心經講記

照見五蘊皆空

釋達觀　講述

禪心学苑

目　錄

心經開講（上）.....1
前言.....1
經題.....2
第一段序分.....5
觀自在菩薩.....5
行深 般若波羅蜜多時.....8
照見五蘊皆空.....14
度一切苦厄.....20
心經開講（下）.....22
第二段正宗分.....22
舍利子.....23
色不異空 空不異色.....23
色即是空 空即是色.....30
受想行識 亦復如是.....31
舍利子 是諸法空相.....32
不生不滅 不垢不淨 不增不減.....32
是故空中無色 無受想行識.....37
無眼耳鼻舌身意 無色聲香味觸法.....39
無眼界 乃至無意識界.....40
無無明 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡.....44
無苦集滅道.....52
無智亦無得.....56
以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故.....58
心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離顛倒夢想.....62
罣礙.....62
恐怖.....63

遠離 顛倒 夢想.....63
究竟涅槃.....65
三世諸佛 依般若波羅蜜多故.....66
得阿耨多羅三藐三菩提.....67
第三段流通分.....68
故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒.....69
能除一切苦 真實不虛.....69
故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰.....70
揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶.....70

心經開講（上）

前言

我們常看到一些辦公室或家裡，主人位後面的靠山掛著《心經》的字畫，很多人的辦公桌墊下也都放著《心經》，有空時就念一遍，或是抄一遍，但是真正了解《心經》的人應該很少。 我曾聽很多學佛的人說：「《心經》是學佛最基礎的東西。」其實《心經》不是佛學概論。實際上只要懂得《心經》，佛法全部都懂！

談到《心經》，我們首先要感恩唐朝的玄奘大師，玄奘大師他自幼備通各部典籍，年少出家，遍訪名師，被譽為「釋門千里駒」。玄奘大師既遍謁名師，飽餐法味，但覺各宗派理論與原典有所出入，令人不知所從，乃發願，決志西行求法。雖不為朝廷所許，但憑著一顆渴求真理的心，懷著堅強的信念「寧向西方一步死，不回東土一步生。」縱使西行之路險惡無比，還是義無反顧，捨命求法，當時他才二十六歲。

玄奘大師周遊十七年，歷經五萬餘里的跋涉，自西域帶回佛像、天竺寶物及六百五十七部經典，再將梵文譯為華文，當時翻譯經典之富、內容之廣，譯局規模之大，譯法之完備，堪稱空前之壯舉，共翻譯了佛經 75 部，合計 1335 卷，就此奠定我國譯經的體例。

《般若波羅蜜多心經》有不同的版本，其中以玄奘大師翻譯的《心經》最簡潔，只有二百六十個字，加上經題，總共是二百六十八個字。這二百六十個字，文字簡潔、優美，內容嚴謹、完備，但是意義相當深遠。為什麼說《心經》是開啟智慧的經典呢？《心經》就是要你回歸自己的心，開啟你的自性，才能進入《心經》真正的深義。

經題

《心經》全名叫做《般若波羅蜜多心經》。意思是：學佛之人，當修「般若」智慧，方能離苦得樂，到達「波羅蜜多」的彼岸，這是一部教導行者，離相破妄悟得真「心」的「經」典。如《金剛經》所言：「離一切諸相，即名諸佛。」的道理一樣。

「般若」是梵語，翻譯為「智慧」，但是為了跟一般所講的世智辯聰有所區別，所以加上妙字，叫做「妙智慧」。「妙」者，不可思議。不能用言語、文字來形容，用意識、想像來推理，因此我們常說：「妙不可言。」或言：「佛曰不可說。」並非不說，而是怎麼說，都說不圓滿。

「智」者，通達有為之事相。何謂事相？就是事情和現象。那麼事相從哪裡產生？便是由因緣而起，故名「緣起」。緣聚則生，緣散則滅，故稱「有為」法；有為法，即是生滅。世間所有的一切盡是無常變化之事相，隨因緣而改變，不論內在之身心，或是外在之世界；不論追逐之名利，或已擁有之權勢；不論貪愛的一切，或是厭惡的種種等，皆是有生有滅的無常法則，故能明瞭諸法，通達事相，清楚分辨一切現象，洞察身、心、境皆是緣起性空，並無有獨立之實體，便可名為智。

「慧」者，通達無為之空理。何謂空理？就是性空的理體。理是因事而顯，故藉事顯理；相是因空而立，故空生妙有。「性空」者，其性本空，故無形無相，無色無味，既不生何有滅，故名不生不滅之「無為」法。因此了悟心、佛、眾生三無差別之空理，便可斷惑證真，能在現象中體會空相的道理，知人人本具不生不滅的佛性，便可名為慧。

所以有了「般若智慧」，就能洞察宇宙人生的真相，在現象界中通達、無礙，無染、無邪，以至於無智亦無得。

般若其性質又分三類：

一、文字般若 - 文字者，假借其相，來顯其理。《大般若經》云：「般若波羅蜜多，微妙甚深，實不可說，今隨眾生所知境界，以世俗文字方便演

說。」便是此義。其文字是屬於「相」，就是一切現象之統稱。如文字、圖畫、符號、語言、肢體、人事、萬象等，凡是可變的過程皆謂之相，不論是靜態的事物，還是動態的人物；不管是有情的眾生，還是無情的萬物都概括在內。依《心經》來講，其「經文」便是文字般若；透過經義的了解，而生般若智慧，即是它的意思。

二、觀照般若 - 觀照者，是用能觀之智慧，照所觀之對象。《大般若經》云：「譬如燈光，雖不暫住，而能照了，令有目者睹見眾色；如是般若波羅蜜多，雖於諸法都無所住，而能照了，令諸聖者，見法實性。」便是此義。其觀照是屬於「用」，就是應用自如，通達無礙之意。《壇經》云：「心量廣大，遍周法界用即了了分明，應用便知一切；一切即一，一即一切，去來自由，心體無滯，即是般若。」觀照般若是教我們用般若智慧，來觀照身、心、境的真實面貌，《壇經》再云：「智慧觀照，內外明徹，識自本心；若識本心，即是解脫。」依《心經》來講，即是「照見五蘊皆空」，經由五蘊的觀照，從中知妄悟真，而生起般若智慧，則是它的意思。

三、實相般若 - 實相者，諸法如實之真相。《智論》云：「畢竟不生，即是諸法實相。」便是此義。實相是屬於「體」，即諸法之本體，眾生之佛性。依《心經》來講，即「不生不滅、不垢不淨、不增不減」，是人人之本覺真心。

我們應依文字般若之解，來起觀照般若之行，以證實相般若之理。

「波羅蜜」也是梵語，譯為「到彼岸」。「多」是一種語尾詞，相當於中文的「矣」或是「了」。「到彼岸」是一種比喻，此岸喻生死，中流喻煩惱，般若好比智慧，彼岸就是解脫涅槃。也就是說眾生被煩惱所迷惑，以至於沉淪生死的苦海，唯有藉著般若的力量，才能滅除煩惱、了脫生死，到達解脫、涅槃的彼岸。

解脫要具備有六種條件，名為「六波羅蜜」又稱「六度」，是度脫生死苦海的方法。「布施」能對治「慳貪」，「持戒」能對治「毀犯」，「忍辱」能

對治「瞋恨」，「精進」能對治「懈怠」，「禪定」能對治「散亂」，「智慧」能對治「愚痴」。

六度當中，「般若」是正行，其餘五度是助行，故經云：「五度如盲，般若如眼。」都要有「般若」為前提、為引導，才能圓滿成就。如何在日常生活中用六波羅蜜來修行呢？幫忙別人就是「布施」，不傷害於人便是「持戒」，逆境不動怒即是「忍辱」，順境不迷惑則是「禪定」，積極努力向上名「精進」，人事處理圓滿為「智慧」。

簡單的說，就是我們現在所有的「痛苦、煩惱、執著、妄想...」，透過「六波羅蜜」的修行，就能夠轉成「自在、清淨、無礙、如實...」，能夠轉「貪瞋痴」三毒，為「戒定慧」三學。

「心」以「真心」解，為我們的真如本性。什麼是「心」呢？「心」不在內、不在外、不在中間，無來、無去；無方、無圓；無形、無相；無聲、無臭；無色、無味...，然而雖然視而不見、聽而不聞，卻又靈靈覺覺、應用周全；雖然寂然不動，卻又感而遂通、應物隨緣，這就是眾生本具的「真心」。

這「真心」，是《楞嚴經》說的「妙真如性」，是《華嚴經》說的「一真法界」，是《涅槃經》說的「常住佛性」，是《金剛經》說的「實相」，是「禪宗」說的「正法眼藏」，是「儒家」說的「良知」。

「心」以「精要」解，是指一切事理的總綱領。《心經》雖然只有二百六十字，卻能總持一切，收攝了六百卷《大般若經》的精要奧旨，故以《心經》為名。簡單的說，《心經》是六百卷大般若經的「心要」，以般若智慧修行，即能回歸真心，明心見性。

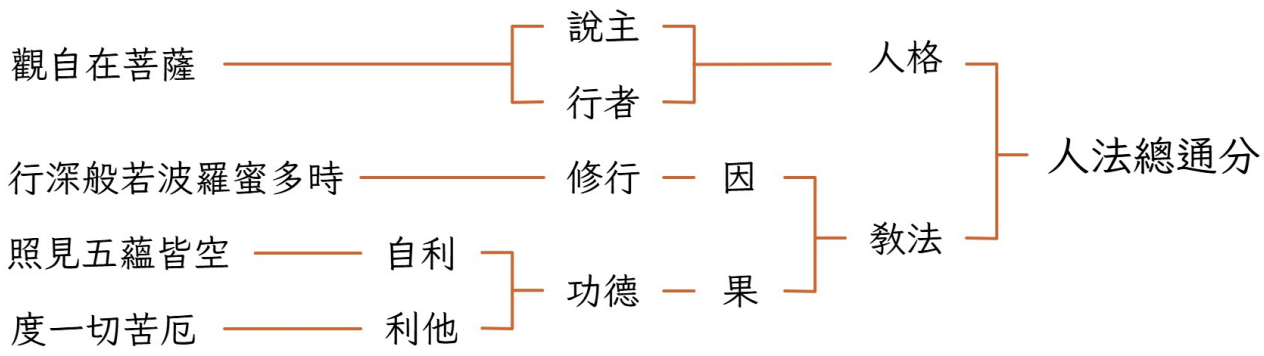
「經」有二義，一 是「真理」，二為「途徑」。「真理」是顛撲不破的，經得起時間、空間的考驗，故能流傳萬世、放諸四海而皆準。且世尊所說的法，皆契理、契機，故能上契諸佛之理，下契眾生之機。「途徑」是道路、是方法，一切諸佛、菩薩、聖賢都依照這個方法修行，而到達涅槃、解脫的彼岸。

我們看經典，首先要去了解經文本身的結構，原則上它是分成三段，任何經典幾乎都是三段式的結構，第一段是序論，第二段本論，第三段結論。但以佛教的術語，首段叫做「序分」，序分的意思就是法會的緣起。中段叫做「正宗分」，正宗分就是這一本經典主要闡述的內容，精華就在正宗分。而末段叫「流通分」，流通分就是說，這麼好的經典能讓大眾皆知，能依教奉行，使佛法能薪火相傳，以燈傳燈。所以經典，原則上就是分這三大部分，三大結構。

為了讓大家能夠簡易明白《心經》之結構，故我們參照弘法大師《心經秘鍵》的五分法：第一人法總通分、第二分別諸乘分、第三行人得益分、第四總歸持明分、第五秘密真言分。

第一段序分

組織表



觀自在菩薩

現在我們進入經文，每一部經典都有說法、聞法的人，《心經》的主角是觀自在菩薩，配角是舍利子。觀自在菩薩是說法的人，舍利子是聽法的人，說者跟聽者要契機，才能相應。舍利子就是舍利弗，他是世尊十大弟子當中智慧第一的，所以《心經》要講的就是如何透過觀照，開啟智慧！

首先我們先來看「觀自在菩薩」，從事的角度來說：狹義的解釋，「觀自在菩薩」就是「觀世音菩薩」；廣義的代表，是指一切「菩薩摩訶薩」，都涵蓋在內。

解釋成「觀自在菩薩」，指的是“智慧”。因為有智慧的人，才能真自在。此話怎麼說？有了智慧，才能破無明；無明若除，方能解脫；身心解脫，便能離苦；苦已遠離，樂當自生；心無罣礙，一切自在，所以「觀自在菩薩」象徵智慧。

如釋成「觀世音菩薩」，則代表“慈悲”。因為有大慈悲心，才能聞聲救苦。我們都知道，當眾生有苦難，只要一心稱念「觀世音菩薩」名號，觀世音菩薩就會聞聲救苦。

學佛就是在學智慧與慈悲，離開這兩個，所學的佛法就是迷信，所學的佛法只是一種信仰、一種寄託，不叫做正信佛法。什麼是正信佛法？正是正確，有了正確的知見，才會生起堅定的信心，如果沒有正確的觀念，所學的佛法只是宗教信仰。我們今天學佛法，不是依賴佛來幫助我們，如經上所說「佛不能度眾，唯有眾生自度。」我們一定要記得，不要靠觀世音菩薩來度你，而是要自度度人。

再來說什麼是「觀」？「觀」不能解釋成「看」，「觀」指的是一切修行的方法，既然一切修行的方法都叫「觀」，那我們應該先明白，觀世音菩薩是修什麼法門。

在《楞嚴經》二十五圓通上有記載：觀世音菩薩因修「耳根圓通法門」而開悟。藉由聲塵，契入自性證悟的方法，故經云：「反聞聞自性，性成無上道。」「觀世音」聖號是指修行法門而命名。「觀」是所修的方法，「世」不單指我們這個娑婆世界，還包括盡虛空遍法界，「音」為一切的聲音。故「觀世音」為修此法門而成就。

我們這個世界的眾生很喜歡「聽」各種聲音，如果是看書，不見得能每天看，一次看好幾個鐘頭，但是卻可以連續聽好幾個小時的音樂。在生活當中，到處充滿聲音，除了人類各種活動所發出來的之外，還有蟲鳴、鳥叫、風聲、雨聲□各種大自然的聲音。因為眾生喜歡聽，所以觀世音菩薩，因應眾生的根器，來教導我們修行。但本經不以“耳根圓通法門”為主，其重點在「諸法空相」，即是「觀空」，觀什麼空？觀「五蘊」空，觀「十二處」空，觀「十八

界」空，觀「四聖諦」空，觀「十二因緣」空，觀「六波羅蜜」空，觀「一切空」，方能得真自在。「空」並非沒有，而是諸法的真相。

以世間法來看，我們在日常生活當中，要以正確的角度觀察人、事、時、地、物，觀察自己的身、心以及所處的環境，這樣子學佛法，對人生才有幫助！

接著看「自在」。觀自在菩薩因其「行深般若」，故能以甚深勝慧，照見五蘊空寂，度脫一切苦厄，得大解脫、大自在，故名「觀自在菩薩」。

我們不論學世間法或出世間法，應該時時自我反省自不自在？答案肯定是不自在，而且是身、心都不自在。身體有病痛你受得了嗎？只要有一隻蚊子叮就受不了，何況其他！但我們每個人不自在的程度，每個人不自在的東西都不一樣。有的人很害羞，有的人又很愛現。有的人對工作不自在，所以他很難適應任何工作。有的人對人不自在，所以很難和別人相處。有的人對環境不自在，他只要換床鋪就睡不好。有的人對黑暗不自在，所以不敢一個人半夜去爬山，但是住在山上的人，他可以一個人在山路上，從晚上走到天亮。

我們應該去思考，自己到底對什麼比較不自在？應該好好進入自己的內在，不要躲避，看清楚自己的問題在哪裡？這時就會發現，我們真的是處處不自在、時時刻刻都不自在。

所以我們學佛法，一定要落實在生活中，應該去面對自己的問題，欠什麼就去補什麼，那裡超過就去修正，這樣修行才會進步。如果不這樣修，縱使十年、二十年也是枉然，你那凡夫的個性不可能變成菩薩的個性。一個人要變化，唯有進入他自己的內在，把他內在的冰融化成水，才能柔情似水，要不然你的僵硬與固執是沒辦法改變的。

再來說「菩薩」，梵文是「菩提薩埵」，譯成中文是「覺有情」，就是「覺悟的有情眾生」的意思。各位學經典，要把自己融入經典，經典就是你，你就是經典，這樣讀經典你才能受用。我們學佛是要開啟智慧，是要學覺悟的方法，所以應該先發菩提心，自度度人，這才是真正學佛！.

