

家
家有本

難念的經

心經的生活智慧

釋開藏著



接納世間就是接納自己

本書能喚醒您的覺知，昇華對世間的真愛；字字珠璣，震撼人心，長久以來曾幫助過無數的修行者淨化我執。

全部原文僅五十九句口訣，頗適合現代忙碌社會的需求。作者旁徵博引，比喻動人，讓您能夠落實在日常生活中與修行結合。

讀者若能用心薰習，必可經由出離、慈悲轉化智慧——進而找到解脫煩惱的鑰匙。

希望您從此開始，也成為轉心向法的幸運兒，並能廣為流傳，利益活在苦難中的眾生。



家有本
難念的經



心經的生活智慧

釋開藏著







心經的生活智慧

目錄

《家家有本難唸的經》目錄

般若波羅蜜多心經——原文 1

序(一) 3

序(二) 6

前言——回歸佛陀的懷抱 9

第一章 佛在我們心中，不在外面 29

第二章 完美智慧的心路歷程 48

第三章 觀照自心遍在的覺者 58

第四章 時時觀行深度的完美智慧 68

第五章 唯一的勝利者——空 80

書家有本難唸的經

第六章	知識會造成距離	104
第七章	還有什麼不是空無？	117
第八章	無依無靠就無煩惱	137
第九章	無罣礙就無恐怖顛倒夢想	150
第十章	超越、超越、究竟超越	157
感言——我終於找到了		169
電子書製作暨護法芳名錄		174

般若波羅蜜多心經

唐三藏法師玄奘譯

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。舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受想行識亦復如是。

舍利子！是諸法空相：不生不滅、不垢不淨、不增不減。是故，空中無色、無受想行識、無眼耳鼻舌身意、無色聲香味觸法、無眼界乃至無意識界、無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡、無苦集滅道、無智亦無得。以無所得故；菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。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，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：

揭諦·揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

家家有本難唸的經



序 (一)

拙作《當孫悟空遇到唐三藏——修心七要新解》，自今年初，上網問世以來，引起讀者廣大的共鳴與迴響；真的是佳評如湧，感謝之聲不絕於耳。確實幫助無數的人，打開心靈的枷鎖，走出沉沒已久的陰霾；有的人說：「當他遭遇挫折時，打開此書後又重新燃起信心與希望。」有的讀書會，指定此書為必讀書目，……等等分享事蹟，不勝枚舉。

該書雖經老衲旁徵博引，比喻日常生活中實例說明，但遺憾的，還是有不少人，反應看不懂書中的內義。究其故，乃過去世缺乏「空性正見」的薰習所致。緣此，激發老衲再出版《家家有本難唸的經——心經的生活智慧》，以作為進入空性的鑰匙，希望有緣聞思本書，能夠更深入地了解佛法。

際此末法，邪師說法如恆河沙，唯有回歸佛陀的懷抱，才不至於斷送

法身慧命。六祖惠能再三叮嚀：「佛在我們心中，不在外面。」祇有向內探索，完美智慧的心路歷程才會一一呈現。《心經》中，觀照自心遍在的覺者，祂時時觀行深度的完美智慧，所以面對五蘊的身、心世界，才能獲得唯一的勝利者——空，進而度過一切的痛苦與災厄。

反之，如果一味地往外追逐知識會造成距離，智慧顯現將會愈來愈遠。趕快覺醒吧！不要再猶豫了，放眼望去還有什麼不是空無？求人不如求己。即使祈求佛菩薩，也是心外求法，與外道的祈求鬼神有何差別？只是差在名、相不同而已。

有依就有苦，無依無靠就無煩惱。捨得，捨得，不捨則不得，只有一切行捨，才能見到空性，心無罣礙。無罣礙就無恐怖顛倒夢想，達到究竟的涅槃。不論過去、現在、未來所有的覺者，都是依循完美的智慧，證得無上正等正覺。

走在完美智慧道路的人們呀！超越、超越、究竟超越，只要朝著心的



心經的生活智慧

序(一)



方向，精進不放逸，總有一天，您一定可以大聲地說出：「我終於找到了」。最後祝福讀者心想事成，同證菩提。

時序西元二〇一一年歲次辛卯 佛歡喜日於法遍書齋

老衲

開藏

謹識

序 (二)

出家「心游法海十六年」，一直到現在才知道我那個衝動的心、一直想去做什麼的心，原來就是五蘊中的「行蘊」，已經落入「行苦」久矣！唉！過去在「法海」裡，原來是「渾水摸魚」啊！

聽師父開示：「〈十二因緣〉：是一個圓，修行可以從十二個中的任何一個將它切斷，就解脫輪迴了！」當下聽完，起大歡喜心，感動到無可言喻，真是……要飛上天了；我找到方法了！以前都是從「無明」下手，但是煩惱一來時，只會修成「無明火」，修到現在一事無成，人漸老啦！開藏師父致力於「深經淺說」以及要把釋迦牟尼佛的「正知見」弘揚出來。他希望有心修行的人，不要再繼續瞎子摸象，甚至以盲導盲；要珍惜難得的人身，如實修行，活在當下；更要相信自己當生就可以照見五蘊皆空，度一切苦厄！

當年師父受完大成，參訪數間叢林名山後，帶著三大巨冊《律藏》及一部《地藏經》隱居山澗附近茅蓬，勤苦精研戒定慧三學。爾後雲遊至窮鄉僻壤的小鎮，借住香蕉園工寮，日中一食、夜不倒單，每日托鉢乞食於老街巷弄，晚上則為居士授課，開講《地藏經》。

一日托鉢時，被一位善知識問道：「請問如何照見五蘊皆空？」師父「滿臉全豆花（台語）」答不出來！於是放下萬緣，俯首稱徒，朝夕隨侍善知識三年，接受嚴苛生活中的「照見五蘊皆空」實修磨練，直到善知識說：「你可以去閉關了！」

經過四年花蓮深山閉關、四年藏身大叢林掃地，三年雲水潛龍勿用……，師父終於在陋巷以台語開演佛陀心法；小小斗室擠了十幾人，有退休校長、工程師、推拿師、室內設計師、菜市場棉被店老闆、不識字的阿嬤、德國回來的企業CEO、新娘秘書……，五湖四海齊聚一堂，洗耳恭聽師父打開無盡藏——就是這一本修行寶典《心經的生活智慧》！

家家有本難唸的經

讚曰：

驚嘆、歡喜；疑問、解答；全都在這裡！
妙喻、淺說；知見、棒喝，一次都給您！
心行處滅、言語道斷是目標；
老婆心切、一次講光卡實在！
快點打開，讓字讓句看到你！
狂心頓歇，貪瞋癡貼回書裡！
地水火風，放大縮小任君觀！
就是不要對號入座，當成你！
開藏師父已經打開——無盡藏！
就等看倌你，坐請坐請上坐！

時序辛卯年夏安居圓滿日於 康園觀煩惱室

愚徒 大有感謝合十

前言——回歸佛陀的懷抱

為什麼叫做「回歸佛陀的懷抱」？因為佛陀離開我們，已經有二千五百年以上，如此久遠的佛法來到現在，可以說已經走樣、變形了。換句話說，離開佛陀真正的教法、開示，越來越遠。現在佛教叫做「末法時期」，道教稱做「三期末劫」，基督教是「世界末日」。不管什麼宗教都講這樣，真是不謀而合。

佛陀住世至涅槃後，有一千年叫做「正法時期」。正法好像百分之百的鮮乳；但是正法只停留一千年。為什麼佛陀涅槃以後，正法還住世一千年呢？因為佛陀的弟子，有很多都是證阿羅漢，可以將佛陀的法延續下去。輾轉相傳正法，因此勉強還可以維持將近一千年。

從佛陀入滅一千年以後，進入「像法時期」一千年。像法就是好像佛

法，離開佛法還不會很遠；它有添加一些草莓、蘋果等果汁，但還是有牛奶的味道。「末法時期」就變得都沒有牛奶味道了，好像在喝果汁、糖水一樣。是不是末法時期，就沒有正法住世？沒有證果的阿羅漢？不是沒有正法，不是沒有阿羅漢。是因為眾生的善根福德因緣不具足，所以要聽聞到正法的機會更少。又因為眾生的出離心難發，所以要遇到善知識的因緣愈來愈渺茫。即使湊巧遇到，也會當面錯過。

尤其現代的道場，幾乎都是忙於法務等活動，為了要適應市場的需求、眾生的口味，不得不做一些方便權法。

不是那些師父不懂得佛法；因為他沒有時間跟你講這些。真的，現在的寺廟很忙，有時候要辦五戒、八關齋戒、菩薩戒，還要辦佛七、禪七，或是利用假期來辦佛一、佛二、佛三。搞到最後吃虧的是我們自己，根本不知道什麼叫做佛法；還會誤以為佛法就是專門在辦法會活動或是誦經超度死人的。我相信佛陀的本懷不是這樣的，你相信真的可以超度嗎？父母

親在世清醒時，你跟他講佛法都聽不進去了，死了以後要講給誰聽？一本經拿起來誦一誦，他就會超生嗎？不是那麼簡單啊！要改變一個人的觀念是非常困難的。

我們可以檢討自己，每個人都有自己的生活習慣，要叫你改變就很難了。有些人光換個床就睡不著，這就是他睡的習慣。人在食衣住行上，都有很多習氣。這些小事都沒有辦法改變，你哪有可能去改變他的觀念；活生生的時候，都沒有辦法改變了，那死了以後，你有可能將他改變嗎？你不覺得很離譜嗎？甚至於更離譜的，不管父母是不是佛教徒，有沒有皈依，超度就會去西方極樂世界。或許你父母在世時，根本就不想去阿彌陀佛那裏，你超度他會去嗎？所以大家要有智慧一點。

不要一味的要師父幫你解決問題，甚至超度你的祖先、父母往生誦經，或是解決你今生的問題。就像農曆過年前，台北龍山寺為了點燈排隊而吵架。大家都想不勞而獲，以為花錢可以消災、保佑平安賺大錢；告訴你「天

下沒有白吃的午餐」。有的人說：師父！我老公開砂石車出車禍，賠人家很多錢，今年的運氣有夠壞，聽人家說誦《地藏經》很好，我包個紅包給你，請師父幫我誦《地藏經》回向給我老公；因為《地藏經》裡面有講三七二十一天，所以請你幫我誦二十一部。我就說：「我不做這種事情，你自己去誦或許有效，但是你請我誦保證沒效，因為我不能騙你。經不是誦一誦，就會怎麼樣的，沒有這種事情。」

壹、為什麼要學習佛法？

第一個「揭開宗教的神秘面紗」。因為大家都不曉得什麼才是真正的佛法，因此對宗教都有一種很神秘的感覺。其實佛陀一點也不神秘，他也是跟我們一樣；不是像書上寫的，會飛天鑽地，沒有這一回事。那是電視演的，小說寫的。而且你們認識的佛陀都是聽人家說的，有沒有自己看？沒有。我介紹你們這本《佛陀的啟示》看了以後，你絕對不會掉入迷信的陷阱。佛法的基本常識你就知道了，以後對宗教就不會有神秘感。

真正的佛教是佛陀的啟示、教示。真正的佛教不是像拜月尾、拜祖先。在農業社會，田頭田尾、豬舍……每樣都要拜。做生意初二、十六要拜土地公，沒有拜生意不好；拜了生意才會好，客人才會來。這幾年甚至流行到土地公廟借發財金，為什麼這麼流行？其實不是土地公很靈，是電視很靈，因為電視媒體的推波助瀾，然後大家就一窩蜂去了。

佛陀的開示，他從來不教你這些祭祀的東西，祭祀是民間的風俗習慣，但是這好不好？你懂得它真正的意思就好，不懂就不好，會變得迷信。舉個最簡單的，父母往生要拜腳尾飯和燒金紙，這是不是迷信？不是的。因為很多風俗都是祖先過去所傳下來的。以前住宅都是三合院的大厝，父母往生要放在公廳。尤其是快過年時往生的最多，這很玄嗎？沒有。

因為年紀大，血壓容易高，寒流來的時候，心臟容易負荷不了，所以過年以前很容易往生。往生以後要清掃公廳，不像現在交給殯儀館就清潔溜溜，而且七七四十九天一次就解決，連百日、對年也都出殯前就圓滿了。

以前父母往生還要擇日，有的大體要放半年，甚至還放到過年。那是農業社會有辦法，現在有辦法嗎？不行了。以前這些孝子都要去大廳守靈，你如果不去陪父母的話，人家會說你不孝。因為流傳說死人如被貓爬過去不好；以前的農業社會到處都有很多貓、狗。

為什麼要拜腳尾飯、燒金紙錢？這是什麼意思？因為人都會怕死，死的時候會掙扎不想死；真的不怕死，很豁然放下的沒幾個。人一掙扎手腳就會僵硬，連要換衣服都沒辦法換。尤其現在會請一些蓮友來助念，念了幾個小時以後，真的身體就軟綿綿的。我告訴你，你不念，他也會軟綿綿的，因為人死了，到最後還是會放鬆。剛死的時候，臉色都不好看。所以在說人家的臉色很難看，都講：「比死人臉還難看。」死人的臉色很難看，為什麼？因為他有罣礙煩惱。

古代沒有電燈，只有點蠟燭，你一個人敢在那邊嗎？嚇死了。尤其冬天又冷，不守靈又不行，所以有智慧的先人，就想出這個辦法：雖然人死

了也要像在世時一樣孝順他，照三餐在腳尾給他拜飯。為什麼不在頭前拜而要在腳尾拜？目的是要讓你看不到死人的臉孔。而燒金紙在地上，你的頭就不會抬起來，因為你怕引起火災，所以必須顧火；為了不讓金紙亂飛，你就要全神貫注在那裡。金紙一燒下去就會有暖氣起來了，如此就不會感覺陰森森的。古代有很多風俗都只叫你做，而沒有跟你解釋。為什麼？要解釋得像我這麼清楚的，太麻煩了。其實世間風俗不完全是迷信，而是有它的意義。

真正的佛法不是祭祀。為什麼佛陀要講佛法？就是因為他當時看到印度都在祭祀，祭天、祭地什麼都祭，牛鬼蛇神也拜；所以佛陀才開演佛法，來教化一般人，遠離這些迷信。

第二個「透視生老病死的真相」。真正的佛法是要叫你看清楚生老病死的真相。

「無來無去無代誌」，這是廣欽老和尚要往生之前所講的。你會不會

覺得很矛盾？記得廣欽老和尚叫做水果師父，他不是一天到晚都叫人家念阿彌陀佛？要求生西方嗎？為什麼他自己往生時最後一口氣，跟他的弟子說「無來無去無代誌」。那既然無來無去，你要叫我去哪裡呢？又沒有什麼事情。廣欽老和尚要往生之前，講的這句話才是真的，而其他的都是方便說。因為人有一種觀念，我今天住在我的家，我死後要去哪裡？所以任何宗教都會有類似天國、淨土等等死後世界的說法。

雖然有點迷信，但是心會安就好，但真的心會安嗎？到他死了以後，就知道以前那些人教他的方法，都不是究竟的，也不是根本的解決之道。

第三個「開展情緒管理智慧」。佛陀教導我們要開展情緒管理智慧。有兩種智慧：一種是IQ，另一種是EQ。現在的人IQ100分，而EQ零蛋，因為沒有辦法管理自己的情緒。現代的人很聰明，學識很高，但是情緒管理智慧比較差。碰到逆境、不可意的境界，他就起煩惱，甚至會抓狂而去傷害別人和自己，這就是沒有情緒管理的智慧。所以真正的佛法，一定要

