親人等，都應該得到正確的指導和紓解。

(四)DNA(去氧核糖核酸)是貯存遺傳基因的倉庫：

RNA(核糖核酸)

- 白血球間素在焦慮緊張時，就會降低，而產生免疫力降低。
- 但它的製造受 RNA 的控制。
- RNA 卻與 DNA 相關聯。

(五)您的想法影響你的身體

- 你的身體的表現就是你的思想、心靈生活。
- 你的夢，也常常是你自己。

(六)智慧：詮釋的正確 → 正思、正志。

- 1、人在停止覺醒之後，才會變得衰老、變痛。

2、這世界有一樣東西，完全屬於你。

- 你對這世界的詮釋就是你自己。
- 停止長大的精神性侏儒(Psychosocial Dwarfism)。

3、對事物的詮釋

- 來自個人的自我溝通。一種內心的對話，腦子不斷充斥各種思想、判斷和情感。
- 對話如：我喜歡、不喜歡；我害怕、不害怕；我安定、焦慮、緊張。
- 要用愛和智慧去詮釋。

(七)身體、生命是心的活動 — 萬法唯心

- 存在與圓滿是智慧。
- 存在與想法一體。
- 您與別人一體。
- 你與大環境也一體。

所以孤獨可能是最不好的，因為它：不安、敵意。

四、過去心、現在心、未來心不可得：時間是對比結果

(一)你被時間追趕，於是緊張和焦慮。然而，時間只是以地球自轉和公轉，當做計算而來。如果有時間，只有當下：

「永恆即當下
當下即永恆」

(二)冥思，可以讓你體驗當下

- 1、過去的，不是你要生活的，那只是一個失真的過去影像。
- 2、未來的，也不是你的生活，它未到來，未可知。
- 3、生活就是珍惜自己的生活
 - 每一步都該珍惜
 - 都給每一個下一步帶來新機

- 這就叫作成長和實現

4、你試著走一段路，然後坐在樹下，萬緣放下，就能體會什麼叫實現，什麼是冥思。

(三)改變思想和詮釋，就能改變你無明的自己

1、改變想法，改變身體。

2、身體來自那個華嚴世界（即一真法界），與它共存，處處金光明。

3、觀你的身體即是永恆：

- 從量子場來看它
- 它是一個能量與智慧
- 是不生不滅的

五、經文摘要：

(一)肇論(僧肇著)：

「天地與我同根，萬物與我一體。」

「會萬物以成己者，其唯聖人乎！」

(二)法眼感嘆說：「聖人無己，靡所不己；法身無相，誰云自他；圓鑑靈照於其間，萬象體玄而自現；境智非二，孰云去來。至哉斯語也！」

(三)慧忠的弟子問：「青青翠竹，盡是法身，鬱鬱黃花，無非般若，師父意見如何？」

慧忠答：「這是文殊、菩薩境界，非智根淺者能信受。」

華嚴經說：「佛身充滿於法界，普現一切眾生前，隨緣赴感靡不周，而恒處此菩提座。」

(四)般若經上說：「色無邊故，當知般若波羅蜜多亦無邊。」

參、正語

一、正語分為世俗、有漏、有取向於善趣，以及聖、出世間、無漏、不取、正盡苦轉向苦邊。

二、語言是我們溝通情意、交換意見、分享知識和智慧，所以要有正語才行。

三、語言是一種工具，是約定成俗的，由六識來建構的。

(一)沒有經驗就沒有語言 — 語言都是從經驗、感官建立起來的。

(二)沒有經驗的語言是空的。

(三)沒有經驗和意義的一套語言是沒有價值，所以知行要合一。

四、語言有五種類型

(一)音聲的語言

(二)文字的語言

(三)象徵的語言

(四)肢體的語言

(五)意念的語言

此外，在情意溝通上，措辭占 7%，語調占 38%，肢體和表情占 55%。

五、語言的限定性

(一)語言是限定的，只能描摩一個別的事件，或一群類似的原則。但對於限定以外之事，無法描述。例如：

- 要孝順、聽話 — 若解釋為「凡事聽從於父母」是含混的。
- 要放下煩惱 — 若視為「把許多事都放下」，會使人消極。

(二)啟發智慧的方法

- 慧嵬禪師對不同鬼說不同法
- 佛對不同弟子也說不同的法
- 孔子也一樣，對不同弟子說不同的法

六、正確的溝通

- (一)同理
- (二)真實
- (三)平心靜氣
- (四)尊重對方
- (五)肯定表達

七、溝通的技巧是四攝事

- (一)布施
- (二)愛語
- (三)利行
- (四)同事

八、言語道斷

- (一)《妙法蓮華經》的序品
- (二)《華嚴經》不可思議解脫境界

肆、正業

一、佛言：

「世間雜五色(五蘊)，彼非為愛欲；

貪欲覺想者，是則士夫欲；

眾色常住世，行者斷心欲」(雜阿含經)

