

中觀思想簡介及生活上之受用分享

呂勝強 2013.9.2 於高雄正信佛青會

一、引言（龍樹菩薩之中觀學是淵源於阿含的）

「阿含」的空，是重於修持的解脫道。「部派」的空，漸傾向於法義的論究。「般若」的空，是體悟的「深奧義」。「龍樹」的空，是『般若經』的假名、空性，與『阿含經』緣起、中道的統一。（《空之探究》p. a2）

「性空」，根原於阿含經，孕育於部派的（廣義的）阿毘曇論；大乘空相應經，開始發展出雄渾博大的深觀；聖龍樹承受了初期大乘，主要是《般若經》的「大分深義」，直探阿含經的本義，抉擇阿毘曇，樹立中道的性空（唯名）論。所以，不讀大乘空相應經與《中論》，難於如實悟解性空的真義；不上尋阿含與毘曇，也就不能知性空的源遠流長，不知性空的緣起中道，確為根本佛教的心髓。（《性空學探源》p. 1 ~ p. 2）

『中論』所觀所論的，沒有大乘法術語，如菩提心，六波羅蜜，十地，莊嚴佛土等，而是「阿含」及「阿毘達磨」的法義。『中論』是依四諦次第的，只是經大乘行者的觀察，抉發『阿含經』的深義，與大乘深義相契合而已。（《空之探究》p. 212）

【附論】

- 1、原始（及部派）佛教：業感緣起（十二緣起）
- 2、性空唯名系：性空緣起（十二緣起）【導師之《性空學探源》】
- 3、虛妄唯識系：愛非愛緣起（十二緣起） + 阿賴耶緣起（分別自性緣起）【導師之《唯識探源》】
- 4、真常唯心系：如來藏緣起（禪宗性生、天臺性具、華嚴性起）【導師之《如來藏之研究》】

二、龍樹菩薩的時代背景

多方面傳出的大乘經，數量不少，內容又各有所重，在下化眾生，上求佛道，修菩薩行的大原則下，「初期大乘」經的行解，不免有點龐雜。「初期大乘」流行以

來，（西元前五〇年——西元二〇〇年）已經二百多年了。面對印度的神教，「佛法」流傳出的部派，大乘自身的異義，實有分別、抉擇、貫通，確立大乘正義的必要。龍樹Na^ˆga^ˆrjuna就是適應這一時代的要求，而成為印度佛教史上著名的第一位大乘論師（龍樹菩薩，對空義有獨到的闡揚，為學者所宗仰，成為印度大

乘的一大流。在中國，或推尊龍樹為大乘八宗的共祖。印度佛教史上，龍樹可說是釋尊以下的第一人！)。……

龍樹的造論通經，面對佛教界的種種問題。如「佛法」的部派林立，互相評破；「佛法」與「大乘佛法」間，存有嚴重的偏差，有礙佛法的合理開展。如傳統的「佛法」行者，指大乘為非佛所說。「大乘佛法」行者，指傳統「佛法」為小乘 hiˆnayaˆna；過份的讚揚菩薩，貶抑阿羅漢，使釋尊為了「佛法久住」而建立起來的，和樂清淨僧伽的律行，也受到輕視。如維摩詰呵斥優波離的如法為比丘出罪；文殊師利以出家身份，「不現佛邊，亦不見在眾僧，亦不見在請會，亦不在說戒中」，卻在「王宮采女中，及在淫女、小兒之中三月」安居。這表示了有個人自由主義傾向的大乘行者，藐視過著集體生活的謹嚴律制（也許當時律制，有的已徒存形式了）。大乘的極端者，以為：「若有經卷說聲聞事，其行菩薩（道者）