什麼是自度度人呢？首先為自己，好好的進入自己的內在，好好的發展自己的能力，自己要先過得好，過得自在快樂，你才有能力去幫助別人。「觀自在菩薩」已經示現「慈悲」與「智慧」是我們要學習的功課，我們要好好的學佛法，學覺悟的方法，學行菩薩道的方法！

行深 般若波羅蜜多時

「行」就是修行，「深」是功夫由淺至深，「行深」就是修行的功夫很深。原則上，修行佛法是有次第的，這次第就是「聞、思、修、證」。「聞、思、修」最後的結果是「證」。

「聞」就是聽聞佛法，我們都知道，今生能當人已經不簡單，當人又能聽聞佛法很不容易，聽聞佛法又能聽懂，那更是難上加難，懂了佛法能照樣修持，那更是因緣殊勝！

現在全世界有六十億人口，台灣有兩千三百萬人，真正能誠意正心，好好學佛法的人少。我們不要掉入一種假象，以為很多人在談佛學，就是很多人在學佛。想想自己，是拿著香跟著人家拜，還是真正效法佛？你是不是真正的佛弟子？

很多人學佛，但能徹底學的人很少，真正徹底學佛的人要做到「聞、思、修」。以佛法的角度來看，「思」不是思考，而是指「行」。是聽聞佛法之後，按照佛法的角度去做，叫做「思」，這個「思」還包含「思惟」什麼叫做「三法印」？

什麼是「思惟佛法」？我們平常的思都是胡思亂想，佛法的「思」是：當你修行時，內心進入一種穩定的狀態，在定中才有能力去思惟。一般人不了解，我們只能跟他解釋做思考，就是你在聽聞佛法後有沒有去思考？你真的懂嗎？只能用這種比較表面性，別人容易理解的角度來說明。

以後看經典，自以為懂了之後，你可以為自己講一遍，要是真懂，就舉得出例子。用這種方法測試，你馬上就察覺到自己其實並不懂，因為沒有「用

心」，沒有「思惟」，所以根本不了解佛法。所以，我們學佛法，就是要老實的從根本、從頭學起。

至於「修」，並不是說要修多久，「修」指的是「行深」。每個人的程度不一樣，每個人的根器也不一樣，每個人的用功精進也不一樣，誰知道你什麼時候會大徹大悟呢？所以「行深」並沒有一個時間的限制或是期待，「行深」就是要老實修行，這樣你的智慧就能開展出來。

「般若」是梵文翻譯過來的，指的是智慧，但是為了跟世間所講的智慧有所區別，所以會加上妙字，叫做「妙智慧」。「妙」的意思是不可思議，不能用言語、文字來形容，所以我們常說妙不可言，可以說出來的就不妙了。

這裡所講的智慧，就是能洞察宇宙人生的真相，這裡所講的智慧，不是一般所講的聰明。比如說愛因斯坦、比爾蓋茲...等等，這些人聰明絕頂，但是聰明跟智慧最大的差別在，聰明是以自己為出發點，智慧是以一切的眾生為出發點。聰明並不能解決自己真正的痛苦，智慧可以讓你離苦得樂。用這兩個觀點就可以去分辨真正的聰明跟智慧。

世界上聰明的人很多，比如科學家、發明家，縱使他們所發明的東西是利益大眾的，還是不能算是智慧。因為他們所發明的東西，還是有他們自己主觀的看法。

為什麼說他們的聰明不是真理？比如說蓋房子，我們從木屋、草屋、土牆屋、磚牆屋、混凝土，一直到今天的鋼筋水泥或鋼骨結構，這些發明是不是都會被推翻？都會日新月異？所以這代表我們現在所體悟的不是真理，真理是不被時、空推翻跟改變的。

大部分世間所謂的聰明，因為他發明某些東西、或一個 idea ，讓他自己賺很多錢，這些概念還是以自我為出發點。但是智慧的角度不是這樣，以智慧的角度來看，他只想一個問題：「怎麼樣能幫助自己及全天下的人，每個人都能過自在幸福的人生。」這是從真理的角度來看。

從現象的角度來看，各位都聽過一句話：「人比人氣死人」，富有與富有怎麼比？貧窮與富有又怎麼比？人一出生就不公平，家世、背景、資質、長相...都不公平。我們今天所有的痛苦，都是因為只看到現象界的不公平，所以有「求不得」的苦。一個有智慧的人，他了解現象本來就是不公平，現象本身是有差異性的，他就不會掉入這個現象的陷阱了。

所以我們應該回歸真相，從「現象」的「表相」，去明白真實的面貌叫做「真相」，什麼時候才能見到自己的廬山真面目？什麼時候才能洞察宇宙人生的真相？從這樣的角度，才能徹底明白聰明並不能覺悟，智慧才能解決你的痛苦。

前面已經談了兩個智慧的概念，一個是「現象」，一個是「本體」。用智慧去察覺現象的本質是不公平的，不要在這邊打轉。再來更深入去察覺現象的本質，真理只有一個，是公平的。人不能夠離開現象界，我們都活在本體所產生的現象之中，但是現象裡面又有本體，這個才是真理。

能明白這個道理，而能活在現象與本體當中的自如、自在，這樣的運用叫做「中道」，這就是佛法最直接的道理?中道觀。所以學佛不是學宗教，「學佛」是學「覺悟」。為什麼要覺悟？覺悟了就有智慧，有了智慧，人生做什麼都好。就這麼簡單，這跟宗教跟信仰又有什麼關係？這是你自己的人生！

「波羅蜜多」譯成「到彼岸」，另外還可翻譯成「事究竟」。 在印度，當他們把一件事情做好，他們會說「波羅蜜」。「波羅蜜多」的「多」是一個語尾詞，相當於中文的「了」或「矣」。

事究竟，就是把一件事完成，就是波羅蜜多，就像我們學佛，從不覺悟的迷中一直學到覺悟，就是波羅蜜多。國父也說，把一件事從頭到尾完成就是大事，所以只要完成任何一件事，都可以叫做波羅蜜多，就是要我們做事情不應該半途而廢。

翻譯成「到彼岸」常常會掉入一種陷阱，以為此岸與彼岸，中間隔著一條河。我們容易掉入一種漸修與頓悟的分別，漸修就是慢慢修，頓悟就是沒有彼岸也沒有此岸。我們講此岸與彼岸是針對小根器的人講。佛陀的智慧很高，他

的說法都是隨類教化、因材施教，根器不高的人，不能跟他說既沒有一個此岸也沒有一個彼岸，這樣他會掛在半空中，他永遠都會溺在水中。

所以對小根器的人，要跟他講，他現在正在這一個河中，在這一個海中，在這個苦海中，所以應該趕快爬上岸。你現在所處的這一個世界，叫做娑婆世界，是「五濁惡世」，在這一個世界你會有身、心的病苦，也會有難以如願的變化，這個世界讓你苦，所以應該快快離開這苦海，離開此岸到達彼岸。這個彼岸，我們最想要的是西方極樂世界。但是彼岸不是只有西方極樂世界，只要是佛的國度都可以是極樂世界。

實際上西方極樂世界並不是佛所講的本意。對一些智慧不高的人，佛只能用這麼簡單的道理，來說明這個世界的真實相。這個世界的真實相是苦的，為什麼是苦的呢？我們常說人生有四苦、八苦，但真正讓你苦的不是生老病死，而是「無常」，是無常讓你苦。

譬如說，不喜歡的人，他卻常常出現在你眼前，喜歡的人他又不理你；縱使你修得好，十年修得同船渡，百年修得共枕眠，對你好的人也在你身邊，無奈的是，不是你早死就是他短命；不是短命就是生重病，你娶了她、嫁了他就要照顧對方一輩子；縱使一切都很好，你們身體很健康，他也很照顧你，但仍是好花不常開，好景不常在，人到最後一定要離開，所以真正的苦是「無常」。

所以世尊談此岸是苦，既不是悲觀也不是樂觀，只是告訴你一種事實，就是因為這個苦是一種事實，所以佛陀才說往生西方極樂世界，所以才會有淨土宗。

我並不是說淨土宗的法是小根器的人修的，任何法門本無高下，我說有此岸與彼岸這種說法，是針對小根器的人說，這只是一種誘因，告訴你此岸是苦，彼岸是樂，不但是樂還是極樂。這樣的概念對佛法不明白的人，他會掉入另一種迷失，他會覺得現在活著真的很苦，所以他一心想要到極樂世界，但是什麼時候才能走呢？死了就能到嗎？這裡有很深的內涵。

人之所以苦，是因為掉入現象，是因為不明白事理所以苦，一樣的環境一樣的條件，你可以樂也可以很苦。同樣的環境同樣的條件，我們每個人快樂跟痛苦的指數卻都不一樣。

這就是我為什麼心甘情願學佛的原因，因為唯有佛法才能夠解決我所有的問題，唯有佛法才是我心靈的良藥。如果你身邊有人在學佛，你應讚歎他學得很好，然後再推他一把，讓他突破。

「波羅蜜多」還有一種解釋，叫做「超越」的意思，人生就是要無限的超越、突破，內在有障礙、要過關斬將，內在有心結、要一一解開，內在有心事、要一一的拿掉！

不要以為學佛法就會賺大錢，學了佛法之後，就會找到愛人。學佛法是為了讓我們了解，過去的痛苦是來自於錯誤的知見，學佛法的重點是在這裡，這是極樂世界的一種概念，這叫做「波羅蜜」。

所以圓滿的講法不是有個此岸跟一個彼岸，圓滿的講法是「心淨則國土淨」，這句話最簡單的講法就是，一個快樂的人，他看到任何的事情他都會很歡喜，一個快樂的人他走到哪裡都會很快樂。一個痛苦的人，他看到任何東西都覺得了無生趣，他走到哪裡總是不滿。所以別人覺得佛法很深，我詮釋起來卻很簡單，此岸之所以苦，是因為你內心不清淨所以苦。

在《六祖壇經》裡，六祖講了一句發人深省的話，他說：「東方人要往生西方，那西方人要往生哪裡？」他不是說西方極樂世界不好，他的意思是說，西方極樂世界就在你的心中！那到底有沒有西方極樂世界？有喔！還是有。但是你不要誤會了，這意思是說，並不是你到西方極樂世界才能快樂，你現在就可以快樂！同理可證，你在此岸就可以快樂，並不需要到彼岸。所以此岸跟彼岸一樣。

有了這個概念之後，可以解決你人生所有的問題。什麼是此岸呢？你不是常抱怨嗎？你不是覺得上班有壓力嗎？你不是覺得工作很辛苦嗎？你不是覺得為五斗米折腰很無奈嗎？要不是為了生活我也不要上班！如果你有這樣的心態，你們公司就是五濁惡世的公司、五濁惡世的公家機關、五濁惡世的工作環

境。 你的人生是這樣活的嗎？很多人都很不情願的說：如果不是為了這幾個小孩、如果不是為了公司……為什麼會有這樣的概念呢？做任何事情唯有心甘情願，你才會快樂！所以我常說天底下最大的願力就是「甘願」，所以你要甘願做，甘願去承受！

譬如今天你來聽《心經》，如果是自願來，就會得到很多的東西，如果是別人邀你來，而本身並沒有意願，你會覺得很無聊。所以用這樣的概念，你就可以了解，所有的痛苦、執著和分別是從何而來！我自己在三十歲之前做過五十二個工作，所有的老闆都認為我沒有出息，我對工作事實上很排斥。一直到對佛法有所心得，才真正的打破偏見，所以從三十一歲開始到現在都沒換過工作，因為我已經打破上下班的概念。

所以此岸、彼岸的概念要打破，你才會快樂。各位上課下課的概念也要打破，你們上課像菩薩，一下課菩薩就不見了，所以要把握並堅持一貫的原則。

「時」指的是什麼呢？佛家的經典裡常常開宗明義就講「一時」，而不說什麼時候，這太有智慧了。這個「時」指的是修行的功夫能下得深，自然能夠到達瓜熟蒂落、水到渠成時。所以當修行到這樣的程度，那一剎那間你的智慧就打開，就能超越，一切的罣礙跟煩惱就能解脫，而達到「觀自在菩薩」的境界。

對於這個「時」，不要期待什麼時候，不要期待到什麼程度，也不要期待能得到什麼。這種期待就是一種錯誤和妄想，你不要期待幾歲能成功，只要時時刻刻努力學習、不斷精進，就會成功。

像歷史上的姜太公，他艱困潦倒一直到七十歲，才因緣際會被文王賞識，終於功成名就。修行也不能急，需要時時刻刻處在一個從容穩定的狀態，才可以把事情處理得更好。如果心急，會傷害到你的身心，也會蒙蔽你的智慧，讓你判斷錯誤。

照見五蘊皆空

「行深波若波羅蜜多時」，是觀自在菩薩的本修因。有因就必有果，果是什麼呢？這個果就是「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」古大德的註解說，「照見五蘊皆空」是自利，「度一切苦厄」是利他。我們常講羅漢是獨善其身，菩薩是兼善天下。「照見五蘊皆空」就是工夫，如果你不明白五蘊，你就不能離苦得樂。

什麼是「照見」？所謂「照」就是「觀察」的意思。我們每天照鏡子，就是要在鏡子裡觀察自己，所謂相由心生，也就是藉著照鏡子，來看你的心到底穩不穩定？

我讀《心經》後常喜歡照鏡子，當我們的覺性不夠，要去察覺自己的內在，實在是不容易，但是我們的外在是由內在投射來的，當你每天看到鏡子裡的自己，要好好的觀察, 看你的臉到底是繃緊還是放鬆？通常我們在下班時照鏡子，你的臉是繃緊的；早上剛睡醒時，你的臉是放鬆的。你也可以照照相，你可以正面照一張，側面照一張，剛睡醒時照一張，下班前照一張，這幾張相片一定不一樣。

我每天早上起來我會照鏡子，照鏡子時先看我的眼睛，我會看我的眼神。心很定的人，清楚他要做什麼的人，他的眼神一定很穩定。一個人如果他沒有人生目標，不知道自己要做什麼，他的眼神一定是渙散、呆滯的。菩薩的眼神是明亮而溫和的，企業家的眼神是明亮而銳利的。那你照見過自己嗎？

從佛法的角度來看，「照見」是指修行的功夫，「照見五蘊」指的是觀察你的身體和內在。要如何去觀察你的身、心，這是很深的問題，這個部分要透過練習，光談理論是不夠的，必須藉著打坐，把心靜下來好好的觀察自己。

「見」這裡談的意思是「體驗」。一般說的體驗是指我們過去的經驗，我們過去所經歷的一切人、事、物的經驗，但是佛法裡說的「體驗」並不是這麼一回事。你曾經體驗過你整個人都不見了嗎？你曾經體驗過你整個身心跟大自然融為一體嗎？你曾經體驗過你清清楚楚的知道一切，但是卻沒有你這個人嗎？

這並不是理論。但是如果沒有這個功夫，就沒有辦法體會。沒有實際去體驗「五蘊皆空」，叫你不要執著，不要貪嗔痴，叫你放下，你都做不到，所以不能離苦得樂。

人為什麼會苦？是因為你有身、心，身、心就是「我」，你有自我的概念，所以在承受苦。如果你不能突破「五蘊」、突破「身心」、突破「我」的概念，不可能度一切苦厄。這種概念很重要，所以只談理論是沒有用的，你要「照見」就要「行深」，你要行深，就要時時刻刻、老實去修行，才能真正體驗生命的本質，才有辦法「體悟」，不然你悟不了。

至於每個人所體悟的東西、體驗的感覺也不太一樣，因為有的人，他可能是從他的色身進入，有的人是從他的內心進入。有的人，只是從他身體當中的四大?地、水、火、風的任何一大進入，有的人是從他身體的感官系統?眼、耳、鼻、舌、身、意進入，都不一樣。所以楞嚴經裏面有二十五種修行的方式，從二十五種不同的角度切入，這些都是「照見」。

再來我們看什麼是「五蘊」？五蘊就是五種因素，這五種因素，形成你自我的概念，就是「色、受、想、行、識」，簡單來講就是「身」跟「心」。更細膩的分析，這個身體，原則上是「地、水、火、風」四大因素所組成的。

地：就是你自己的肌肉、骨骼?會讓你覺得身體有沉重感覺的，都是地大。

水：我們都知道，人體有百分七十都是水份，包括血液、唾液、尿液?等等的液體這就是水大。

火：就是溫度，我們的身體，有適當的溫度，才能夠氣血平衡。

風：指的就是呼吸。一般來講，打坐的時候，有一種數息法，專門觀呼吸。也可以只觀四大當中的任何一大。如果身體中有某些狀況、有那些痛處，可以專門觀察體大的部份。如果心靜到極處，就可以觀察入微。

這「地、水、火、風」四大如果調和，人的身體才會健康。以當今的醫學、解剖學、病理學來看待二千五百多年前佛陀對身、心的看法，就能證明佛法其實是很科學的。

佛法是「科學中的科學」、「理性中的理性」，因為世尊告訴我們：「我所講的話你可以懷疑！」 但是你在懷疑之前，應該先去證明，證明你的理論是對的，才可以懷疑。

可惜 我們世間的人，都不願意下工夫去證明，也沒有能力去證明。所以他的人生，事實上都是被別人控制著，被神壇、道士、江湖郎中、算命卜卦?控制著，這樣不是很愚痴嗎？有的人家裡掛一幅《心經》，他是當作裝潢用的，甚至有人以為《心經》可以避邪、驅魔?，這種邪知邪見，不就是自己的心魔嗎 ？
所以你要好好的去「照見」，去觀察、去體驗，用自己的身體去做實驗、去證明：世尊說的「法」是可以驗證的、是顛撲不破的真理！

至於要如何觀察跟體驗呢？你當進入「禪定」！這就是屬於實修的部分，缺乏這種「行深般若波羅蜜多」，學佛就只是在學「佛學」，而不是真正在學佛陀的智慧！「行深般若波羅蜜多」之後，才能照見「五蘊皆空」。

「五蘊」中的「受想行識」是什麼呢？簡單的說：「受」就是感受，「想」就是判斷，「行」就是依判斷的事情而來行動，「識」就是自己所造的行為。

我們現在的所作所為都會放在「識」當中，它就像一個倉庫，這一期的生命結束之後，我們就是靠著這個「識」在投胎。換句話說，我們死了以後，並不是一了百了、什麼都沒有了，實際上這個「生命的黑盒子」裡儲存著這一生所做過的一切事情，也就是在生命的洪流裡，我們已經累積著個人種種的嗜好、習慣?你累劫的習氣都儲存在這裡。所以生生世世所做的每一件事，都是有意義的，都是有價值的，都是很重要的，你怎麼可以不好好的生活呢？

「五蘊」中的「色」有分狹義跟廣義的解釋，狹義來說是指身體，廣義來說是指一切的物質的現象都可以叫「色」。當我們去接觸到外面一切的「色塵」，接觸到身外的一切人、事、時、地、物的時候，一定會生起你自己的「感受」，但是每個人的感受不一樣，因為每個人的「色、受、想、行、識」都不一樣。

這五蘊當中，「識」是主角。我們常說「萬法由心起，萬法由心滅。」就是在講這個「識」，並不是說這五蘊以外還有一個「心」，心不是一個真實性的東西，它也不是一個抽象性的東西，「心」指的就是一種你內在運作的過程，不是真的有一顆心臟在那裏胡思亂想。

禪宗的公案裡頭，二祖慧可斷臂求法，求達摩祖師為其「安心」，達摩祖師曰：「將心來，與汝安。」曰「覓心了不可得。」楞嚴經裡，阿難七處徵心，也是了不可得啊！那你的心在哪裡呢？

「受」也是受到「識」的影響，受分三種?苦受、樂受、不苦不樂受，叫做「三受」，也就是三種感受。舉例來說，當你看到一座山，你會生起喜歡或是不喜歡的感覺，事實上，在你的「識」裏面，早就已經輸入「我很喜歡山」這個種子，所以當你看到山的時候，你才會產生「我很喜歡山」這種感受，這叫做「樂受」。

如果你的「識」中儲存的是「我很喜歡海」的種子，當你看到山的時候，不管它有多美，你並不會受到感動，這就是個人的好惡，這都是受到「識」的影響。

如果「識」對某一樣情境產生排斥，就會生起「苦受」；如果「識」對某一樣情境沒有強烈的感受，就會生起「不苦不樂受」。這是內在比較深層的部分，要好好的去觀察。

日常生活當中，我們常常會被自己的感受所迷惑。譬如說，口渴的時候，沒有水可以喝，會覺得苦；有水可以喝，會感覺快樂，因為慾望得到滿足了；但是當滿足感消失了以後，是不是又掉入了受苦的深淵？所以不應該停留在苦受、樂受、或不苦不樂受當中。