「欲斷心欲，要從八正道做起，為沙門果，為甘露法，斷欲的繫結，身心才會平衡。」

(一)欲是令我們執著在一個心能的衝突和矛盾上。

- 1、我要，但我做不到，才會成為貪欲，怕失去而痛苦。
- 2、五欲：在色、受、想、行、識中，因愛、意、念而長養欲樂。

(二)你的身體、宇宙，乃至萬物，都是智慧形成的。智慧 + 機緣 → 現象。

- 你的身體，就是智慧。
- 它運行的條理、關係就是法。
- 諸行無常 — 現象是無常的。
- 諸法無我 — 只有現象的互動規則，沒有我的執著，我」只是現象的聲響或影子。
- 涅槃寂靜 — 放下執著，看到不生不滅的自己。然後，以慈悲心好好的生活和工作 → 能做多少就該做多少 → 那就是自在。

二、何等為正業：

「有正業，世俗、有漏、有取、向於善趣；有正業，是聖出世間、無漏不取、正盡苦、轉向苦邊。」

「何等為正業是世俗、有漏、有取、轉向善趣？謂離殺、盜、婬。」

「何等為正業是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦、轉向苦邊？謂聖弟子苦苦思惟，集、滅、道道思惟，除邪命、念身三惡行、諸餘身惡行數，無漏、心不樂著，固守執持不犯，不度時節，不越限防。」

三、關於身體和行為

(一)你的身體(細胞)就是智慧：

1、運動有助於對抗亂度：

TUFTS UNIVERSITY 老化研究中心，證實運動有助改善人的老化：肌肉、脂肪、膽固醇、骨質密度和體溫調節等。

2、休息：工作和活動停不下來就會緊張、焦慮。

3、簡樸的生活：南加州大學 Nadia Belloc 等人研究

- 每晚睡 7 ~ 8 小時
- 每天吃早餐
- 三餐中間不吃零食
- 體重正常
- 規律運動
- 節制飲酒
- 從不抽菸

4、好的生活習慣比不好的人多 30 年健康生活。

(二)不要墮入邊見：病與不病；老與不老；愛與恨；你我的敵意對立；好看與不好看：

1、被動接受老化，會老得很快，接受病亦相同。

2、被動相信自己的弱點，也一樣不好，它會產生無奈的沮喪。

(三)注意你的身體節奏：

1、風濕性關節炎在早晨疼痛最厲害，因為消炎因子的數量最低。

2、心臟病和中風，發生在早上，因為血壓和腎上腺素值最高。

3、手術化療施行時間也會影響，如月經來潮或前一週，接受乳房手術，併發症比例高 4 倍。

(四)身心特質有規則可循：

1、早上心理

- 警覺敏銳
- 短期記憶強
- 過敏等靈敏度下降
- 性激素最旺盛

2、中午

- 體溫最高，警戒心和警覺性升高
- 情緒最佳
- 視力最佳

3、下午

- 手部協調性最好
- 柔軟度最高
- 永久記憶力最強

4、傍晚

- 做簡單、重複性工作最好
- 做體能訓練最好
- 味覺、嗅覺最靈敏

5、夜晚

- 新陳代謝最慢
- 不宜多吃

6、半夜：3 ~ 6時警覺性最差

7、清晨：最易引起意外

} 分娩最頻繁

(五)壓力障礙身體的智慧和諧調

甲、壓力的反應 $\xleftrightarrow{\text{腎上腺素升高}}$ 導致的疾病

- 1、耗能及大量流通的能量 — 疲倦、肌肉損傷、糖尿
- 2、心臟血管活動增加 — 高血壓、心臟疾病

- 3、消化受阻 — 潰瘍
- 4、生長抑制 — 精神侏儒
- 5、生殖受抑 — 性無能、失去性欲
- 6、免疫功能受阻 — 疾病感染增加
- 7、思想及理解過度敏銳 — 神經受損

乙、壓力的 A、B、C

發生的事：你的想法：身體的反應

丙、壓力與 DHEA(一種複雜的類脂醇)

由腎上腺皮質分泌，隨年齡增加而下降，長期壓力使它下降。DHEA(青春素)較多的人壽命也較長。

- 1、太平洋的鮭魚，出生的前 4 年在大海裡度過，有一天，有一種神秘的力量游到出生地，英勇向上，產下後就死了，是腎上腺素耗光而死。
- 2、緊張和焦慮是生命最大威脅之一。

丁、冥思：

- 1、它可以把壓力釋放出來
- 2、靜坐冥思，要天天做才好
- 3、運動對身心健康有益
- 4、在咒語及梵唄中，心靈離開平常的思惟，進入隱藏在思惟背後的寂靜
- 5、培養清醒的自在感(restful alert)