不當學此，亦不當聽。非吾等法，非吾道義，聲聞所行也，修菩薩者慎勿學彼」。以上是「佛法」與「大乘佛法」者的互相抗拒。又如「大乘佛法」以勝義諦為先，尤其是『般若經』的發揚空義。空是無二無別的，一切法平等，所以空中無善無惡，無業無報，無修無證，無凡無聖。在「一切法空」的普遍發揚中，不免引起副作用，如吳支謙所譯『慧印三昧經』說：「住在有中，言一切空。亦不曉空，何所是空。內意不除，所行非法。口但說空，住在有中」。西晉竺法護譯的『濟諸方等學經』也說：「所可宣講，但論空法，言無罪福，輕蔑諸行」。談空而輕毀善行，是佛教界的時代病，難怪原始的『寶積經』，要大聲疾呼：「寧起我見積若須彌，非以空見起增上慢。所以者何？一切諸見依空得脫，若起空見，則不可除」。「大乘佛法」興起，「佛法」與「大乘佛法」的相互抗拒，談空而蔑視人間善行，龍樹的時代，已相當嚴重了。（《印度佛教思想史》p.119~128 及《空之探究》p.201）

三、中觀思想（要義）簡介

（一）中觀學值得稱述的精義，莫過於「大小共貫」、「真俗無礙」

1、中觀學值得稱述的精義，莫過於「大小共貫」、「真俗無礙」。龍樹論以為：有情的生死，以無明為根源，自性見為戲論的根本。解脫生死的三乘聖者，體悟同一的法性空寂，同觀無我無我所而得悟。三法印即是一實相印，三解脫門同緣實相。這樣的三乘共空，對於從來的大小相諍，可得一合理的論斷。聲聞三藏與摩訶衍——大乘，一向被諍論著。一分聲聞學者，以阿含等三藏為佛說，斥大乘為非佛說；現在流行於錫蘭、暹羅、緬甸的佛教，還是如此。一分大乘學者，自以為不共二乘，斥聲聞為小乘，指阿含為小乘經，以為大乘別有法源。如唯識學者，在「愛非愛緣起」外，別立大乘不共的「自性緣起」；以為菩薩所證法性空，是聲聞所不能證的。中國的臺、賢、禪、淨，在大乘法中，還自以為勝他一層，何況乎小乘！這樣，對大小的同源異流，由於宗派的偏見，再也不能正確的把握！

(《中觀今論》p. a3 ~ p. a4)

2、三乘共空（三乘同入無餘涅槃）：聲聞亦悟解法空

無我我所即指「我空」及「法空」（與大乘有宗有別）「若無有我者，何得有我所」（《中論》觀法品）

「月稱說：聲聞學者通達了人無我，如進一步的觀察諸法，是一定可以通達法空的。他們可以不觀法空，但決不會執法實有。」

（《中觀論頌講記》p. 326）

但約悟證的勝義慧說，空性是平等的，不執我自性，也決不執法有自性；若執法有自性，那必是未能真知無我的。（《中觀今論》p. 247）

問曰：聲聞、辟支佛、佛，俱到彼岸，於解脫中有差別不？

答曰：是事應當分別，於諸煩惱得解脫是中無差別。因是解脫入無餘涅槃，是中亦無差別，無有相故。但諸佛甚深禪定障解脫、一切法障解脫。於諸聲聞、辟支佛，有差別非說所盡，亦不可以譬喻為比。如是聲聞、辟支佛、佛煩惱解脫雖無差別，以度無量眾生、久住生死、多所利益、具足菩薩十地故，有大差別。

（《十住毘婆沙論》〈序品第一〉，大正26, 20b-c）

（二）中觀在「解行」上重於「破自性見（薩迦耶見、有我見）」

釋迦成道後不欲為眾說法之因緣（釋尊仍因大慈悲心，終不捨眾生）

1、南北傳原始聖典均一致說到「兩種甚深」：緣起及緣起的寂滅性

「... 此甚深處，所謂緣起；倍復甚深難見，所謂一切取離、愛盡、無欲、寂滅、涅槃。如此二法，謂有為、無為。有為者，若生、若住、若異、若滅；無為者，不生、不住、不異、不滅：是名比丘諸行苦、寂滅涅槃…」

《雜阿含 293 經》CBETA 電子版 (T02, no. 99, p. 83, c13~17)