但是，難道是不要有感受嗎？這也不對。沒有感受，豈不是形同草木？凡夫的概念，非苦即樂，百般的不自在。學佛是不落兩邊的。譬如說，口渴就喝水，當我喝水，我知道它是冷的、淡的，我很清楚，但是我的內心是清淨的、自在的，既不是享樂、亦不是受苦。換句話說，不管處在任何的狀況，都能夠

心甘情願的接受，而內心是清清淨淨的，絲毫不受影響的，這才是學佛的真實義！

自古以來的禪師，他吃飯就好好的吃飯、睡覺就好好的睡覺。但是我們凡夫的內心，總是被心情、被感受牽著走，就像一個寧靜的湖水，被風吹，產生了漣漪一般，只要遇到情境，習慣性的反應，很自然的馬上就出來了。所以我們要透過日常生活來訓練，當身體的感官系統接觸到外面的情境時，就要去明白，「色」與「受」的關係，要去觀察自己是不是掉入三種感受之中？如果覺性很強，當會觀察到，凡夫只喜歡福、不喜歡禍，只喜歡快樂、不喜歡痛苦，只喜歡順境、不喜歡逆境...實際上是了不可得，因為一切都是無常！快樂不會長久，因為因緣會改變，同樣的，痛苦也不會長久。只要明明白白的「覺知」就好，執著感受是沒有意義的。

「想」跟「行」也是受到「識」的主導。不管遇到任何情境，過去的知識、經驗，會讓我們產生一個判斷，根據這個判斷，我們將會有所行動。但是我們又有分別心，專門撿輕鬆、容易處理的工作來做，太費勁、太艱鉅的事情，我們習慣性的會去逃避。

「行」是一種意志的行為，所造的一切業力，都是從這兒開始，「行」造成你生生世世累劫以來的業力。這業力，有善業、惡業、不善不惡業。

經常，我們在沒有用心「想」的情況之下，很輕易的浮現一些念頭，譬如遇道路上有人要超車，你很容易生起不滿的情緒，也許就會罵他幾句。譬如有蚊子在你身邊飛來繞去，你是不是會想要把牠除之而後快？明顯的惡事你容易察覺，類似這種小奸小惡比較微細，你不容易覺知。

修行就是要在這種微細處觀照，時時提醒自己「諸惡莫作」。同樣的，只要是身、口、意上，有任何的正念，不管它是大是小，都不要讓它空過，要把握因緣去做，這叫做「眾善奉行」。

五蘊當中的「色、受、想、行」就是這樣子受到「識」的主導，不斷的在運作，就像是電腦的磁碟片，不管你輸入什麼，它都接受，然後儲存，形成你

「生命中的黑盒子」，如是因、如是果。所以你是不是當謹言慎行、戒慎恐懼啊！

以上講「五蘊」，這五個因素組成「我」的概念，你觀察過嗎？這個「我」是藏在「色」裏？藏在「受」裏？ 藏在「想」裏？還是「行」裏？「識」裏？舉一個例子：一棟透天房屋，是不是由磚、水泥、鋼筋...，加上很多建材蓋成的？如果把它們拆開，不過就是一堆磚、水泥、鋼筋...，以及很多建材而已，房子在哪裏呢？所以這個「我」就像房子，五蘊就像鋼筋、水泥、磚塊...。如果把它們拆開，還有沒有這個「我」呢？所以說「五蘊皆空」。

我們一般人，總是執著他的身軀，執著他有他的感受，執著他有他的思想，執著他的觀念，執著他的判斷，他很執著，因為他認為五蘊皆有，所以他一直在維護這個「有」。因為維護這個「有」，所以任何人都不能夠去侵犯? 我有我自己的想法，所以請你尊重我的意見；我有我的感受，所以請不要傷害我的自尊心...，我們一輩子為了保護擁有的這些東西，所以一輩子都在受苦。如果你繼續保有你錯誤的知見，就會繼續受折磨，直到生生世世。

觀自在菩薩，因為祂有很深的智慧，所以祂能夠觀察：這一個色身，並沒有一個永恆不變的我；這一種的感受，並沒有一個永恆不變的我；這一種想法判斷，也沒有一個永恆不變的我；這一種的行，也沒有一個永恆不變的我；這一種的識，亦沒有一個永恆不變的我...。看清楚這個真相之後，就會明瞭什麼叫做「五蘊皆空」。

簡單的講，一切的現象，盡是無常，因為是無常，所以世尊以「諸行無常」為三法印的第一個法印。第二個法印是「諸法無我」，就是說並沒有一個我，是永恆不變的，這個我是時時刻刻在變的。

「受想行識」簡單來講，都是一種心法，它的根本產生之處是「識」，五蘊都是從「識」展現出來的，其實本「空」，就叫做「五蘊皆空」。

度一切苦厄

如果完全明白「五蘊皆空」這種概念，接著，就能夠「度一切苦厄」。「苦」是自己本身的問題，「厄」是指災難。你先觀，是誰在受苦？是你自己！自己又是什麼組成的？五蘊！既然能夠「觀察」、「體驗」到「五蘊本空」，那還在執著什麼？這個「苦」不就滅了嗎？

我們常聽人家說「人生好苦喔！」這苦，可分「身苦」和「心苦」兩種。身有什麼苦？不外是「生、老、病、死」，這是誰都逃不掉的自然現象。不管如何的運動、吃補、注重養生?，還是沒有辦法讓你的身體不苦；縱使看醫生，治療、吃藥?，藥還是治不好你的病，藥只是暫時紓緩症狀而已。

至於「心苦」呢？也許你來找我諮商輔導、或找心理醫師做治療?不過是讓情緒有一個紓解的管道，訴了苦之後，心理舒服多了而已，但是問題還是在呀！所以用世間法來處理這些痛苦，只是暫時的，並不究竟。

實際上，「前人走過的路 是最好的捷徑。」觀自在菩薩已經明明白白的告訴你了?「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」你是要相信已經證悟的佛菩薩？還是相信無明的自己？如果你不能「深信」、沒有「切願」，學佛不能得力！

換句話說，就是學一套、做另外一套，自己內心認為境界太高、我做不到，這是內在的障礙，自己在障礙自己。其實，「佛法在世間，不離世間覺。」諸佛菩薩示現給我們的，都是在生活中「藉事煉心」，所以，八萬四千法門中，我們要找比較能得力的方式下手，找做得到的方法去學，這樣才能破除你的「身苦」與「心苦」！

「厄」就是災難，就是一般說的意外災害，就是我們遇到的一些天災人禍，這些都叫做厄、災厄、災難。凡夫怕苦、怕厄，菩薩不怕。菩薩為什麼不怕苦？菩薩生病的時候知道病、感謝生病、感謝又能夠讓我去觀「諸行無常」、觀「十二因緣」、觀色身的因緣變化，祂會藉著苦來「觀」。菩薩遇到災厄時，祂不以災厄為苦，祂的災厄，有時候，反而能成就其成為菩薩。

有的人面臨突發事件，他只會去怪罪外在的很多因素，菩薩遇到災厄，祂能夠深知因果。舉例來說：有一個人在家裡，無緣無故被掉下來的飛機壓死。真的是無緣無故嗎？以佛法的觀點看，這就是因果！必有如是因、方有如是果。所以，以後遇到災厄，你不要怨天尤人，你應當要轉換一個概念：藉著這一件事情，來鍛鍊自己的心境，這就是「藉事煉心」，也就是「吃得苦中苦，方為人上人」，經得起寒澈骨的歷練，才能在患難當中見偉大。

有的人以為學了佛法，藉著讀經、拜懺，就能夠消除業障、消災解厄，這是邪知邪見。如果諸佛菩薩慈悲，牠能夠替受苦的眾生消災解厄，那豈不是違背了「因果」的法則嗎？不管是你身體、心理的苦，或是天災人禍，必然有它發生的原因，這是自然界的道理?「種瓜得瓜，種豆得豆。」這就是真理！明白了這樣的概念，才能夠如實的、去度一切的苦厄。

換句話說，一切的苦厄，該來的還是會來，並不是說它不會發生，但是當事情發生，你的內在不需要去抗拒，你只要隨緣順受，然後很冷靜的去處裡問題就好了，你的內心依舊是自在的。你的身體一樣會有病苦，但是你的心要不為所動，把身體交給醫生，把心交給自己，這樣你才不會受折磨，才能度一切苦厄！

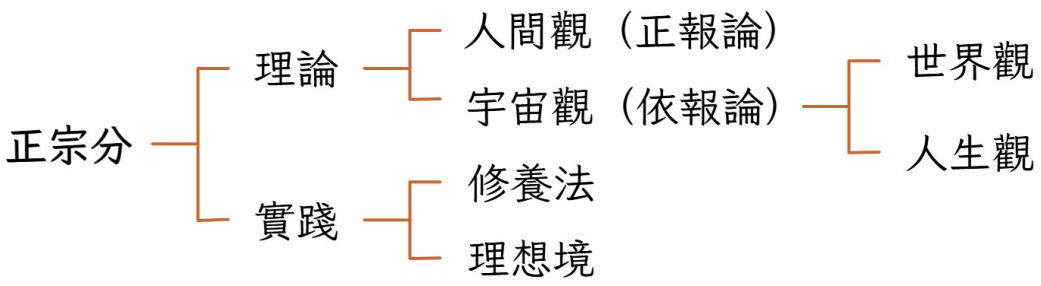
以上經文**「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」**是集結經典的人敘述菩薩的修證功夫而加上的，可當作「序分」。

以下從「舍利子……」到「……三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」是「正宗分」。從「故知般若波羅蜜多，是大神咒……」到「……菩提薩婆訶」是「流通分」。

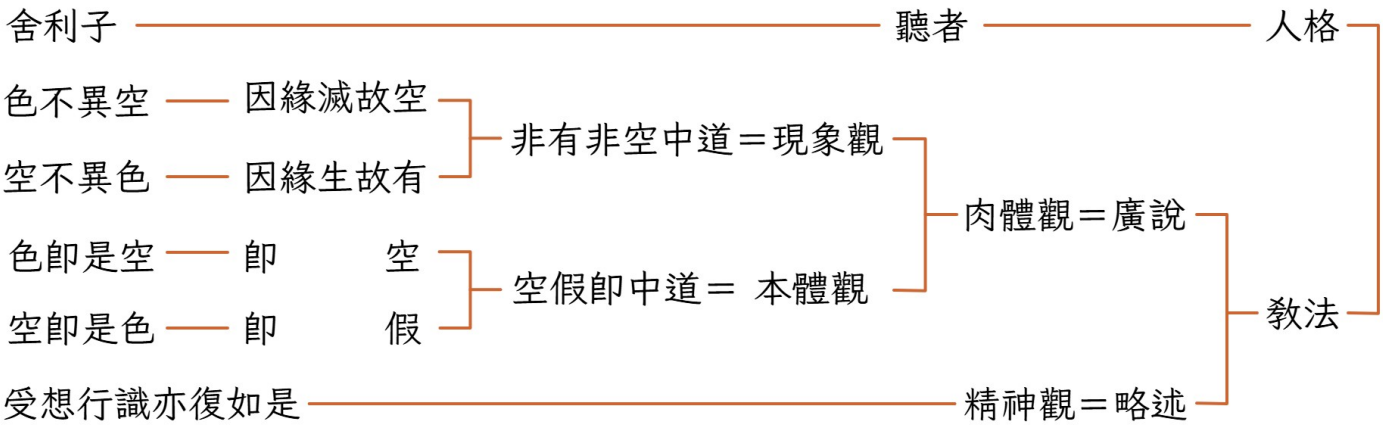
心經開講（下）

第二段正宗分

心經所闡述的內容，精華就在本論，可分為理論和實踐兩大部分。



「人間觀」組織表



「人間觀」就是正報，說的就是自己的身心，比如說長相就是一種正報。《三世因果經》說前輩子在佛前獻花，這輩子長相會比較漂亮。比如說.....也就是說你過去的所作所為，會影響這輩子的身心狀況。

雖然序分中說「五蘊皆空」，我們的五蘊本身，並沒有一個實質的主體，「受想行識」的根本產生之處是「識」，五蘊都是從「識」展現出來的，其實本「空」，所以叫做「五蘊皆空」。但是如果認為一切都是「空」啦！不用奮鬥、不用打拼啦！這又掉入了消極的「頑空」。實際上，我們這一期生命的正

報–「身」「心」還是明明白白的在這個現象界裡面，佛法並不離世間法，所以這輩子的所作所為，甚至於生生世世的所作所為，都是有意義的！我們當如實的的面對「身、心」的問題。

舍利子

舍利子是世尊的十大弟子之中，最有智慧的，所以在王舍城外、靈鷲山上的法會中，舍利子請問觀自在菩薩道：「若是有人要修般若波羅蜜多，應當用什麼方法？」以舍利子的智慧，他才有能力代替眾生請法；以舍利子的智慧，當觀自在菩薩說法的時候，說主與聽者才能夠相應！

色不異空 空不異色

「色」指的是五蘊的色，就是指外在一切的物質現象。那你心理的一切現象，就叫做「受」、「想」、「行」、「識」。

「空」不是沒有，「空」指的是宇宙之間所有的東西，它沒有一個永恆不變的主體，所有一切的現象，並非永恆不變的，所以叫做「無常」；既然是無常，就代表並沒有一個固定的主體，所以就叫做「無我」。因為無常、無我，所以我們叫它「空」。在原始佛教的教義中，「無常、苦、無我、空」，這幾個概念都在形容「空」這個字，所以「空」，並不能夠解釋成沒有。

「不異」就是不離，不離開的意思。一切所有的物質，它到最後，一定不離開「空」。所有一切物質的現象，它形成叫做「成」。

例如這個桌子已經形成，這個物質的現象形成，我們叫它「色」。但是所有物質現象它一定不會離開「成、住、壞、空」，所以「色不異空」。

如果從「色」談到「不異空」，古大德註解說，這叫做「緣滅」故「空」。所有的東西，它一定是「因緣生」、「因緣滅」。所有的東西形成，它已經形成叫做「色」；它的因緣已到，它必然消失，叫做「空」，所以叫做「色不異空」，這叫「因緣滅，故空」。

同理可證，同樣「空」也不離開「色」，為什麼？因為所有的東西，因緣滅之後，並不是說它永遠不會再改變，當它因緣已到，它會再改變，這因緣已到就叫「緣生」，所以「因緣生，故有」。所以色不離空，空不離色，色空本是一體。

因是因素，是條件，沒有因素跟條件，不能具足；緣是因素，是助緣，透過主要因素，再加上一些輔助的因緣，才能夠成為它的結果，所以叫「因緣」。如果你真的瞭解緣生、緣滅，你就開悟了，你就不會那麼痛苦。我們今天痛苦，就是因為我們不瞭解它，所以苦。

舉個例子來說，我們看到「緣生」－因緣所生，這個「因」就是父精母血，受孕懷胎，這個「緣」就是在母親的子宮裡，受到很好的照顧，健健康康的成長，在適當的時機才把我們生下來，叫做「因緣所生」。有因沒有緣不能生，兩個要配合，所以叫做「因緣生，故有」。

從這個例子，你看到什麼？本來這個現象界中，沒有你這一個形象，我們稱它「空」。但是透過「因緣」所生，在這個空的現象界中，產生一個小孩就叫做「色」。我們看到「空不異色」，我們會生起歡喜心，所以人家生小孩，我們會說恭喜，會祝賀他這個「緣生」。

不是只有出生才叫做緣生。這個孩子的「因」，是他過去所造的業力，所創造的因，他一出生之後，受父母細心的照顧叫做「緣」；終於進入幼稚園，因緣所生正式去讀書，從幼稚園畢業叫「緣滅」；進入國小叫「緣生」，國小畢業叫「緣滅」；接著進入國中、高中、大學、研究所，不斷的生滅、生滅、生滅……一直變、一直變、一直變，直到這個人，有一天一定會不見了，所以當這個人不見了的時候，就叫「緣滅」。

想想看這裏面有多少矛盾？一個孩子入學，你高興，畢業你高興，一個孩子剛出生你高興，死去你高不高興？死去跟畢業有什麼不同？但一般人的概念不是這樣，一般人對於現象的變化，總是賦予很多錯綜複雜的感情。

再舉一個例子，有一個人本來四肢健全，有一天發生車禍，從此就過著坐輪椅的生活，這是緣生？還是緣滅？如果從新的角度來看，因為他重新過著坐輪椅的生活，這是「緣生」。

你不要以為「緣生」一定是喜，「緣滅」一定是悲。緣生跟緣滅，對你來講，都是痛苦的，所以看不清楚事實真相的人，在這因緣的變化之中，不斷的在受苦、受折磨 。

如果你真懂「緣生」、「緣滅」的概念，你就懂得什麼叫做「天下本無事，庸人自擾之」。例如說，這件事情，本來不是我的工作，但是我的主管突然叫我做，這叫做「緣生」，你就欣然的接受，認真去做這件事情。你不需要抱怨，也不要在那邊推三阻四，你只要努力去做，做完了之後，這件事情自然就緣滅，那緣滅就好。你也不要做完之後，說做這件事情我很辛苦，去搶個功勞、去討個人情。事情做完了就做完了，叫「緣滅」。

我們對緣生、緣滅，既不記恨，也不搶功，既不歡喜，也不難過，這個就是佛法。事情做完了，就做完了。你要好好去體悟這個問題。所以「緣滅」跟「緣生」，講的就是現象的變化。也叫做「現象觀」。古大德對「現象觀」做了一個結論，叫做「非有非空的中道觀」。

談到「非有」、「非空」的概念，再談「一心三觀」。所謂三觀是指假觀、空觀、中觀。假觀是相，見山是山；空觀是體，見山非山；中觀是用，見山即山；「一心三觀」你若懂，你就一定大徹大悟，這是寶呀！「一心三觀」就是說，你應該去觀察這三種的真實義：

一、假觀–只要是會變化的東西，就叫做「假」。

譬如你的身體的變化，隨著年紀，你會從嬰兒、少年、青年、壯年、到老年，會由幼稚、而輕壯、到衰老，所以你的身體是假。譬如你的心情，每天從早上一直到晚上，你的心情時時刻刻、分分秒秒不斷的在起變化，所以你的心也是假的。事實可以證明，你的身、心皆幻。

同理可證，我們現在講課的所在─觀水薤，這個好山好水的好地方，亦是假，因為這個地方它會變。你現在所看到的，你的身、你的心，還有所處一切的環境，你現在所喜歡的東西，你現在所擔心的東西，你現在所痛苦的、快樂的感覺儘是虛幻。

現在，你願意用這種假觀，去觀照它是假的嗎？它是「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」。這叫做「假觀」。

相就是現象。一切的現象，它是時時刻刻在變化的，它是幻化的，它是無常的，它並非永恆不變的，天台宗的智者大師，給它一個名詞，叫做「假觀」。你眼睛看到的東西儘是假，所謂假的意思，不是我不承認它，假的意思是，我不執著它。

