

## 「金剛經聞思修」課程 · 作業題 · 01-16分

【V0 2022-2023隨堂出題】

【V1 20251013匯總文件】

【V2 20251030 保留簡答題和修習功課】

【v3 20251207 增加問題編號】

課程視頻: Youtube @般若法航

課程綱領: [📖 金剛經聞思修課程綱領 2022-2024](#)

### 【研習小組作業題使用說明】

- 題目類型：
  - 必答題:一般為簡答。建議研習小組成員充分聞思、認真準備,在研討時輪流回答、再互相補充。
  - 選答題:一般為簡答。在研討時,可根據時間安排和組員程度,有選擇地輪流作答、深化聞思、拓展思路。對於初學者,有的選答題比較難,不必氣餒,繼續聞思修。
  - 禪修功課:研討時可根據禪修功課,分享進展和心得。小組成員之間日常互相關心、鼓勵、提醒,努力共同完成禪修功課。
  - 自我測驗題和小考 Quiz,從此文檔中移除。另外總結為一個單獨文檔,包括判斷題和選擇題以及參考答案。

■

- 回傳機制：
  - 作業題答案無需一一回傳給教授法師。
  - 建議各小組通過「問題板」,將聞思修和研討中的疑點、案例/亮點,反饋給教授法師。

- 如發現「課程綱領」和「作業題匯總」文件中有錯別字、格式問題、或其他錯漏，也歡迎反饋。

## 1. 第01分

### 必答題

- 1.1. (思)舉一個自己在生活因沒做到「如是而聞」而產生障礙、煩惱的例子。
- 1.2. (思)請試以當機眾的角色，就金剛經第01分，請教法師1-2個問題。(將問題寫出來)
- 1.3. (思)除了言語教導，父母平時的行為(身教)對孩子會有多少示範作用？
- 1.4. (思)你的師父如何以「身行般若」教導弟子？請舉例說明。
- 1.5. (思)從自己的師長、身邊的大德、師兄弟、友人當中，找出一項值得自己學習的行為，說明是何行為值得自己學習。
- 1.6. (聞)請參考開示「如何讀懂佛經—以金剛經為例」(Youtube)。

### 選答題

- 1.7. (聞思)讀完一遍金剛經，並寫下所有自己對經文中的疑問、不懂之處。在「金剛經聞思修」課程中，不時回頭檢閱，看是否有些之前不懂的疑問，而現在可以回答了。自己研讀《金剛經》時，隨時添入新發現的疑問。
- 1.8. (思)教授法師說「『不用求真，唯須息見』是般若系的思惟理路」，為什麼？般若系契入實相的方式，有什麼特色？
- 1.9. (思)惟覺老和尚說「無論何時何地，都有功夫可以用(都可以修行)」。這句話，與金剛經第一分有何關聯？
- 1.10. (思)如何在誦經的當下，就與般若波羅蜜相應、就在練習「行般若波羅蜜」？
- 1.11. (思)「飯食訖……敷座而坐」，反省自己做完一件事、一個項目時，是否有適當收尾、完整交待或交接？有沒有不清不楚、結果不明、後人無法接手的情況？
- 1.12. (思修)教授法師開示「安住本處」的道理，對你有何啟示？你的「本處」在那裏？如何回歸？試規劃如何可以讓自己於「安住本處」上漸漸落實。

- 1.13. (思)哪一些行為有助於在溝通對話的時候達到「如是我聞」？
- 1.14. (思)請就「事上」及「理上」二個層面，一一說明你對「六成就」的理解。(譬如:「時成就」:事上 — 要有特定的時間,事情才能發生。理上 — 要把自己的時間放在重要的項目上,以成就自己的目標。)
- 1.15. (思)你覺得哪一句話是金剛經的核心之所在?為什麼?
- 1.16. (思)金剛經對在家居士事業發展有用嗎?
- 1.17. (思)惟覺老和尚對現代佛教有那些重要的貢獻?
- 1.18. (思)金剛經第一分中展現了三種般若中的哪種般若?請說明。

### 禪修功課

- 1.19. (修)反省自己的行為、習性,找出一項可以不盡滿意之處,思考自己如何改變,並立下1~3月的期限,以檢驗自己到時是否有所提昇。
- 1.20. (修)發願以聞、思、修的方式研讀金剛經:
  - 一、專注的讀誦一遍;讀完後靜坐 15 ~ 30 分鐘。
  - 二、思惟其中一小段經文的義理(並將心得記錄下來)。
  - 三、嘗試將經中的任何一個道理運用在日常生活或修行定課之中。以上「聞思修讀金剛經」,每天一次最佳;建議至少每週一次。
- 1.21. (修)食時覺照:與家人、師兄弟或自己相約,以後吃飯時前五分鐘禁語,不做任何它事,專心吃飯。(至少一次,愈多次愈好)
- 1.22. (修)練習誦金剛經的同時,練習「行般若波羅蜜」,暨練習心時時在當下,不動、覺照、專注。十次以後,寫下心得。
- 1.23. (修)準備一本「修行日誌」(Cultivation Journal),可以是普通的筆記本,可以是手機、電腦上的檔案。將日常學佛、讀經、聽開示、上課、禪坐、修行等重點、心得、佳句、疑問記錄其中。每月翻閱復習一次,溫故知新;以前的重點是否還記得?以前的疑問是否能解答?之前發願的定課有沒有持續?