「我所得法甚深微妙難解難見寂寞無為，智者所知非愚所及，眾生樂著三界窟宅集此諸業，何緣能悟十二因緣甚深微妙難見之法，又復息一切行截斷諸流，盡恩愛源無餘泥洹，益復甚難，若我說者徒自疲勞唐自枯苦。... 爾時世尊以此默然而不說法。時梵天王於梵天上，遙知佛意作是念，今佛正覺興出于世，不為眾生說所悟法，世間長衰永處盲冥，死即當復墮三惡道。念已如力士屈伸臂頃，於梵天沒涌出佛前，頭面禮足卻住一面，白佛言：惟願世尊，哀愍眾生時為說法，自有眾生能受佛教。... 「爾時世尊默然受之，即以佛眼普觀世間，見諸眾生根有利鈍，有畏後世三惡道者，有能受法如大海者，有若蓮華萌芽在泥，出水未出水

不污染者，而說偈言：

先恐徒疲勞 不說甚深義
甘露今當開 一切皆應聞」

《彌沙塞部和醯五分律》CBETA電子版 (T22, no. 1421, p. 103, c19~ p. 104, a9)」

「我所證法甚深，難見難解，寂靜微妙，超尋思境，深妙智者之所能知。然此眾生，樂阿賴耶，欣阿賴耶，憇阿賴耶；樂阿賴耶、欣阿賴耶、憇阿賴耶故，眾生於此緣性、緣起難見。一切諸行寂止，一切依棄捨，愛盡、離、滅、涅槃，亦甚難見。若我為眾生說法，不能解了，徒自疲勞、困惑」。

《相應部》(六)「梵天相應」(南傳一二·二三四 —— 二三五)

※(阿賴耶譯為「藏」，或譯作「窟宅」，「巢穴」，如幽深的窟穴一樣。眾生的向外延申擴展，「我所」是無限的，但還可以收斂、放棄，放棄外在的一切(當然不會徹底的)；內在的自我愛著，深閉固拒，如潛藏在幽深的洞窟一樣，是難以放棄的。眾生是太難以解脫了！)摘自《華雨集(二) p. 12》

2、三假(名假→受假→法假)與「破自性見」之次第悟入觀

『般若經』明一切法但假施設，依『大智度論』所說，有次第悟入的意義，如說：「行者先壞名字波羅聶提，到受波羅聶提；次破受波羅聶提，到法波羅聶提；破法波羅聶提，到諸法實相中。諸法實相，即是諸法及名字空般若波羅蜜」。(『空之探究』237)

於一切法上執有自性是法我見，於有情上執有自性是補特伽羅我見，於自身中執有自性實我——主宰性的為薩迦耶見。三者是有相關性的，根本錯誤在執有自性。(《中觀今論》p. 246~247)

依『中論』說，初令菩薩廣觀法空，然後歸結到我空，以觀無我我所為證入空性的不二門。因為若寬泛的廣觀法空，不能反求諸己，能所的知見不易泯除，故必須返觀自我本空。由此可見『中論』與『阿含經』義，是怎樣的相符順。

(『中觀今論』p. 247)

以我性不可得，故離法執而離我執，由是薩迦耶見不起，無我無我所。『金剛經』先明法空，也即是此義。生死的根源，即無明，或薩迦耶見，或識；必審觀無自性而離此顛倒戲論，始有解脫分。(『中觀今論』p. 252)

『智論』所明的三假，是顯示修行次第的，即由名假到受假，破受假而達法假，進破法假而通達畢竟空（《中觀今論》p. 178）

（三）「中觀」以離（邪）見為主

《般若經》是重於行的；《中論》也以觀一切法，離見而契入空性為宗的。（『空之探究』p. 253）。『阿含』與『大乘經』一脈相通，不過『阿含』重在離愛，（中觀）大乘重在離見。（《印度佛教思想史》p. 151）

我們這個「無明隱覆」的世間，一切不和諧安樂及焦惱不安的根源，《雜阿含》五四六經及《中阿含》「苦陰經」告訴我們，乃是「見諍」與「欲諍」。前者是見解、觀念及思惟方法上錯謬的「執見」，而後者為情感上貪愛的煩惱在作祟。基本上，我們認為以《雜阿含經》為主的阿含聖典，較呵斥欲貪，其教化重在「離欲愛」（經文中處處可見，不另舉證）；而《中論》所謂的「大聖說空法，為離諸見故；若復見有空，諸佛所不化」，則是重於「離邪見」，《中論》第廿七品（最後一品）就是以「觀邪見品」做總結的。列舉以上經論的目的，旨在說明以離見為主的《中論》思想，乃是承緒於阿含之兩大教化，而為時代對治之適應。（龍樹當時之宗教哲學界，在思想上有很大的諍論，因此見諍之化解——論破當時各部派及外道的異見，確為時代之需要。）