用在日常生活中，這對你才有幫助。換句話說，佛法不是度死人的，死人是無法度的。如果要度，就要趁他還活著，不要等死了才要去做法，做法會，請幾十位師父，花好幾十萬，這樣是多花錢又收不到實質效益的。

貳、學習佛法的好處。學習佛法有什麼好處呢？

第一個「超越傳統信仰的迷失」。世間的傳統有很多信仰，真的讓我們搞不懂，可信或不可信呢？佛陀在《葛拉瑪經》（南傳·巴利·增支部第四集）裡面就告訴我們很清楚。

《葛拉瑪經》的啟示，有十點。葛拉瑪是一個村落的名字。葛拉瑪村的村民聽到佛陀來，就圍起來問：「我們到現在，可以說是不知所措，一位師父叫我們要這樣，而改天另一位師父叫我們又要那樣。」你們是不是也有這種感覺？去這間寺院抽籤說這樣，而去那間道場又說那樣。那你要怎麼辦？所以葛拉瑪村的村民也有這種疑惑，他們就問釋迦牟尼佛：「聽這麼多，耳朵塞滿滿，都不知道要怎麼辦？」

家家有本難唸的經

佛陀就告訴他們十個原則：

1. 不因傳說而輕信。
2. 不因傳統而輕信。
3. 不因謠言而輕信。
4. 不因經典記載而輕信。
5. 不因邏輯推理而輕信。
6. 不因學說理論而輕信。
7. 不因符合常識而輕信。
8. 不因預設成見而輕信。
9. 不因說者外表而輕信。
10. 不因師長所言而輕信。

這十條都講「不要輕信」；你們要看清楚，佛陀講話不會兩極端。什麼叫做「極端」？就好像我們在講的政治左派、右派。佛陀不講這種話，



他只叫你不要輕信，而不是不要相信。不輕信跟不要相信是不一樣的，相信跟不相信是兩極端。「不輕信」是可以信也可以不信，經過你的求證，經過你本人親身體驗，如果可信那你就信，如不可信那就將它丟掉。不要人家「講一個影，就生一個團（台語）」，馬上就跑去了。

佛陀教我們：

1. 不要因為傳說你就很輕易相信他說的。
2. 不要因為傳統你就很輕易相信。
3. 不要因為謠言你就很輕易相信。
4. 不要因為這是有經典所記載的你就很輕易相信。有的人他還引經據典，拿證據給你：「《金剛經》講這樣，你看這是佛所說的。」你就相信嗎？還是不要輕信。
5. 不因邏輯推理而輕信。你不要因為表面聽了很符合邏輯，很有道理，就輕易相信了。

6. 不要因為這是哪一個專家學說的理論，你就輕易的相信，尤其是現代專家太多了，而造假的也很多。

7. 不要因為符合一般的常識你就輕信。

8. 不要因為預設成見而輕信。什麼叫做「預設成見」？它符合你心中所想的你就相信。有很多人，有時候來問我事情，然後我告訴他的答案，剛好符合他心中所想的，就會說：「師父講的很準。」如不符合他心中所想的，那他會不會信？不會信，他一定又會去問別人，甚至於只照著自己的意思去做。

9. 不要因為說者的外表而輕信。一般人以為外表老實，內心就一定老實嗎？不一定。電影、電視劇演的，黑道真正的A咖老大，都是西裝筆挺很斯文的，講話很緩和，不輕易變臉色的。我們不能夠因為一個人的外表你就輕信，這樣有時候你會誤會好人，為什麼？有的人他講話的臉色、口氣不好，但是他的心不是這樣的。所以不能

因為看他的外表很老實，講話好柔軟，很悅耳動聽就輕易相信；而是叫你還要再觀察看看，要看清楚，不要因為他的一句話，你就相信了。

10. 不因師父的所言而輕信。你看佛陀多民主，他本身告訴人家這樣，不要因為今天我是佛而你就輕易相信。

佛陀有十大弟子，智慧第一的是舍利弗，也就是《心經》裡面的舍利子；為什麼他叫智慧第一？

因為有一次佛陀問舍利弗：「舍利弗，你對於我所講的，所教導你的法，你相信嗎？」舍利弗說：「世尊，我只相信一半。」佛陀說：「那其他的一半呢？」舍利弗答：「其他的一半，我還沒有親身體驗，所以目前我不能跟你說，相信或是不相信。」

我今天所講的也是一樣，我不希望你們相信我講的，我希望你們聽了以後，拿回去親身體驗，落實在日常生活中試試看，覺得好用，那才相

信。佛陀聽了舍利弗這樣講，就讚嘆他是「智慧第一」。你說夠不夠民主？他連自己講的，都叫人家不要輕易的相信。

第二個「去除妄想執著邪見」。學習佛法的好處，可以去除妄想執著邪見。什麼叫做「妄想執著邪見」？妄想就是我剛才講的，一般人最妄想的是什麼？死後的世界。你有聽過某某人去西方而回來告訴你嗎？沒有。有沒有人去天堂回來告訴你？沒有；因為死就沒有辦法復生了。也沒有一個人下地獄以後，回來告訴你地獄有多苦。所以天堂、地獄、西方，都只是聽人家說說而已。你自己有沒有親身體驗過呢？沒有。你自己有看過、去過嗎？沒有。我們對於未知的世界，特別充滿著妄想。所以為什麼超度拔薦特別多？因為大家都想去一個很好的地方，這世間真的太苦了；所以死了以後，要去一個較好、較快活輕鬆的地方。

大家都想離苦得樂，宗教就創造天堂、天國出來。基督教稱做天國，民間的風俗叫做天堂，佛教稱西方極樂世界、藥師佛的琉璃世界；所以這

這些都是我們的妄想。「人人皆有佛性」，不要聽到佛性，就以為佛陀承認每一個人，都有一條好像靈魂的佛性。要看清楚佛性不是靈魂。什麼叫做「佛性」？

「佛」是 Buddha 這是印度文，「佛」翻成中文的意思叫做「覺」。覺性、覺知的覺；每個人都有覺性。如果依照中國儒家聖人所講的，就是每個人都有良心。所以佛性就是覺性。什麼叫做「性」？性就是特質。每個人都有覺知的特質，就是佛性。

到底有沒有「輪迴」？說有也錯而說沒有也錯；因為有、沒有都是兩極端。今天如果說有輪迴那就是「常」，代表承認有一條靈魂，在天堂地獄，四生六道旋轉。如果沒有輪迴，那死後豈不是「斷滅」了嗎？

但是為什麼會有輪迴，又再來投胎轉世呢？因為你「想」，是你自己愛的。因為你怕消失，害怕沒有了，自然你就會有特別強烈的求生意願。佛陀曾經比喻一個例子：好像燒木材，他叫阿難看木材的火在燒，木材燒

盡了以後，到最後木材不見了而火也不見了，那木材去哪裡？火又去哪裡？佛陀告訴阿難說：「你再去撿木材，將它放在那堆燃燒將盡的火灰上，它還是會燒起來。」

人會輪迴再來投胎就是這樣。佛陀說：「只要你拿一根木材放下去，那它燒完就完了。如果你拿一根木材放下去，它就會繼續燃燒，再放一根它也是繼續燃燒。」所以你就會再輪迴，之後一直這樣下去。佛法很符合科學物理，不迷信。現在很多人都很迷信，碰到自稱學佛的居士，一問三不知，佛法都不懂，真的很可憐。世界上最可憐的是哪一種人？不是得癌症、車禍坐輪椅的人。世界上最可憐的人，是沒有智慧的人，為什麼？因為你沒有智慧，一定是輪迴的，生生世世苦海無邊。就好像最近很熱門的連續劇「夜市人生」，我不知道它在演什麼；但是夜市的人生就是在輪迴，男主角隨著劇情換，但也只是換名字而已，劇情換湯不換藥。

全世界的宗教，只有佛教才是真的「無神論」。換句話說，佛陀不講

靈魂，沒有靈魂這回事。輪迴是兩千五百年前印度教、婆羅門教所講的。佛陀為了要度外道，所以他接受有輪迴這回事。不過在佛教所講的是「業力」輪迴說，不是真的有一條永遠不滅的靈魂在投胎轉世。

甚至現在要講的《心經》，其實沒有後面的那些咒語：「揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提薩婆訶」，沒有這一段。但是為什麼會加上這一段呢？因為整個印度，外道婆羅門都是在祭祀持咒，佛陀為了要度這些人，所以佛教的好多經典後來都加上咒語。其實咒語是不是迷信？不是的。咒語真的有那種功能嗎？有的，因為每個咒語都有不同的聲音，聲音有聲音的能量，有它的磁場存在。

舉個最簡單的，音樂是不是聲音？我們聽到搖滾音樂，就會想要手足舞蹈；聽到世界名曲，整個心就會靜下來。這不是聲音影響我們嗎？所以咒語有它的功能，這是沒有錯的。還有一種睡眠的音樂，睡不著音樂一放，好像唱兒歌「一夜長一寸」……不久，孩子就睡著了，那就是聲音的功能。

第三個「解脫憂悲惱苦的枷鎖」——寂靜涅槃。一般人最苦的就是心靜不下來。「涅槃」就是解脫，沒有煩惱。我們問自己有煩惱嗎？家家有本難唸的經，很少人沒有煩惱。你有一絲絲的煩惱，那你就沒有辦法解脫，心就靜不下來。現代為什麼娛樂這麼發達？一場燈會、一個國外的舞團或是歌星來，大家都一窩蜂的去，一天到晚，心都往外跑。

換句話說，現在的人都是「重口味」的；眼睛重口味，喜歡看那些稀奇古怪的。耳朵也是重口味，隔壁唱卡拉OK，或是放音樂，幾乎整條巷子都可以聽到，他在聽什麼音樂，唱什麼歌？為什麼要那麼大聲？因為他的耳朵也要重口味。我們吃的是不是都重口味？為什麼白開水會喝不習慣，都要喝飲料？因為眾生就是喜歡重口味，所以才會受害於塑化劑的毒二、三十年。

我們的眼睛、耳朵、舌頭包括鼻子，以及身體的接觸都是重口味。都是在追逐外面的色、聲、香、味、觸。所以你不知不覺，這樣天天過日子，

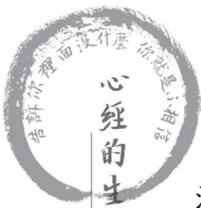
不知道你是在浪費生命，浪費自己的精、氣、神。當你注意的時候，你的眼睛在燃燒，你知道嗎？為什麼很多人喜歡打坐？打坐有什麼功能？打坐就是眼、耳、鼻、舌、身、心，都讓它休息。沒有打坐經驗的人，不曉得寂靜有多好。一般人聽到聲音就衝過去了，尤其現在很多歌星開演唱會，一張門票很貴，還是搶購一空。演唱會去聽一聽，不是從這邊聽又從那邊出去了嗎？

今天為什麼一般人，都很衝動呢？有外國人說：「你們台灣人很善良，看起來都很好。但是只要坐上駕駛座，一開車就不一樣了。交通號誌，即使是紅燈，沒有警察在紅綠燈下，這邊閃黃燈的要搶過黃燈，那邊還沒有綠燈的他也要搶先。」我常常覺得搶那一秒鐘，甚至於五秒鐘有那麼重要嗎？你是王永慶、郭台銘嗎？五秒鐘你就少賺幾仟萬？其實這些都不是賺錢的問題，這代表你的心很衝動，什麼都要快。現在社會上許多行業，很符合人心，「麥當勞」為什麼生意那麼好？因為它都是油炸得香噴噴，而

且又方便又快。雖然許多專家都呼籲不要吃油炸、不要吃重口味，大家還是你說你的，而我聽我的。甚至有很多東西都是不好的，叫你不要吃，但你還是照吃不誤。

現在社會上有很多吸毒的，難道吸毒的人，不知道毒品不好嗎？我相信他比我們更清楚，為什麼？因為他親身體驗深受其害，所以一定比我們更清楚。但是他為什麼要去吸毒？已經上癮了，他已經養成一種習慣了。學習佛法就是要教你解脫憂悲惱苦的枷鎖。所以一定要回歸佛陀的教法，落實在日常生活中去身體力行，才能增長智慧、解決我們的問題及煩惱。不要光想透過某些宗教的儀式：誦經、拜懺、祭祀、祈求等等外在的行為，就要消除業障、開智慧，這無疑是如同吸食迷幻藥，自我感覺良好，日漸沉淪於迷信的大海而不自知。

趕快覺醒吧！不要再依賴藥物，不要再受害於宗教文化毒了。佛陀最後的開示：「自依止，莫他依止」，趕快回歸佛陀的懷抱吧！



第一章 佛在我們心中，不在外面

《六祖壇經》惠能大師說：「我心自有佛，自佛是真佛，自若無佛心，何處求真佛？」

他說：我們的內心「自有佛」。佛在哪裡？佛在我們心中，不在外面。「自佛是真佛」，我們自己心中的佛，才是真正的佛。事實上是不是這樣呢？是，沒有錯！不管你去到哪間寺廟，它的佛都不是真的；不是木材雕刻的，就是銅所製造的，比較古老的佛像是用泥土雕塑，然後外面再粉飾金粉，讓祂看起來很莊嚴。但是不管祂的造價多高，有多莊嚴，我可以告訴你們一句話——「祂都是假的」。為什麼是假的呢？因為祂沒有辦法吃東西，也不會開口跟你講話。不管你怎麼拜祂求祂，你有聽過祂跟你講話嗎？沒有。你初一、十五帶去的水果祂有吃掉嗎？沒有，還是你自己帶回來吃。

所以真正的佛，一定是會講話、吃東西，跟我們一樣的。

「自若無佛心，何處求真佛？」自己的內心如果沒有佛心的話，那你要去哪裡求得真正的佛啊！所以真佛不在外面。

有很多人四處去朝聖，不管什麼宗教都有這個活動。佛教就有很多人招攬去南海普陀山，朝觀世音菩薩，有哪個看到菩薩呢？沒有！因為真正的佛，只有在你的心中。換句話說，你的心如果跟佛心相應，那你就是真的佛；如果跟菩薩的心相應，那你就是人間真菩薩，真的會吃飯、說話的真菩薩。

但是社會上也有很多做好犯科，壞事做盡的人，那他就是地獄的眾生。有時候罵人都會罵「畜生不如」；意思就是他根本沒有人性，更不要說有佛菩薩的心了。

天堂、地獄在哪裡？惡鬼在哪裡？菩薩在哪裡？佛在哪裡？統統在人間。社會上有的人，老實心腸好，真的像佛菩薩。但是也有人兇惡殘暴，

那就像地獄的惡鬼。在我們所處的環境或人與人之間都可以看到。

我就根據這四句偈來向你們禮敬，禮敬什麼呢？禮敬你們裡面的真佛。

你今天是抱著一個學佛的心來的話，那你就是「佛心」。只是你跟觀世音菩薩、釋迦牟尼佛不一樣，因為他們已經成道了，而你現在還在學習階段。已經成就了就是「過去佛」；那你們現在學佛，總有一天一定會成佛，所以大家都叫做「未來佛」。

沒有一個人能夠是其他的東西，因為每一個人都有佛性。不過你看到佛性，不要誤解好像是一條靈魂，這是天大的錯誤。

我們活著的一天，你的佛性就一定存在；佛性就是你存在的覺心，有知有覺的心，它不是外來的。不是要等到我們透過修行，或是去求來，它才有或者才會發生。因為佛性現在就已經發生了，如果你沒有佛性的話，那我在講什麼，你就聽不懂，就沒有辦法聽進去了。