1.24. (修)依自己日常行程, 制定一個禪修定課。譬如:

「每天至少靜坐一小時、經行二十分鐘。可分為二支香進行。」

或是自己很忙, 或初學, 可制定為「每次靜坐十分鐘, 每天二次。」

或是尚不習慣靜坐, 可定為「每天誦經一部、拜佛三十拜」等等。

若你願意, 可將自己制定的禪修定課以及心得體會反饋。

1.25. (修)運用身行般若, 深化日常覺照。建議制作一個符合自己作息的表格, 每天至少五次(法師十次), 每次3~5分鐘, 於日常小事中, 練習「覺照作息」: 提起覺照, 心在當下, 以平等、寂靜心, 以「第一次做」的心態, 全心全意做這件熟悉的事。於一個月後, 審視成果, 記錄心得。

每日覺照表格範例(可自己修訂):

打勾	項目	時間	提示/說明
✓	刷牙(早晨)	3分鐘	覺知每一顆牙齒
	早餐	5分鐘	前5分鐘禁語, 每口嚼20次
	飯後經行	10分鐘	步步覺照
	洗碗	5分鐘	省水但要洗乾淨、少碰撞
	微靜坐	5分鐘	上班時抽出五分鐘閉目覺照

## 2. 第02分

### 必答題

- 2.1. (聞)不看筆記、綱領, 在心中複習《金剛經》第01、02分中本課程所提到與經文有關的所有重點。如果記不清楚, 則看一會筆記或重聽開示後再重試。試在心中熟記經文每一分當中至少二至三個重點。
- 2.2. (聞)講述三個善護念或善付囑的例證(可從佛經、開示、朋友、新聞、文學著作、電視電影等找素材。)
- 2.3. (思)講述三個不善護念、或不善付囑的例證(可從家人、朋友、新聞、文學作品、影視作品尋找素材)。
- 2.4. (思)分享他人善護念或善付囑自己的一個經歷。
- 2.5. (思修)檢討分析一個自己不善護念或不善付囑、幫倒忙、好心卻讓人起煩惱的實例。反省自己可以如何更好的「護念、付囑」。
- 2.6. (思)試以一天作為實驗單元, 反觀自己從早到晚「住」在何種境界、何種心念最多?
- 2.7. (聞思)請用白話文將師父課程綱領2.5所講的「降」與「住」做消文和釋義。
- 2.8. (思)回想一件你曾經立定目標並成功的事, 分析其原因。再回想一件你曾經立定目標但以失敗或放棄告終的事, 分析其原因。如果已發願成佛, 且決心認真向這個目標努力, 每天你會堅持做哪幾件事? 又會減去哪些不必要做的事?
- 2.9. (聞)請參考開示「誰縛汝? 見思惑之運用」( Youtube)
- 2.10. (聞)讀一遍《念處經》(中阿含98經)。

### 選答題

- 2.11. (聞)介紹一個須菩提的公案、故事。(思)這故事對我有何啟發?(修)我可以如何運用這故事的啟示於自己的生活或修行上?
- 2.12. (思)在學佛之前, 你如何表達對師長或前輩的恭敬? 學佛之後, 表達恭敬的語言和行動有哪些改變?

- 2.13. (思)當你想表達對一個人的尊敬或恭敬,卻又無法親自相見,會用什麼方式?
- 2.14. (思)根據不善護念的例子,說明如何可以轉為「善」護念、「善」付囑的表達。
- 2.15. (思)請舉一個自己的生活經驗,說明同一件事,如何是不善護念的處理方式,如何是善護念的處理方式。
- 2.16. (思修)請舉一個例子,面對他人的不善護念,你過去都如何回應?現在會如何改變這樣的回應?
- 2.17. (思)「諦聽」與「善護念」有沒有關係?
- 2.18. (聞)金剛經中,有哪些佛陀教育弟子的示範?條列出具體的經文並簡要說明。
- 2.19. (聞)從其它的佛經中,選出一段具有教育示範作用的經文,並簡要說明。
- 2.20. (思)從佛經中,或者與道場、師父們的互動當中,你發現了哪些好的教育方式?可以給一般大眾提供哪些參考?
- 2.21. (思)如果佛陀在現代社會,他可能運用哪些善護念和善付囑的方法教化大眾?
- 2.22. (思)請分析你教育子女或晚輩,有運用過以下那些種方法:言教,身教,境教,制教或心教?
- 2.23. (思)若在這五教中你想嘗試不同的方法,會先選擇哪一種?為什麼?
- 2.24. (思)你有發無上菩提心嗎?為何有人發不出來?如何勸發菩提心
- 2.25. (思)簡要說明「五種菩提」。反省自己在五種菩提上,處於那一個位階。
- 2.26. (思)為何「明心菩提」是發菩提心的關鍵階段?
- 2.27. (思)為何有人雖發了大菩提心,但行為思想上卻明顯不符合?
- 2.28. (思)《金剛經》中,那些分有攝入普賢十大願中的哪幾願?一一表列、扼要說明。
- 2.29. (思)請以一段你常誦讀的經文,說明如何運用祖師五法——「消文,釋義,顯理,舉證,修持」來深化自己的學習。