（四）《中（觀）論》不離阿含「觀因緣」的立場：

《中論》廿七品中每一品均冠以「觀」（觀察、思惟、抉擇），《中論》從未忘失阿含真實正觀的立場。《中論》在「讚佛頌」中即開宗明義指出「八不緣起」乃是佛陀的「能說是因緣，善滅諸戲論」，而第一品則以「觀因緣品」立大義。回顧《雜阿含》53 經，佛陀對於外教婆羅門質問「所論所說」，其回答為「我說因論因」，「有因有緣集世間，……有因有緣世間滅」，標舉出「因緣」為佛法不共世間宗教哲學的標竿。《中論》也以「觀十二因緣」（第廿六品）做為是否離邪見之檢驗標準，而「觀四諦品」之「未曾有一法，不從因緣生」，更明白肯定「有因有緣世間集」的立場。

（五）中觀之緣起即空（性空緣起），即「人間佛教」菩薩正常道之精神。（不依世俗諦，不得第一義）：

1、「人間佛教」的理論基礎：「緣起與空性的統一（緣起甚深與涅槃甚深）；、「自利與利他之統一（發心利他不應忽略自己身心之淨化）」

2、中道妙觀（「菩薩坐道場，如是觀十二因緣，離於二邊，是為菩薩不共之法」）：「菩薩這套長在生死而能廣利眾生的本領，除『堅定信願』，『長養慈悲』而外，

主要的是『勝解空性』。觀一切法如幻如化，了無自性，得二諦無礙的正見，是最主要的一著。」(《學佛三要》p.150)

3、人菩薩行爲難行道(正常道):

「大乘佛法」是菩提道；解脫道是甚深的，菩提道是難行的。
(《華雨集第二冊》p. 10)

惟有不著世間，不離世間的菩薩行，才是難中之難！.... 從此土的縛地凡夫來論菩薩行，如不流於想像，神秘，尊重事實，那是並不太多的。經上說：「無量無邊眾生發菩提心，難得若一若二住不退轉」。所以說：「魚子庵羅華，菩薩初發心，三事因中多，及其結果少」(《大智度論》卷四原文為：『菩薩發大心，魚子菴樹華；三事因時多，成果時甚少』)。這不是權教，是事實。出世，是大丈夫事，而菩薩是大丈夫中的大丈夫！(《學佛三要》p. 152~153)

(六)『自性(見)』之定義，可以從「八不」來探索

「不生不滅」破「實有(在)性」；「不常不斷」破「不變性」；「不一不異」破「獨存(主宰)性」。十四無記及六十二見可謂是『自性』之變現。

- 1、不生不滅(有)：我與世間有邊，無邊，有邊無邊，非有邊非無邊。(未來永恆存在)
- 2、不常不斷(時)：我與世間常，世間無常，世間常無常，世間非常非無常。(過去常存在)
- 3、不一不異(空)：命即是身，命異身異。
- 4、不來不去(動)：如來(神我)死後有(去)，如來死後無，如來死後有無，如來死後非有非無。(死後有神去後世？無神去後世？亦有神去亦無神去？死後亦非有神去亦非無神去後世)

『中論』的歸敬頌，明八不的緣起。緣起是佛法不共外道的特色，緣起是離二邊的中道。說緣起而名為「中」(論)，是『阿含』而不是『般若』。中道中，不常不斷的中道，如『雜阿含經』說：「自作自覺[受]，則墮常見；他作他覺[受]，則墮斷見。義說、法說，離此二邊，處於中道而說法，所謂此有故彼有，此起故彼起，……」。不不一不異的中道，如『雜阿含經』說：「若見言命即是身，彼梵行者所無有；若復見言命異身異，梵行者所無有。於此二邊，心所不隨，正向中道，賢聖出世如實不顛倒正見，謂緣生老死，……緣無明故有行」。不不來不出的中道，如『雜阿含經』說：「眼生時無有來處，滅時無有去處。……除俗數法，俗數法者，謂此有故彼有，此起故彼起」。中道的不生不滅，『阿含經』約無為——涅槃說。涅槃是苦的止息、寂滅，在『阿含經』中，是依緣起的「此無故彼無，此滅故彼滅」而闡明的。以八不說明中道的緣起說，淵源於『雜阿含經』說，是不庸懷疑的！(《空之探究》p. 210 ~ p. 211)