現在聽課的你，佛性在哪裡？在你的耳朵。佛性它顯現於一切的境界、

一切的生活。從父親的精子 and 母親的卵子，結合那一天開始，你就有佛性了。如果你沒有佛性的話，胎兒十個月是不會成長的。

從生到死的過程中，你的佛性都是展現在日常生活中。但是為什麼我們都不知道呢？因為你在做夢、在睡大頭覺，睡得很熟，你根本不知道你是誰？既然連你自己都不認識，那你還能認識誰呢？

我說這樣並不過份，最困難認識的就是自己；要認識別人，身外的事物很簡單，但要認識自己很難。為什麼？你有辦法去掌握自己的情緒嗎？掌握你每天的心情嗎？你絕對沒有辦法的！所以你根本看不清楚自己，事後才懊悔自己的衝動、無明、惡口；在你開口講話的當下，你甚至不知道自己是在說什麼。

你認識自己的太太，那是騙人的。你跟她結婚一輩子年，還是不認識她。要怎麼認識你太太、先生呢？除非認識自己。如果你真正看清楚自己、認識自己的話，那你一定認識你的先生、太太。不然，你所認識的都

只是表面而已。我們以為自己聽很多、看很多，好像世間的事情知道很多，其實你根本都不知道。因為連你自己是誰，你都不知道。

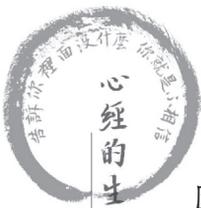
我說：「向你裡面的佛來致敬」，你們可能會覺得很奇怪，我是某某人，我怎麼會是佛呢？我們都以為佛菩薩是高高在上，放在佛桌供人參拜的。有個童話故事叫做《乞丐王子》，其實每一個人都是王子，但是都誤以為自己是乞丐。還沒有成佛的叫做「法王子」，已經成佛的叫做「法王」。

我們的一生是怎麼過的呢？類似在睡覺作夢。所以有一句話叫做「人生如夢」或是「人生如戲」。我們的一生就如同電視連續劇一樣。今天你當人家媽媽的角色，或是爸爸、女兒的角色，你都是演員。真正應該要知道的——就是你什麼都不知道。西洋有一位聖人，跟孔子一樣出名的蘇格拉底。他要往生的最後一刻，說了一句話：「我只知道『我不知道』」。你看聖人是講這樣：我只知道一件事情，那就是——我什麼都不知道。

我剛才講的，每一個人都是王子。鑽石都在你的懷裡，結果你都不知道要拿出來用，而到處去沿路行乞。我們有沒有這樣？有。你不是一天到晚去廟裡乞討嗎？去祈求佛菩薩保佑你嗎？去祈求土地公嗎？過年到了，台灣有很多的土地公廟，都在借發財金，大家一窩蜂都去借。我們不是一天到晚都在乞求人家嗎？所以我說你什麼都不知道。如果知道你是王子、未來佛的話，那你還要去求誰啊！

台語有句話叫做：「天做孽猶可違，自做孽不可活。」自己造的業沒有辦法解；假如是因為天災地變，這還有辦法。反過來說，你要求福的話，要「自求」；不要一天到晚都往外求，往外求是求不到的。

我們學佛的目的是要成佛嗎？不是！為什麼？因為你本來就是佛，那還要成什麼佛？只是你忘記你是佛，不認識自己是佛。所有的佛法，包括佛陀以及很多成道者所講的法，不是要教你成佛的；他而是要敲醒你的腦袋，從你的人生大夢之中把你叫醒，告訴你：「你就是佛，不要一天到晚



心經的生活智慧

都往外跑」。

我所說的並不是要你必需去變成一個佛，而只是要你認識它，勇敢的去面對自己，看清你自己的內心最重要。你光看別人心裡想什麼，那是沒有用的。你要知道自己一天小時，所接觸到的人事物、以及碰到問題時，你的心裡在想什麼？自己要是很清楚。

什麼叫做成佛？一個人真正看清自己的那一天，他就成佛了。不是說某一個人他修的很好，修到最後成佛了。一個人是沒有辦法成佛的，因為這個佛不是你的佛，或是我的佛。好像我們在講的心，心是沒有分你的心，或是我的心。

那既然沒有的話，為什麼有聽說阿彌陀佛、藥師佛……很多佛的名稱呢？這很簡單，麵包店的麵包師傅做了很多種麵包；但麵包是什麼做的呢？都是麵粉做的。那為什麼要做那麼多種口味、形狀、顏色呢？沒有辦法，因為有的人喜歡吃這種，有的喜歡看那種，因此他就做很多種，而不能只

做一種。賣衣服也一樣，會有那麼多不同的花樣、設計、材質，是因為每個人喜歡的不一樣。所以佛菩薩的名號也是這樣。

你以為阿彌陀佛在西方，藥師佛在東方嗎？阿彌陀佛跟藥師佛有東方、西方之別嗎？他們有方向感嗎？有東西南北嗎？如果今天地球都沒有人類，有東方、西方嗎？有誰知道地球繞著太陽到哪一方？因為有人類，所以才會有時間跟空間的名相。

我站在這裡，我的前面、後面、左邊、右邊，就把它貼上四種方向名稱，叫做東西南北。你說太陽從東邊出來嗎？那是因為自古以來大家都這樣講。如果幾千年前，大家講太陽從西邊出來，那現在你也會說太陽從西邊出來。

真正成佛那一天、那一個時刻、那一剎那開始，你就沒有看過不是佛的東西——沒有一個「我」。所以成佛不是你在成佛，或是他在成佛、我在成佛，或是某某人在成佛。這在講《心經》的時候，就是專門探討這個，

到底有沒有我？「我」是一個代名詞。我、你、他都是一個代名詞；包括你的名字，這也是代名詞，這是假名不是真的，這都是借用的而已。

真正的成佛狀態，就像地藏菩薩像兩邊對聯：「地獄未空誓不成佛，眾生度盡方證菩提。」這是地藏菩薩的願力。看到這對聯，就覺得地藏菩薩哪有可能成佛？為什麼？因為要等到地獄都空了，他才要成佛，地獄如果
不空，他絕對不成佛；天下每一個眾生，他都要度盡才證菩提（菩提就是佛）。

其實你這樣想的話，那錯了。他只是在告訴我們地獄在哪裡？我剛才講的，地獄在你的心。天堂在哪裡？在你的心。西方在哪裡？在心裡。你敢保證，你沒有地獄的心嗎？我們起一個念頭，就可以上天堂或下地獄。有時候會卡在一個負面的念頭、一個想法繞不出來，結果那天晚上你無法睡覺，感到很痛苦，整個頭都是煩惱快要爆炸，那你不是猶如下地獄嗎？如果每天都很快樂，像白雪公主，那你天天都在天堂，沒有煩惱啊。

你真的都沒有煩惱，沒有地獄的心情，這樣才叫做成佛。沒有眾生的心，這才有辦法證菩提。什麼叫做「眾生的心」呢？計較、嫉妒，貪、瞋、懷疑……等種種的心。

阿難尊者在《楞嚴經》就講：「如一眾生未成佛，終不於此取泥洹」。如果有一個眾生沒有成佛，我終究到最後，絕對不會證取泥洹；泥洹就是涅槃，成佛的狀態。換句話說，如果你看出去，還有討厭的人、不喜歡的人，就代表你的心還沒有成佛。所以你什麼時候成佛，可以自己檢驗。

《法華經·常不輕菩薩品》中，常不輕菩薩，他看到每一個人都會向他禮敬，為什麼？因為他看到每一個人都是佛，他尊重每一個人都是佛。你想要變成佛的努力，這是荒謬可笑的；包括我開講這《心經》的課，也不是教你怎樣修行來成佛的。我講的只是一隻手指頭，你要看的不是我的手指頭，而是我手指頭指向何方。禪宗有一本書叫做《指月錄》，手指頭指著月亮。你不要停留在這根手指頭，一定要順著手指頭所指的方向，

去看月亮在哪裡？所有的經論以及過去很多成就者所講的法，都是在提醒你——認識你自己；等於是在叫醒你的大夢。

今天所講的《心經》要注意聽這些經文，它是佛陀傳達給我們最重要的訊息。佛陀講經說法有49年，光是唐朝玄奘大師去西方取經回來，翻譯成中國文字的，就有五千多卷。但是還有很多沒有帶過來中國的。為什麼叫做《心經》呢？它類似我們的心臟，一切都是從這裡開始的。

《心經》雖然只有二六〇個字，但是它是佛陀講《大般若經》六百卷的菁華。將這幾百萬個字的菁華，濃縮成二六個字；所以《心經》是佛陀所講的經典中最重要。

《心經》整個過程，會使你認清自己、認清你的這個「我」。我們都很執著這個我。古代有句話「人不自私，天誅地滅。」人最愛的是自己，不是別人。因為你有一個「自我」非常大，我們都要保衛自我、捍衛自我。套一句台語「死愛面子」。人是不是都很愛面子？面子就是自我。

《心經》就是要粉碎你的自我，撕裂你的面子。為什麼呢？因為自我、面子只是一個代號而已，並沒有這個東西；這都是我們自己所想出來的。什麼叫做面子，請你解釋？誰是我？哪一部份是你的「我」？《心經》就是在講這個，它一直分析，好像科學一直分析，分析到最後沒有一樣是你

的。

所看到的事情都存在的；太陽、月亮、天上的雲、山河大地都在，只有「我」不存在。你說我是誰？從頭髮開始一直找，找到你的十隻腳指，裡裡外外，有哪樣東西是你的？沒有！頭髮是你的話，那你叫它白它就白，叫它黑它就黑？因為不是我的，就莫可奈何。不管哪一位女人年輕時多漂亮，到七、八十歲就不一樣了。所以沒有一樣是你的。

如果堅持你的自我，來聽課是沒有用的；因為你攜帶著一個「我」的話，你的佛性絕對沒有辦法顯現出來。因為佛性是代表光明，而「自我」是代表黑暗。光明和黑暗有辦法同時存在嗎？

你來聽講《心經》，最好帶著你的佛性覺知來。什麼叫做帶著你的「佛性」呢？就是這一個鐘頭，你的心都在這裡，不要去掛心其他的人事物；你完全放下時，才有辦法很輕鬆、自在，我講什麼，你很快就可以吸收。在進入經文之前，我們必需先懂得這「假我」身、心的結構，這樣你對這部經，才有辦法深入了解。

依照《心經》來講，人一共有七個層次。

第一個是物質的，也就是身體。

第二個是精神、物質的。

第三個是純粹精神的。

第四個是靈性、精神的。

第五個是純粹靈性的。

第六個是超越靈性。

第七個是完全究竟的超越。

《心經》講的是第七個層次。《心經》是在講心，但是心是在最深層。要來到心之前，還有許多需要經過的——

第一個身體，就是代表物質、身體的層次。

第二個層次有提升，不光追求物質層次而已，會再進一步追求精神的生活。什麼是「追求物質」呢？就是要吃好的、穿好的、住好的，每一樣都要好的。而精神生活就是育樂，譬如說，聽歌、欣賞音樂，彈琴、跳舞、畫畫……等等，這都屬於精神層次。

人在世間除了人生四大需求以外，還有育跟樂。育就是教育，樂就是追求精神方面的快樂。人生第二個層次，就是一半提升精神，一半身體物質的層次。

第三個層次，就是完全都在精神的層次，只重視精神的陶冶。

第四個層次是靈性、精神的。有很多人在追求靈魂，精神的陶冶，這兩樣他都有兼顧到。

第五個層次是完全追求靈性而已。這是看各人的興趣，有的人去學靈光出竅，去開天眼。

第六個層次就是要超越你的靈性。你不可以只停留在求神通感應，或是只追求那些別人所看不到的。

第七個層次就是完全都究竟超越了。你的心中想「我已經都超越了」，連這種的心都沒有，這才叫做究竟的超越。

而《心經》講的第七個層次，就是這個究竟超越。首先從眼睛、耳朵講，再從鼻舌身意一直講下去。所以要講《心經》之前，一定要先了解人的身心，一定要經過這些層次的。

今天來聽佛法，你就要先了解什麼是佛法？有很多人不知道「佛法」這兩個字要怎麼解釋，其實佛法並沒有離開我們的生活。二千五百年前佛陀的開示都是很正確的，可惜我們都很少親身去聞思、去研究。都是四處去看、去聽，收了一大堆垃圾，將耳朵塞滿滿的，到最後連你自己也不知

道什麼是佛法？

事實上佛陀在二千五百年前，就已經跟我們講，對付迷信的方法——「所謂佛法就是六六法」。什麼是「六六法」？就是我們的六根，眼、耳、鼻、舌、身、意。及所對的六塵，色、聲、香、味、觸、法。還有根、塵相對所產生的六識，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

把這三種加起來叫做「十八界」。六根加六塵，這兩個加起來叫做「十二處」。如果超越這六根以外的感官，像第三眼、松果腺等，都不是佛法。

真正的佛法，絕對是不離開我們的生活；講修行體驗時，也不是超越感官的境界。那些都是修行上的障礙，因為它離開了六根，就是離開了根本。佛法就是覺法；也就是在你的日常生活中，產生煩惱的時候，你要如何從這煩惱之中來超越、來解決煩惱的方法。

煩惱都是從哪裡來的呢？都是從生活中來的。因為人的生活，比動物的還要複雜；動物的頭腦，沒有想那麼多，而人的頭腦想太多太多了。不

管是學校、機關、工廠、左鄰右舍，有人的地方就有是非，就有人事問題，就會使我們產生煩惱。再加上我們沒有智慧，被煩惱綁住，那你就吃不下、睡不着了，真正的鬱卒到最後會憂鬱症。為什麼會憂鬱症？有很多負面思惟繞不出，心結打不開；也沒有人教他要怎麼解，他自己又想不出來，也不敢講出來，鬱悶在心裡，久了就變成憂鬱症。憂就是煩惱，鬱就是鬱卒。憂鬱症的人，除非自己願意講出來，這樣才会有好的可能。

佛也是人，我們不要把他看成好像神仙一樣，都不需要吃、不需要睡覺，也不會生病、不會老。你要去相信一件事情，自古以來，不管是中國或是外國，都有很多聖人和成道的人，有哪一個神仙聖人現在還活著？沒有。如果真的那麼厲害，那他應該不會死，但他為什麼還是死了？沒有一個留在這世間的呢？因為時間到了，自然就會老、會病、會死。

《心經》就是在教我們解決迷信。為什麼這一、二千年來，大家都拜這本只有二六〇個字的小小經書？人除非達到《心經》講的第七個階段——

究竟涅槃超越的境界，不然你所接觸、所看到的，都會被這世間的虛虛假假，種種的幻影騙去。人都是依賴什麼呢？身外之物。尤其是現在的科學越發達，人就越依賴；出門就是車子，去到火車站、捷運有電梯、升降機，自然你的手腳就會退化了。因為手腳是要讓你用的，而你沒有用它，自然就會退化。

人不但依賴而且還追求偶像。聽說美國歌星女神卡卡要來，幾乎全國皆瘋狂。當你快樂時，也是在崇拜偶像。崇拜什麼偶像？明星或名人。當你痛苦時，也是在崇拜偶像；親戚朋友開刀住院，你去醫院看他，就知道是信什麼宗教的。如果信佛教的，就會在病床頭放置觀世音菩薩像、念珠。你說他念的下去嗎？身體健康時，都不想念了，當他躺在病床上還有心念嗎？但這只是崇拜偶像，求求看是否可以早日病好出院。