- 2.30. (思)選擇一項你喜歡的東西(吃的、用的、看的、聽的...), 試著分析它的本質為何是空性。
- 2.31. (思)選擇一件你放不下的人或事, 從不同角度分析它的空性本質。
- 2.32. (思)你內心深處是否有害怕面對哪些人、事、物? 一旦面對你的反應通常是什麼?(試以一個例子分析)
- 2.33. (思)請分析這個人、事、物令你不安的種種緣起(可能的原因), 這些緣起現在有哪些仍在持續?或是早已消失?若仍在, 可以想辦法改變嗎?

### 禪修功課

- 2.34. (思修)試以一天作為實驗單元, 分析自己從早到晚「住」在何種境界、何種心念最多?練習三次。
- 2.35. (思修)如果想改變這樣的住著(不論心念、情緒正向與否), 你可以設計哪些可持續的小習慣, 從小習慣的改變到人生的轉化?
- 2.36. (修)請持續進行自己所設定的修行功課。若有心得可回傳, 並記錄於自己的「修行日誌」。
- 2.37. (修)01分作業「日常覺照表格」, 進展如何?可分享心得。若尚未開始, 請考慮現在制定自己的「日常覺照表格」。
- 2.38. (修)練習一次「100%專注諦聽」, 包括:所有注意力放在對方身上, 不分心做或想任何其它事情, 聆聽每一句話, 觀察其神色, 試了解其感受, 是否有隱含的意旨。若有心得可回傳。
- 2.39. (修)練習本單元所教的身念處禪修:「全身覺照」、或「全身掃描」、或「皮肉骨掃描」, 每週至少三次。若有心得惑疑問, 可回傳教授法師。

### 3. 第03分

#### 必答題

- 3.1. (聞)請閱「佛法通則」(<https://prajnadharma.org/4usefultools>)
- 3.2. (聞)列出漢傳佛教中二位著名的譯經師以及他們的一些代表作。(例如《金剛經》即是鳩摩羅什的眾多著名譯作之一)
- 3.3. (思)菩薩所應發的「四弘誓願」為那四個大願?並說明為何「總相」「別相」能幫助我們落實「四弘誓願」。
- 3.4. (思)舉出三段《金剛經》或任何佛經中運用「總相」和「別相」的例子(譬如,《心經》:「照見五蘊皆空」是總相;「色不異空,空不異色,色即是空,空即是色;受、想、行、識,亦復如是」—這幾句都是別相)。
- 3.5. (聞思)「總相」與「別相」的說法、教學方式,有什麼重要性?
- 3.6. (思)舉二例說明總相與別相的應用。範圍:世俗學問、技能、經驗;或佛法道理、修行皆可。
- 3.7. (思)舉二例說明只談總相而不運用別相,則只知道/學到皮毛而不深入的例子。
- 3.8. (思)要度無量眾生,口說容易,但仔細去觀種種別相,做起來很不容易。試舉一些對你而言不太願意度化的眾生類型(例如:工作上專門與我唱反調的同事)。  
  
一被人批評就生氣(怨憎會苦)(例如,答案一:自尊心受損—這即是我見所引起。再找出其它的可能原因。)  
  
孩子長大後,捨不得他離開家(愛別離苦)  
  
親人往生,內心難過、沮喪(愛別離苦)  
  
因為得不到期待的人事物,心生不滿或懷疑(求不得苦)
- 3.9. (思)根據以下情境,分析其中所產生的苦,其根源可能是來自於五種見惑(身見=我見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見)中的那些?