(七) 龍樹論闡揚的菩薩精神

菩薩大行的開展，一則是佛弟子念佛的因行，而發心修學；一則是適應世間，悲念世間而發心。龍樹論闡揚的菩薩精神，我在『印度之佛教』說：「其說菩薩也，一、三乘同入無餘涅槃，而（自）發菩提心，其精神為忘己為人。二、抑他力為卑怯，自力不由他，其精神為盡其在我。三、三僧祇劫有限有量，其精神為任重致遠。菩薩之精神可學，略可於此見之」。菩薩行的偉大，是能適應世間，利樂世間的。初期「大乘佛法」與「佛法」的差異，正如古人所說：「古之學者為己，今之學者為人」。（《華雨集》（四）p. 40）

無量阿僧祇劫作功德，欲度眾生，所以說沒有一處不是釋尊過去生中，捨身救度眾生的地方。為法為眾生而無限精進，忘己為人，不求速成——不急求自己的解脫成佛，而願長期在生死中，從利他中去完成自己。菩薩修行成佛的菩提道，無比的偉大，充分的表現出來；這才受到佛弟子的讚仰修學，形成「大乘佛法」的洪流。菩薩道繼承「佛法」，自利利他，一切都是以般若為先導的。（《印度佛教思想史》p. 85）

四、中觀在生活上之受用分享

「中觀」的觀法，與一般的思維是不同的，它是緣起觀，是達到解脫證悟的法門。雖不一定要很深的定力，但散心分別，是不能成就觀的。嚴格的說，中觀的應用，必須在修觀有成就，也就是對緣起有深切的體認，才能應用在日常生活中。（《華雨集第五冊》p. 136）

初學般若，應先於文教聽聞、受持，以聞思慧為主。經合理的思考、明達，進而攝心以觀察緣起無自性，即觀照般若，以思修慧為主。如得離一切妄想戲論，現覺實相，即實相般若了。這三者，同明般若而各有所重，如意在實相，即能所並寂而非名言思惟可及。如意在觀慧，即依境成觀，以離相無住的相應為宗。如意在文字，即重在安立二諦，抉擇空有。（《般若經講記》p. 7~8）

雖然如此，吾人仍可於日常生活中加強聞、思（「文字般若」），以作為導師上揭所示「修慧」之準備（思、修慧屬「觀照般若」）：
人類為了生存，彼此之間競爭衝突將更激烈，自我保護之心結將更堅固，而人心嚴重的焦慮不安也愈激盪。根據西方社會的經驗，一些實踐敏感降低法及行為預習法等心理治療已無法根本解決心理的疾病，透過現代諮商與心理之研究，發現了「正確的思考」可以提供有力的線索，以上是就世間法而說的。

(一) 就佛法之「因緣觀」：我們認為透析人性的中觀思想，應可提供以下幾點智慧思考的心理資糧：

- 1、透過因緣的分析，我們將別無選擇的面對現實，由於事情的發生，決定於不可控制因緣，難以預期，因此苦樂順逆情況都可能出現，不過苦逆狀況是可以分析原因加以改善，不以此生逆苦，而順樂情況亦終不可常存，不能執而不放，如此可培養堅強的逆苦困境抗體及順樂境界之警覺。
- 2、體察任一人、事、物均有其各自之制約因緣，不但不再以己意強加於人，而有誠懇的「以己度他情」的包容與體諒，也因此有關懷社會、尊重生命及愛護環境的同情心。
- 3、觀察個己之能力非常有限，盲點甚多，自我為中心之意識型態漸能淡化，自以為是之執見可漸為消融。
- 4、一分一秒都活在因緣法中，讚歎因緣法，珍惜因緣法，積極進取的把握因緣，盡其在我，成敗得失則隨順因緣（做到那裏，那裏就是完成）。