有的法師會鼓勵你參加放生，說身體會比較快好起來。台灣也很流行放生；放生就是去買一些魚、泥鰍、鳥放回大自然。其實那是真的放生嗎？

放生到最後都變害生了。世間原本沒有專售「放生的動物」這種行業，到最後就有人專門去抓鳥、抓魚，然後桶子上面寫「放生魚」、「放生鳥」，專門賣給這些迷信的人。

在世間日常生活中，不管你做什麼事情，都是要經過心。所以這部經的名字才叫做《心經》。《心經》可以說是佛法的智慧精華。因此《心經》在中國、台灣甚至東南亞日本、韓國，千年以來都有很大的魅力跟靈驗。但我沒有看過，只是聽人家說，傳說中很多人誦《心經》後，病就好了。也有人遭遇到困難危險時，誦了一部《心經》後就化解了；也有人說心情不好，誦誦《心經》後，心情就開了，這實在是太神奇了。

《心經》的全名叫做《般若波羅蜜多心經》。前面的這二堂課都是在幫你們清垃圾；因為我們都中了「宗教文化毒」太深了。包括我自己以前也是這樣的；但這都是我們成長的過程。我為什麼要講《心經》？就是不希望以後的人，再走同樣的冤枉路。

第二章 完美智慧的心路歷程

《心經》，也有人講《般若心經》四個字。其實《心經》的全部名稱是《般若波羅蜜多心經》。首先解釋經名：什麼叫做「般若」？這是印度梵文的音譯。「般若」如果勉強用中文將它翻譯過來，稱做「智慧」。

但是真正的智慧和知識是不一樣的。普通在講的知識，就是經過學習而來的；就是用我們的頭腦去學來的。也就是經過頭腦去思考、研究所得來的常識，這就叫做知識。知識都是生活情境中種種的現象，經過你的學習思考研究累積而來的。而真正的般若是不用學習的。

世間有很多是不用經過學習，不用別人教我們，而自己就會的，這就叫做「自覺」。譬如說小孩子，他看到狗在吠要咬他時，自然就會害怕趕快跑掉了。大人都沒有教他，但他自己就知道。譬如說，地震來了，還需

要別人喊快跑嗎？不用，自己知道就會跑了。當火災來時也是一樣。在生命及生活中有很多，都是不需要別人教我們的，當遇到的時候馬上就知道，是不用學就會的。

身體有智慧嗎？有。不管是大人小孩都好，如手指被火燙到，自己馬上就會縮回來，這有人教你嗎？沒有，這是「自覺」的反應。所以身體有身體的智慧，包括冬天去合歡山而沒有帶保暖衣物，到下午忽然很冷時，你身體的智慧就會展現出來了，為什麼？會起雞皮疙瘩。因為冷風寒氣從毛細孔進去，就會感冒了。所以身體有自己的智慧，不需要命令它。為了要保護我們不感冒，它就會起雞皮疙瘩；一起雞皮疙瘩時，毛細孔就會自動封閉起來了。這就是身體的智慧。

甚至動物也是有智慧的。比較接近人類的猩猩、猴子，甚至連樹木、花草也都有智慧，都有它的本能。有許多樹為什麼會彎彎曲曲的往上長呢？那就是在樹林裏它被大樹遮蔽了；為了要吸收太陽光，所以它就要找空隙。

這有人教它嗎？沒有。這就是它的本能。

「波羅蜜多」，這也是音譯。翻譯成中文叫做「到彼岸」。當然講「到彼岸」，一定還有另外的一岸叫做「此岸」。因為有這一岸，就會有另一岸。這只是一個比喻而已，此岸就是這個世間。要從此岸到對岸，中間有一條很大的溪流，要經過這條溪流，你才能去到對岸；這條大溪流也就是比喻我們的煩惱。

事實上哪有此岸、彼岸呢？但是一般凡夫眾生的智慧不夠，都認為有一個煩惱的世間，還有一個離開煩惱的出世間。基督教稱天國，一般的信仰叫做天堂，佛教是西方極樂世界，其實這都是在講我們的心。所以《般若波羅蜜多心經》是在強調「心」。離開你的心，是沒有東西的，為什麼會這樣呢？我可以用日常的生活面來說明，你就可以看得到。

假如你最近的身體健康，精神飽滿，事業順利，家裡一團和樂也沒有計較吵架，因此你每天心情都很好。早上起來心情好，又可以吸一口新鮮

空氣，你就很高興感恩，這個時候你就是活在天堂了。等到八點你開車去上班，車子與人一點點擦撞，但是別人不放過你，要怎麼辦呢？這時你會懊惱嗎？在懊惱的時候，你就活在地獄了。所以天堂、地獄我們每天都去的，一天有時候要去好幾次。一會兒上天堂，又一會兒就下地獄；這就是在比喻我們的心情。

一會兒也去西方，為什麼這麼講呢？西方是誰在住的？西方都是佛菩薩住的。如果你心存慈悲、心地善良，時常都是替別人設想，主動幫助別人，那你每天就很快樂。前些時候電視報導，台東賣菜的陳樹菊阿媽，省吃儉用，捐錢做善事，但是她會覺得生活困苦嗎？不會，她都很快樂。所以她每天都是活在西方，因為她是菩薩心。這世間好心腸的人，真的就像是菩薩。那壞心的人就像是惡鬼；甚至看起來是穿著人的衣服，可是心不是人，有句成語叫做「人面獸心」，那就是畜生道。

其實我們要去天堂、去西方、到彼岸簡單嗎？很簡單的。快樂是不需

要條件的，你每天都可以活得很快樂。但是人很奇怪，都是要經過很大的痛苦之後，才會珍惜快樂，才能夠了解什麼是快樂。譬如說我們大家每個人耳聰目明，手腳靈活，鼻子也能夠呼吸，這樣你還不太快樂，那你還要怎樣呢？你有去加護病房，看看靠呼吸器的病人？有看過因中風而在做復健的病人？你走路很敏捷，那你還快樂不起來？可以去問中風的那些人，他現在最希望的是什麼？我可以向你保證，他滿腦子想的一定是，像還未中風之前那樣，要上下樓梯，要去爬山、出國坐飛機，都很自由那該多好。但是請問，當我們手腳好好的時候，為何都快樂不起來呢？為什麼你不覺得，自己是世界上最快樂的人？身心健康就是幸福。這一句大家都知道，但是健康的人他有幸福嗎？不一定，我看不幸福的人比較多，因為他想要的東西太多了。換句話說，就是他的欲望太大了。

世間有很多沒有房子可以住的人，我們叫他「無殼蝸牛」。無殼蝸牛他最希望的是有一個殼、一間房子可以固定住下來。你再問有房子可以住

的人他滿足嗎？他會說這間太小了，還要再換大間的房子。一間不夠還要兩間，因為我生三個兒子，所以我要打拼買三間房子；等以後才分的平均，兄弟間不會計較，也不會讓我的兒子媳婦在外面租房子。世間人真的都是這樣，沒有房子要有房子，有一間房子就想要有二間、三間。

沒有車子的人，就很羨慕有車的人，我每天都要騎摩托車上班，刮風下雨都很不方便，如果有車子可以開那多好。但是當你有車子的時候，你會快樂嗎？剛開始的時候會，但那快樂是不會太久的；因為你的心沒有平靜的時候，你的心一直一直在放大，因為你看隔壁是開賓士雙B的。如果與別人比較下去，你這一生都不會快樂的，為什麼？因為你的眼睛都是看外面，從來不曾關心過自己；你都是在和別人比較，和外面的做比較。為什麼我們會這樣？就是因為我們沒有智慧，才會用我們一生的生命時間，去追求金錢物質的那些東西。

我們都還沒有看到那最後的一步。今天你能夠去買台北帝寶，那是你

的嗎？只是借住而已。那些都是別人的，世間沒有一樣東西是你的。當你死的時候帶得走嗎？帶不走的。

《心經》完全都是在講心的問題；連心都是無常的。你現在聽師父講，會覺得師父講的有理，但是明天想的又不一样了，明天你不會照我教的去做，一樣還是照你想的去做。智慧每個人都俱備的，從一出生就帶來了，為什麼會沒有智慧？每個人從出生就都很有智慧，為什麼會變愚笨？不要以為愚笨是沒有知識的人。我告訴你，連讀到博士都愚笨。什麼是愚笨？沒有看見無常。都以為我們很厲害。現在全世界都以為人很厲害、很行。有一句話：「人定勝天」。要去征服月球、火星，搞一搞錢花掉了，還是沒有結果。太空梭就要花上美金好幾百億，欸！飛上去，錢就不見了，到現在還是一樣，我們也都還是在這裡，也沒有去月球上。科學多發達，而什麼時候要地震，你也不知道。所以人可以勝天嗎？這是不可能的。大自然的力量是非常可怕的，這次日本海嘯可見而知。那是海水嗎？不是海

水，整個都黑漆漆，就像《觀世音菩薩普門品》裡面所講的——黑風掃世。黑風，就是海嘯。這次我看到電視轉播，真的是印證佛經所講的黑風掃世；海嘯來襲真的很恐怖。日本經濟很發達，他們什麼都有；現在一個海嘯來，就什麼都沒有了。有誰想得到呢？所以不用等到你死才沒有，有時候你活生生就一無所有，什麼都沒有了。

什麼叫做「經」？經就是經過。不論是要學什麼東西，或是要做什麼事，每一樣都是要「經過我們的心」。經的另外一種意思就是永遠不變的，不論時間空間是如何的變，而這些的道理是永遠都不會變的。佛陀講世間是無常的，二千五百年前講的，到現在也是一樣很好用，不會因為時代不一樣，就不能用了。

生命中最大的痛苦不是得癌症，而是沒有智慧。因為沒有智慧時，不論遇到順境或是逆境，好事或是壞事，你照常還是會起煩惱。因為遇到順境快樂好的事情，你會貪著；不讓快樂走掉，你想要永遠擁抱快樂。

你如果想要有智慧：

第一你絕對不能模仿他人。什麼叫做模仿？就是跟著人家的屁股走，這叫做模仿。如果想要恢復你與生俱來的智慧，你就要放棄模仿他人。因為一旦模仿，你就失去自己的本能了。人類的潛力是無限的，一味的模仿別人，就沒有辦法開發你的潛力出來。

第二你絕對不能與別人做比較。因為你如果和別人比較，就永遠不會快樂。如果不快樂就心情不好，那你怎麼會有智慧呢？你不停的跟人家比較，跟你的兄弟、親戚、左右鄰居比較，你的心情會越來越沉重。換言之，你的身體會背負越多的垃圾。如果要輕鬆，就要將這些垃圾丟掉。因為你如果將垃圾丟掉，一種清新的感覺就出現了。人的智慧是很新鮮的，它永遠都保持新鮮。人的智慧就是「日日新，又日新，苟日新」。

不論學習任何東西，小孩子都學很快，大人學得比較慢，年紀越大越遲鈍，為什麼呢？因為小孩子的世界，每一天都是新鮮的。尤其是才剛學

會走路的小孩，他看到一隻蟑螂就很高興，覺得怎麼會有這麼可愛的東西，還會飛。我只有兩隻腳，但是蟑螂卻有這麼多隻腳。

他看到一隻蒼蠅也會很高興，蒼蠅好像直昇機一樣，可以垂直下降。但是大人會高興嗎？看到了就會將它打死。小孩子走路看到一朵圓仔花，會很好奇，怎麼會有這麼漂亮的花，雖然他還一一YY不會講話。大人走過去，連看都不會看；看路邊的圓仔花，有什麼好看的，要看就要到台北看花博。台北的花博還輸那些田邊的野花，為什麼？因為野花是自然的，而花博都是人為的，是花了百億所造做出來的。

在《聖經》裡耶穌說：「除非你重生，你才能進入神的國土」。為什麼會說要重新出生呢？意思是你要重新出生再做小孩子。因為小孩是天真活潑的，他沒有分別心；而大人的分別心很強。我們越大越沒有智慧，卻越有知識；可是要解決煩惱是要有智慧，因為知識無法解決你的煩惱。

第三章 觀照自心遍在的覺者

「觀自在菩薩」，每一部佛經開始都會寫「如是我聞，一時佛在……」，會說佛在什麼地方，講什麼經。但是《心經》直接就「觀自在菩薩·行深般若波羅蜜多時」；而經文結尾也只有「揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提薩婆訶」這樣而已。

聽經的目的，就是聽了以後，能夠照著佛經所教的方法去做，這樣聽經才有價值。《心經》就是在說：要如何去到彼岸的智慧。為什麼要去到彼岸呢？因為此岸是煩惱痛苦，《心經》就是在教你，要如何的離開煩惱痛苦的方法。因此《心經》是心要，最重要的經驗，永遠不變的真理。

我們都用自己的習慣性做事，原本就有的智慧，都被知識所覆蓋住了，所以有很多事情的看法，都是用我們的常識、知識去判斷，而不是用智慧。

知識都不是自己的，是你向別人借來的。譬如說吃什麼飲食會健康，就有很多健康專家，一個人說一套，講到最後不知道要聽誰的。有人說喝鮮奶才好，又有人說喝鮮奶不好。那要如何吃才算正確呢？知識為什麼會一人一套呢？很簡單，因為每個人的頭腦都不一樣，那他的見解，一定也會不一樣。

《心經》是佛陀在印度王舍城靈鷲山說的。那時當然有很多的弟子比丘，觀世音菩薩也在那裡面。舍利弗向觀世音菩薩請教說：「我如果要學甚深的般若波羅蜜多，要如何學？如何行呢？」舍利弗也是要求般若的，而且他所求所學是要甚深的，不是淺的。

什麼是「甚深」呢？意思就是學了之後，不只是自己解脫煩惱，也要有能力，可以去幫助別人解決煩惱痛苦。如果要解決自己的事情比較簡單，要解決眾人的煩惱，就要很深的智慧才有辦法。可見舍利弗也是發菩薩心，想要度眾生，所以才向觀世音菩薩，請教這「甚深的般若波羅蜜多」

要如何學？如何行？

觀自在菩薩就是觀世音菩薩。目前《心經》最廣為流傳的，是唐玄奘大師翻譯的。他翻成觀自在菩薩，其實就是觀世音菩薩。為什麼他不翻譯成觀世音菩薩？觀世音菩薩與觀自在菩薩第一個字都是「觀」，觀不是用眼睛，觀是用心。

觀自在的「觀」旁邊就是見；見是用心觀，而不是用眼睛。心要怎麼觀？用心觀的意思就是善用其心。要觀什麼？要觀自在。「自」就是自心。「在」是存在。就是要用心去觀照你自己有在嗎？日常生活中吃飯、穿衣、走路、睡覺、工作都好，你在嗎？自己都在嗎？「自己」不是講這個身體，而是心在那裡嗎？

講話你如果不用心，沒有好好的去感覺你現在在說什麼，那你一定會說錯話。睡覺也是一樣，躺在床上，但是心不曉得跑到哪裡去了。這代表你都「不自在」，你根本都不在那裡。那你在觀什麼？

我們在世間為什麼會產生煩惱？為什麼會情緒化？心情為什麼會鬱卒？為什麼會發脾氣？都是因為被境界拖著團團轉。看到對方臉色不好，還是聽到對方講不中聽的話，礙到你的耳膜；你聽了就鬱卒，甚至於痛苦煩惱。脾氣不好的，發作生氣，把一些碗盤甚至電視都摔壞了。為什麼會發作？因為你的心被對象的境界拉走了，你不在；但是你都不知道自己的心已經被拉走了。