### 選答題

- 3.10. (思) 舉例說明自己的色身與外界的色法(物質世界)是無法分離的(不一不異)。
- 3.11. (思修) 在日常生活中, 可以如何運用「無我」的道理(無我見)與人互動並產生正面影響?
- 3.12. (思) 我們都以為有個不變的「常我」在貫穿自己人生所有的經驗; 這個不變的我, 在面對、接受所有的經驗, 這種「常見」讓過去的不如意事直到今天還帶給自己痛苦。那麼如何以「非常」來破除「我見」呢? 舉日常生活中適用的例子。
- 3.13. (思修) 人與人相處常常會有摩擦, 我們先平伏自己的情緒, 放下自己既成的認定與想法(我相、我所想), 試著理解對方的因緣。用實例說明自己如何運用此「無我相」而達到較圓滿的結果。
- 3.14. (思修) 我們每個人從出生就安立了一個名字給這個色身, 跟隨自己一輩子, 把這名字及色身認為是我, 任何對於這個名字及色身所產生的褒、貶、愛、恨都成為對「我」的衝擊。從這一分經文的開示中, 有沒有能用得上、幫助自己放下執著、更加自在的方法?
- 3.15. (思) 教授法師解釋本分中「降伏其心」的三個層次為何? 在心中練習復述給自己聽, 以確定理解。如果你有不同的見解, 可以在此說明。
- 3.16. (思修) 如何把過去被別人無理的謾罵或侮辱所帶來的煩惱和痛苦, 轉化成一種正能量, 能利益自己又利益他人?
- 3.17. (思修) 在工作上與同事發生衝突時如何用「無常」、「非主宰」的思惟破除這段恩怨?
- 3.18. (思) 觀察自己的人生, 舉例說明有那些煩惱是因為「常見」、「一見」, 或「主宰見」而產生的。
- 3.19. (思) 為甚麼幫助眾生的過程中也能減少自己的煩惱?
- 3.20. (思) 用一般人、非佛教徒可以理解的語言解釋「見惑、思惑」以及它的重要性。

- 3.21. (思)試舉一項技能、專業、或學問，以會、熟、巧、精四個層次來說明(例如:做一道菜，初按食譜做成功一次是「會」，那什麼是「熟」、「巧」、「精」?)
- 3.22. (思)觀察自己或他人的日常生活，可以發現那些見惑的表現嗎?舉例說明。
- 3.23. (思)參考破除我見的方式，觀察自己或他人的日常生活，從一些具體的苦惱中，分析找出這些苦是那些見惑的表現(譬如:戀人分手。擔心老闆不認同我的能力。)
- 3.24. (思)以「總相」、「別相」分別說明三個道理(自己選擇什麼道理)。如「一切現象、事物都是無常的」是總相;「色身會老病死」、「車子會壞」、「杯子會打破」、「工作會丟」、「心念善變」、「氣候變遷」、「經濟不景氣」、「人的個性也會轉變」等，皆是以別相說明「無常」。
- 3.25. (思)「自我意識」嚴重的人，常有什麼問題?去除「我相」，對自己的人生有何益處?
- 3.26. (思)在我們的有限生命中一直要尋找一個安身立命的地方;滿意的工作、幸福的家庭、摯誠的朋友...即使都可獲得，但是會讓自己滿足嗎?這世上有永恆的幸福嗎?

### 禪修功課

- 3.27. (修)舉例說明你如何運用無四相於自己的修行中。
- 3.28. (修)專注的讀誦金剛經，讀時不急不緩，出聲或默誦皆可。讀完後靜坐至少15~30分鐘。(至少每週一次，教授師建議每天一次。自己決定。)
- 3.29. (修)練習100%諦聽，俾使自己能更客觀、如實的理解他人所要表達的內容。若有心得，記錄於「修行日誌」中。
- 3.30. (修)繼續練習身念處禪修:「全身覺照」、或「全身掃描」、或「皮肉骨掃描」，至少三次。

#### 4. 第04分

##### 必答題

- 4.1. (聞思)除了開示中師父已經舉例說明的「水」、「蘋果」等之外，請再舉一個例子來說明法相、法性的概念。
- 4.2. (聞思)金剛經第四分提到，不住相布施，不住色、聲、香、味、觸、法布施。請列舉自己過去的布施行為，有那些屬於「有所住」、那些屬於「不住」。
- 4.3. (思)佛在本分為什麼只說布施，沒有說持戒，忍辱等五波羅蜜？
- 4.4. (思)面對小朋友，如何講解行布施的重要？如何勸小朋友行布施？小朋友可以如何行布施？
- 4.5. (思)從第4分所學的任何道理，為一個10歲的小朋友以文字解釋。舉適當的例子讓他更容易理解。

##### 選答題

- 4.6. (聞思)想像自己是本門課程的助教，試著為教授師從第4分的教理中，出二題以上的作業題目。(可以是：是非題、選擇題、簡答題。)
- 4.7. (思)反省自己在布施之時，容易住於六塵中的哪幾項？如何能轉為不住？
- 4.8. (思)虛空不可思量，佛舉此為例，說明不住相布施的福德如同虛空不可思量，但此處並沒有解釋為什麼。經中其它處有解釋嗎？若有，在哪一分？
  - 試解釋為何有此道理？為何不住相布施，其果報是無量福德。
  - 任何布施的行為都是有限有量，怎可能得到無量福德？這是否有因與果不相應的問題？

## 禪修功課

- 4.9. (修) 具體說明自己將如何練習不住相布施。以下舉例參考：

如：「我要練習當下這念心不住色聲香味觸法而行布施」(不合格, 太抽象, 但有總相而無別相。)