例如，你看電影、電視恐怖片，你的心臟不會受影響，你不會受驚嚇，叫假觀。但一般的人都很愚癡，明明知道戲是假的，卻隨著劇情哭、隨著劇情笑、隨著劇情顛顛倒倒...，這不是很傻嗎？這些情境都是假的，你都會受它影響，難怪，發生在你週遭的事情，會影響你更深。

同樣的道理，你今天對你所做的一切，你的事業，你的家庭，你種種的一切，你有能力以「假觀」看待嗎？只要你沒有能力，這一關你根本修不了，就是說你這一關零分。至於你為什麼會受影響？很簡單，你把這個「假」認為是「真」，你才會受影響，不然你怎麼會受影響！

再舉一個例子，某次一位醫學院的學生，暑假帶頭骨標本回去做研究，回到家裏，恰巧一個朋友來找他。他朋友說：「唉唷！這個骨頭怎麼做得那麼像，怎麼那麼可愛，鼻子還塌塌的。」就在那兒把玩著。這學生只回了一句話：「廢話，那是真的，當然很像！」。他的朋友當場受到驚嚇，回家就生了一場病。

我們人很奇怪，我們既怕活人、又怕死人，既怕神、也怕鬼，什麼都怕。如果你有「假觀」的概念，你能夠時時刻刻去觀察你的「身」、「心」、「境」，一切皆是虛幻，你就不會執著、不會受苦。若是你不能，那佛法你沒辦法懂！

二、空觀–空觀指的是本體。

現象是從本體的本性展現出來的，一切的現象到最後必回歸空性，所以「色」到最後，不離開「空」。所以你應該明白什麼是「空觀」？「空觀」到底怎麼應用？

舉個例子，你們現在坐在這邊上課，你有沒有觀察到「空」？因為這裏有空間，你們才可以坐在這裏，如果沒有空間，你不可能坐在這裏。一樣的道理，你們本來坐在那邊，事實上你們離開那邊，那邊還是空空的。

再說，你怎麼可以呼吸？因為空，你鼻子空。你為什麼可以吃飯？因為嘴巴空。你為什麼肚子餓？因為肚子空。你今天有學到東西，哪裏空？要不然你怎麼有辦法學東西？你怎麼可以看到我？你之所以看得到我，是因為有空的距離。為什麼你的眼睛看得到白板上的字？因為白板空，所以寫下去，才浮現字；如果白板不空，怎麼浮現字？這房子就是有空，你才能變，假設這房子的空間，都讓你佔滿了，這房子怎麼使用？平常我們在玩大風吹，變來變去，變來變去，這就是空的妙用。

這「空觀」相當的妙，這空觀不是說空，不是沒有，這個空觀是「空中生妙有」，可以變，它可以展現。任何一樣東西只要形成，就一定會有體積，就會佔空間，這就不空啦！沒有空就不能變，沒有空怎麼變？所以你的內心要空，你才有辦法展現。

空的實體，它的內涵、它的的境界，相當的深奧，它可以包含一切的東西，但是有的東西，並不能就只有這樣去包含它。我們講空的概念，是因為「無常」、「無我」，所以才「空相」，這才是它真實的概念，這個概念，一般人比較不能懂。所以我用你們比較容易懂的概念來跟你形容「空」。

三、中觀–色跟空，產生一個「中觀」。

佛法裏面講中觀，中道，儒家講中庸。中觀的概念叫做「用」，為什麼「中觀的概念叫做用」呢？
舉個例子，你說這個紙杯是假的，不對。為什麼？事實上擺在我的眼前，所以

你不能否認它。你說這個紙杯是空的，既然是空的，我為什麼可以看得到？所以你怎麼說都不對，不管你怎樣形容它，都不對。

那要怎麼講才對？應該這麼講：這一個紙杯，你看得到的部份叫做色，這叫「假觀」。這紙杯之所以能裝茶，就是因為有空，它才能裝，不然它裝不了，所以這叫做「空觀」。那這個紙杯要怎麼用呢？也就是說，它的現象是「有」，它的本體是「空」，但是你要用中，「用中」的意思就是，不執著「有」，也不執著「空」，空有都不執著。

古大德註解，「非有」「非空」的意思是說，你講有不對，你講空也不對。那既然非有非空，你就不要去把它區分說，它一定是空，還是一定是有。凡夫的概念，都是二擇一，兩個選一個，這是不對的，它是不能拆開的，那既然不能拆，你認為是有還是沒有？你勉強替它下個定義說，有時候有，有時候沒有，你也不能這樣講。說「有」不是真理，說「沒有」也不是真理，真理是，我不執著有，我也不執著沒有，這叫「中觀」，這叫用，用「中」。

舉例來說，你要不要洗澡？你不能說，因為身體是假，所以我不需要把它洗乾淨。你不能說，因為身體是假，每天洗有什麼用，今天洗完了，明天還是有垢。你不能說，想洗就洗，不想洗就不洗，這是想跟行，不合你意就不去行，合你意就去行，你已掉入你自己五蘊的慣性。

你應該說，我知道身體是假的，不過我會把它照顧好，有水的因緣，我就洗；沒有水的因緣，不是我不洗，而是我隨這個因緣而不洗。但是我不洗，我不會感覺不舒服。這叫「中觀」，你要這樣用「中」。所以你要對「假觀」、「空觀」、「中觀」的定義，相當的清楚，你才有能力去運用。

天台宗的智者大師，他創三觀。如果以禪宗的角度，有三句話可以代表這三種層次：「見山是山，見山不是山，見山又是山。」這三句話大家也常說，但是真懂的，卻少之又少。

「見山是山」 - 現在我們後面有一座山，如果你問一個小孩子，問他這是什麼？在小孩子的八識田中，有山的記憶，所以他看到，就跟你說，這叫做山。單純的跟你說，這叫做山，這就是「見山是山」。

你再問那小孩子，這座山永遠都是這樣嗎？這座山上有很多植物，一年四季，這些花草樹木，它都在變化、它會有不同，所以這一座山會不會變？這一座山，早上和下午就不一樣了，所以你現在看到這座山，你看到的是假相，這叫做「假觀」，所以「見山是山」。

「見山不是山」 - 很早很早以前，可有這座山？很早很早以前，可有一座喜馬拉雅山？沒有的。你從甚深的角度來看，從緣生、緣滅的角度來看，之前由空至有，之後會由有至空，所以色空不離，它們這樣的因緣互變，所以，以山的本質來說，它是空相。

它的「空相」意思是說，它並沒有一個真實的主體，也就是說它並沒有一個真實永恆不變的東西。從這個角度看，見山，我所看到的山不是山，我所看到的，它只不過是因緣和合而成的一座現象的山，所以說不是山。但是這樣說也不圓滿。

「見山又是山」 - 最後這個程度就超越了，就突破了。意思就是說，你說它不是山，事實上它就在這兒。你說它是山，事實上它又會再變化，因為滄海可能變成桑田。所以你不應該執著。你不應該去執著這一座山，但是雖然不執著這一座山，還是有山，所以「見山又是山」。

這樣子從認為「是」，到認為「不是」，一直到認為「有，我就用它。」，「沒有，我就放下。」這就是「一心三觀」的內涵。

但是你一定要記住，要懂得，菩薩從來不厭離生死，菩薩也從來不貪戀生死，你要明白這種概念，《心經》你才會懂，不然你一定不懂。

有人說世間很苦，我以後都不要做人了，這就是厭離生死。也有人說，我世間還有很多親人，我以後死去，一定又要回來找我的親人。所以你太太以前

可能是你的祖母，你的祖母，有可能現在變成你的孩子，為什麼呢？因為不捨。

舉個例子，有一個祖母，捨不得離開她的寶貝孫子，她要往生之前，念念不忘的就是她那個孫子。所以這個祖母死去之後，就投胎成另外一個女孩子，來嫁給她的孫子，想要好好的照顧他。但是現在她變成另一個女人，跟他結婚之後，她並不知道他就是她念念不忘的人...，這樣子的生生死死，這樣子的糾纏不清，永遠脫離不出輪迴。

這世界上有多少人讓你罣礙？你累世有多少親人讓你不捨？所以你不願意離開生死，你貪戀這世界！

至於那厭離生死的，跟不願意離開生死、貪戀這世界的，兩種都不對。凡夫貪生怕死，阿羅漢厭離生死，菩薩「不貪」生死、亦「不捨」生死，《心經》在講這個！你若明白，後面的經文漸漸都會看懂，所以從這樣「一心三觀」的角度，你要好好去體會。

色即是空 空即是色

「色不異空，空不異色」講的是現象。「色即是空，空即是色」講的是本體，所以說「空」、「假」即「中」道，所以叫做「本體觀」。

以現象的本質來看，事實上是有個「有」。以本體的概念來看，這個「有」事實上是「假」。所以論現象，不離開空。同理可證，論本體，亦不離開空。所以「色即是空，空即是色」，最簡單的解釋就是「色空不二」。也就是「色」、「空」不能夠分開。為什麼不能夠分開呢？因為「藉象顯空」，藉一個現象來顯出這個「空」。

舉個例子，這個小木屋蓋起來，圍起來，就是現象。蓋起來，顯示出這個空間，叫做「藉象顯空」，由空來表現出這個現象。因為有空，你才可以變化，才可以妙用，所以由「空」去變化出很多的現象。所以佛學的這個關鍵，你若沒有掌握到，不管你怎麼看，都看不懂，你會覺得，怎麼變來變去？一團霧水。

所以從「色不異空，空不異色」，「色即是空，空即是色」，這幾個字，就是我們在講自己的肉體，所以叫做「肉體觀」。

受想行識 亦復如是

前面我們講過，玄奘大師翻譯的《心經》文字簡潔、結構嚴謹，他用很扼要的文字，表達很豐富的內涵。所以「受想行識亦復如是」的意思是講，接下來 「受、想、行、識」跟「色」的道理都一樣。

如果逐句翻譯就是「受不異空，空不異受」、「想不異空，空不異想」、「行不異空，空不異行」、「識不異空，空不異識」，以及「受即是空，空即是受」、「想即是空，空即是想」、「行即是空，空即是行」、「識即是空，空即是識」。

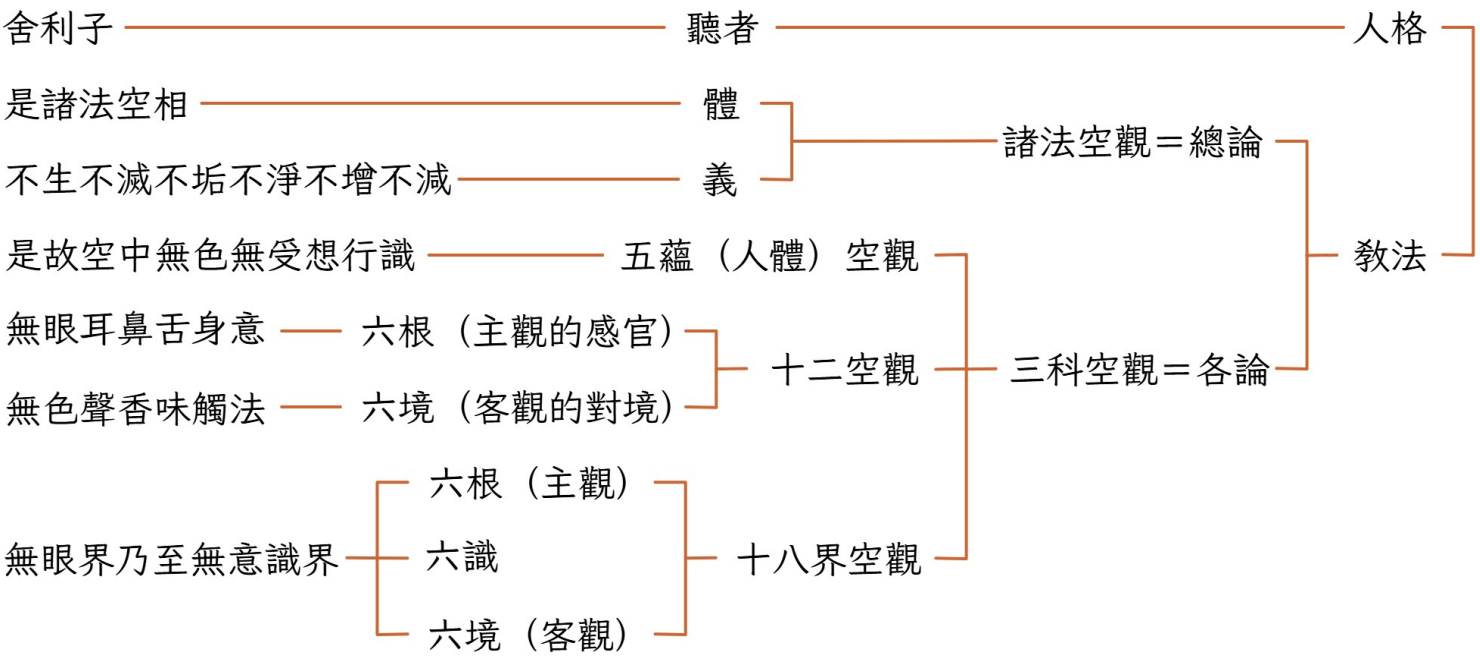
簡單的說，就是「五蘊不異空，空不異五蘊」、「五蘊即空，空即五蘊」。

這一段就是在講，你打坐的時候，你是不是能夠好好的觀你的「五蘊」？你如果從「色」的角度來觀「假觀、空觀、中觀」，這是「肉體觀」。你如果從「受、想、行、識」的角度來觀「假觀、空觀、中觀」，這是「精神觀」。這就是觀自在菩薩針對舍利子的疑惑「如何修般若波羅蜜多」所做的初步的解答。

以上所講的是「人間觀」，也就是「正報論」的部分。

接著再講「宇宙觀」，也就是「依報論」。「正報」說的是自己的身心，「依報」說的是自己所處的環境。先講「世界觀」。

「世界觀」組織表



舍利子 是諸法空相

現在觀自在菩薩再向舍利子解釋說，「是諸法空相」，在《心經》裡，「諸法」指的是「五蘊法」；在整體佛法的解釋，諸法就是「心法」跟「色法」。

一般的解釋，人生所有的一切都叫「諸法」；諸法的本質是「空相」，也就是諸法的本質，並沒有一個不變的主體。「諸法空相」的內涵就是「不生不滅，不增不減，不垢不淨。」

那什麼是「世界觀」呢？「世」指的是時間，古往今來；「界」是界限，指的是空間，上下左右。「世」跟「界」合起來就是時間跟空間，「世界觀」講的就是「時」「空」的問題。

不生不滅 不垢不淨 不增不減

在中國人的概念裡，「不生不滅」就是「天」，「不垢不淨」就是「人」，「不增不減」就是「地」，這個「三才」就是中國人的世界觀。

以科學的角度來看，叫做三度空間，就是「時間、空間、距離」。

以佛法的角度來看，「天」指的是天時，所以「不生不滅」講的是時間的問題；「不增不減」講的是空間的問題；「不垢不淨」指的就是一切的萬物。

從這三個觀點來看，「不生不滅，不垢不淨，不增不減」，指的是菩薩的境界。凡夫的層次是「有生有滅，有垢有淨，有增有減」。我們先從凡夫的角度來談，再來談菩薩的境界。

不生不滅 - 我們談到人，常會問，生於何年？死於何時？這就是時間的概念，有生有滅，「因緣生，故有」、「因緣滅，故空」。所以凡夫有生有死，有來有往。這就是時間的觀念。

例如什麼是「今天」？如果從明天來看，今天叫做昨天。什麼是「昨天」？如果按照昨天的角度，昨天就是今天。所以如果你執著一個「今天」這個名詞，就會被現象所迷惑。

假設這個名詞是固定不能改變的，你當然可以執著，但是明天即將到來，今天這個名詞，又被取代，因為它消失了，所以你可以執著有一個「今天」嗎？

再舉例，你的名字也跟「今天」的概念一模一樣。假定拿一個標籤貼在你的背後，從此你開始執著背後那個標籤，以為別人給你的那個名稱、職位、身分、地位...就是你，這樣對嗎？

佛法的角度完全不一樣，佛法講的是真實義。學佛的人，從簡單的先學，首先要破名相，不執著所有的名詞，這樣老實面對自己，時時提醒自己：一切皆是有生有滅的東西，你在執著什麼！？

再從另外一個角度來看，這「不生不滅」還有另一層意義，這裏面的「生」不是真的生，這裏面的「生」是短暫的；這裏面的「滅」不是真的滅，這裏面的「滅」亦是短暫的。「不」的意思，是說這不是真正的生，亦不是真正的滅。

例如說觀水藺現在蓋好了，你以為它真正的「生」嗎？觀水藺它現在是蓋好了，可是它不可能一百年以後仍然是這樣子，所以說它不是真正的生，因為它隨時會再改變。

「滅」的意思就是，它隨時會再改變。等到它改變完了的時候，它永遠就是那個樣子嗎？也不對。它也會隨著時空的變化，再度再改變，那樣子不斷的生滅、生滅、生滅...。

唯有菩薩的智慧才能看出，這一個「生」跟「滅」，根本不是真的生，也不是真的滅，所以說它「不生不滅」，這是它的內涵。

再從自然界的角度來看，一棵樹，它會落葉，但它會再長新葉；新葉變老，它會再掉下來。我們不能說，它是生或是滅，在生滅上打轉沒有意義，因為我們只看到短暫的現象，而沒辦法看透永恆的真理。

如何從現象的角度去破除「不生不滅」跟「有生有滅」？如果能從現象的角度去破除，那時間的概念就能破除。老禪師能入定，就是破了時間的概念，所以他的一彈指間，可能就是一般人很長久的時間。

我們平常生活在時間的概念當中，有時間的概念，就有數字的觀念，所以當你在觀呼吸時，數息數到最後，你要放掉數字。若是還停留在數字上，你永遠沒辦法突破。

這是一種以「生」、「滅」的角度來看待「時間」的問題。

不垢不淨 - 以佛法的角度來看，萬物的真相是「不垢」「不淨」。但是我們經常按照個人的喜好，個人的經驗，以「垢」跟「淨」來看待萬物。

例如，這地上有塵沙，我們說它骯髒，需要加以清掃。沙是骯髒的嗎？如果你到河邊把沙捧起來，可能會說，這一堆沙好髒，這是不對的。我們應該說，這裏有一堆沙，沙裏頭有一些草枝、衛生紙...等等的東西，這些衛生紙跟草枝混在沙中，才覺得這一堆沙好髒。