人住在這世間，面對著大自然的冷、熱、風、雨種種變化，你是不是都要去學習適應，要去忍受、接受？有可能老天爺下雨，而你不接受嗎？不然你要怎麼辦呢？你有能力叫天不要下雨嗎？家裡的夫妻、兄弟姐妹、父母也都是一樣；他在生氣，那你怎麼辦？你也是要去接受。他講話很難聽，你也是要消化下去，不然怎麼辦？你有辦法叫他改嗎？你有辦法叫他不要講嗎？所以對方生氣罵很大聲，你就把他當成天在下雨、打雷，打的這麼大聲、這麼久。你不讓他大聲是不行的，叫他不要出氣，他馬上會鬱

卒死；總是要有一個窗口讓他疏解。

現在世間有很多精神病患，尤其是憂鬱症，那就是有苦沒得疏解，沒人聽他吐苦水。我們有苦，如果有一個知己可以講給他聽，講完之後，心就開了。否則一直鑽牛角尖，到最後容易自我毀滅，不是上吊就是去跳海。

一個觀自在的人，時時刻刻都看到自己的存在，這種人他絕對不會去自殺的。所以我們要知道，世間本來就是無常的，沒有永遠的好，也沒有永遠的壞。昨天下雨，到今天就好天氣了，一天的變化是很多的；人的脾氣就跟天氣一樣，那還需要看氣象報告？看你家人的臉色就知道了。

話又說回來，為什麼我們看不到無常呢？無法真正了解到本來就是這樣？我們都希望對方改，老是覺得對方講這句話、做那件事是不應該的；它不應該對我這樣，不應該說我那樣，我們都緊緊抓取三個字——「不應該」。好像他都不對，只有我對；我們就是認定對方不應該，你才會生氣。你可以將它換個想法：「他本來就是這樣的」。是不是他本來就這樣？你

的父母、孩子、夫妻、兄弟姐妹，是不是本來就是這樣的？

大聲公的人，講起話來好像吵架一樣，有時候我們誤以為是在吵架，但仔細一聽並沒有吵架，只是講話較大聲而已。他本來就這樣，從我認識他到現在，他講話原本就是這樣子，那種口氣、語氣，你有辦法將他改變嗎？你要接受。你不能用你的期待、你的標準、你的希望，用你的看法去改變別人，這是不可能的。

為什麼人的心，都被境界中的色、聲……種種拖走？好像有一種力量將我們拉走。本來不想生氣，知道生氣很麻煩，又傷身體；可是聽到他講那句話，實在是從鼻孔出來的，不回應就很難過。好像有一股很大的力量，要將你拉過去，雖然你不想過去，但還是被拉過去了。不想講出去，不想回罵過去的，還是受不了，這就是「業力」。

業力就是業障，這種業力會障礙你，所以叫做業障。現在有很多的迷信，什麼都是牽扯到業障重，住院說是業障重，遇到不好的事也說業障重，

那要怎麼辦？說要拜《梁皇寶懺》、《三昧水懺》，參加法會消業障。你相信這樣可以消業障嗎？你以為業障是從外面來的嗎？我告訴你，這都不是外面的東西。

什麼叫做業？業是你自己的，不是外面的；業就是你自己做來的，所以叫做業。業就是行，行就是你的行為；身體的手、腳有行為，這張嘴也有行為，心也是有行為的。尤其嘴巴可以講好話、壞話，有辦法將死人說成活人，而將活人說成死人，都是這張嘴。這不是笑話，自古以來有很多人，都是靠這張嘴做宰相的；如蘇秦、張儀都是靠這張嘴巴。孟嘗君食客三千，也都是養一大群嘴巴的。「一言可以興邦，一言可以喪邦。」一句話就可以將你的國家推翻了，不用原子彈那麼麻煩。

修行什麼最難修？這張嘴最難修。還有什麼？心。修行就是在修心；心看不到，當然難修。手腳也是很難修的；左鄰右舍或是大樓公寓，樓上的走路卡卡卡，關個門也是蹣蹣蹣，這就是手腳的行為。走路爬樓梯，人

未到，聲音就先到了，你有辦法叫他改嗎？這就是我們身體的行為。

消業障請誰消呢？除非你自己消，不然我告訴你，你去拜天公，去求觀世音菩薩，都沒有辦法幫你消的，這叫做「各人造業各人收」。有一個故事叫《白蛇傳》，黑蛇放毒而白蛇收毒。這個故事我們都以為是迷信，但它不是迷信。黑蛇在哪裡？白蛇在哪裡？都是你自己；好的也是一句話，壞的也是一句話。壞的一句話就是黑蛇有毒的；黑就是惡的、壞的。白就是善的、好的。中國有很多都是用故事來比喻我們的心。而你真的以為有一隻白蛇修了好幾千年，變成一位美麗姑娘嫁給許仙？你被騙了。

修行只是在修心而已，吃素也是在吃那一點心。你的心如果沒有吃素，只有這張嘴吃素也是會造業。心如果沒有吃素，貪心還是依然存在的。上星期貼在白板上，其中有一篇：〈**不管怎麼樣你總是要**〉。那篇是天主教德雷莎修女的法語，她去印度落後地方，專門與那些癲瘋病人在一起，到最後自己也染上了癲瘋病，差點死掉。德雷莎修女有吃素嗎？我告訴你，

她絕對是沒有吃素的，因為她是天主教的修女。修行有吃素，只有中國的出家人而已，日本的出家人也沒有吃素，韓國、西藏、泰國、斯里蘭卡的出家人也沒有。所以吃素並不能代表就沒有貪、瞋、癡，不能代表你就是有慈悲。只能說是你要培養慈悲，很多方法其中的一種。

到底要吃素？還是吃魚、吃肉才好？這就要個人去衡量自己的身體、環境、工作……等種種因緣條件，而不是聽人家說吃素有多好，有什麼功德你就吃，不是這樣的。或是認為我吃素，下輩子就不會做畜生被人家殺。如果依照醫學證明與環保來講，現在減碳救地球都是鼓勵大家要吃素。西洋人的素食與宗教是沒有關係的，英國的素食館並不比台灣少，但是他們不是信佛教，也不是為了害怕下輩子遭受惡報而吃素的。

「觀自在菩薩」，什麼是「菩薩」？菩薩是簡稱，其實菩薩原文稱做「菩提薩埵」。因為中國人喜歡越短越好，像《般若波羅蜜多心經》就用《心經》二個字。《金剛般若波羅蜜多經》，我們都講《金剛經》。

什麼叫做「菩提」？菩提就是覺，覺就是我們的佛性。「薩埵」就是有情；有情就是眾生。也就是說觀世音菩薩是一位已經成等正覺，已經覺悟的有情。他不但自己有自覺，而且還有辦法幫忙別人覺悟，他是自覺又覺他；真正的菩薩是自覺、覺他的。這就像中國儒家所說的「己利利人，己達達人。」可以幫助很多眾生，離開煩惱痛苦，這才是真正的菩薩。

普通我們去到寺廟道場時，師父都會叫你：「某某菩薩！」這只是在稱呼讚嘆你而已；像我們這種菩薩叫做泥菩薩，泥土做的菩薩，只要一沾到水，就會溶化掉了。它的意思就是：只要境界、煩惱一來，自己就沒有辦法，就會一片混亂解不開，那要怎樣幫助別人去解開煩惱痛苦呢？

為什麼唐玄奘當時沒有翻譯成「觀世音菩薩」？觀世音菩薩是在觀世間的音聲，聞聲救苦；哪個地方有人喊救命！他就去解救。所以觀世音菩薩的名稱，是專門度眾生的。而「觀自在」？這是從「自覺自度」開始做起的。

「一時」；到底是幾年？幾月？幾日？都沒有講。「時」就是代表沒有限定時間，既然沒有限定時間，就代表你時時刻刻，不論任何時候，都有「般若波羅蜜多」這種完美的智慧，不是偶爾才出現的。不管什麼時候，都要有這種智慧；因為你不知道什麼時候，會遇到什麼樣的問題。所以當你遇到問題時，才有辦法應付解決，這叫做「行深般若波羅蜜多時」。

你要達到能夠自度度他、自利利他，必須具備深般若波羅蜜多；但這不是靠修行修來的。不是像學校讀書，用學習就可以獲得的智慧。事實上每一個人都有佛性；換句話說，每一個人都有良知良能，而良知良能就是完美的智慧。但是多生累劫以來，我們已經來到這世間不知多少回，這些智慧都被我們的認識、知識所覆蓋住了；也被我們的種種習氣攔阻了，使我們的智慧，無法發揮出來。

好像一顆藍寶石，它未經處理前卡了很多的雜質；所以完美的智慧，就像是原礦的天然水晶一樣，都被這些外面的石頭雜質，層層卡黏住。怎

麼辦呢？當然就要借助一些方便法。雕刻玉石的師傅，用種種的工具、方法，還要下很多功夫，將那些碎石雜質弄掉，甚至還要經過琢磨，才有辦法恢復它本來的面目。

以佛法中而言，「深般若波羅蜜」就要借助歷經「六度波羅蜜」：**布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若**。

而我們現在講的，就是行深般若波羅蜜多，真正可以解決煩惱的智慧，這不是很容易就可以得到的。所以一定要有前面這些功夫過程，才能到達般若波羅蜜多。

第一、布施波羅蜜。什麼叫做「布施」呢？一般聽到布施，都以為可能是要拿錢，或是送東西給人。就好像媽祖宮、天公廟在建設，我就布施一根龍柱或是一片大理石壁，這也是布施沒錯，是「財施」。或是有人起煩惱，在那邊想不通，腦筋轉不過來；因為你的一句話，他的煩惱解開了。這也算是你布施給他的「法施」；布施一個方法給他。

還有一種布施叫做「無畏施」。無畏就是可以保護人，使他不會驚慌害怕。譬如說學校放學，有志工媽媽在十字路口指揮交通，使小孩子不用受到危險，這也是一種布施。甚至一早開門看到對面的人，向他道聲早安！布施一個微笑給人，讓人家看到你心情很好，這也是布施。所以布施的方法很多，一句好話一個微笑，都是布施。

布施不一定與財物有關，其實財物的布施是有限的。真正無限的是法施、無畏施。布施不一定要出去外面，你在家裡也可以布施。把媽媽的角色、責任做好，將小孩照顧好，讓孩子安心讀書用功，這也是一種布施。如果你更有能力，甚至可以走出你的家庭，去幫忙別人。

其實真正布施的意思，是叫你要「捨」——「捨得、捨得，有捨才有得」。譬如你送東西或拿錢幫助人，這等於你的錢都捨掉了，但是這些還只是身外之物。如果真的想要有智慧，想要解決你的煩惱，真正要捨的是——「你心中的執著」、「你心中的慳貪」。

布施也叫做「放下」，要放下什麼呢？放下過去的恩愛情仇，放下你捨不得對別人好的心；因為世間人最愛的是自己，對自己比較寬容，對別人要求都比較嚴格。所以我們學習布施，就要做到真正的放下執著、慳貪以及捨不得對人家好的心。

「六度波羅蜜」為什麼會分一、二、三、四、五、六呢？這是次第，是有層次的。可以布施的話，那就代表你有很多，如果你布施不出去，那就代表你沒有。

第二、持戒波羅蜜。什麼叫「持戒」呢？持戒不只是我們每天在聽的，八關齋戒、五戒、菩薩戒，或是出家人的三壇大戒。我告訴你，持戒並不是在說這些而已，如果只光說這些，那也是無法開智慧的。所以持戒不只是規定不可以做這，不可以做那的。當然戒就是規矩、遊戲規則；國家社會都有法律，交通也有交通規則，這都稱做戒。身為一位國民，開車遵守交通規則，這也是持戒。

「戒」是一種界限，所以持戒的「戒」，與境界的「界」是同音不同字，意思都是一樣的。什麼叫做「戒」？戒就是一種範圍，不能超出這個規範。你如果超出這個範圍，就違反規範了。其實真正的持戒不是在持那些條文戒，不是只有持那些文字而已。因為佛法都是從我們的心講起，要從心地下功夫的。

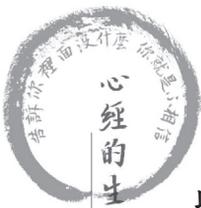
持戒就是「不要做讓自己起煩惱的事，也不要做讓別人起煩惱的事。」這樣簡不簡單呢？所以講五戒、八關齋戒，如果一條一條的解釋，等講完，你也都忘記了。像我去受戒就有二五韞條，而女眾師父三四八條，這是要怎麼記呢？心中隨時都會驚慌，怕去犯到。真正的戒是在「收攝我們的心」，這樣的佛法，才能落實在我們日常生活中。

第三、忍辱波羅蜜。你如果可以做到第二個，這樣你就進步到第三個忍辱波羅蜜了。什麼叫做「忍辱」呢？忍辱不是忍受別人的侮辱。你多會忍？忍到鼻孔，你就忍不住、受不了了；忍辱波羅蜜不是叫你用忍耐的。

如果是用忍耐的心態，那就代表你是對的，別人是對的；你有理而別人無理取鬧。是別人霸凌欺負你，因為你個子較小而打輸他，你沒有辦法，所以就用忍耐的。忍久了會怎樣呢？手無縛雞之力的弱女子，居然可以將個子高大的丈夫殺死，為什麼？那就是已經忍無可忍了。

這就像大禹的父親在治水，只想造堤防將水圍堵起來，到最後河堤崩潰了，那一種災害是更大的。所以我們如果忍耐到受不了，而暴發出來的那種暴發力，是很嚴重的，什麼事都敢做的。因為那時候整個都豁出去，就不管三七二十一了。真正的忍辱就是在教我們，要有雅量去接受別人的批評、抱怨、嫌棄；我們要經得起別人的考驗，要去包容別人的過錯。因為「仙人打鼓有時錯，腳步踏差啥人無（台語）」。

第四、精進波羅蜜。精進波羅蜜還有另一個名稱，叫做「方便波羅蜜」。什麼叫做「精進」呢？精進並不是一早幾點起來上早課、念多少佛號，或是一天做多少功課，打坐幾枝香，拜幾百拜，……這樣並不是精進。



這種的精進，不能夠開智慧。真正的精進並不是外面的，我一直再三強調——佛法講的都只是內心的世界。

什麼是精進？精進就是向內看，看你的心、你的念頭。我們每天都會起好的念頭、壞的念頭；因為我們不是聖人、不是佛菩薩，而是凡夫。有時候看到我們喜歡的，就會起好的念頭，而看到我們不喜歡的，就升起壞的念頭出來。所以精進就是要向內去看自己的念頭。如果你看到自己的念頭，已經有生出一個善念了，那就讓它更增長，「已生善令增長」。

假如今天我們善的念頭、好的念頭都未生出來，那就要讓它生出來，「未生善令生」。這意思就是說，我們遇到一切人事物時，要儘量往好的方面去想，往正面去看待。

萬一我們看到，忽然間為什麼會起這樣的惡念？為什麼會有壞的念頭出來？你馬上看到，那馬上就要讓它斷掉，「已生惡令斷」，這念頭不可以讓它再繼續下去。

如果今天都沒有生出半個壞念頭，這樣子更好，那你就保持都不要讓它生出來，「未生惡令不生」。這才是真正的精進。所以每一天都要好好的看顧、覺照你的念頭，你的想法——都要去看清楚。