如：「從今天開始三十天, 每天練習觀不同的、自己以前不喜歡的眾生, 包括: 不愛乾淨、穿著邋邋的人、螞蟻、蛇, 並以財、食、放生等方式布施, 並誦金剛經回向給他們, 願其投生善道, 皈依三寶, 修行成佛。」(評: 夠具體, 實踐性高, 以此具體的別相練習落實「不住相布施」的總相。)

- 4.10. 舉一反三: 舉例說明如何「不住相修持戒」、「不住相修忍辱」。

- 4.11. (修) 每週固定禪坐、練習運用作業中「思、修」的題目。至少一次練習「半日禪 01 身念處02 - 全身掃描」(Youtube)

## 5. 第05分

### 必答題

- 5.1. (聞)「見如來」是何義？
- 5.2. (思)可以身相得見身邊的人嗎？想到一位你很親近的人，你能說100%了解他(/她)嗎？反省自己過去因一個人的表相而做誤判，後來通過長期相處而有所改觀的例子。舉一例分享。
- 5.3. (思)如果從身相不能完全了解一個人，那麼可以用什麼方法去進一步認識一個人？當我們不完全理解對方的出發點，卻認定對方的行為是如何如何時，會產生什麼問題？舉出三個本來以為是如何，後來發現真相並非自己所想的那般的例子。
- 5.4. (思)舉出一些一般人對佛陀的誤解。
- 5.5. (思)要理解「凡所有相皆是虛妄」，可以透過「別相」，也就是具體的人、事、或物。請舉二個別相虛妄的例子說明。  
譬如：「天空是藍的」(物)，「某人其貌不揚卻是某行業的一流專家」(人)，「自稱綠能環保卻造成更大的空氣污染」(事)。
- 5.6. (思修)佛陀的身相是眾生中最莊嚴殊勝的，然而佛陀教我們不執著於色身。反思你有那一些色身的執著？舉一二例並說明可如何練習放下。

### 選答題

- 5.7. (思)「凡所有的相皆是虛妄」這個「空性」的道理是金剛經的重點。這裡，「虛妄」指的是什麼？為何所有相皆是虛妄？舉例說明。  
譬如水有沒有相？若無，何以知有水？若有，如人人可看見水，看到水的種種相，也能摸到水，那又為何「水相」是虛妄？
- 5.8. (思)「凡所有相皆是虛妄」，看似消極，與現實人生脫節，然而佛法說會為人生帶來無邊的利益。
  - (1)請舉出金剛經經文中以破相而得利益的例子。
  - (2)舉出兩個日常生活中的例子來說明。
- 5.9. (思)用析空觀舉一人、物、事說明其相是虛妄。

- 5.10. (思)用緣起性空觀舉一人、物、事說明其相是虛妄。
- 5.11. (思)阿羅漢和菩薩對於「空性」上的應用有何不同？
- 5.12. (思)既然「人空」和「法空」都是一樣的空性，為什麼把「人我空」從「法我空」中特別提出？(思)
- 5.13. (思修)在第五分中，我們瞭解到已契入空性，證得阿羅漢的須菩提，猶如端坐無上法寶，只要再去通達、善用空性來度化眾生，就能成就佛道。這對你的修行有什麼啟發？
- 5.14. (思)為什麼佛說「若見諸相非相，即見如來」？「見諸相非相」與「見如來」之間的關係是什麼？「見如來」有何重要性？與成佛有何關係？
- 5.15. (思)從第四分的「不住相布施」到第五分的「可以身相見如來不？不也，世尊。不可以身相得見如來」，這其中有什麼關聯呢？

#### 禪修功課

- 5.16. (修)選定一個人，思考如何重新、客觀、誠心、認真的去觀察、了解、理解、體諒他，包括他的思想、情緒、重視的事情，俾使你們之間的關係更圓融。三個月內，每個月檢討是否二人之間的關係有更融洽，溝通是否比較無障礙。
- 5.17. (修)每週固定禪坐、練習運用作業中「思、修」的題目。至少一次練習「半日禪 02 受念處01 - 觀受如受」(Youtube)

## 6. 第06分

### 必答題

- 6.1. (思修)對佛法信心的四個階段, 反思自己是在哪一個階段? 如何提昇到下一個階段?
- 6.2. (思)反省自己, 有沒有較為執著修那一種福德? 或者執著「不用修福德」?
- 6.3. (思)請以實際案例, 說明日常生活中, 「取法相」或「取非法相」所產生的相關問題。

### 選答題

- 6.4. (思修)反省自己的修行, 舉一出自己在「不應取法不應取非法」方面應該努力加強的具體方向。(例如:「自己看不慣他人入寺院不懂規矩, 常常嚴詞指正; 這是「取法」過度的表現。以後應該……」)
- 6.5. (思)列舉三個「取法相」以及三個「取非法相」的例子。
- 6.6. (聞思)佛說: 對金剛經產生信心, 就可以得到無量的福德。為什麼?
- 6.7. (思)什麼時候應該「借筏渡河」, 什麼時候應該「捨筏前行」? 若時機掌握不對, 會產生什麼問題? 舉一個「過河仍背著筏上路」, 而造成自己或他人困擾的例子。