其實沙並不髒，只因為它加上這些雜質，讓我們覺得這一堆沙子很髒。如果把這些雜質都揀掉，我們會說這一堆沙子好乾淨。

當我們講這一堆沙很髒，跟我們講這堆沙很乾淨時，其實這堆沙並沒有改變，它的本質沒有變，但是，我們的概念變了，不是沙怎麼樣，而是我們賦予它「垢」，它「淨」的概念，這都不是真相。

同樣的道理，我們看到這桌子上有塵沙，所以我們說桌子髒。其實不是桌子髒。因為沙本身不能講它髒，而且桌子本身也不可能髒，只是我們把這兩樣東西結合在一起，變成它髒。

再舉個例子，白色跟黑色，哪一個比較乾淨？其實它只是白色跟黑色，我們不能說哪個比較乾淨。如果這兩個顏色不小心混在一起，它是乾淨或是髒？白衣服沾到墨水，這衣服叫做髒嗎？現在有一種衣服，看起來破破爛爛，一點一點的，你看它是髒還是乾淨？或有一種白底黑條的衣服，你會說它髒嗎？你會說好看。

再說，我們認為糞便最髒，認為身體最乾淨，那糞便從哪裏來？從我們認為最乾淨的地方而來。所以我們的身體比糞便乾淨嗎？以凡夫的角度來看，人類認為糞便最髒，但蒼蠅認為它是美食，它就像長榮桂冠下午茶的蛋糕，我們的尿尿它當成是紅茶，降暑退火。

如果你說，人不可以跟蒼蠅比；那人跟人比好了，大人說大便很髒，幼兒卻偏偏拿來吃，那幼兒不是人嗎？你的概念跟幼兒不一樣。大人的腦袋太複雜，所以看不到真實性的東西。

從小到大，我們的概念大都有問題，我們的看法其實很沒有道理，只是我們不知道，我們都按照自己的角度去看東西。

唯有透過觀察，才能明白道理，才能夠看清楚真相，這樣人生所有的困境都難不倒你。有的人他不懂得觀察，也不懂得探討的方法，他只能看到粗糙的問題。例如，待會兒下課踩到鐵釘，他馬上會去探討該如何處理。但是心中有結，卻不知道該如何處理心結！

三受當中，如果我們的「不苦不樂受」最明顯，就表示我們根本沒有感覺，沒有覺知內在的感受，所以要培養觀察的能力，觀察「身」、「心」、「境」，觀察靜態的跟動態的，所有的一切都應該保持覺知，這樣才能夠從小悟、到中悟、到大徹大悟。

所以我們要培養覺知的能力，清清楚楚的觀察萬物的真相，是「垢」是「淨」？還是「不垢」、「不淨」？

不增不減 - 「不增」「不減」說的是空間的現象。記得小時候的天氣比較涼，夏天沒有這麼熱，冬天還很冷。現在除了臭氧層的問題之外，到處高樓大廈林立，遮蔽物多，溫度普遍升高。

以一般人的角度來看，土地上增加了一棟大樓，增加了一個觀水蘁遊樂區，叫做增加。那這裏以前是一個平原，現在被挖個水池，叫做減少。以空間的角度來看，它「有增」、「有減」。但是如果好好注意看，其實是「不增」、「不減」。

為什麼不增不減？舉個例子，現在台灣的房子蓋了很多，跟三十年前台灣的現象當然不一樣，但是三十年前地球的重量跟現在地球的重量並沒有變。房子這兒挖一個洞，那兒補起來，這兒推土機推掉，那兒補起來，它的質量並沒有改變。

例如造小木屋的木材來自樹木，砍掉樹木，表面上森林的樹木減少了，但卻增加了一棟小木屋。所以，以整體來觀，它確實沒有增跟減，但是我們常為了增跟減，而產生莫大的感慨。

我們看到，所有現象的變化，都會感嘆說人事已非，滄海桑田，尤其詩人多愁善感，常常借題發揮，借現象發揮，觸景生情，其實他並沒有看到真相。

如果我們隨著現象界的變化，隨著人、事的變遷，而不斷的有一些錯綜複雜的想法，這些現象你怎麼講都不可能講清楚。所以有智慧的人，當從「不增」、「不減」的角度，來看待空間的問題。

如果以我們個人的角度來談「不增」「不滅」，我們「迷」的時候，佛性並沒有減少，我們「悟」的時候，佛性亦沒有增加，這叫「不增、不滅」。用這種角度，才可以看到真實相。

一個明白真理的人，他能夠從「不生不滅」、「不垢不淨」、「不增不減」去體悟到「諸法」「空相」。他從看到「有生有滅」，然後去悟到「不生」、「不滅」；從對世界上所有的東西，產生「垢」、「淨」的分別，然後去瞭解到它「不垢」、「不淨」的道理；當他對空間的一切變化做如實的觀察，並且內心不產生排斥、不產生貪戀，他本身亦能「不增」、「不滅」。

是故空中無色 無受想行識

先談「有」跟「無」這兩個概念。以一般人的概念來說，「有」跟「無」是相對的。但是學佛不要掉入相對的概念中。「無」應當是「有」的突破。

例如，當一個人初學武功，他是有招有式，有模有樣；但是當他的功夫到一定的程度，他是無招勝有招。所以無招是有招的突破，而不是跟有招對立。再比如，一條路，前面一段有鋪柏油，後面一段尚未鋪柏油，那麼它還是同一條路，而不是兩條路，只是前面鋪的跟後面的不一樣。

一樣的道理，我們在成長的過程，在學習的過程，就是要不斷的突破，要一直往前超越，所以叫做「波羅蜜多」。

前面談到，「色」、「受」、「五蘊」，都是「有」的概念，是凡夫的概念。「空」是二乘人的概念，是聲聞、緣覺、阿羅漢的概念，但不管是凡夫還是二乘人都不能解脫。

因為凡夫貪戀、貪愛、貪生、怕死，既然貪生，就必然再出生，所以生生世世六道輪迴，永無出期。另外有一種人，他對這個世界充滿強烈的厭離心，他一直想離開三界，想出離三界，所以他專心修行，除了修行，什麼都不要，什麼都不管，只要做個自了漢。但是這樣的人，因為他還有一個喜歡跟不喜歡的概念，所以還是不究竟。

至於二乘人，即小乘人，他明白一切是空，所以他不怕死，也不貪生，他是厭離生。但是二乘人的空是「偏空」；凡夫是「頑空」；菩薩才是「究竟空」。

什麼是凡夫的「頑空」？頑空就是不清不楚，或是腦袋放空、發呆。如果你只是坐在那兒，什麼都不想，那是在修木頭，而不是修佛祖。坐在那兒，是要不斷的精進的，是要不斷的鍛鍊你的內在的，是要不斷的練習的。

什麼是二乘人的「偏空」？二乘人他執著空，因為他了解一切現象不是真實的，所以對一切功名利祿都不執著，只是一心來修行，叫做「偏空」。

什麼是菩薩的「究竟空」？「究竟空」就是圓滿，祂徹徹底底的瞭解「空」的真實義。

《大般若經》說，「空」的意思是不執著。我明白「諸法空相」，所以我不執著；而且我亦不執著那個不執著的心，才叫做究竟。若我不執著諸法，但我卻執著那一個不執著，那亦是執著，那沒有究竟。人生雖然是短暫，但每一個時間，每一個因緣，你都會跟無數的眾生在一起，因為眾生不明白這種概念，所以你要變成眾生的模樣，跟眾生在一起，然後隨類教化，所以你不離開眾生，不捨棄眾生，也不貪戀眾生，所以這樣的「空」的意思就很妙，所以它能「空中生妙有」。

這不是「有」跟「沒有」的問題，「有」跟「沒有」，在於「因緣」的生滅，因緣生就有，因緣滅就沒有，因為「生」跟「滅」才產生「空」跟「有」，明白這種概念，才能在「空」跟「有」當中，而不執著「兩邊」。

所以菩薩度眾生，心並沒有執著眾生，以這樣的角度來修，我們在打坐時，不執著打坐，若執著在打坐，那個坐是有問題的，所以我們從這裡開始，一直去體悟、去突破，那個感覺就會全然不同。

「十二處空觀」是談「色法」，「十八界空觀」談「心法」，「色法」跟「心法」是五蘊的展開。換句話說，「五蘊空觀」是「色法」跟「心法」同時

談，這個「空中」就是一種空相，以「空觀」的角度來看，並沒有一個五蘊，所以它說無「色」「受」「想」「行」「識」。

無眼耳鼻舌身意　無色聲香味觸法

「眼耳鼻舌身意」指的是六根，「色聲香味觸法」指的是六塵，合稱十二入或十二處。「入」的意思，就是能夠接受外面的狀況進入；說十二處呢，「處」的意思，就是能夠依托的地方。簡言之，根塵是一種「色法」，識是「心法」。

「眼耳鼻舌身意」是我們的感官系統，六根所接觸到的外面的六塵叫「色聲香味觸法」。例如說，你的視神經系統包括你的眼睛，和外在現象界的形形色色起了作用，就生起「色相」，你就可以看到各種現象。

一樣的道理，耳神經系統包括你的耳朵，和聲音起了作用，就生起「聲相」，你就可以聽到外在的各種聲音。同樣的，鼻子可以聞到味道、舌頭可以嚐到滋味、身體有冷暖痛癢等觸覺，意能分辨境界的順逆苦樂、東西的好壞…等等。

另外，意可以歸納在色法，亦可以歸納在心法，意若歸納在色法，那就是指你大腦的整個神經系統；意若歸納在心法，那就是「根」接觸「塵」產生反應，亦叫做「識」。代表眼睛有眼睛的特別作用跟功能，耳朵有耳朵的特別作用跟功能，依此類推，這個部份我們叫它「心法」。

「五蘊」是「色法」跟「心法」同時談，這個「空中」就是一種空相，以「空觀」的角度來看，並沒有一個五蘊，所以它說無「色」「受」「想」「行」「識」。

上根器的人，到這裡他就懂了；但是絕大多數的人還是不懂，所以觀自在菩薩慈悲，祂不厭其煩的再以六根對六塵說「十二處空觀」。分析的結果，就是「真空」裡頭「無眼耳鼻舌身意」、「無色聲香味觸法」。

無眼界 乃至無意識界

「界」就是界限，界代表區隔的作用。「六根」、「六塵」、「六識」都是「法」，也可以稱做「界」。我們把「六根」和「六塵」合起來叫「十二處」或「十二入」，如果再把「六識」加起來就叫「十八界」。

什麼是「識」？識就是「神識」，就是我們平常所說的「心」，凡夫、菩薩同樣是這個心，差別在於，心清淨了是菩薩，心迷惑了就是凡夫。

因為我們的心迷，所以當六根對了六塵，就生出種種的分別心來，這個「分別心」叫做「識」。觀自在菩薩說「十二處空觀」，就是說「真空」裡頭「無眼耳鼻舌身意」、「無色聲香味觸法」。進而分析連「十八界」都是「空」的，這十八界就是眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界的「六根」，色界、聲界、香界、味界、觸界、法界的「六塵」，以及眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界的「六識」。

換句話說，由「五蘊空觀」、「十二處空觀」到「十八界空觀」說的都是「究竟空」。

觀自在菩薩苦口婆心的層層分析「世界觀」，告訴舍利子，也告訴眾生「諸法」「空相」，從「眼界」到「意識界」皆是虛幻。

那我們在生活中如何修行呢？通常我們的「眼根」和「耳根」最利，接觸到人事時地物，最容易產生「意識」，隨即掉入意識形態，所以大家都是用意識在過人生。

所以我們先學習用眼睛，觀察人、事、時、地、物，在日常生活應用之中來修行：

首先要覺察，「人」與「人」的關係，要「靠而不靠」，要適可而止，彼此太親密會滋生怨恨，太疏遠變成莫不關心，「若即若離」才是中道。所以如何拿捏這種親疏的距離要靠智慧。對任何人不產生喜歡或討厭的偏見，因為如果掉入任何的概念，都會干擾到我們的內心，讓內心不清淨，徒增困擾與煩惱。

例如我們碰到人，要不要跟他聊天？如果對方跟我們微笑，就代表他有善意，當因緣產生了，就順著那個因緣，他願意跟我們講話，我們就跟他講，當講則講，不當講則不講。所以要隨順因緣、隨機應變，學佛的人是懂得變通的。

所以在任何團體中，我一視同仁，平等看待所有的人。若是用現代比較簡單的講法，就是每個人都有他可取之處，每個人都有他的個性，每個人都有他的特色，每個人都有他的喜好...，我尊重每個人的個別差異，彼此互相包容，這樣子看待每個人，就能夠心平氣和，這叫「平等觀」。

談到「事」呢，有的人做事拖拖拉拉，有的人做事急如星火，其實只要知道對方的個性及處事模式，多給別人一些空間跟時間，多給別人一些彈性，每個人把自己份內的事做好，不就能相安無事嗎？

當我們有責任去教導別人、督促別人時，要善用我們的智慧去「因材施教」。例如，遇到做事效率差的人，我們要去觀察他的問題出在哪裡，適時協助他、推他一把，這樣他就能突破瓶頸、提高效率。

如果遇到急躁盲動的人，要先把他的情緒穩定下來，要他多思考，要他先提出周詳的計劃，再按部就班實施，這樣子事情分出輕重緩急，就能萬無一失。

如果我們總是看別人不順眼，就是否認別人，就是不相信別人，只相信自己，那只好什麼事都自己做了，這樣的人是沒有智慧的。有智慧的人當能「知人善任」，這樣才能共同成長、互相成就。

最重要的是要觀察自己：我準備好了嗎？我的能力是否充分？事情來時我是否能夠承擔？我願意承擔嗎？我樂意付出嗎？我能無所求的奉獻嗎？學佛不就是要學自利利他嗎？─當你準備好了，你願意承擔時，當能「事半功倍」、「舉重若輕」。
所以，學佛的人在待「人」處「事」上，應當是最圓融、最有成就的。

至於「時」呢，我們應該「學而時習之」，應該覺得「日日是好日，時時是好時」，應該把握當下，應該分分秒秒不空過。我們不要分別說，我現在上班，或是下班，我現在應該休息，怎麼叫我去出公差？時間的概念，會讓我們產生對待的想法，這種對待的想法，會讓我們產生不滿。

若我們一天到晚被「時間」的概念所綁，那一定是匆匆忙忙來上班，然後一心期待趕快下班，這期間焦慮、急躁，或是拖延、怠惰，使我們不能樂在工作，自然產生很大的心理壓力，現代人的文明病很多是因工作壓力來的。

例如，有的人不願意加班，有人說這工作不是我的，所以你不要叫我做；如果你叫我做，要給我加薪。這樣愛計較的人，短視近利，實際上是在斷送自己的前程。我們最好把心裡那一個鬧鐘給拿掉，把「時」的概念丟掉。全心投入去做該做的事情，也許我們花費數倍的時間在工作上，但是只要有這股傻勁兒，任勞任怨去做，所有的幹部、總經理，不都是從基層升上來的嗎？「功不唐捐」–如是因、如是果，這不就是因果嗎！

什麼是「地」，地就是一切的環境。首先問自己，為了這個共同生存的環境，我能做什麼？人性的自私、自利、貪婪、怠惰、推諉...這時候就暴露無疑了。所以生活中落實環境保護的工作是最基本的責任。實際上環境不是問題，心境才是問題。大環境當中，我們能做的，當盡力。但是太多的問題我們無能為力，例如政治、經濟、社會、治安、教育...各方面的問題是「孤臣無力可回天」，是我們沒有能力改變的，這時候我們的心境要不受影響，只要做我們該做的事，其餘的一切隨順因緣、創造因緣、等待因緣。

一切的東西、財物，都叫做「物」。一般人看到物，就會起貪的概念。例如食物、美色、豪宅、金錢...，這些東西不是不好，它們如果是日常生活所需，也要有適當的滿足，但是要恰到好處，最重要的是不要起非份之想。這又牽涉到心境的問題，不為物慾所遷、知足才能常樂。

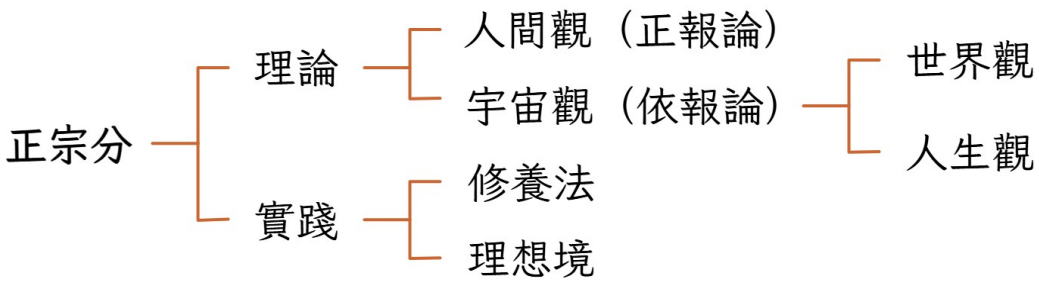
眼睛所看的人、事、時、地、物，已經是形形色色，其餘的「五根」所攀緣的更是錯綜複雜，好像織成了一面綿綿密密的網，覆蓋住了光明，讓我們見不到真心。

修行人唯有從自己的內在徹徹底底的去「轉識成智」，要不然智慧是生不起來的。所謂「捨識用根」，並不是把識丟掉，迷的時候我們說它叫做「識」，悟的時候我們說它叫做「智」，它們兩個其實就是同樣一個東西，從這種概念中去突破，這叫做捨識用根。