如果我們平常都有聽聞佛法，自然就會有這種功夫，可以去觀照。當有一個壞的念頭出來時，馬上就知道不可以，要馬上斷掉，不可以再繼續下去。念頭想法如果有將它顧好的話，那做事情就比較不會有差錯。換言之，就是比較不會去造業、造罪。所以我剛才說的，這種功夫是一步一步，越來越深的。

第五、禪定波羅蜜。什麼是「禪定」？禪定不是打坐；不是比較單盤或是雙盤，坐幾個鐘頭，腳不會麻，或是看到光、看到自己的氣脈在轉。或是自己原本有病而打坐後，整個病都好了，氣打通了。禪定並不是在說這個的，這都是在練功夫，而不是在修心。

真正的「禪」是在講什麼呢？對外而言，「外離諸相」。「定」就是

內，「內心不亂」。禪定就是我們在面對人事物時，不會粘著在境界上。舉個例子：早上打開門，對面鄰居看到我時，臉臭臭的，那時候你如果粘著在不好的臉色，那你就會鬱卒。所以你不可以去粘著在那裡，要離相。「離相」，就是叫你不要想太多。人都會想太多：「奇怪！為什麼他每次對我的態度都這麼壞？」自己就會在那邊一直想，是不是我昨天講了什麼話而讓他不高興？或是我做了什麼事情讓他誤會？這就是想太多了。

你的心都罣礙人家的臉色不好，對你的態度不好。這「相」和「心」粘在一起叫做「想」，為什麼你會想呢？就是你都用「分別心」，不斷分別好跟壞。相有好的相，也有壞的相，不論人家是好臉色或是壞臉色，你都不能執著。人家所說的話那也是相，叫做「聲相」。別人的臉色叫做「色相」。所以這些相，都不可以被粘著上。如果粘著上了，你想要開智慧那就很困難了。為什麼呢？你如果聽到好的、看到好的，那你的貪念就會出來；相反地，如果聽到或看到不好的，你的瞋恨心也會跑出來。所以「外

離諸相」叫做禪。

前面這五步的功夫叫做「前方便」。什麼叫做「方便」？「方」就是方法，「便」就是便宜措施；這五步就是要開發智慧的方法。就像前面所講的打玉師傅，他用方法和功夫，要將這些的石頭雜質打掉，那它原本玉石閃亮的面目才會出現。其實每個人的智慧都與佛菩薩、聖人一樣不增不減，我們並沒有比較少；佛菩薩；聖人的智慧，也並沒有比我們多。

如果前面這五步做的好，第六步「般若波羅蜜」還要修嗎？不用修了！譬如挖地下水，鑿到夠深時，水自然就會冒出來了。所以我們的智慧就好像泉水，但是你要讓地下水冒出來，那你就下功夫，要用很多的苦工去挖鑿。今天你會沒有智慧，就是你所下的功夫還不夠，都被污染了，被你這些壞的想法、壞的習慣，所掩蓋住了，所以你的智慧才無法出現。

智慧不是修來的，也不是求來的。有很多人要去求智慧：佛教徒就求文殊菩薩，一般人就去求文昌帝君，只要考期一到，就會有一大堆的準考

證擺在那邊。文昌帝君有可能讓你考上哪裡嗎？如想要考上，那一定是要靠自己的實力，而不是用求的。所以智慧也不是求來的，當然也是無法祈求哪一個活佛仁波切，或是修的很好的高僧來替我們加持，這是不可能的。

這「六度波羅蜜」非常重要的。為什麼有很多的道場寺廟，都沒有跟你說這些呢？因為講到修行，可能大家比較沒有興趣。但是如果講到要做法會、消災、添福壽，或者幫你加持、增福慧，這些大家會比較有興趣。

修行真的是不簡單的；修行就像拿著一把刀子，割自己的肉——那是切身之痛。所以有很多的師父知道你怕痛，他只好用方便法，舉辦一些佛七、禪七、三昧水懺、梁皇寶懺……等等法會或活動。要不然就是利用觀世音菩薩聖誕，請你來吃一餐素食，來拜一拜，誦誦《普門品》。藥師佛誕辰快到了，來點個藥師燈。用這些的方式慢慢的圈住，將你引進來；這也是一種的方便法。舉辦種種的活動，讓你慢慢進入佛門。

第五章 唯一的勝利者——空

「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。這兩句的重點，就是在「五蘊」，你如果知道五蘊，那就知道這在講什麼。五蘊在《佛陀的啟示》裡面，有講的很清楚，你如果有看的話，就應該會知道了。五蘊就是色、受、想、行、識。

玄奘大師所翻譯的，也就是我們現在讀的《心經》——翻譯成「五蘊」，蘊就是積聚、累積；都積聚在一起的意思。

另外一種版本是鳩摩羅什所翻譯的《心經》——翻譯成「五陰」。陰是代表遮蔽。就好像陰天的天氣，烏雲密布都看不清楚。陰就是比較暗，陽就是比較明。我們都執取五蘊，抓得緊緊的，以為這些就是「我」。

第一個、色蘊。「色」就是我們的身體，這是以人而言。如以外面宇

宙來說，色就是代表形形色色的一切現象界。但是今天最主要講的是人；這身體是由四大所組成的，「四大」就是地、水、火、風。這只是一種比喻：水是柔軟的。火是溫暖的。風是代表氣，會流動的。地就是代表堅固紮實的。

我們的身體，有這四種性質：因為身體有溫度，每個人都有37度的溫度，這就好像是「火」。根據醫學，人的身體，%都是水份，也就是七成都是「水」。身體的器官都是會動的，眼睛會動，手腳會動，牙齒會動，有的人耳朵也可以動，連五臟、六腑也是動的，這就是屬於「風」的性質。「地」是屬於我們的肌肉骨骼，這都是屬於較實在堅實的。

第二個、「受蘊」。受就是感受。看到一切的人事物，你一定會有感受的。看到喜歡的感受，和看到不喜歡的感受，當然不一樣。你如果看到喜歡的，就會生「樂受」。不喜歡的，就會生起「苦受」出來。另外一種不是喜歡，也不是不喜歡的，就會升起「不苦不樂受」又稱為「捨受」。

第三個、想蘊。什麼是想蘊呢？「想」這個字是「心」的上面有一個「相」。當你看到一個人，就會有感受，接下去你的想法就會將它有所分別。人的想法最主要就是分別；如果沒有想法，就無法學東西，那我們就不知道好壞、對錯。

第四個、行蘊。當分別對或是錯之後，是不是就會採取行動？譬如說，你聽到別人在罵你，經過你對相的抓取分別，認為他所講的話，實在是不能聽。你沒有這樣，而將你說成這樣，因此越想就越生氣，之後就會採取行動。什麼行動呢？壞脾氣的人，可能就會出手打他耳光。或是用話回應過去，你罵我三字經，我就回罵你四字經、五字經。

如果對方比我還要強勢，你不敢反抗，那就要忍耐。忍耐的時候，你會有什麼反應呢？用你的心意去反應。你罵我，那就給我記著，然後就會懷恨在心裏。

有的老夫妻相罵，將一句話牢牢記住，而且記住一輩子，雖然他們沒

有吵架；但這就是用他的心意在採取行動。所以「行蘊」也是一種衝動。行有三種：身行、口行、意行。只要你採取行動出來，就會造業。

第五個、識蘊。「識」就是覺知。如果我們沒有識蘊，就無法呼吸，心臟也無法跳動，血液也無法循環。就因為這色身有識，才能執持我們的生命。小孩會變成年青人，而年青人會變為中年人，中年人會變為老人。死人就是沒有識，而身體還是存在，所以才會腐爛流膿水。

「識」住在我們的六根。在眼睛叫做「眼識」，在耳朵的叫做「耳識」，在鼻子的稱做「鼻識」，在舌頭的是「舌識」，在身體的叫做「身識」，而在我們心意的叫做「意識」。識不是靈魂；當你在看東西時，識就會集中在你的眼睛。所以當你很注意看東西時，人家說什麼，你的耳朵就會沒聽到。

身體如果沒有「受識」時，被刀子割不會痛的。所以開刀為什麼要打麻醉針？是要讓你的感受暫時麻醉，讓你不感覺疼痛；你要拔牙齒也是要

先打一支麻醉針，這樣拔牙就不會痛了。但那不是你真的沒有識了，只是暫時借助藥物的效力，讓你的「識」，暫時不起作用而已。

識如果不在「想蘊」，就會變成植物人，他沒有辦法像一般人，可以正常去分別。所以「識」是無法單獨存在的，它是分散在色、受、想、行；也就是分散在我們的色身，我們的感受、想法分別，我們的行動、行為。你如果將「識」當作是單獨的，那就淪為和一般人所講的——人有一條靈魂神識是一樣的。佛法不主張有一條叫做神識，或是靈魂的東西。

為什麼世間有上帝等這些名詞？這都是誰發明的呢？這都是人自己發明的。人為了要求保護，所以就發明上帝、天神、神明、菩薩。基督教的就向上帝祈求，主啊！如果沒有什麼特定宗教信仰的就求鬼神。信佛教的就會求觀世音菩薩，藥師佛……。

其次，為了能夠永遠保存有這個「我」的存在，所以發明了靈魂出來。將我們的身體比喻成一間房子、一輛車子、一件衣服，為了要安慰臨命終

人，就說沒關係，房子不好了，就再換一間新的房子，不是更好嗎？這就是世間人所講的輪迴。是誰在輪迴呢？當然有一條靈魂在輪迴，一會兒出生做什麼人，下一世又出生做什麼人。這樣你就永遠都不會死，你不是真的死，而只是換衣服而已。房子壞掉倒了，就再蓋一間更好的。

真正佛陀的教法，是沒有說這些的。他在世時，也沒有人全部都相信他。當時他在印度講經說法時，我相信印度人，沒有一半是相信他的，甚至於到他往生後，印度的佛教幾乎沒有了。現有的都是偏重在觀光、朝聖而已。

我們是不是很盛行朝聖，要去大陸的四大名山：四川峨眉山——普賢菩薩道場、安徽九華山——地藏菩薩道場、山西五臺山——文殊菩薩道場、浙江普陀山——觀音菩薩道場。去那邊錢花一朵，換一身疲憊的身心回來。我問你：朝聖回來有開智慧嗎？花錢是有的；開智慧，我保證是沒有的。你聽到不高興的話，還是照樣起煩惱，是不是這樣？

「朝聖」真的有好處嗎？有，在朝聖的時候，跟著師父出去，覺得法喜充滿，真的非常好。但那個好是一種感覺，而且那種感覺是不長久的，你還是會恢復原來的「我」。並不會因為我去朝觀世音菩薩、文殊菩薩後，就變成觀世音菩薩或是文殊菩薩，你還是原來的你，還是傻弟子一個。但是這樣也好，可以促進經濟發展，讓一些觀光事業多賺些錢，不然旅行社會倒閉。剛好有這些佛教徒，喜歡朝聖想要開智慧；一年統計起來應該有幾百億的商機。

很多人要邀我一起去朝聖，都請不動。我會跟他說：文殊菩薩在我心裡……。有很多人說：「師父您的佛像這麼小尊？」我說：「這樣搬家就很好搬，放在口袋就可以了。如果真的會靈，小尊的就已經很靈了，並不一定要大尊的。」

前面講的這些觀念、做法，如果沒有照見五蘊皆空，你是沒有辦法的。為什麼現在的人都這麼好騙？到處有很多詐騙集團在行騙？因為人都是要

求健康、發財，壞運都想改成好運。所以就利用人性的弱點來引你上當受騙。

真正的佛法是無法幫你解運的，真正的佛法有辦法教你改心而已。什麼是「改心」？改變你的想法、你的觀念。人的想法如果改變，世界就會不一樣了。

佛陀在《阿含經》用五句話，將「五蘊」解釋出來：「觀色如聚沫。受如水上泡。想如春時燄。諸行如芭蕉。諸識法如幻」。

佛陀講：觀看這個肉體、色身，就好像聚沫；所以說「觀色如聚沫」。山上的瀑布從上面沖下來，沖到下面的大石頭，在它沖下來的地方，四周圍聚集很多的泡沫，就好像肥皂泡沫一樣髒髒的，因為它聚集久了就會髒。這表示我們的身體，有很多眾生的和合，所以才叫做「聚沫」。這也是強調我們的身體是不淨的、不實在的，很容易流動，是很脆弱的東西。而且你也沒有辦法，要身體健康它就會健康，沒有那麼簡單的。為什麼呢？因

為它是眾生的和合，我們是沒有辦法可以作主的，也沒有一個「我」可以來指揮。

今日的科學、醫學很發達，我們才能認識很多事情；不然有很多都是超乎我們所想像的。因此頭髮不是你的，如果是你的，叫它不要白，那它就不會白了。牙齒也不是你的，如果是你的，那牙齒又怎麼會痛、會掉呢？眼睛也不是你的，……所以從頭到腳，沒有一樣是你的。甚至於呼吸、心跳，你都無法指揮控制的。你如果不相信，那你叫它不要呼吸，看你能憋多久？你叫心臟不要跳，或是要它跳快或是跳慢？如果是你的，那你就有辦法；所以沒有一樣是你的。佛法講的「無我」就是在講這個，我們要了解，要打破，不要執著這個色身，這是我的身體、這是我的。

什麼叫做「空」？空不是叫你將這身體看成沒有。如果你將它解釋成沒有，那就錯誤了。空只是叫你不要執著。什麼叫做「空」？空就是代表你無法控制，沒有辦法去掌握、主宰、指揮。你既然無法主宰指揮控制它，

那你就要看破。歲數一大就會老、會生病，這是我們無法控制的，不然要怎麼辦呢？老了怎麼辦？生病了要怎麼辦？老的時候，很多的器官都會衰退壞掉，但也是要過日子，不然要怎麼辦？也是要去接受它，不然你有辦法改變嗎？這是不可能的。「照見五蘊皆空」就是這樣的，要你一蘊、一蘊的將它照空，都不要執著。如果第一關色身，你都看不空、看不破，那你一定無法進入第二關的「受」。

佛陀告訴我們「受如水上泡」。什麼叫水上泡？你有看過小孩子在玩吹肥皂泡泡嗎？肥皂泡泡看起來好像是五彩色，圓滾滾很漂亮，但是一吹後，馬上就會破掉。佛陀告訴我們，受就如同泡沫，一個泡沫剛冒起來，而另一個泡沫就破掉了。

要看到那個感受，不是永遠都在那裡的；你不要將它抓的牢牢緊緊的。我們的感受有兩種：一種是好的，而另一種是壞的。好的感受，你當然就會快樂，壞的感受，你就會痛苦。

不管是「樂受」還是「苦受」，佛陀告訴我們，它就好像是肥皂泡沫，都不是永久的。所以我們每一天的感受，是起起落落好幾遍的，你知道嗎？有時聽到人家說什麼就很高興，等會人家罵一句就鬱卒，你的感受馬上就變的不一樣了。有時很痛苦，忽然間又變得高興起來，因此有一句話叫做「破涕為笑」，這也是要有功夫的。尤其是你要做生意，一定要有這種功夫。前面的奧客，讓你氣到心情很壞，下一個客人來時，你馬上就要歡喜笑臉迎人。你不能讓壞臉色，帶給下個客人，不然客人會跑光光了。