### 禪修功課

- 6.8. (修)每週固定禪坐、練習運用作業中「思、修」的題目。在已經修持過「受念處01 - 觀受如受」的前提下, 至少一次練習「半日禪 02 受念處02 - 觀受是空」(Youtube)

## 7. 第07分

### 必答題

- 7.1. (思)「別人感冒, 分享自己的舊藥」這個例子, 有那些問題? 自己有沒有為人講佛法但得到反效果的例子? 當如何調整?
- 7.2. (思修)身為父母(或老師、長輩), 如何運用一些佛陀的教育法來教導孩子、晚輩? 試著以自己的親身經驗來談談。
- 7.3. (聞思)舉例說明何謂「人天善法」。為什麼學佛的路上, 只修「人天善法」或「做善事就好」是不夠的?

### 選答題

- 7.4. (聞思)《金剛經》中每次提到「何以故」, 就是給我們思考的機會。請舉出一段經中包含「何以故」的經文來說明前後文之間的關連性。
- 7.5. (思)為什麼只瞭解人天善法而不瞭解無為法的話, 仍然不能徹底解決人生的問題, 不能脫離生死輪迴?
- 7.6. (聞思修)聽了第七分「法無定法」的開示, 對你有什麼啟示? 舉出自己在「不應取法不應取非法」方面應該努力加強的具體方向。
- 7.7. (聞思)舉出佛教中任何一個運用「權」與「實」教導眾生的例子。也舉出世俗中善用「權」與「實」的一個例子。

### 禪修功課

- 7.8. (修)每週固定禪坐。
- 7.9. (修)在生活中練習運用作業中「思、修」的題目。
- 7.10. (修)回顧自己的「修行日誌」, 分享其中所記錄的一些心得。

## 8. 第08分

### 必答題

- 8.1. (聞思)請從日常生活中舉出「住相布施」和「不住相布施」的實例。
- 8.2. (思修)「無畏施」即是「施無畏」,請舉兩個生活實例說明「無畏施」如何利人利己。
- 8.3. (思)舉一事說明它如何在小時候時覺得「福德多」,很期盼,而到長大時覺得不希奇。
- 8.4. (思)舉身邊現有一平凡普通事,說明何以其實是大福德,應珍惜。
- 8.5. (思修)世間福德與出世間福德有何不同?試給自己規劃在未來五年中如何善用世間福德,並增益出世間之福德?(提示:福德的變易性)

### 選答題

- 8.6. (思)「為善不欲人知」一定是對的嗎?舉例說明為何有時應「布施不讓人家知道」,有時「讓他人知道」也能利益大眾。
- 8.7. (思)試以生活實例說明「禍兮福之所倚,福兮禍之所藏」,藉此了解福德和「空性」的關聯。
- 8.8. (聞思)佛遺教經言:「知足之人,雖臥地上,猶為安樂;不知足者,雖處天堂,亦不稱意。不知足者,雖富而貧;知足之人,雖貧而富。」請說明知足與福德之關聯。
- 8.9. (聞思)請舉一生活實例或修行經驗,說明為什麼不住相布施,其福德不可思量?
- 8.10. (思修)深思「不住相行菩薩道」,說明自己在未來三年可以如何具體的朝這個方向努力。

### 禪修功課

- 8.11. (修)持續每週的禪修功課。回顧自己的禪坐體驗,你是否認同「心靜便是福」?禪修與福德有什麼關聯?

## 9. 第09分

### 必答題

- 9.1. (聞)初果「須陀洹」義為「入流」, 二、三、四果各有何義?
- 9.2. (聞)何謂入流? 出流?
- 9.3. (思)為什麼破見惑之後還要破思惑?

### 選答題

- 9.4. (思)請解釋「法無大小, 心有大小」。
- 9.5. (思)須陀洹「名為入流而無所入」是何義? 兩者是否矛盾?
- 9.6. (思)無論是睡覺、昏迷, 甚至於打坐時無想無念, 似乎都是不入「色、聲、香、味、觸、法」, 但是為什麼這些都不是「入流」的狀態呢?
- 9.7. (思)在金剛經第七分中有提到「一切賢聖皆以無為法而有差別」, 而今第九分中四個果位的差別, 對之前這句經文有何啟示?
- 9.8. (思修)在了解無諍三昧的修行原理之後, 具體規劃自己在日常生活中可以如何開始修無諍三昧。
- 9.9. (思)須菩提具有「解空」, 「離欲」及「無諍三昧」等特質, 請略述「解空」、「離欲」與「無諍三昧」有何關係?
- 9.10. (聞)請列舉金剛經中三個音譯梵文的例子, 並且也把意譯寫出來。

### 禪修功課

- 9.11. (思修)「無諍三昧相, 常觀眾生不令心惱」, 於一週中, 每天反省十五分鐘「過去曾經令眾生心惱」的經歷, 以及今後可如何在同樣情境時「不令心惱」。
- 9.12. (修)持續每週的禪修功課。回顧自己的禪坐體驗, 是否能更加看清楚「見惑」與「思惑」在自己意識活動中的運作?