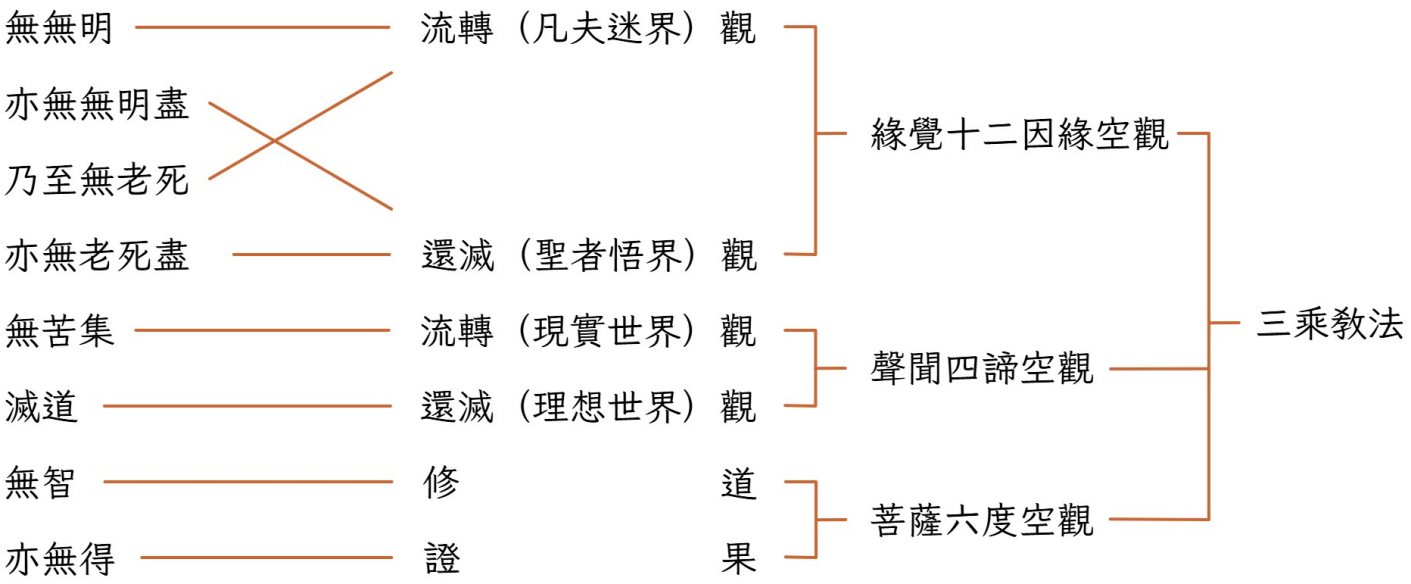
「轉識成智」的意思，迷時說八識，悟時說四智，叫轉識成智。所以透過這十八界，就知道所有的東西它都要因緣具足，也就是「六根」、「六塵」、「六識」條件要具足，它才能產生，因緣條件不能具足，它就不能產生，所以我們說它「空」。

談到這裏，我們應該怎麼修行呢？原則上「自知者明」，如果我們程度沒那麼高，可以用「根、塵、識、智」，這四個角度修。我們可以慢慢去觀察，透過不斷的練習，才能夠真正有那個意境，這叫修行。因為我們身上的包袱太多，身上累劫的習氣太多，錯誤的知見太多，所以要一身抖落談何容易！所以我們要老實，慢慢來，一步一腳印，一定會走到，所以先明白這樣的理論跟概念。

以上說的是「宇宙觀」中的「世界觀」。再來講「宇宙觀」中的「人生觀」。



「人生觀」組織表



無無明 亦無無明盡　乃至無老死 亦無老死盡

「人生觀」就是在講人的一生，我們常說人到底是怎麼來的？孔子講「未知生、焉知死」，所以這部份孔子沒講。

以《心經》的角度來說，「緣覺」是指因為明白「十二因緣」的道理，而開悟的人。這「十二因緣」就是「無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死」。

經文因為文字簡潔，所以用「乃至」表示由「無明」一直到「老死」，這個過程，緣覺是如何修「觀」的呢？例如「無明」是「假觀」，「無無明」是「空觀」，「亦」是「中觀」。所以修「十二因緣」要「一心三觀」。

完整的內容應該是「無無明，亦無無明盡；無行，亦無行盡；無識，亦無識盡；無名色，亦無名色盡；無六入，亦無六入盡；無觸，亦無觸盡；無受，亦無受盡；無愛，亦無愛盡；無取，亦無取盡；無有，亦無有盡；無生，亦無生盡；無老死，亦無老死盡。」

我們都知道，世尊在青年時代，因觀察到人生有生、老、病、死的煩惱而出家修道。祂在菩提樹下證悟「緣起法」，明白有情眾生的流轉生死「不從天生，不從自生，非無緣生，從因緣生。」

「從因緣生」，除了指有情眾生的「生老病死」之外，也包括器世間的「生住異滅」、「成住壞空」，這就是佛陀的「宇宙論」，涵蓋了「人生觀」和「世界觀」。

總之，有情眾生的生死流轉是沒有主宰，沒有不變的實我，只不過是由於迷惑、造作、苦果的輾轉相續而已。這其中前因後果的相續，就是「十二因緣法」。也就是說，由於這十二法互相憑藉而生起，以致生生死死、永無終期。

世尊證悟的「十二因緣法」是「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。」先講「無明」。

無明─「無明」就是沒有光明、沒有智慧，「無明」就是你自己錯誤的知見、錯誤的思想；無明就像烏雲，智慧就像太陽，烏雲遮蔽太陽，讓你沒有智慧，這就是凡夫。

因為凡夫無明、迷惑，因為錯誤的思想、見解，所以不了解自己的身、心，也不了解環境的變化，終日生活在煩惱、不安之中。凡夫由於無明的覆蔽，而產生錯誤的行為，在佛教裏面叫做「業」，業就是「行為」。所以說「無明緣行」，「無明」是「行」的緣起。

行─「行」是行為，是造作，是身、口、意三者活動的總和。這種活動經驗的累積，就是所謂的「業力」。業力又分善業、惡業、不善不惡業。

覺悟的人，他造的業叫淨業，淨業的意思，是不思善亦不思惡，唯有實踐佛陀指示的「正道」而身、口、意三業清淨的人，才沒有善、惡的概念，沒有苦、樂的概念，才能夠離苦得樂。至於一般人，起心動念莫不是在造業。「行」又是「識」的緣起，所以說「行緣識」。

識–「識」是業力寄託的所在，也是輪迴的主體。在小乘佛法中稱「六識身」，在大乘佛法中發展為「第八識–阿賴耶識」。

實際上，我們的想法必然產生一個行為，我們這一輩子所做的一切，也都記錄在「識」裏，就像輸入電腦的資料一樣，都被儲存在「生命的黑盒子」當中。

有這樣的概念，就不會讓一個人胡作非為，這樣的概念，讓我們覺得，人生奮鬥是有意義的，做善事是有意義的，學習是有意義的...。蘇東坡曾說「書到今生讀已遲」，所以這輩子我們不只要讀，還要多讀，以做為來生的資糧。

事實上，我們的「識」，它時時都會呈現，我們講靈感，靈感不是無中生有的，它早就在我們的記憶體裏面了，直到因緣具足，它，啪！一下子就產生。所以有很多的東西，它一直在「醞釀」，只是我們不知道，就像火山未爆發之前，地底下本來就有滾燙的岩漿一樣。

再說這個「生命的黑盒子」神奇莫測，它又不同於「靈魂」學說。佛教否認靈魂學說。道教、基督教、天主教的靈魂學說的理論是，人死了之後，靈魂再投胎轉世，換句話說，人的身體有生有滅，而人的靈魂不生不滅，這就是「常見」。

如果我們的靈魂是不生不滅的，那不管我們的靈魂投胎到哪裏，我們的各項能力及心智狀態是不是都應該不變才對？如果我們投胎做狗，也會讀心經、學佛法嗎？所以「靈魂不生不滅」的說法，是不能成立的。

所以透過這一些概念，來明白「無明」、「行」跟「識」的關係。

這個「識」，它通「過去」跟「現在」，所有的「生命」都因為這個「識」才投胎，所以有的經文說，「無明」和「行」是過去世的惑業，是招感現世「識、名色、六入、觸、受」的因，「識、名色、六入、觸、受」是現在世的果，這種說法是「三世兩重因果」的第一重因果。

有的經文說，「無明」、「行」、「識」，這三者是過去世的惑業，是招感現世的因。這兩種歸納都對，就看把「識」擺在哪一個定位。

所以，因為過去所造的「識」，因為這個「識」再來投胎，所以如果我們有貪生怕死的概念藏在這個「識」裏面，就必定再來「生」，只是不曉得生在六道當中的哪一道而已。但是真的不知道嗎？哪有不知道的！因為不管造什麼「因」，就必然承受什麼「果」。

例如，你這一輩子，能遵守佛家的五戒，也就是儒家「仁、義、禮、智、信」的五常，下輩子一定做人。你只要有貪心、瞋恨心、愚癡心、傲慢心、嫉妒心、懷疑心，必墮入三惡道。所以，來生你要去哪裏？你自己可以未卜先知。

但是，因為來生的業報我們現在看不到，所以有人不相信因果。舉一個最簡單的例子，譬如我現在罵你，你馬上就生氣，這不是現在就受報嗎？我現在罵你，你給我難看的臉色，這也是現世報啊！假定美食當前，你就拼命吃，也許今天沒事，明天你就消化不良、拉肚子了，這不就是來世報嗎？所以不管是現世報或來世報，總是「不是不報，時機未到」而已。只要因緣具足了，必然會產生結果。

總之，有情眾生因為「無明」而造作「業力」，而「業力」寄託在「識」當中，這「生命的黑盒子」是輪迴的主體，稱做「業識」，業識受業力的牽引而納識投胎、招感根身，所以說「業識」是「名色」之緣，即「識緣名色」。

名色–我們從過去、現在，一直到未來，因為跟父母親有因緣的關係，所以「父精母血」，再加上你的這個「識」，這樣來投胎，形成「名色」。

這個「名」就是「受、想、行、識」四蘊，也可以說是「心」；這個「色」就是身體。那為什麼要叫做「名」，而不叫做「心」呢？因為，這時候的「心」，剛開始並不能產生多大的作用，也就是說心智跟身體，並沒有完全的成熟，所以叫做「名色」。「名色」又是「六入」之緣。

六入–「六入」就是前面所講的「六根」。我們人的認知與判斷，有賴六根–眼根、耳根、鼻根、舌根、身根與意根來完成，所以名色與六根，必須同時和合才能發生作用，有了名色，六根就漸漸的生完全。

簡單的講，就是一個生命在胚胎中，漸漸長大，經過十個月懷胎的過程，身體已經全部形成，完成「六入」。胎兒長成完整的個體之後，接著就出生了。「六入」是「觸」之緣。

觸–「觸」是認識作用的開始。「六入」是眼、耳、鼻、舌、身、意六根。「根」、「境」相對而生「識」，「根」、「境」、「識」三者和合就是「觸」。所以「觸」是由感覺、認知的過程而生起。例如，嬰兒出生時，因為離開母體，接觸到外面的冷空氣，會感覺到不舒服，以及生產過程中的擠壓造成痛苦，所以嬰兒出生都會嚎啕大哭。

由於「觸」而生起苦、樂、捨、憂、喜的「受」，所以說「受」以「觸」為緣。

受–「受」是指身心的感受。六根接觸了六塵，就產生了「受」。三受是指「樂受、苦受、不苦不樂受」。小孩子剛一出生，產生了「觸」。接著慢慢的形成一些更複雜的情緒。比如說，剛開始他只有饑餓，或是尿尿不舒服的感受，漸漸的，他學習到愈來愈多的情緒。

感受是主觀的判斷，所以是感情的、非理智的。由「受」生起的「愛」、「取」本來就建立在錯誤的基礎上。

愛 - 「十二因緣」中所說的「愛」不是佛家的慈悲，也不是基督教的博愛，而是由錯誤觀念所衍生的貪愛、渴愛。當人長大之後，會有他個人的嗜好、偏向，會有他喜歡的人事時地物，他會去接近、去追求他喜歡的東西，這些都叫做「愛」。

在佛法裏面，不喜歡用「愛」字，因為愛是一切痛苦的根源，不管是「貪愛」或是「欲愛」，都是一種染，這種愛是有選擇性的。

愛的反面就是瞋，就是恨，所以「愛」裏面，藏了一個「恨」字，在「喜歡」當中藏了一個「不喜歡」，所以我們最愛我們的親人，反而被我們最愛的人，傷得最深。

我們都知道「恨鐵不成鋼」這句話，「恨鐵不成鋼」恨的是誰？恨的當然是你所愛的人。父母親恨自己的小孩子不成材，老師也恨自己的學生不用功，那既然是愛，為什麼還有恨呢？所以這種愛，在西方的心理學理論中叫做「有條件的愛」。當所愛的對象不能夠符合你設定的條件，反而產生轉移的一種心態。

所以，佛法是一種很深奧的心理學，它不但能夠談到你內心真正的動機，真正的起心動念，還可以洞察你這一種情緒的轉換，所以能看清楚世俗的愛是負面的、是自私的、是佔有的。

例如，你愛你的愛人，但是如果全天下的人，都來愛你的愛人，你受得了嗎？所以愛是自私的。例如同學當中，你跟某個人比較要好，你對他的感覺就會比較強烈，你會特別去注意、去觀察他的一舉一動，這就代表說你的擔心、罣礙比較多，所以愛是負面的。

所以學佛的人，要去明白什麼才是真實的愛，如何將小愛轉變成大愛，將愛轉成慈悲，而變成徹徹底底的「無緣大慈，同體大悲」。

取–「取」以「愛」為緣，就是由「愛」而生起追求、執著、選擇和捨棄。 世人所追求、執著、貪愛的無非是財富、權勢、地位、名譽、尊嚴...，這包括物質的、精神的，形而上的、形而下的各各層面，無所不愛、無所不取。至於憎恨、討厭的又避之唯恐不及。

例如等一下分配房間，我們可以看到一個現象，就是有人會搶著跑第一，因為要去佔位子，他要去佔自己最愛的位子，所以「愛」必然就會產生「取」，想佔為己有。

這種「愛」與「取」的心態，是所有的痛苦、所有的貪瞋癡的來源，所以我們會不斷的掉入「取、捨、得、失」當中，而且這一輩子永遠跳脫不出來。

一個明白道理的人，他知道他取多少，他必然要割捨多少。但並不是說不能愛，假設愛是一種需求，我們在取時，就要適可而止，「人需要的不多，想

要的太多」。所以有智慧的人，他只取需要，他取的剛剛好，這個剛剛好，就是佛所講的「中道」。

在「金剛經」當中，世尊示現凡夫相，穿衣、吃飯一如常人，只是，祂只滿足基本的生活需求。明白基本需求的人，才能知足常樂，才能安身立命，這才是如實的生活。

什麼叫做如實的生活，我知道我要用多少，我知道我要吃多少，我知道我要花多少，全都清清楚楚。所以說爬山時，行李帶越大包的，負擔越重。同樣的，來觀水薤兩天，看看大家的行李，就知道大家的包袱有多重！

所以有智慧的人，他知道什麼東西要捨，他知道什麼東西要取，他在取捨當中保持一種「中道」，不貪也不捨，所以能夠達到「不取不捨」的境界。

有─因為「取」所以「有」，「有」是「存在」的意思。「存在」的又是什麼？這種對人生和物慾熱烈的追求，產生愛、憎、取、捨的行為就形成了業力，也叫做「業有」。「業有」是前生思想、行為的總和。因為「有」這個前生思想、行為的總和，所以有「生」，「有」是「生」之緣。

「有」跟「識」，有異曲同工之妙，這兩個字就是說，現在這一輩子，所做的一切的結果，形成一個「有」，所以這一個「有」，其實就是「識」，所以這個「有」繼續來投胎，叫「生」。

「愛」、「取」、「有」是現在世的惑業，為招感未來世苦果的「因」，未來世的「生」跟「老死」是「愛」、「取」、「有」所招感的「果」，這是「三世兩重因果」的第二重因果。

生─「生」是一生的開始。世尊在菩提樹下證悟「緣起法」，明白有情眾生的流轉生死「不從天生，不從自生，非無緣生，從因緣生。」「生」的因緣雖然不一，但主要的條件是「有」。

換句話說，我們所做的一切行為，產生一股業力，形成一股力量，就叫做「有」。這個「有」當中，又會造成我們未來世的投胎，「有」是說，我們現

在做，終於有了一個東西，因為有，它必然會再投胎，所以就有了這一期「生命」的開始，這一期的「生命」又不一定是在六道中的哪一道受生。

有「生」必有「老死」。「生」又是「老死」的緣起。

老死–「老死」是一生的終結，人的「老」是髮白面皺、頭垂背駝、心色衰變。但「生命」不一定會走到「老」的階段，也許還沒老就死了，所以「老」附在「死」這一項。「死」是各類的眾生，由於時光遷移，身壞壽盡，暖離色身，生命消逝，這就是「死」。

生命的流轉以「無明」始，以「老死」終。「老死」只是一期生命的終止，並不是生命永久的結束。「老死」是另一段新生命的開始。

《心地觀經》說「有情輪迴生六道，猶如車輪無始終。」就是形容生命流轉的情形。這就是世尊證悟的「緣起法」。

這樣從「無明」看到「老死」，當知凡事就是因為「無明」作祟，才產生所有的生死輪迴。當我們明白了「十二因緣」都是從「無明」生出來的，當從「根本無明」起觀：一個人的真性本是靈妙清明，像佛一樣，只因一念妄動，迷惑了本性，把原來靈明的智慧遮蓋住了。譬如一面明鏡，被塵垢遮住光明；譬如一輪明月，被烏雲遮蔽了清輝。所以「無明」本是空幻，這鎖鏈的基礎是空幻，所有的一切皆是虛幻不實，只是依附「因緣」而起，所以要以「假觀」觀「無明」，以「空觀」觀「無無明」，這樣才是「中觀」。

所以觀「十二因緣」，從「無明」觀到「老死」，觀到透徹，觀到覺悟，就是「緣覺」。但是，觀自在菩薩看見緣覺執著了「十二因緣」法，認為「法」的確是有的，不曉得原來是空的，所以說「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。」使「緣覺」明白連這「十二因緣」法也是空的，這樣可以破緣覺的「法我執」。

學佛法，最重要的就是要「破無明」，用智慧「破無明」。什麼叫做「破無明」？簡單的講，當你煩惱沒有了，當你的智慧產生了，無明就會盡除，就

像一個黑暗的房間，當電燈一打開，黑暗自然就消失，「一燈能破千年暗」，那個電燈就是智慧。

所以說佛不能度眾，唯有自己才能度自己。我們應該時時刻刻觀「十二因緣」，應該時時刻刻好好修行，我們的智慧才有可能慢慢生起，我們才有可能看清楚更多的東西，越看清一層，我們的智慧就越展開一層，一直看，一直看，看到最後，全部看穿，看穿一切的道理。

以上是「緣覺的十二因緣空觀」。「無苦集滅道」是「聲聞的四諦空觀」。

無苦集滅道

「苦、集、滅、道」是四聖諦。「諦」是「真諦」，就是「真實的道理」。世尊在菩提樹下證道後，於鹿野苑初轉法輪，度化五比丘，當時就是說「四聖諦」法。

為麼世尊不說祂證悟的「緣起法」呢？因為「緣起法」是「甚深最甚深，微細最微細，難通達極難通達。」這種妙理，不是小根器或是未生起信心的人所能理解，所以世尊權巧方便，換一個方式而說「四聖諦」。