(二)「但見於法，不見於我」的日常修行

1、讀書會中之討論

(1)「團體正語」五法之規則（《雜阿含 497 經》）

- 1.實：如實對話
- 2.時：適當時機
- 3.義饒益：有助於善法之增長及煩惱之消除
- 4.柔軟：愛語、法語
- 5.慈心：悲憫不起瞋恚情緒

(2) 只問議題內容：樣本考量

2、四預流支與四依法之修行（以法為先）

- 1、親切善士（生得、聞慧）：「依法不依人」（佛語具三相）
- 2、聽聞正法（聞慧）——但要「依義不依語」
- 3、如理思惟（思慧）——但要「依了義不依不了義」
- 4、法次法向（修慧）——但要「依智不依識」（分別定、慧）

3、尊重紅綠燈等…（行政法）

4、學習「但見於他（因緣）」：淡薄於我

5、觀「業性本空」：解脫的原理

眾生無始以來所造的業，實在是多得無數無量。好在善惡業力，在彼此消長中，強有力者感得未來的果報（「強者先牽」），所以大可不用耽心過去的多少惡業，重要的是現在的多作善業；善業增長了，那就惡消善長，自會感到未來的樂報。不過，過去的業力無量無邊，現在又不斷的造作，即使是來生生在人間、天上，報盡了還有退墮惡趣的可能，要怎樣才能徹底的解脫生死流轉呢？這是說到佛法的主題了。招感生死果報的業力，為什麼會造作？如來與阿羅漢等，也有身語意業，為什麼不會感報？原來業力是從因緣生的，如沒有薩迦耶見(我見)為本的煩惱，就不會造成感生死報的業；已有的業，如沒有煩惱的助成，也不會招感生死的果報。煩惱對於善惡業，有「發業」、「潤生」的作用，所以如煩惱斷了，就不會再造新業；過去舊有的無邊業力，也就失去了感報的可能性。

(《華雨集第二冊》p. 171 ~ p. 172)

6、觀察「眾生性（空）」：對人對事，培養永不失望的信心

7、把握「一切法空性」的非人格化修養

法空性的把握應可注意於因緣法的無可控制性及非人格性，因緣法空之觀察較不會暗示出一個人格性「我」的情見存在，而直接面對一一生起的六根因緣法。

印度宗教界，如耆那教、數論等，也說到了無我無私，以為應遣除私我的妄執，自我才能得解脫，這仍舊是有我的。在佛法中，不但五蘊無我，印使證入正法，也還是無我——「不復見我，唯見正法」。體悟的「正法」，是自然法而非人格化的，這是佛法與神教的最大區別。如形容「正法」而人格化的，那佛法也就有傾向有我論的可能。(《如來藏之研究》p. 45)

(三) 敬錄印順導師為慈濟信眾開示：修行首重「反省自己」

【《慈濟月刊》350期】

上印下順導師（證嚴上人的恩師），於八十四年十月三十日移駕靜思精舍，十一月二十六日返回台中華雨精舍前夕，叮嚀精舍常住眾，修行不能好高騖遠，一定要從「反省自己」做起。

很多人都是注意別人的毛病，說別人怎麼樣；其實這些「怎麼樣」自己全部都有，只是某部分重一點，某部分輕一點，其實都差不多……

.....

【上印下順導師開示】：修行首重「反省自己」

明天我就要回去了，你們要我說幾句話，我就來談談修行最基本的功夫吧！

佛法和其他宗教不同，其他宗教都是信神，請神救我，要聽神的話，將來要去神的地方。佛法不是這樣的，佛陀將自己證悟的道理，講給我們聽，我們依照佛陀所說的去學習，同樣可以達到究竟解脫、圓滿的境界。

所以真正的學佛，要信佛，更要信法，以法為根本。佛所說的法不是談論天文地理，佛法是講「認識你自己」。

◆不要專說別人不好 要明白——問題是在自己

聽了佛法後，慢慢就會知道；凡夫在生死輪迴中，解脫不了，甚至有的升到天上又掉下來，轉來轉去，轉不出去；問題出在什麼地方？其實問題不是在別的地方，而是在於「自己」！

一般人都注意別人的毛病，說別人怎麼樣，其實這些「怎麼樣」自己全部都有！只是某部分重一點，某部分輕一點，其實都差不多。不但人是這樣，其他眾生也是這樣。

所以學佛的人如果不反省自己、不改善自己，只想學些特別的辦法，那是不成的。學佛的人第一要「反省自己」，不要都說別人不好，要明白——問題是在自己。

雖然人個性不同，氣度不同，其實大家都一樣是凡夫，都是生死眾生；我們要檢討自己、反省自己，把心裡不好的東西徹底改變過來。佛法說：「心雜染，眾生就雜染；心清淨，眾生就清淨。」雜染就是不清淨，內心不清淨，行為就不清淨，說話、做事就會不對。假如把內心不清淨的東西清除，就能轉化為清淨的功德。