## 10. 第10分

### 必答題

- 10.1. (思修)試分析一天當中的食衣住行, 最容易住著在哪些情境/境界。舉二例說明。
- 10.2. (思修)反思你與他人溝通互動時, 什麼情形是屬於住著於「我相」的表現。
- 10.3. (思)一般是如何在「事上」來「莊嚴道場」(什麼方式、行為)? 莊嚴道場有何重要?
- 10.4. (思修)經云:「應如是生清淨心, 不應住色生心……」。舉出因為「住色、聲、香、味、觸……」因而心不清淨、心有染污、或心起惡念的例子。

### 選答題

- 10.5. (思)於理上說明可以如何「莊嚴道場」(意為:從心念上如何莊嚴道場)?
- 10.6. (思修)從莊嚴道場(事上、理上), 可以如何延伸到莊嚴我們目前所居住的世界? 這也能算是「莊嚴佛土」的一環嗎?
- 10.7. (思)一般人以化妝、打扮、衣飾等而自莊嚴。從佛法的角度, 如何更好的自莊嚴, 以及莊嚴他人?
- 10.8. (思修)經云:「應如是生清淨心, 不應住色生心, 不應住聲、香、味、觸、法生心, 應無所住而生其心。」以具體方法說明自己可以如何以不住色, 或聲、香、味等, 練習「無住心」、從而體驗「清淨心」。(例如:練習吃一種不喜歡的食物, 以訓練不著味道的平等心。)
- 10.9. (思)無住生心的訓練, 可以如何用於利他?
- 10.10. (思)試舉1-3例, 以別相(具體案例), 練習金剛經的三段論述(所謂X, 即非X, 是名X), 以此更全面的解說或分析此物件或事件。(例如:所謂「發明」, 即非「發明」, 是名「發明」。)
- 10.11. (思修)與家人或同參道友的日常對話, 可以如何練習佛的「以問說法」, 以提升彼此的修行?
- 10.12. (思)試以被動式、互動式及主動式三種學習取向分析自己「讀、誦、受、持」金剛經的日常。

## 禪修功課

- 10.13. 持續每週的禪修功課。回顧自己是否能夠禪坐中的清淨、安定, 帶到生活中? 請分享心得和經驗。

11.

12. 第11分和第12分

必答題

- 12.1. (聞思)請列舉《金剛經》裡面「三周說法」的例子:何段屬「法說」,何段屬「喻說」,何段屬「事說」。
- 12.2. (聞思)佛經裡常用極具想像力而又具體的方式來表達很大或很多的數量。金剛經除了第十一分經文外,還有其他的地方嗎?
- 12.3. (聞思)為什麼有人病重,誦持《藥師經》卻沒有「眾病皆除」的效果?請用「因中說果」道理解釋之。
- 12.4. (聞思)選一段金剛經的經文(意即「四句偈」,但不一定要四句),用自己的言語「為他人說」。(寫下來。可以選擇特定對象。)

選答題

- 12.5. (聞思)選任何一部佛經,找出其中「三周說法」的例證。
- 12.6. (聞思)「隨說是經」是否只有法師們能演說,而居士不行?如能請舉例說明;如不能亦舉例說明。
- 12.7. (聞思)請舉出任何佛經中三段「因中說果」的例子。

禪修功課

- 12.8. 持續每週的禪修功課。回顧自己是否能夠禪坐中的清淨、安定,帶到生活中?請分享心得和經驗。

### 13. 第13分

#### 必答題

- 13.1. (聞思)《金剛經》中，似乎沒有明說「金剛」是譬喻什麼？請說明二種可能的解釋。你比較認同哪一種？
- 13.2. (思)雖然是好的道理，但是堅持此理，不知變通，則可能產生負面的作用。(a) 試舉例說明這種情況。(b) 如何改進，才是運用此道理而不執著？
- 13.3. (聞思)從以下選一說明「所謂某法，即非某法，是名某法」
- (1) 所謂森林，即非森林，是名森林。
  - (2) 所謂錢，即非錢，是名錢。
  - (3) 所謂身體，即非身體，是名身體。
  - (4) 自己選一事、物、法說明。

#### 選答題

- 13.4. (聞思)「不可以三十二相見如來」。難道用相貌、個性，觀察一個人都是不對的嗎？
- 13.5. (思)請舉一例，說明何物之價值曾經歷巨大變化？另舉一例，說明目前很有價值的某事物，未來可能因為什麼因緣，而價值大跌？
- 13.6. (聞思)試指出「法無定法」與「出爾反爾」的差別。
- 13.7. (思修)我們應當如何「奉持」一部佛經？
- 13.8. (思)試用「法說、譬喻說、事說」三周的方式，簡要說明一個道理。如：  
為什麼不要傷害眾生的性命  
為什麼忍辱不是懦弱  
為什麼「聞思修」一部佛經的功德勝過捨生命布施救人

#### 禪修功課

- 13.9. (修)持續每週的禪修功課。

- 13.10. (修)鼓勵研習小組共同加入「般若法航」的半日禪、晨觀暮覺。
- 13.11. (修)鼓勵研習小組每天回報自己禪修次數(如+1 (一支香, 30分鐘), +10分鐘也可)
- 13.12. (修)分享心得, 自己所嘗試過的禪修法門, 目前最常用的是哪一種?