事實上，「四聖諦」是把十二因緣，歸納成四類，就是「苦、集、滅、道」，也就是「知苦、斷集、慕滅、修道」。「苦」跟「集」是世間法，「滅」跟「道」是出世間法。

「聲聞」就是聽聞「四聖諦」而覺悟的人，「聲聞」跟「緣覺」，這兩種人叫做二乘人，也叫做小乘人。

世尊住世時代，遊行教化四十五年，以各種不同的方式解說「四聖諦」，可以說「四聖諦」是世尊住世時代教化眾生的中心思想。

苦—

「四聖諦」的第一聖諦是「苦」，苦是痛苦、煩惱、不安，也有缺陷、無常、不實的含義。這是世尊觀察人生的真相，發覺人生充滿了苦惱和缺陷，「苦果」是一種事實，世尊只是如實的把它說出來，既不悲觀也不樂觀，而只是實觀。

世尊並不否認人生有樂，例如世俗的天倫之樂或五欲之樂，但是這種樂並不是常久不變的，一切的樂中，都含有苦的成分。因為以「緣起法」來說，樂也是「因緣」所生，既是因緣所生，就會有變化、有生滅，樂過了，苦就跟著來，「樂極生悲」不就是最好的寫照！

至於苦呢，我們也常安慰別人，或是自我安慰說「苦盡甘來」，實際上，苦完了之後，有可能是甘，但是甘過了之後，有可能再苦，因為不論甘或是苦都是無常的變化，所以沒有究竟，不可能苦盡甘來。

人生是痛苦的，這是事實，並不是悲觀或厭世。因為苦有逼迫性，例如說，我們站久了腿會酸，是苦；坐久了之後會累，這也是苦；累了卻沒辦法睡，更苦。

再說，我們現在吃飽了，過幾個鐘頭還會再餓；餓了，沒有繼續吃也會苦。身體沐浴完了，還會再生垢，生垢了還要不斷再洗...。

我們觀察生命的過程中，苦的事實大致可分為八類，就是常說的「八苦」–「生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰盛苦。」這就是人生苦的事實。那人生的苦是怎麼來的呢？「集」是「苦」的因，「苦」是「集」的果。因為有了種種煩惱、惡業的因，才會結成種種苦的果，這是現在的因果。

集–

「集」是「聚集」的意思，聚集種種的煩惱、造成種種迷惑的行為，所以是「苦」的因。

前面談過，人生的苦是生命的實相，那為什麼會讓我們造成苦呢？如果以「十二因緣」的角度來看，苦的最主要原因是從無明來，因為無明而造成心中有貪、愛、欲，「愛與欲相應，心恆染著。」我們內在的貪愛會觸動我們去做、去取、去造業，也就是如果我們貪欲越多，要付出的代價就越高，所以整個的過程都是苦。

世間人所貪、所愛、所欲的不外是財、色、名、食、睡，不外是色、聲、香、味、觸、法，這些東西，在我們還沒得到之前會苦，在得到的那一剎那是樂，但是那一剎那隨時會消失，當它一消失，苦又來了。

這時候我們會再生起第二個欲望，不斷的追逐所貪、所愛，不斷的在受苦。縱使說我們只有一個欲望，那個欲望就是獲得全世界最大的藍寶石，在得到之前，勢必要付出很高的代價，這是苦；在獲得這個藍寶石之後，這個藍寶石也會因為因緣變化的因素，不可能常存，我們還是一樣受苦。

所以如果在世間法上打轉，絕對沒有解決痛苦的方法，我們一輩子苦不堪言。唯有在佛教的教義中，依著「十二因緣的還滅門」，才有可能滅苦。

滅–

「滅」就是滅除種種的苦，滅除一切煩惱，從而超越生死、超越時空、超越現實世界的一種境界。有的書上翻譯為「圓寂」或「涅槃」，說的都是出世修行解脫的理想境界。

「十二因緣的還滅門」是「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。」根本無明「滅」了之後，這構成輪迴的鎖鏈才能斬斷。

簡單的說，滅苦的方法就是「道」，它是通往涅槃解脫之路。

道–

「道」是樂的因，「滅」是樂的果。因為有修道的因，才會結成滅苦的果，這是將來的因果。

世尊觀察人生的真相，發覺人生充滿了苦惱和缺陷，祂為眾生提出了治本的方法，提出真正能解決問題的根本大法，這個方法，就叫做「戒、定、慧」三學。

依「戒、定、慧」三學，能熄滅「貪、瞋、癡」三毒，再展開成六度，叫做「六波羅蜜」，也就是「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」。接著開演出「八正道」及「三十七助道品」。

「八正道」就是八種走向涅槃的道路，也可以說是八種修行的方法。包括「正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。」其中「正語、正業、正命、正精進」是「戒學」，「正念、正定」是「定學」，「正見、正思惟」是「慧學」。

「正見」：正見就是正確的見解、正確的人生觀。以世間法來看，就是要深信因果，要守五戒、行十善；以出世間法來看，就是徹見緣起法、四聖諦，向涅槃之路精進修持。

「正思惟」：正思惟是指由正見所引起的正確的思量、分別。也就是在思惟上遠離貪、瞋、癡、慢、疑，而保持心理上的純正。

「正語」：正語是正確的、如法的語言。就是不妄語、不綺語、不兩舌、不惡口。進而以誠實語、柔軟語對待別人，給人安慰、給人啟發。

「正業」：正業是指身業而言，是正當的、如法的行為。也就是不殺生、不偷盜、不邪淫 。

「正命」：正命是指正當的生計、正當的謀生方式。凡是詐騙、販毒、邪淫、直接或間接殺生的行業都不該做。廣義的說，是指正當的生活。

「正精進」：正精進是依據正見、正思惟、正語、正業、正命來修行，相續無間、精進不懈。也就是「已生惡為斷除、未生惡使不生、未生善為生起、已生善使增長。」簡單說就是「諸惡莫作、眾善奉行」。

「正念」：正念是指時時刻刻心中有正確的觀念。修行人以「四念處」為正念，即「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。」以一般人的日常生活來說，就是時時保持冷靜清醒、時時觀照住自己的念頭、時時察覺自己的起心動念。

「正定」：正定是正確的禪定。以一般人的日常生活來說，是使自己心情平靜、精神集中專注、沉穩安定，也就是處在任何的時空、行住坐臥當中皆不受影響。

總之，世尊住世的時代，教導僧團的弟子要「知」「行」合一，在實踐「正道」過程中，八種正道必須同時做到，缺一不可。而且要以「正精進」的態度在解、行兩方面，以及身 、口、意上精進用功，以「正精進」涵蓋另外七種正道。

後代佛弟子沿襲以往的修行方法，組織成「三十七助道品」，這是一套很完整的思想體系，照這樣子修行，即可趨向涅槃解脫。

觀自在菩薩特地為「聲聞」說「無苦、無集、無滅、無道」使「聲聞」明白連「四聖諦法」也是空的，就像「如筏喻者，法尚應捨，何況非法」，這樣可以破「聲聞」的法我執。這是「聲聞的四諦空觀」。

無智亦無得

「智」是「能觀之智」，「得」是「所證之理」。「無智」非「無智慧」可得，而是說智慧世人本自有之，非由外面得來。以佛性平等的觀點來看，大家的智慧都一樣，只因迷、悟深淺不同，而有愚、智的差別。

假如以「鏡子」比喻成般若智慧，那鏡子上面的灰塵，就是我們的妄想、執著，只要去除了灰塵，就能讓鏡子顯現原來的乾淨、明亮，只要去除了妄

想、執著，就能夠展現每個人本來的智慧。壇經云：「菩提只向心覓，何勞向外求玄？」所以說開啟智慧要由內在切入，不是由外得來。

世間法的知識、學問、技術...是靠學習來的，這不是「智慧」。如果說學佛法「有得」，那表示心中有染、有障礙、有壓力、有包袱，表示腦海裡有一種既定的模式、有框框侷限著你，這樣就不能展現「無限」的可能。

「有得」必定「有失」，這是痛苦的根源；但是「無得」又不能掉入無理想、無目標、無方向、無方法。

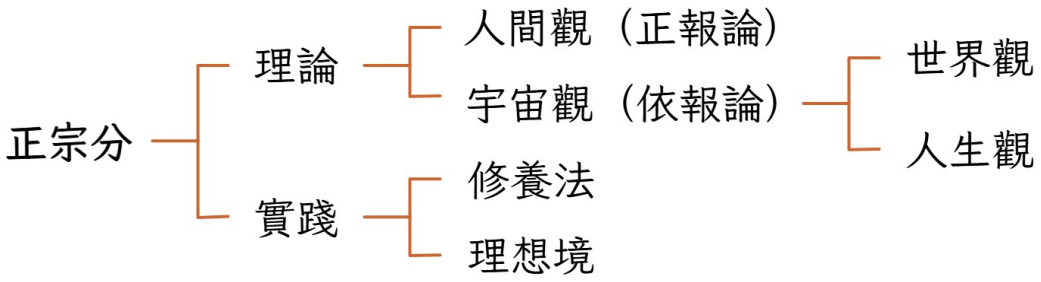
大珠和尚《頓悟入道要門》云：「頓者頓除妄念，悟者悟無所得。」我們常說「開悟」—悟到什麼？是誤入歧途？還是真正大徹大悟？「悟」就是「悟無所得」，「無所得」的意思是「無事」，孔子說「天下本無事，庸人自擾之。」，本來就沒有事，何必庸人自擾！

另有一解是「本來無一物，何處惹塵埃」，把你的煩惱、痛苦，所有的概念拿掉、放下，這樣就沒煩惱了，那你得到什麼？本來就無一物！

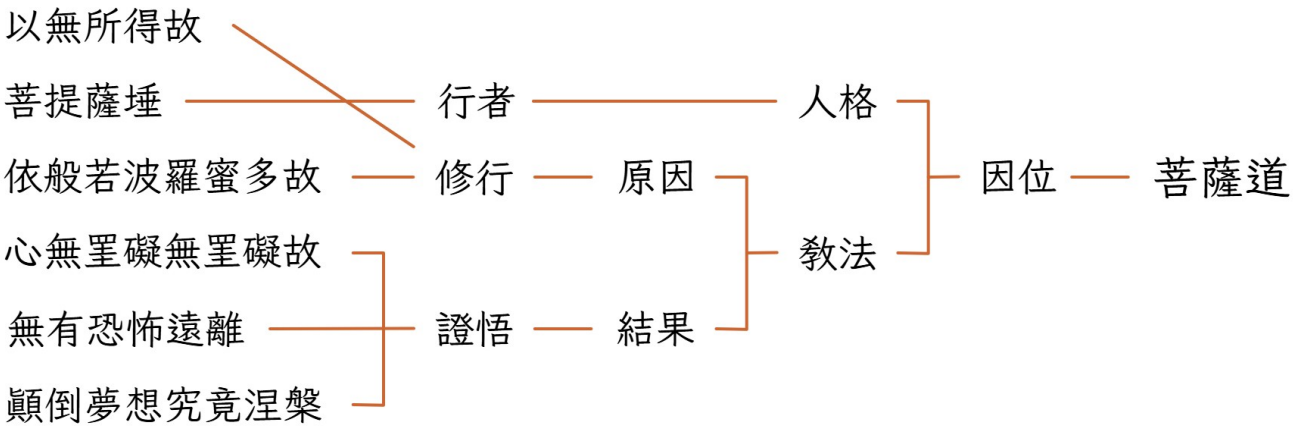
菩薩修「六度空觀」，是六種度脫生死的方法。這六種方法是「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」。六度當中，「智慧」引導其餘五度，才能圓滿成就。因為有智慧的修行才是正確的修行。所以說，菩薩「無智亦無得」，涵蓋了「無六度」。這是「菩薩的六度空觀」。

所以修行人能體悟到「五蘊」、「十二入」、「十八界」以及「十二因緣」、「四聖諦」、「六度」都是虛幻、都是空的，就能破「人我執」和「法我執」，這兩種執既然破了，那麼「能得的人」和「所得的法」都沒有了，還有什麼可以得呢？所以說「無智」「亦無得」。

理論門的「人生觀」已講完，再講實踐門的「修養法」。



「修養法」組織表



以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故

「無所得」是指妙性本空，無一法可得。「菩提薩埵」簡稱「菩薩」，就是自覺覺他的人。

「菩薩六度空觀」即是說菩薩雖行「六度」，但「無有少法可得」，「實無有法，名為菩薩」。因為人人本具妙真如性，只因凡夫「一念無明」，蒙蔽了妙真如性，只要去除無明，妙真如性就能顯露出來，就像烏雲遮蔽了太陽，烏雲散去，陽光就能顯現一樣，並不是另外有什麼法可得，所以說「無所得」。

《摩訶般若波羅蜜經．累教品》中，佛告阿難云「過去、現在、未來諸佛弟子，皆從六波羅蜜中，學得滅度。」所以，修行人除了發菩提心及四弘誓願外，要廣行六度，才能自度度人。

「六度」包括「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」，也稱做「六波羅蜜」。

「布施」：世尊昔日在因中修行時，曾經捨身飼虎、割肉餵鷹，這不是一般人可以做到的，這是「內施」。

「外施」又可分為財施、法施、無畏施。以自己的資財隨力施與的叫「財施」；以佛法化導眾生，隨緣說法的叫「法施」；對於眾生給予精神上的支持、開導，使之遠離恐怖、煩憂的叫「無畏施」。

「布施」最難做到的是「三輪體空」，換句話說，沒有施與的我，沒有接受布施的人，也沒有所布施的東西。以這種「無所住」的心態來布施，才是真布施。

簡單的說，布施的意思就是，你有能力該幫助人，就當幫助人。布施是要把好的東西給別人，而不是把自己吃不完的、不需要的、多出來的東西給別人。所以孔子說的「己所不欲，勿施於人」就是最好的註解。

另外，布施還要有智慧，例如有人向你要錢，說他要過生活，如果你只是給他錢財，錢財總有花玩的一天，對他的幫助其實並不大。你應該教他如何生活，培養他的能力，教他如何自力更生，這才是有智慧的布施。

總之，每個人現在正需要什麼幫助，我就給他適時的幫助，這樣才叫做行菩薩道。

「持戒」：持戒的意思是「止惡修善」，以止惡修善來淨化言、行，淨化心、識。簡單的說就是不該做的事情不要做，該做的事情就要去做，也就是「諸惡莫作，眾善奉行」。

什麼是不該做？什麼又是該做呢？只要有害自己、有害別人、有害一切萬物的都不該做；只要有利於自己、有利於別人、有利於一切萬物的，就應當做。

一般人以為守戒就是不殺、不盜、不淫、不妄、不酒，這只是消極的「止惡」，我們更應當積極的「為善」。

例如說，我們該奮鬥、該精進、該修行、該打坐，該念佛、該誦經、該經行...，凡是利己、利人的事，我們都要去做。

小乘人的持戒，重點擺在行為上，而菩薩道的戒，重點是在心。在「三無漏學」中，依戒生定，由定發慧，慧可破惑證真，依慧成佛，所以「戒」是三無漏學的基礎。

「忍辱」：「忍」是指能忍之心，「辱」是指所忍之境。

「忍辱」不但是忍別人加諸於你身上的辱，還要忍自己所處之境。

「忍辱」不但是忍心理上的侮辱、順逆之境，還要能忍生理上飢渴、寒熱之苦。

「忍辱」不但是在窮困、病苦的逆境中，不生自卑、頹喪之念，還要在富貴、安逸的順境中，不起驕矜、沉迷之心。

一般人最難做到的，就是「忍辱」，這裏面涵蓋事忍、理忍、法忍。佛法的「忍辱」跟一般所講的「修養」不一樣。修養是忍耐，是不跟你計較，其實「不跟你計較」就是不跟你一般見識，其中隱含著輕視別人的意味。所以我們要學「常不輕菩薩」，要禮敬眾生。

「精進」：純一無雜曰「精」，鼓勇直前曰「進」。精進是依據正見、正思惟、正語、正業、正命來修行，相續無間、努力不懈，也就是「諸惡莫作、眾善奉行」。

修菩薩道者，二六時中，當自精勤，做任何事，努力以赴，事若未成，絕不懈怠，以這種無比的毅力，方能成就。

「禪定」：義為「靜慮」。和儒家所謂「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」有異曲同工之妙。六祖壇經曰：「外離相為禪，內不亂為定。」即是禪定的內涵。

換句話說，禪定在於心力集中，而後於定中產生智慧。你若沒有禪定，你內在所有的東西，都不能展現。為什麼？因為禪定才能生智慧，不進入修行禪定，智慧怎麼生起！

「智慧」：「智慧」並不是由博學多聞而來，一般人以為靠讀書能生智慧，其實這是誤解，讀書只能增長知識。但是當你沒有正確的見解，這個知識就是障礙，也就是所知障。書讀越多，邪見越深，所謂「世智辯聰」與「智慧」何干呢？

「三無漏學」中，「依戒生定，由定發慧」，有了智慧才可破惑證真，有了智慧才能照破一切客塵煩惱，顯露真如本性。

修「六波羅蜜」必須六度兼修，因為只修「慧」而不修「定」未能受用；只修「定」而不修「慧」容易沉迷；「定」「慧」雙修，而不「持戒」，便積習難改；三學俱足，而不「布施」，不能度化眾生；「布施」而不修三學，只種下人天福報；「持戒」而不能「忍辱」難調瞋恚之氣；有「精進」而無諸度，則徒勞無功；有諸度而無「精進」則始勤終懈；所以六度必須齊頭並進，才能圓滿自利利他的菩薩行。

「菩提薩埵」依「般若波羅蜜多」來修行，三世諸佛也是依「般若波羅蜜多」來修行，菩薩跟三世諸佛是修一樣的，因為菩薩道是因，菩薩道修行圓滿的果就是佛。

修菩薩道是因，發菩提心，依「六波羅蜜」起修，種下因，直到完成，事究竟。「波羅蜜多」就是佛果，菩薩的果就是佛。

所以我們當明白「無所得」的道理，理論清楚之後，依般若智慧來修行，由「止、觀」去觀照身、心、世界皆無所得，徹徹底底的「損之又損，以至於無為」，這樣才能解除痛苦、煩惱，才能離苦得樂，究竟解脫到彼岸。也就是證悟到經文所說：「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃」。

心無罣礙　無罣礙故　無有恐怖　遠離顛倒夢想

罣礙

「罣」就像一面「網子」，就是說心思像蜘蛛網一樣，牽牽掛掛。「礙」是指行動有阻礙。內有牽掛、外有阻礙，不是動彈不得嗎？

一般人「罣礙」什麼呢？無非是生命和財產。我們害怕生命、財產會有變化，所以恐懼、不安、煩惱。

例如，我擔心我的孩子，不知道有沒有吃飽？這就是執著你的孩子。我擔心公司不知道有沒有人值班？這就是執著你的公司。我要來觀水藏住兩天，卻忘記把藥帶來，這就是執著你的身體。我瓦斯忘記關了，這就是執著火燒掉房子。

