



心
經
講
記

禪心
學苑

釋達觀 講述

心經講記

釋達觀 著

目 錄

心經開講 (上)	3
心經開講 (下)	26

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

/ 說主 \

觀自在菩薩-----人格 \

\ 行者 /

行深般若波羅蜜多時-----修行 ----- 因 \ --- 人法總通分

照見五蘊皆空-----自利 \ --教法 /

---- 功德----- 果 /

度一切苦厄-----利他 /

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，我們好好的學佛法，學覺悟的方法，學行菩薩道的方法！

「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」，所以根本不理解佛法。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。

「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」。

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，然後很冷靜的去處理問題就好了，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）

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（正報論）

/ 理論----

/ 世界觀

\ 宇宙觀（依報論）

正宗分

\ 人生觀

/ 修養法

\ 實踐----

\ 理想境

「人間觀」組織表：

舍利子 ----- 聽者 --- 人格

色不異空 -- 因緣滅故空 \

-- 非有非空中道（現象觀） \

空不異色 -- 因緣生故有 /

肉體觀 \

色即是空 -- 即 空 \

-- 空假即中道（本體觀） /

教法

空即是色 -- 即 假 /

「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」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—觀水籬，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」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」。

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	-----	聽者	-----	人格
是諸法空相	-----	體 \		
			-----	諸法空觀 \
不生不滅不垢不淨不增不減	-----	義 /		
是故空中無色無受想行識	---	五蘊 (人體)	----	空 觀
				教法
無眼耳鼻舌身意	---	六根 (主觀的感觀) \		
				十二空觀 ---三科空觀 /
無色聲香味觸法	---	六塵 (客觀的對境) /		

/ 六根 \

無眼界乃至無意識界----- 六識 ----- 十八界空觀

\ 六塵 /

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。

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。

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。

例如說觀水薺現在蓋好了，你以為它真正的「生」嗎？觀水薺它現在是蓋好了，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」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，增加了一個觀水蕪遊樂區，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」「不減」，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、不減」。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」、「不減」。

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」。

「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，他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」。

「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、意識的「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」。

/ 人間觀 (正報論)

/ 理論 ---

/ 世界觀

\ 宇宙觀 (依報論) ---

正宗分---

\ 人生觀

/ 修養法

\ 實踐 ---

\ 理想境

「人生觀」組織表

無 無 明 ----- 流轉 (凡夫迷界) 觀 \

亦無無明盡 \ /

--- 緣覺

十二因緣空觀 \

乃至無老死 / \

亦無老死盡 ----- 還滅 (聖者悟界) 觀 /

無 苦 集 ----- 流轉 (現實世界) 觀 \

--- 聲聞四諦空觀 ---- 三乘教法

滅 道 ----- 還滅 (理想世界) 觀 /

無 智 ----- 修 道 \
--- 菩薩六度空觀 /
亦 無 得 ----- 證 果 /

「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，咻！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，來觀水籬兩天，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」。

「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。

苦一

「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」。

「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」。

/ 人間觀 (正報論)

「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」。

「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。我要來觀水籬住兩天，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！或者說學佛是大人做的事，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」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」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，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」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。

「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。

「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」。

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。

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 - - - 咒名 \

揭諦揭諦 波羅揭諦

\

般若護持

- - - - 真言 /

波羅僧揭諦 菩提薩婆訶 /

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。

「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」！