俗語說：「火燒厝，燒過間（台語）」。是第一個人得罪你的，但是第二個、第三個人他是無辜的，卻要看你的臭臉及不好的態度。為什麼你會這樣呢？因為你將感受延續下去，將不高興再延續下去了，你把它抓得緊緊的。不論是喜歡或是不喜歡，你的人生真的想要活的快樂自在，一定要練就這種功夫——「飛鳥翔空」。就像小鳥飛過你的屋頂，有留下什麼嗎？沒有。但是人有辦法這樣嗎？有時候鬱卒好幾夜都睡不著，早上發生的，

到晚上還睡不著，越想就越不甘願。那代表你已經落入到第三關的「想蘊」裡面去了，你就會越想越生氣。

世間的感受，不論是苦受或是樂受；到最後，終究都是苦的感覺。所以佛陀才會說：「諸受皆是苦」。因為即使是樂受，我們也沒有辦法永遠保留。當樂受消失後就苦了，這也是三苦中的「壞苦」。

人的心情好像在洗三溫暖，在什麼地方最突顯呢？在股市。如果每天去股市看盤，那你就是每天都在洗三溫暖；你的心跟著在漲停板、跌停板。如果漲停板，大家就心花怒放，眉開眼笑；跌停板時，大家的臉都綠了。所以電子螢幕在跌的時候就用「綠色」，漲的時候就用「紅色」。

再來你還要照見「想蘊」也是空，五蘊的第三個就是想蘊。佛陀對想蘊是空，它譬喻一句話：「想如春時燄」。這句話是以印度的天氣來講的，因為佛陀是印度人，當然是要以當地的氣候來講。如果在台灣，春天有時還有寒流。但在印度，春天的時候就已經很熱了，尤其是柏油路，被烈日

曬到很熱時，柏油會冒煙，遠遠的看過去，柏油所冒的煙一直往上升，就好像有水氣。鹿看到路面所往上冒的煙，就會以為那邊有水，牠跑過去要喝水時，結果那不是水。

佛陀就是用這來比喻——人的想法其實是一種錯覺。有一句成語叫做「捕風捉影」：人站在燈光下，是不是有人影？影子是否看得到呢？真的有一個影子，但是影子你抓得到嗎？是實在的嗎？不實在的。而風有感覺嗎？有感覺。但是風你抓得到嗎？沒辦法，它是不實在的。

這就是在提醒我們的想蘊，往往都是內心的欠缺，是種種的欲望饑渴過度，所產生出來的錯覺。譬如說，當你想念一個人，想到很嚴重時，就會在夢裡跑出來了；甚至於會夢到已過往的親人。

「想」，也就是我們的心上有相。我們的心上面，抓一個現象，抓的太緊了。境界的相有六種：色、聲、香、味、觸、法六塵。色就是眼睛所看到形形色色的東西。聲就是耳朵所聽到的聲音。香就是鼻子能夠聞到香、

聞到臭。味就是舌頭可以嚐到的滋味。觸就是身體皮膚手腳所摸觸到的感覺。法就是心裡所想的種種幻影，也就是前五塵的落謝影子。

我們親眼所見、親耳所聽到的，都不一定是真的。有一句話叫做「瓜田李下」，你穿鞋子走路，鞋帶掉了，經過人家的西瓜園，不要蹲下來綁鞋帶，因人家會以為你要偷摘西瓜。如果經過李樹、蘋果樹下還是橘子園，你所帶的帽子如果歪掉了，不要想矯正它；因為如果矯正帽子時，人家會以為你要偷摘水果。那是不是果園的主人，親眼所見到的呢？有時親耳所聽到，某某人在說你怎麼樣，事實上你聽的並不是全部。你只聽到其中一句在罵人的壞話，而你自己就去對號入座。

人有很多的誤會，都是人的想蘊，將它有所分別跟判斷。但是佛陀所教我們的是：當你看到一個人的行為動作，聽到他在講什麼話，那你看只是看，看看就好了；聽只是聽，聽聽就好了。不要再將它作判斷解釋，為它下結論：「他的動作就是要對我怎樣，他講的那句話就是要怎麼樣。」

我們親耳所聽到、親眼所看到的，都不一定是真的，尤其是當你的心很煩、心浮氣躁，靜不下來時，你所看到、所聽到的，更不是真實的。為什麼呢？因為你的心不安，很煩躁的時候，所看到、聽到的，都很容易將它往負面去解讀。每一件事情都有兩種的解釋，一個是往正面去思惟，另一個是往負面去解讀。心情好的時候，你就會往正面去解讀。心情不好時，你就容易往負面去鑽牛角尖了。

經過你所想的，因此你就會產生很強烈的好、惡。「好」就很喜歡，「惡」就討厭。所以我們做事情都是兩極端。尤其男女之間的感情，愛的時候是愛你入骨，而恨的時候是咬牙切齒。這都是因為想蘊，將它投射出一個境界出來。

「境由心生，心因境有；若使無境，何曾有心。」我們的心就好像電影放映機，境界就如同螢幕上投射出來的影像。所以一切的境界都是由心生。為什麼我們會有種種的心？種種的想法？種種的分別呢？就是因為有

境界。當看到境界時，就會有種種的想法、種種的分別跑出來。假如沒有境界，那你就沒有心了。這是佛陀所講的想蘊。

再來要照見「行蘊」是空。佛陀對行蘊用一句話來描述：「諸行如芭蕉」。什麼是「行」？行就是動。是什麼在動呢？是心在動，為什麼我們的心會動呢？因為無明。心在動的意思，就是——心會有情緒化的反應。聽到什麼或是看到什麼，我們都很容易衝動，很容易馬上就反應出去。聽到一句不喜歡的話，馬上就透過這張嘴巴衝出去了，反應真的很快。

舉個生活中現實的例子，電視現在都有第四台，不然就是電信局的MOD，可以看好幾十台。你如果沒有上班，或是退休整天在家裡，一定會覺得很無聊，無聊該怎麼辦呢？就看第四台、韓劇或連續劇。很多人拿著選台器轉來轉去，他一邊看一邊罵：「這節目太爛了，換湯不換藥，男女主角的名字換了而已，劇情都是一樣的。」但是他還是看到演完為止。為什麼會這樣呢？因為無聊，所以就看看無聊的節目。我們有很多的行為，

你去將它探究到最後，都是沒有原因的。如果要勉強說原因的話，那就是無聊。

面對行蘊的衝動，我們都不知道為什麼會這樣？這就是我們的欲望在消磨我們的身心。好像剝香蕉樹或是洋蔥，剝到最後都是空的，沒有實心的。什麼是沒有實心？就是沒有實在的感覺，這叫做「諸行如芭蕉」。

如果你覺得無聊，那就代表你的心，真的靜不下來；自然你就會透過眼睛亂看、耳朵亂聽。有的人喜歡串門子，因為無聊就到處走走，打聽街頭消息，聽八卦新聞。因為他覺得讓眼睛、耳朵靜下來很可惜。

佛陀講「識蘊」是用這一句話來形容比喻：「諸識法如幻」。他說種種的識法就好像幻影；也就是種種你所認識的，其實都是一種障眼法。不論你看到或是聽到什麼，都只是一個影子而已。台語有一句話：「你甘知影，你講的是有影、無影？」這就代表我們所知道或不知道的，都只是個影子而已。什麼是影子？影子是幻化的，所以叫做「幻影」。台語還有一

句話：「講一個影，生一個困。」代表他所講的是假的、不實在的，而你卻認為都是實在的。

當我們很注意看一件東西時，就沒有看到別的東西了。如果我們很注意某某人在講話時，你的耳朵就無法聽到別的聲音。沒有色盲的人，他是無法看到色盲人的世界。但是「天生我才必有用」，第二次世界大戰時，美國的轟炸機飛行員，都要配一位有色盲的人，因為敵人的戰車大砲，都會用樹木來做掩護，就是要讓無色盲的人看不到，但是有色盲的人，看的清清楚楚。

如果你有看到什麼，其實你所看到的，都只是一個阻礙，它會佔用你的心及時間。為什麼我們無法看到天界呢？因為欲望是一種障礙，使我們無法看到另外的世界。當我們看東西正得意時，那就是你失去覺察的時候了。當我們的注意力，被欲望所喜歡的境界佔去時，那你的內心就沒有空間了。世間人為什麼都很衝動？從交通就可以看出來了，大家都在搶紅綠

燈。這代表我們的心都很忙碌，連一秒的時間都沒有。

事實上是沒有「時間」這東西的，時間是由空間所產生出來的。為什麼這樣講呢？你如果坐高鐵到台北只需要一個半鐘頭，因為從台南到台北400公里，400公里就是空間。如果搭飛機可能只要40分鐘；坐台鐵自強號要4小時。可見時間是不固定的，它是會變來變去的，是無常的。依你所搭乘的交通工具，時間就會是長或是短。但是空間都是固定的，400公里就是400公里，不會因為搭飛機，就變成20公里而已。

當我們打開電視時，我們的心自然被電視的聲音，及劇情佔滿了；而你內心的世界，就很難寂靜無聲，你會隨著劇情聲色起起落落。為什麼會這樣呢？那就是代表我們的心，已經被劇情同化了。

我們每一天都受心情影響。境界只是一個相而已，當你看的時候，眼睛就如同是攝影機。攝影機的前面有一塊鏡片，鏡片就叫做心情。我們每天的心情，都影響到「我們的攝影」，影響到所看到的。耳朵聽東西也是

一樣；耳朵好像錄音機，心情好的時候，與心情不好的時候，所錄到聲音是不一樣的。你要用什麼樣的鏡片、鏡頭來看世間呢？

如果覺得世間需要很多東西，你才會滿足，那你就很難放下而無所求。如果覺得世間需要與人競爭、比較的話，那你就很難會有輕鬆的心情，每天都令你很緊張。譬如說，今天有人批評、毀謗你，而你不會用不好語氣回應他，那就代表你的心真的是安靜下來。如果因為對方的一句話，你就很氣憤，那就代表我們的心，本來就已經是不安靜的。但我們都怪對方，「如果不是你，我也不會這樣」。不論是夫妻、朋友吵架時，都責怪對方，「就是因為你講那一句話，所以我聽了才會很生氣」。

聽聞佛法就是要將它用在日常生活中，你明天就可以去試看看，如果有人嫌棄罵你時，你有辦法深情款款的看著他嗎？如果做得到的話，那你就真的是照見五蘊皆空了。為什麼？因為你看到眾生的無常。這就好像天氣一樣，有時是豔陽天，有時是陰天，烏雲密佈還打雷。不論好天氣，還

是壞天氣，你都要完完全全的接受，不然你要叫老天爺不要下雨嗎？下雨也有它的好處，有很多人也是靠下雨天賺錢；這只是轉個角度的藝術而已。

人與人之間，彼此都是對方的鏡子，你是我的鏡子，而我是你的鏡子。都是照來照去，反射過來，反射過去的。所以世間不是在外面的，你如果微笑，那世間就會對你微笑；你的心如果靜下來，那世間就會跟著你安靜。每一個人都是代表世間，每一個人都是世間的縮影。

我來講個故事：宋朝有一位蘇東坡，他有一位方外好友——佛印禪師。蘇東坡他根器很好，傳說他過去世是個禪師再來轉世的。只要有空閒，就會渡江找佛印禪師。有一天兩人相對論禪，蘇東坡問佛印禪師：我的禪相如何？

佛印禪師說：「宛如一尊莊嚴的佛菩薩，坐在我的面前。」

佛印禪師就反問蘇東坡：「蘇大學士，請問您，我呢？」

蘇東坡就得意洋洋說：「看起來像一堆牛糞。」

佛印禪師聽了之後，就哈哈大笑並沒有生氣，蘇東坡以為他贏了，回去之後就很高興。

蘇小妹看到就問：「哥哥你是在高興什麼？」

蘇東坡說：「過去我都辯輸佛印禪師，今天我總算贏回來了。」

蘇小妹問說：「是贏什麼？」

蘇東坡說：「他說我禪坐像一尊佛菩薩，而我說他禪坐像一堆牛糞。」

蘇小妹笑說：「哥你輸啦！還在那邊得意洋洋。」

蘇東坡急忙問：「為什麼是我輸呢？」

蘇小妹笑答：「就是因為你的心中是一堆牛糞，所以你看出去的就是一堆牛糞。而佛印禪師的心中，有一尊很莊嚴的佛菩薩，所以看出去的都是佛菩薩。」

這就是在講人與人之間，互相都是一面鏡子。鏡中所看到的都是你自己，並沒有別人；你如果看到的是別人，那你就是見到鬼了。這樣我們的

五蘊是否都有照見到空了呢？唯有照見五蘊皆空，你才有辦法進入到下面這一步——「度一切苦厄」。

所謂的「度一切苦厄」，並不是你照見五蘊皆空之後，就都沒有痛苦災厄了。而是說，照見五蘊皆空後，面對你的人生，未來一切的痛苦災難，橫禍不如意的事情時，你才能夠度過這難關。

你如果被倒會，倒了五千萬還笑得出來，那你就真的是照見五蘊皆空了，為什麼？因為錢是身外之物。「苦」跟「厄」是不一樣的；有一句話叫做：「痛苦」，什麼是痛？痛是身體不舒服病痛。「苦」是心在苦。因此痛跟苦是不一樣的，但是你有辦法做到痛與苦將它分離嗎？修行就是要做到這樣的。

牙齒痛、感冒不舒服，心情受影響，就會嫌東嫌西。嫌人家煮的沒味道，嫌媳婦煮的很難吃。這就是因為身體的痛，而影響了心情，這樣痛跟苦就黏在一起了。所以你如果可以修到，痛跟苦將它分離的話，那就表示



心經的生活智慧

第五章 唯一的勝利者——空

你沒有被色身轉去了。

「厄」就是災厄。有很多人遇到災厄時，他就恨天怨地的。世間有很多不如意、有很多災厄；包括得到癌症，這也是人生的厄運；但是這也是要接受。有的人得癌症他不說，你也不知道，他一樣活的很快樂。但是有人一聽到得癌症，整個人就全崩潰，變成很消極。而當你面對像日本海嘯地震這種災厄時，你也是要接受的。



第六章 知識會造成距離

「舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。」

你如果知道色是空，那你就知道受是空、想是空、行是空、識是空。什麼是「色」呢？色就是形形色色的東西，是物質就一定會有礙。譬如說，這間房子有牆壁在阻礙，牆壁是水泥，那這就是物質。因為有這一片牆壁，所以我無法從牆壁穿過到隔壁，一定要有門，而門是空的，所以一定要挖一個洞來做門。色與空原本就是對立的，是完全不一樣的東西。但是佛陀在這裡講：「色即是空，空即是色」。就是在講我們所看到的「色」這物質，只是一個表相。

聲音也是一個表相，我們所聽到的聲音，不論是打雷聲、喇叭聲，還

是世界名曲或唱歌的聲音，都只是一個表相而已；甚至於連光也是。一般講的色，包括種種的顏色，因為東西都是有顏色；比如牆壁是白色的，桌子是原木色的，所以色有很多種。我們所知道的色，什麼是紅色？就是無法吸收紅色，才叫做藍色。無法吸收藍色的，才叫做藍色。

換句話，我們為什麼可以看到日光呢？日光就是經過大氣層，照射到地面上，因此你才能看見日光。如果去到外太空，是一片黑漆漆的。這裡會看到光的原因，就是因為地面是一個物質，有一個阻礙，使光無法穿透過去，自然的它就會反射，所以才能看到光。譬如在海邊看晚霞很美麗，但是如果天上沒有雲的話，會有晚霞嗎？沒有。因為有雲，才會反射出美麗的晚霞。