(六)殺、盜、淫三者是失去平衡的因素：

- 1、敵意和恐懼產生緊張和焦慮。
- 2、淫所帶來的侵犯和不安是很強烈的。
- 3、三者容易傷害智慧的平衡運作，故需適當修持。

(七)正業的真諦：

- 1、保持面對不安的智慧。
- 身心的智慧 → 能面對生涯的種種挑戰

- 2、操縱欲不可太強，才能走上自在。
- 3、除去自我中心和敵意。
- 4、看到真理，而不是過去經驗的投射。
- 5、活在當下。
- 6、悲智雙運，實現你的人生。

伍、正命

一、經文：

「何等為正命？正命有二種。」

「有正命是世、俗、有漏、有取，轉向善趣。」

「有正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦，轉向苦邊。」

「何等為正命世、俗、有漏、有取，轉向善趣？」

「謂如法求衣食、卧具、隨病湯藥，非不如法，是名正命。」

「何等為正命是聖、出世間、無漏、不取、正盡苦，轉向苦邊？」

「謂聖弟子苦苦思惟、集、滅、道道思惟，於諸邪命無漏、不樂著，固守、執持不犯，不越時節，不度限防，是名正命。」

二、正命就是正確的生涯：

- 有世間
- 有出世間

你的人生是什麼？謂：

「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」

三、生涯即是世間的正命和聖、出世間的正命：

- 生命的活力
- 生命的成長

- 生命的實現
- 生命的倫理
- 生命的悅樂與興致
- 生命的意義

四、正命與四不壞淨

「若聖弟子成就四不壞淨者，(佛、法、僧、戒，為四不壞淨。)不於人中貧活而活，不寒乞，自然富足。」

「若有人於汝等所說樂聞樂受者，汝當為說四不壞淨。」

「若聖弟子成就四不壞淨者，欲求壽命，即得壽命；求好色、力、樂、辯，自在即得。」

五、正命的法：

- (一)如來
- (二)隨緣
- (三)實現
- (四)單純
- (五)倫理
- (六)法喜
- (七)覺悟

陸、正進

一、正進即正精進，又稱為正方便。《雜阿含經》云 正精進(方便)有二：

(一)世間精進：為世俗、有漏、有取，轉向善趣。

「謂欲、精進、方便超出，堅固建立，堪能造作精進心法，攝受常不休息。」

(二)出世間精進：為聖、無漏、不取，正盡苦，轉向苦邊。

「謂苦集滅道思惟無漏相應心法，欲、精進、方便，
勤踊超出，建立堅固，堪能造作精進心法，攝受常
不休息。」

二、精進的人生：

- (一)在理想與現實中精進
- (二)積極思想和樂觀中精進
- (三)除舊佈新中精進
- (四)找到真我的精進

三、精進的意義：

- 不被失敗打垮
- 不被情緒所困
- 堅持努力去完成該做的事
- 成長與學習

(一)法國畫家玄諾瓦最後一口氣完成了「戲水美人」的
畫作。

(二)找藉口的惡果最難承受

(三)法眼禪師說：

「一願教你行，二願也教你行。」

(四)《佛遺教經》上說：

「若勤精進則事無難者，
是故汝等當勤精進。
譬如小水，長流則能穿石。
若行者之心，數數懈廢，
譬如鑽火，未熱而息。
雖欲得火，火難可得，
是名精進。」

四、精進的方法

(一)學習忘懷之道 — 讓不愉快的事失去支配你的力量

- 專心努力，雖有辛苦，但找不到受苦的人。
- 忘懷煩惱，只剩下要做的目標。
- 保留時間充實自己、娛樂和運動。

(二)培養豪氣

- 大雄寶殿的意義
- 能再站起來，能溫暖自己，鼓勵自己

(三)透過省悟培養精進：海濱妙方，包括：諦聽、回想、反省動機，把煩惱寫在沙灘上。

- 回想寬容、暖暖的時光
- 檢討失落原因
- 把動機化為實踐計畫

(四)痛改前非，《六祖壇經》上說：

「改過必生智慧，