如果你打坐，好好的坐就好了，但是你會想：我坐太久的話，腳會不會斷掉？我坐太久的話，靈魂會不會出竅？我坐著，被蚊子叮，會不會得登革熱？坐在這兒，會不會遇到蛇？蛇會不會咬我？坐在這兒，會不會感冒？坐到後來，太陽會不會照過來？會不會中暑？

我們的概念，就是擔心太多，我們的妄念紛飛、心猿意馬，實在太恐怖了。全然的放下吧！你就打坐吧！只要你肯全然的把身心都放下，就沒有「罣礙」。

問題是你肯嗎？你的「心」不肯，所以根本不能入定。老和尚他在山上，盤腿、打坐，當他要上坐那一剎那，他已經沒有任何罣礙了，否則他早就怕死了。

但是一般人都有很多藉口，說什麼為照顧家庭、為妻子兒女煩憂啦！什麼為了生計、為五斗米折腰啦！什麼身體病苦障礙修行啦...這些都是邪見，都是一派胡言，這些跟修行完全沒有關係。

大家更不應該認為說，你們年紀輕的，可以修行，我們老的不可以了啦！或者說學佛是大人的事，我們小孩子學不來啦！這樣是執著年紀，這些概念都不對。

所以六波羅蜜是方法，八正道也是方法，但有沒有更直接了當，「啪！」一下就進入的？有的，那就是禪宗，禪宗講「直指人心，見性成佛」，不迂迴、不磋跎、直接了當就契入了！

所以說，如果你心中有「罣礙」、有「煩惱」、有「執著」，把它們都拿掉吧！拿掉的意思，是不論有跟沒有，我都不受影響；拿掉的意思，不是真的把它拿掉，因為事實上，並沒有一個東西可以拿掉，已經說「諸法空相」了，怎麼還有個東西讓你拿？如此而已，修這個而已，其它並沒有修什麼。

恐怖

「恐」指的是一時的、短暫的驚嚇。「怖」指的是揮之不去的隱憂。我們擔心、害怕的事情很多，其實最擔心、最害怕的就是「無常」！

因為「無常」就是變化，我們擔心現在所擁有的一切，會產生變化。例如你害怕家人，是不是能長久的平安、健康？你擔心孩子，在成長的過程會不會變壞？你擔心壽命，擔心人生什麼時候將走到盡頭？你擔心公司會不會突然倒閉？擔心會不會突然被資遣？你擔心天災人禍...一切一切的變化，它會改變你的現狀，它會讓你的美夢破碎、惡夢成真，就是「無常」這兩個字讓你覺得恐怖！

所以若是沒有罣礙，恐怖就隨著去除。為什麼沒有罣礙？因為你知道「諸行無常」，既然是無常，就本來無一物；既然是本來無一物，那我的內在就徹徹底底的隨緣自在，看破放下，徹徹底底的，內心沒有罣礙亦沒有恐怖，到達這樣的程度之後，就遠離了「顛倒夢想」。

遠離 顛倒 夢想

「遠離」是永遠脫離，而不是忽遠忽近、暫時的脫離。「顛倒」就是因為迷惑，所以對於是非、對錯分不清楚。「夢想」就是妄想，是虛幻不實的。

凡夫因為錯亂、妄想，所以執著「常、樂、我、淨」，執著於「緣起」的現象，以為是實有的。二乘人體悟「無常、苦、無我、不淨」，但是執著於「性空」。菩薩才是「真常、真樂、真我、真淨」。

凡夫執著的「常」是什麼？假定你有幸覓得美好的伴侶，這伴侶最好是能常相左右，在天願做比翼鳥，在地願為連理枝，能夠天長地久...，實際上那是不可能的事，所有的現象都會變化。凡夫希望「常」，因為他不願意承認這個事實，那叫自欺欺人，那叫「顛倒」。

凡夫執著的「樂」是什麼？希望人生時時刻刻、天天快樂，他不承認這個樂也會變化。

凡夫執著的「我」是什麼？我在哪裏？實際上，我們的細胞時時刻刻在變化，我們的觀念也時時刻刻在變化，早上的你跟下午的你，就已經不是同一個你了，「你」在哪裡？你現在覺得好像比較懂得《心經》了，回到家就又變了，還是不懂耶！因為你那個「我」會變呀！

凡夫執著的「淨」是什麼？我的身體很乾淨，你的身體既然很乾淨，為什麼還要每天洗身體？所以是睜眼說瞎話，這叫顛倒。

眾生顛倒，因為顛倒，所以我把它反過來，這樣就對嗎？這樣也不對。所謂「顛倒」，就是你執著這一邊是顛倒，執著另一邊也是顛倒；只要是執著就是顛倒。你執著自己的取向，按照自己的取向就對，按照別人的取向就不對，這也是執著、也是迷惑、也是「顛倒」。

二乘人剛好是跟凡夫對待，也就是「無常，苦，無我，不淨」。

菩薩是「真常、真樂、真我、真淨」，「真」的意思，就是能夠超越一切的對待。

以「我」的概念做例子來說明，到底是「有我」？還是「無我」？若是「無我」，要修什麼？若是一直有「我」的概念，以「我」為導向，以「我」的看法為看法，因為執著一個「我」就是我執，那有可能自在？

什麼是「無我」？雖然有一個「我」，不過這個「我」是時時刻刻在變化，這是暫時的「我」；這樣不執著「我」，叫做「無我」，這樣才能夠真正的突破「我」的概念。

我明白這種概念，我不否認這種概念，所以我用我的今生今世、生生世世來幫助一切的眾生，瞭解這個道理，叫做普度眾生，叫做「真我」。

這個「真我」就是佛性，不管用那個角度講，不落在「有我」跟「無我」兩邊，那才叫做「真我」。但是亦不執著「真我」，才是絕對的超越解脫，若是還有一個絕對的「真我」，還是有一個執著，這一個執著還是會讓他有所得，有所得必然是罣礙，既然是罣礙，所以不能夠「究竟解脫」。

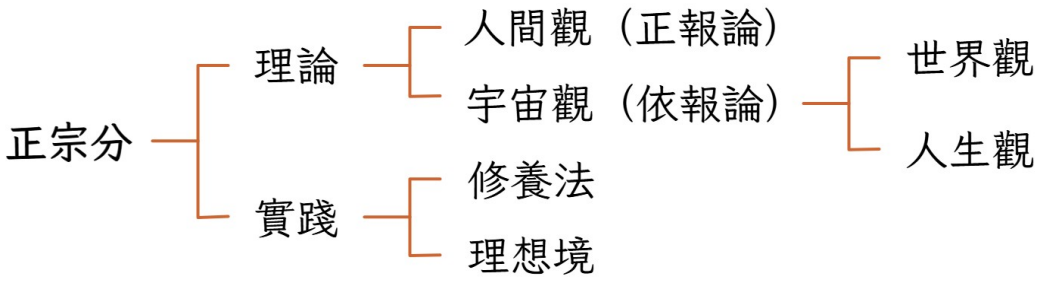
究竟涅槃

「究竟」是指大徹大悟，徹底的圓滿。「涅槃」是指一切的煩惱已除，也叫做「解脫」。

所以修行人依般若智慧，體悟到「五蘊」、「十二入」、「十八界」以及「十二因緣」、「四聖諦」、「六度」都是虛幻不實，無智亦無得；徹底體悟「有無不二」，平等無差別；徹底體悟身、心、環境皆因緣和合、無實體；徹底體悟「諸行無常、諸法無我」...故能究竟涅槃、達到解脫的境界。

以上講的是「實踐」的部分，換句話說：「行者」要如何「修行」、要如何在「菩薩道」上種因，才能證悟「究竟解脫」的果。接著講「理想境」。

「理想境」就是理想的境界。十方三世諸佛，依「般若波羅蜜多」來修行。菩薩道是「因」，菩薩道修行圓滿的「果」就是「佛」。所以依「六波羅蜜」來修，種下這個因，如是因、如是果，直到完成，事究竟、波羅蜜多，成就「佛道」。



「理想境」組織表

三世諸佛		佛陀	人格	果位	佛道
依般若波羅蜜多故		佛行	教法		
得阿耨多羅三藐三菩提		佛果			

三世諸佛　依般若波羅蜜多故

「世」是「時代」的意思，「三世」是過去世、現在世、未來世，「三世諸佛」依照「般若波羅蜜多」的法門修，就能夠成佛。

經文講「三世」，說的是時間，理當涵蓋「十方」，說的是空間。換句話說，不論過去、現在、未來那一個時空，如果要成為大覺悟者，都要依「般若波羅蜜多」的法門來修。

「佛」是「覺者」，祂原本是印度釋迦族的聖人，他是一個願意用全部的生命去觀照、去體悟宇宙人生的大智慧者。

「覺」又有三種層次：「自覺」、「覺他」、「覺滿」。

「自覺」者是個有智慧的人，他外能覺悟四大苦空、五陰無我、六塵皆幻，內能覺悟人人有個不生不滅的佛性。這是阿羅漢的境界。

「覺他」是指一個有智慧的人，他能知道眾生的根器，他才有能力因材施教、方便度化，去幫助世界上所有的人。這是菩薩的境界。

「覺滿」是「佛」的境界，佛已大徹大悟，對宇宙人生的真相，無一事不知、無一法不明，是個福慧圓滿的人。

假定修行的過程就像三層的階梯，你若願意好好走，走上第一層的就叫「二乘人」，走上第二層的就是「菩薩」，走上第三層的就叫「佛」。

眾生皆有佛性、是未來佛，但是一般人都妄自菲薄，認為自己業障深重、沒有智慧，認為自己沒有能力「修福」、「修慧」。其實只要你願意，不斷的充實、不斷的提升自己的能力，以前不懂的，現在懂了，這就是「悟」，就是「自覺」，這是「修慧」。好好的成就自己之後，你的言行舉止會影響到別人，這就是身教、可以「覺他」。如果你的格局再放大、再提升自己的「悟境」，你當有能力了解別人的程度，能以別人的語言、思惟模式去幫助更多的人，這是「修福」。

為什麼要修慧、修福呢？例如開車，知道往那裡開、是智慧，至於車子的性能好不好、會不會拋錨、會不會爆胎、有沒有油…？這就是福報的問題。日常生活當中，能夠時時刻刻「修慧」、「修福」，儲備成佛的資糧，這才是修行。

得阿耨多羅三藐三菩提

「阿耨多羅三藐三菩提」的「阿」就是「無」，「耨多羅」就是「上」，「三」是「正」，「藐」是「等」，「菩提」就是「覺」，合起來是「無上正等正覺」。

凡夫被「無明」遮蓋住了本性，迷惑得很深，所以不「覺」。

「三菩提」就是「正覺」，「正者不邪、覺者不迷」，就是透過「正確的知見」的修行而覺悟的，這就是「阿羅漢」。

「阿羅漢」雖然稍有覺悟，但還是偏在「空」的一邊，再往上提升到「三藐三菩提」—「正等正覺」，這叫做「菩薩」。菩薩看待眾生，是無緣大慈、同體大悲、平等、清淨。

「菩薩」雖然得到「正等正覺」，但是「無明」還沒有破盡，所以不能稱為「無上」。唯有「佛」完全斷絕迷惑、妄想，俱足「自覺、覺他、覺行圓滿」才能稱為「阿耨多羅三藐三菩提」—「無上正等正覺」。

所以說，十方「三世諸佛」，都是依「般若波羅蜜多」的法門修行，才能夠超生死、入涅槃、度眾生、成正覺。

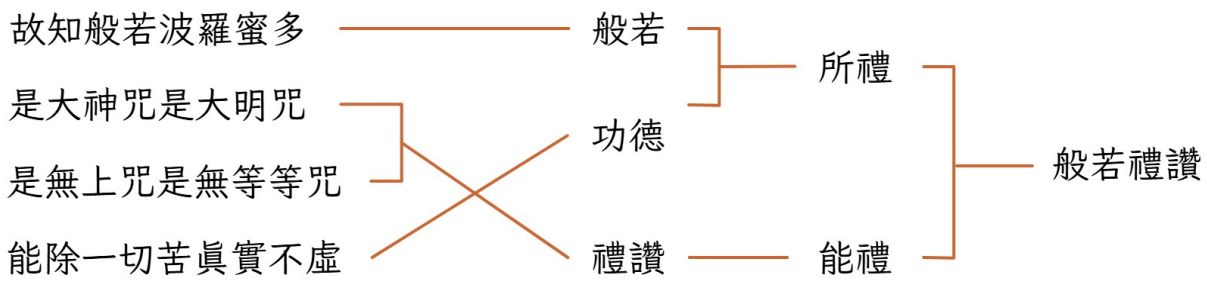
人生是不斷學習的過程，以求學的角度來比喻，大學畢業叫學士，得到這學位就叫做「羅漢」；研究所畢業叫碩士，得到這學位就叫做「菩薩」；博士班畢業的博士就叫做「佛」。

所以，學習的每一個過程，人生的每一個階段，你都應該好好學習、完成學位。你不要被迷惑、跑錯方向了，只要你找對了方向，好好去學，不要半途而廢，不要自暴自棄，你一定能畢業的。修行的過程，也是如此，你要不斷的去突破，才能夠「得阿耨多羅三藐三菩提」。

第三段流通分

「流通分」就是「結論」。「流通分」就是希望這麼好的東西，大家能夠依教奉行，讓佛法薪火相傳，流傳在世上。

「禮讚般若」組織表



故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒

這是讚歎「般若波羅蜜多」，讚歎「般若波羅蜜多」的功德是不可思議，非語言、文以字、數量...可以表達，只能另外以四種咒名加讚歎，說它好像「大神咒、大明咒、無上咒、無等等咒」一樣，功德殊勝。

「大神咒」是指「神有妙力」，能令受持者，驅除煩惱魔、解脫生死苦。與經文「心無罣礙、無有恐怖」功德無異。這是「用」的部分。

「大明咒」是指「明有照了」，能令受持者，破除痴暗、照見無明。與經文「遠離顛倒夢想」功德無異。這是彰顯「智慧」。

「無上咒」是指「無上超勝」，能令受持者，直趨無上菩提。與經文「究竟涅槃」功德無異。這是讚歎「在一切法中的地位」。

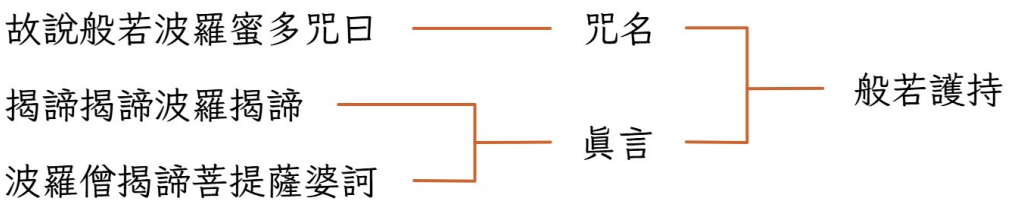
「無等等咒」是指「最高」，能令受持者，成就無上菩提，親證般若實相。這是把《心經》讚歎至極致。

能除一切苦 真實不虛

眾生的苦皆由顛倒夢想而來，若能依「般若智慧」修持，就能破迷除妄，斬斷無明、了脫生死，徹徹底底「除一切苦」。

觀自在菩薩唯恐愚痴的眾生狐疑不信，一再的懇切叮嚀，讚歎「般若」功德是「真真實實、沒有半點虛偽」的，眾生要深信不疑啊！

「般若護持」組織表



故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰

觀自在菩薩已為眾生顯說《般若波羅蜜多心經》，根器好的眾生，依此「般若智慧」修行，能除一切苦。但是有的眾生沒有辦法契入，因此應病與藥，再給另一帖藥方，故說「般若波羅蜜多咒」，這是咒名。

「咒」梵語「陀羅尼」，也稱做「總持」，謂「總一切功德，持無量義理」。又稱「真言」，是由「諸佛真心宣說出來」。又稱「密語」，因是「諸佛秘密不可思議之語」。

總之，「咒」有神妙不測的功用，雖不翻譯、不解釋，但只要一心虔誠持誦，不起思惟、分辨，久而久之，自能心咒相契、獲得感應。

揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

「咒」的作用在於聲音，不須理解，但眾生還是想要知道什麼意思，所以勉強照字義略微解釋。

「揭諦」是指能「度」眾生「去」。「揭諦 揭諦」是指「自度又能度人」。

「波羅揭諦」是指依般若修持，能「度」眾生「去」「到彼岸」。

「波羅僧揭諦」是指「大眾」一同「度」到「彼岸」「去」。

「菩提薩婆訶」是說「快快的」來「成就無上佛果」啊！

這部《般若波羅蜜多心經》，既標名為「心」，分明開示眾生依般若來證悟「真心」。先說種種「空理」，來顯說般若，為的是破心執；後說「真言」，來密說般若，為的是除心障。

「經」或「咒」原是一體，「顯」或「密」本無二致，「經」是顯咒，「咒」是密經，藉著「經」的義理來開啟智慧，藉著「咒」的加持而攝入禪定，能夠「顯」「密」雙修、「定」「慧」等持，這是觀自在菩薩的智慧與慈悲，為了救度眾生而宣說的無上大法啊！

「人身難得今已得」、「佛法難聞今已聞」，我等各自珍重，莫辜負眾生的「法身慧命」！

迴 向 偈

願以此功德 普及於一切 我等與眾生 皆共成佛道

中華禪心學會

一、會 訓：悲、願、智、行。

二、理 念：自覺覺他，正法永傳。

三、禪 風：將經典應用於人生，將修行落實於生活。

四、修 學：教學般若，禪習曹溪。

五、次 第：正見、正行、正覺、正度。

六、會 規：

01 聞道之時當觀心，恭敬求法禮三寶。
02 學習之時當觀心，依教奉行常悅樂。
03 言說之時當觀心，莫論人非思己過。
04 行為之時當觀心，語默動靜體安然。
05 待人之時當觀心，心存厚道利群生。
06 處事之時當觀心，不求回報甘願行。
07 溝通之時當觀心，彼此尊重達共識。
08 情緒之時當觀心，非是正見隨它去。
09 獨自之時當觀心，至誠無欺戒慎懼。
10 相處之時當觀心，以和為貴互體諒。
11 坐禪之時當觀心，萬緣放下好用功。
12 平常之時當觀心，保持正念不妄執。

《 心經講記 》

作者：釋達觀　出版：中華禪心學會

※ 法寶珍貴 敬請流通 ※

戶名：社團法人中華禪心學會
銀行：台灣土地銀行澎湖分行（代碼 0407）
帳號：０４０００１１１１５６８

索書請洽：禪心學苑　　電話：049-2392295
地址：南投縣草屯鎮太平路一段 307 號 7 樓之 4
網址：http://zensoul.org/