◆去除「心裡的不良之物」才能清靜自在

貪心的人，貪名、貪利、貪權位，你問他要多少？他自己也不知道，不論給他多少還是不夠，從來不會說：「好了，夠了。」

至於瞋恨心，有的人比較好一點，少發脾氣，但不是完全沒有瞋心，還是有。

喜歡發脾氣是最傷人的事，有的人發脾氣發的晚上都睡不著覺。有的人的怒氣沒有發出來，埋在心中轉化成「恨」，這是最糟糕的。

有的在家居士很積極地在寺廟裡幫忙服務，但是一回家，看到媳婦或兒子，脾氣就發出來了，忘了學佛應該是時刻保持虔誠恭敬的心。慈誠隊和委員們，真的是為眾生做事，如果回到家還是能夠保持虔誠恭敬的態度，才是真正的好！

貪心和瞋心以外，有的人比別人稍微好一點就自以為了不起，會做事、會寫文章就開始瞧不起人，起了貢高我慢心。其實，貢高我慢心也是「煩惱」。

這裡說的煩惱和一般人所謂的煩惱不一樣，佛法裡說的煩惱是「心裡的不良之物」；把心裡的不良之物去除了，才能清淨自在。必須時時反省自己，不可以有一絲一毫輕視別人的念頭。

◆「戒定慧」是修自己不是修別人

佛法講修行，主要是戒、定、慧；戒定慧是修自己，不是修別人。

為什麼要戒？有戒的話，開口就是好的語言，動念就是善的意念，舉手投足都是自利利人的行為。這是佛法裡最基本的，有戒才能心安。

心安，進一步要修定、修慧。學定的唯一原則是「專心一意」，不讓心亂跑；不論修那個法門都一樣，心要專才能得到定的境界。

真正達到定的境界，就能身輕安、心輕安，就像一個人原本挑了一擔很重的東西，還要做粗活，苦得不得了，現在擔子不必挑了，真是輕鬆得很，每個細胞都很快樂。

佛法裡有句話是「諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」「諸惡莫做，眾善奉行」就是戒，「自淨其意」才能定；有戒、有定，進修微妙的智慧，就能自然地圓成。

希望大家時刻反省自己，注意自己的意念、言語、行為，千萬不可輕忽！

（八十四年十一月二十五日於靜思精舍）

【附註】厚觀院長建議《中觀今論》學員之課前預習

From: mprajna

To: [印順文教基金會推廣教育中心](#)

Sent: Saturday, August 17, 2013 7:42 AM

Subject: Re: 8/22(週四)講題：〈中觀思想簡介及生活上之受用分享〉(介紹院長『中觀今論』課程)

呂老師道鑑：

導師說《中觀今論》以《中論》為主，《大智度論》為輔。

我想關係最密切的就是這兩部論了，如果可以的話，可先預習《中觀今論》及《中觀論頌講記》「懸論」及〈觀因緣品第一〉（八不）。

《大智度論》內容甚多，要看哪一部分，可能不太容易。

祝 輕安法喜

厚觀合十

----- Original Message -----

From: [mprajna](#)

To: [mprajna](#)

Sent: Monday, September 02, 2013 12:48 PM

Subject: 00A 《中觀今論》自序（福嚴推廣班 9 月 14 日講義）

大家好：

福嚴推廣班、慧日佛學班即將於 9 月 9 日開課，尚未報名的學員請儘早線上報名。

<http://www.fuyan.org.tw/sign-fuyan/sign.php>

《中觀今論》於 9 月 14 日第一次上課，附上《中觀今論·自序》講義電子檔，請先預習，謝謝！

祝 輕安法喜

厚觀合十