護短心內非賢。」

(五)發現工作的價值和生活之樂趣

柒、正念

一、正念的意義：

正見是知見、觀點和判斷。

正念 — 是指記憶中的重要觀念、知識、方法。

二、正念在學佛中的重要性：

(一)四聖諦 — 苦、集、滅、道

(二)五蘊頌 — 色、受、想、行、識是假非實

(三)四念處：

- 觀身不淨 — 粗搏食。
- 觀受是苦 — 細觸食。
- 觀心無常 — 意思食。
- 觀法無我 — 識食。

三、正念與無常的關係：

(一)隨緣成長

(二)精進增長

四、正念與念佛：

(一)念念清淨 — 禪宗所謂念念不被愚迷，驕狂、嫉妒所染。

(二)念佛法門

1、持名念佛。

2、觀想念佛。

3、觀像念佛。

4、實相念佛。

(三)天台宗的念佛：

1、理 即 — 理體、實相念佛。

2、名字即 — 持名念佛。

3、觀行即 — 觀想。

4、相似即 — 六般若。

5、分證即 — 千百億化身。

6、究竟即 — 究竟圓滿，功行圓滿。

五、生活中的正念：

(一)明白無常的變化。

(二)作明確的覺察。

(三)看清不變的空性和開展般若慧性。

捌、正定

一、八正道與正定

佛對舍利弗說：「所謂流者，何等為流？」

舍利弗白佛言：「世尊所說流者謂八正道。」

又問舍利弗：「謂入流分，何等為入流分？」

舍利弗說：「世尊！有四種入流分。何等為四，謂親近善男子，聽正法，內正思惟，法次法向。」

佛又問：「入流者成就幾法？」

舍利弗說：「謂於佛不壞淨，於法不壞淨，於僧不壞淨，聖戒成就。」

要言之，以八正道為根本，依道而行，才能成就覺、明正法、身心清淨和正定。

二、正定的意義

(一)內禪外定的本質，成就一行三昧。

(二)禪定及坐禪方法。

(三)念如來故 → 斷惡 → 隨喜 → 三昧定。

(四)諸漏已盡，無漏心解脫，慧解脫，是為正定。

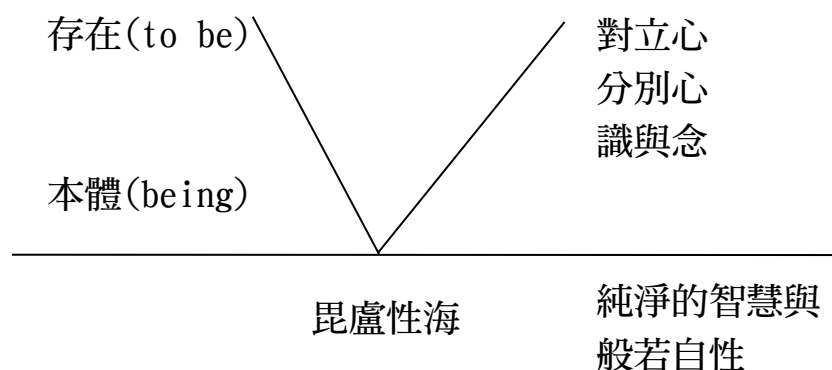
三、生命的目的，是要你在苦的承受和努力中，得到快樂。惟只有透過安定，禪定才會快樂，才能清淨覺察。

「念如來故，心生隨喜：心隨喜已則歡悅，歡悅已則身輕安，身輕安已，覺受樂，覺受樂已，三昧定。」

四、禪是現代人心靈生活的希望：

- 初禪：覺、觀、喜、樂、一境性。
- 二禪：內淨、喜、樂、一境性。
- 三禪：捨、念、智、樂、一境性。

- 四禪：不苦不樂、捨、念清淨、一境性。



五、臨濟的主賓看及修持：賓是我識，主是自性。

- (一)賓看主
- (二)主看賓
- (三)主看主
- (四)賓看賓

六、洞山禪師五個禪修階段：

- (一)向：「喫飯時作麼生？」又曰：「得力須忘飽，
休糧更不饑。」
「賢主由來法帝堯，御人以禮曲龍腰；
有時鬧市頭邊過，到處文明賀聖朝。」
- (二)奉：「背時作麼生？」又曰：「只知朱紫貴，
孤負本來人。」
「洗淨濃粧為阿誰，子規聲裏勸人歸；
百花落盡啼無盡，更向亂峯深處啼。」
- (三)功：「放下鋤頭時作麼生？」又曰：「撒手端然
坐，白雲深處閒。」
「枯木花開劫外春，倒騎玉象趁麒麟；
而今高隱千峯外，月皎風清好日辰。」
- (四)共功：「不得色。」又曰：「素粉難沈跡，長安

不久居。」

「眾生諸佛不相侵，山自高兮水自深；
萬別千差明底事，鷓鴣啼處百花新。」

(五) 功功：「不共。」又曰：「混然無諱處，此外更
何求。」

「頭角纔生已不堪，擬心求佛好羞慚；
迢迢空劫無人識，肯向南詢五十三。」

玖、結語

- 一、八正道是佛法的根本，為各宗修持的要領。
- 二、透過八正道才能了解四聖諦的精神。
- 三、三十七道品是一個整體，而非各自的組合，能掌握這個觀念，
才能實現佛事，成就佛淨土。