## 14. 第14分

### 必答題

- 14.1. (聞思) 試著對十二歲孩子解釋「五眼」的意義，並以此啟發他行菩薩道的心願。
- 14.2. (思) 列出一件自己人生中讓你感動得「涕淚悲泣」的事件。它對你有何種影響？
- 14.3. (思) 請以對金錢或財物的觀念來說明「心有住」與「心無住」的差別。
- 14.4. (聞思修) 何謂「如來五語」？請分別解釋。自己能做到幾分？自己可如何修持？

### 選答題

- 14.5. (聞思) 須菩提解空第一，應該是很有定力，為何竟在此處「涕淚悲泣」？他為何如此感動？為什麼我們聞經至此，沒有涕淚悲泣？
- 14.6. (聞思) 試論慧眼，法眼，和佛眼三者的關係？
- 14.7. (聞思) 阿羅漢已斷貪瞋癡，怎麼還會讓眾生起煩惱(如畢陵伽婆蹉公案)？自己有以善意關懷卻引對方起煩惱的經驗嗎？
- 14.8. (聞思) 須菩提解空第一，為何說「昔來所得慧眼，未曾得聞如是之經」？
- 14.9. (聞思) 為何「我相、人相、眾生相、壽者相」皆是非相？請選其中一相舉例說明。這四相/無四相，如何與一般人日常生活連結？無四相的道理如何運用？

### 禪修功課

- 14.10. (修) 持續每週的禪修功課。
- 14.11. (修) 鼓勵研習小組共同加入「般若法航」的半日禪、晨觀暮覺。
- 14.12. (修) 參與般若法航 2026年4月「精進解行月」，在此期間，隨己所能，制定每天禪修、聞思修佛法的時數。鼓勵研習小組每天回報自己禪修次數。(如+1 (一支香, 30分鐘), +10分鐘也可)



## 15. 第15-16分

### 必答題

- 15.1. (聞思)此經乃「如來為發大乘者說，為發最上乘者說。」何謂「發大乘者」？請問您有發大乘心嗎？若有，是何因緣？若無，是有何掛礙？
- 15.2. (聞)舉出二位歷史上於「荷擔如來家業」當之無愧的祖師大德，簡述其事蹟。
- 15.3. (思)反思自己在過去有沒有疑似「重報輕受」的經歷？譬如，你以為某事後果嚴重，或要付出很大代價，結果比想像的輕鬆；本來遇到極大障礙，但即時出現「貴人」相助，而得渡過難關？
- 15.4. (聞思)舉例說明「受持讀誦金剛經」如何「事修」，如何「理修」。
- 15.5. (聞思)總結金剛經前16分課程中，您所得到最重要的三個啟示。

### 選答題

- 15.6. (聞思)此經乃「如來為發大乘者說，為發最上乘者說。」何謂「發最上乘者」？與「發大乘者」有何差異？在修行過程，可以如何發「最上乘」心。
- 15.7. (聞思)修行人面對老病之苦或突如其來之變故，常聽聞同參道友鼓勵的言語，謂之「重報輕受」。於心中想清楚教授師之說明，細思惟之，並以自己的言語從因緣果報之理，「為他人說」這「重報輕受」的道理。能否想到教授師沒有提到的更多的道理？(聞思)
- 15.8. (聞思)初果乃至阿羅漢的聖者，已知無我空性，但其行跡屬於二乘，能說是樂小法者嗎？還是不得定說？為何？(聞、思)
- 15.9. (思)修大乘者，有可能在某些行持有二乘的心念；修二乘者，亦有可能在某些行持有大乘者之心量，因此，不可輕視他人之修行法門。試舉例說明。
- 15.10. (聞思)為何供養如此多的諸佛，還比不上受持讀誦金剛經呢？又，「受持、讀誦此經所得功德，我若具說者，或有人聞，心即狂亂，狐疑不信」，似乎很難想像為何會嚴重到「心即狂亂」？試體會解釋此理。

## 禪修功課

- 15.11. (修)持續每週的禪修功課。
- 15.12. (修)鼓勵研習小組共同加入「般若法航」的半日禪、晨觀暮覺。
- 15.13. (修)參與般若法航 2026年4月「精進解行月」, 在此期間, 隨己所能, 制定每天禪修、聞思修佛法的時數。鼓勵研習小組每天回報自己禪修次數。(如+1 (一支香, 30分鐘), +10分鐘也可)
- 15.14. (修)禪修月後, 分享心得。