包括身體也是物質的結構，無法消化的東西才叫做身體；有辦法可以消化的，就變成營養、能量、熱量了。身體是各種的細胞基因，所結合起來的一個殘留物，這是無法消化掉的。如果身體是可以消化的，那人馬上

就會不見了。

身體是由地、水、火、風這四種基本物質所組成的；但事實上，身體是有很多的細胞，而且每一個細胞都是一個生命。大家有緣以這個身體來做道場而住在一起。當初誰也不認識誰，右手不認識左手，左手也不認識右手。舌頭也不認識牙齒，而牙齒也不認識舌頭。

包括身體裡面很多的器官也是一樣，因為每個器官都有它的眾生。每個器官之間，都是靠著神經系統、內分泌在溝通，以及所吃下去的營養在運送，變成血、蛋白質、鈣質，看哪個地方需要就輸送過去。你認識你的眼睛、鼻子、嘴巴嗎？為什麼嘴巴會長在這裡？而耳朵會長在兩邊呢？這只是它們剛好長在那裡；如果要去探究到底，不斷問為什麼的話，是沒有答案的。有些小孩子會問媽媽：為什麼我的鼻子長在中間呢？那你該怎麼回答？為什麼我會有兩顆眼睛？而不像漫畫書裡面有三顆眼睛？

最近的報紙有刊載：「台灣有十種小吃，會損害我們的身體，第一種

是鹹酥雞。」當你看到鹹酥雞，香噴噴很好吃的時候，我問你：「你有經過牙齒同意嗎？」當你覺得很好吃的時候，你可知道牙齒咬的很辛苦嗎？你喜歡吃，是因為你鼻子的眾生，聞到香噴噴的味道；事實上你的牙齒並不高興。它如果高興的話，那你的牙齒，就不會有牙周病，牙齦就不會腫了。當你吃喜歡的東西，吃的津津有味，而你的牙齒不舒服時，它要告訴誰呢？沒有辦法。它講，你又聽不懂，所以有一天你的牙齒痛，那就是它在向你抗議了。可見有很多的東西，你牙齒的眾生並不高興。想要去吃，只是你的一個想法意念，感覺這東西好吃。

科學越文明，交通工具越發達，有飛機、高鐵；照道理而言，現代人應該比古代的人時間更多。如果用走路的去台北要好幾天，而現在坐飛機只要分鐘，搭高鐵一個半小時。所以每天可節省的時間有很多，但是現代人的時間有比較多嗎？沒有，反而更忙，身心都很忙碌。為什麼會很忙碌？就是你覺得時間不夠用，所以才會很忙。

這色身不但不是我們的，包括你的感受，也只是一個表面的相而已；如果詳細的去看，也是空的。包括你內心種種的衝動，你去看它——也是空的。

你說：「這位師父在講的《心經》，叫我每一樣都要空、都要無，這哪有辦法？」空就是在講無常。我們的感受也是無常的，你今天感受很好，那你明天的感受一樣會很好嗎？你有辦法將今天的好，保持到明天？下個月？沒有辦法的；但是，說不定你過了一個門檻，就不一樣了。我們不能只想看到自己喜歡看的，只想聽到自己喜歡聽的；不要忘記這些都是無常。尤其很多好吃的東西，對我們的身體都是不好的。口味越美好的東西，對我們的身體大多是不好；因為要口味好，就要「添加物」進去。

你每天早晨起床，鼻子都沒有鼻塞，而且可以好好的吸一口氣，你有感覺很好嗎？你有覺得這是人生的一大享受嗎？我告訴你：如果你沒有感受到的話，可以去台大或是長庚醫院，看看那裡的呼吸器病房，就可以感

受到——我今天可以正常的呼吸、這麼容易且自在的呼吸，真是人生一大享受啊！真的沒有比這還要好的了，因為這一口氣，並不是用金錢就可以買得到的。當你連一口氣都無法呼吸時，不論花多少錢，都是沒辦法買到的。

癌症在現代只是個小病。當初癌症可說是無藥可醫，但是經過好幾十年的研究，有很多癌症病患，他的存活率已經有十年、二十年了，照樣活了下來。可見連以前聽到，覺得最可怕的癌症，到現在也漸漸的變成不是最嚴重的病了。「我見」這才是真正的病。因為這是連醫學專家或是科學家，都無法發明標靶藥物來醫治的，這是沒有辦法的。

「色不異空·空不異色·色即是空·空即是色」。

這也可以將它解釋為：已經顯現出來，讓你看到的叫做「色」，還未顯現出來的是「空」。就好像你很忙的在工作，這叫做顯現；顯現你種種的動作，講話、做事……，這就叫做色。你晚上睡覺時很安靜，沒有人看

到你，你也沒有出來讓人家看到；都沒有顯現出來的，這就叫做空。因此一定要空、色的交替。就像我剛才所說的，一定要有白天跟晚上，所以為什麼人需要睡眠。當你睡得很熟時，你就是「空」了。明早起床，你又恢復活力跟生命，那就是「有」了。同樣的情形，也發生在每一樣東西。

人可以說是一個小宇宙，白天你出現，晚上你又消失；到明天早上你又出現了，我們是不是每天都這樣呢？所以「空即是色而色即是空；空不異色而色不異空」。

什麼是「異」呢？「異」不是不一樣，異就是離開的「離」。所以是色不離開空，而空不離開色；因此一切都是因緣所生的。就好像樹木會開花結果，所以樹會帶來很多的種子；將種子種在土裡，它又會長出很多的樹。你的口袋可以裝很多粒樟樹的種子，但是你的口袋，無法裝得下一棵樟樹帶著走。

現在再來將它縮小，這粒樟樹的種子，它的中間也是空的，將樟樹種

子剖開來，裡面什麼東西都沒有，是空的。為什麼可以長出這麼大棵的樟樹，讓幾百個人同時在樹蔭下休息呢？這就是色，色就是有。

我們讀《心經》不要讀到「空去了」（台語瘋掉的意思）。《心經》不空、沒有空；每一樣都是有的，只不過它是在提醒你：「有」並不是永遠的有，會產生這現象出來，是因為有種種的因緣條件所成的。就好像一輛車子，車子只是一個名稱而已，實際上並沒有「車子」這東西。它的前面是車燈，引擎是引擎，輪胎是輪胎，而玻璃是玻璃，鋼板是鋼板，椅子是椅子，但是將這些東西組合起來，就叫做車子。所以它說「無眼耳鼻舌身意……」，這不是否認，不是推翻什麼東西都沒有，並不是這樣的。它的意思就是：你只從聽的話語和文字，並不能代表真的東西。什麼是「真的眼睛」？真正的眼睛是你要去體驗。你如果不去體驗的話，怎麼會知道眼睛好不好？有沒有近視？有沒有色盲？還是有沒有老花眼？看的清楚或是不清楚？

像世間常說的「愛」，愛只是一個文字，並不能代表它就是愛。什麼是愛？你要自己去體驗，才能知道什麼是愛。我告訴你：「你的父母好愛你。」這是我講的，到底你的父母愛不愛你？這就要你自己去體驗了。

《心經》的後面，都是反反覆覆在解釋前面第一段。以種種的例子一直解釋，為什麼會這樣呢？因為怕你聽不清楚。佛陀講經49年，並不是真的講很多，他都是反反覆覆的講，一句話就講了好幾百遍。不要看經典都這麼厚，其實沒講什麼；因為今天講而明天也講，今天講「色即是空」，明天也是講「色即是空」，為什麼會這樣呢？就像你們說的：「師父叫我們要放下，哪有那麼簡單。」就是因為不簡單，所以才要每天都講；每天叫你的魂，叫久你就會醒了。

「舍利子·是諸法空相·不生不滅·不垢不淨·不增不減」。

「是諸法空相」，什麼是「諸法」？就是我們眼睛所看得到的，耳朵、

鼻子、身體所摸得到的，所有你想得到的一切現象都是空相。「空相」並不是沒有，空相就是它都是不固定的。所以它才說「不生不滅」，它不是生，也不是滅。「不垢不淨」，它不是污染的，也不是乾淨的。「不增不減」，它不增加，也沒有減少。

我們可能會問到：「這世間明明就有很多東西，都是有生有滅的，就好像人，有生就有死。就衣服來講，有骯髒跟乾淨；水也有骯髒跟乾淨的。明明就是有增加有減少，而《心經》為什麼都這麼講呢？」如果從東西的表面來看，確實是這樣沒有錯。當然會有生滅、垢淨、增減這是必然的——這是眾生凡夫的分別。

其實生與滅只是一種代表性。譬如說：我們的呼吸也有生和滅，當你在吸氣時叫做生，呼氣叫做滅。因為你吸的時候是吸氧氣，而呼氣是吐二氧化碳出來。人需要吸氧氣，才有辦法維生。如呼吸不上來時，就需要裝氧氣筒。但是大自然的樹木，就和我們相反，樹木白天就吐氧氣，吸二氧

化碳；晚上就吸氧氣，吐二氧化碳。所以說，晚上不要去樹林裡，並不是那裡有鬼，或是有非人。

乾淨和骯髒，也是人將它分別的。我記得以前有一位姓唐的，專門舉辦選美大會。他拿黃金做成馬桶；而馬桶是骯髒的，上廁所在使用的。你如果將黃金雕刻成一尊佛像，就叫做乾淨的、清淨莊嚴的。表面上看是這樣，其實都是黃金。如果佛像是銅鑄的、鐵鑄的，而馬桶是黃金鑄的，將他們丟到馬路，你說大家會要哪一種？大家都要撿馬桶，誰要撿佛像。

水庫有很多水，下雨就會增加；沒有下雨，水庫的水就一直減少。表面上是這樣，但實際上它有減少嗎？沒有。水被陽光曬乾之後它就變成氣體了；水就是 H_2O ，2個氫1個氧，所以就變成氣體。氣就往天上去了，遇到冷壓才會下雨。下雨之後，水庫的水就會增加；因此，水實際上是沒有增加，也沒有減少的。因此一切的現象都是空相，都是無常的顯現。

有一個小故事：一位修行人經過一個村莊，剛好遇到元宵節，小孩子

都很喜歡提燈籠，而古代的燈籠都是點蠟燭的。他看到小孩子很可愛，就說小孩子你過來，我有話要問你：「你燈籠的蠟燭火這麼漂亮，你沒有點燃之前是沒有火的，點燃了之後才有火光。請問這火是從哪裡來的？是怎麼生起的呢？」

這位小孩都沒有回應他，直接將燭火吹熄，然後就反過來請問這位修行人說：「剛剛你有看到這燭火很漂亮，我吹了之後，它就不見了，請問：『這燭火往哪裡消失？』」大人都被小孩折服了。智慧和知識是不一樣的。也許你的兒子、孫子，比你有智慧；但是他的常識、知識沒有你多。因為你年齡越大，知識會隨著增加，但智慧不一定會隨著增加。

隨便的一個燭火，不知道是怎麼生起？是怎麼消失的？所以世間所有的東西都是這樣——這就是代表空。為什麼點燃就會有火呢？因為有種種的因緣條件結合起來，才會產生火。

剛出生嬰兒的第一口呼吸，不是他想要呼吸，他是無法做主的。這個

家 有 本 難 唸 的 經

身體，很多都不是我們的，都不聽我們的話。心臟在跳，你有辦法叫它停嗎？你是無法指揮的。呼吸你也是沒有辦法的，所以有很多事情，它是很自然就發生的。



第七章 還有什麼不是空無

「是故空中·無色·無受想行識·無眼耳鼻舌身意·無色聲香味觸法
·無眼界乃至無意識界·無無明·亦無無明盡·乃至無老死·亦無老死
盡」。

《心經》講來講去都是在講「空」，不然就是「無」。其實真正所講的空無，是「有」和「沒有」都包括在內。「空無」不是在講無、沒有的空無，《心經》所講的不是相對立的。因為「空無」就是沒有固定，你無法將它定義：到底是有、還是沒有？

除非你有將佛法用在日常生活中，才有辦法去體驗什麼是有？什麼是沒有？什麼是空？什麼是無？其實我們的生活中，處處都是在顯現「空無」的道理。有些事我們都會事先安排得好好的，計畫的好好的，可是等時間

一到，結果全都翻盤了，有辦法照你原來的計畫嗎？沒有辦法的。這就是代表「空無」；世間真的有很多事情，我們無法固定。

世間人都要「有」？不要「無」？因為「無」就會覺得是損失；「有」就會覺得他有增加。有很多人會說：「師父，為什麼我最近運氣這麼壞？我先生也是，為什麼壞事情全都發生在我家？」我就說：「不可能好事情都在你家。」好事都是跟著壞事的後面來，世間很多事情都是這樣的。

如果知道《心經》「空無」的道理，你對好事來時，不會欣喜若狂；而對壞事來到時，也不會悲傷到無法做事。因為你已經知道，人生本來就是這樣，這些都是正常的，有好就有壞。有誰要生病，要開刀住院？沒有人要的。但是誰敢保證一生都不會生病？

「是故空中，無色、無受想行識」，這就是五蘊。為什麼講：「空中無色受想行識？」因為色受想行識；所有種種形形色色的東西，包括感受、想法、行為造作，及記憶、所認識的，都是不固定的，都是因緣所生的。

「無眼耳鼻舌身意」，我們的眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、身體和心意，這些也都是無，都是不固定的。像你的眼睛、我的眼睛，也都是不固定的。我年青時的眼睛，都不用帶眼鏡，但現在已經需要帶老花眼鏡了，而且還有白內障。所以這就是沒有固定的；因為這都不是我們的。如果是我的，那我就可以將它固定，叫它不要生白內障，它就不會生。耳朵也是這樣，到老的時候，耳朵都會較遲鈍，什麼都會退化。連舌頭也遲鈍，吃東西都沒有味道；以前年青的時候很好吃，而現在感覺不好吃，是東西變質不好吃了嗎？不是的，而是你的舌頭變遲鈍了，你的味覺已經慢慢退化。因此常有人說老人難侍候。但是等你聽過《心經》之後，你就不會覺得老人家難侍候了。因為有一天你也會老，每一個人都會老的，那時你就可以親身體驗了。

「無色聲香味觸法」，看得到、耳朵聽得到叫做色、聲。香是鼻子聞得到，味道舌頭嚐得到的滋味。觸是身體手腳接觸得到。而法就是離開眼

耳鼻舌身的範圍，腦海中所浮現的東西，這就叫做法塵；這也都是不固定的。我們所聽的歌，你10年前聽的、20年前或是年前所聽的，都不一樣了，因為感覺不同了。

吃東西也是一樣，有些人很懷念巷口，早上有人擔著豆花在叫賣，他的豆花真的很好吃，現在怎麼感覺沒有那麼好吃呢？這是和很多的原因有關係的。為什麼會覺得那時候的東西比較好吃呢？因為那時候台灣的經濟不好，普遍性大家生活並不富裕，哪有什麼東西吃，如果可以吃到零食就很高興，就會覺得每一樣都很好吃。而現在東西太多了，要吃什麼就有什麼，吃久了就不會覺得好吃了。蘋果好吃嗎？現在已經沒有幾個人，會說蘋果好吃。但是在年前，只要說到蘋果，大家就會流口水。

「無眼界乃至無意識界」。「無眼界」以下跳過去沒有講，是因為前面已經講的很清楚，所以說「乃至」二個字，就都將它含概進去了。什麼是「界」呢？界就是有個範圍。什麼是眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、

識界？其實它是在講我們的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。為什麼它不用「識」而用「界」呢？因為眼睛的認識、辨別能力，和耳朵聽到聲音辨別的能力；鼻子、舌頭種種辨別的能力，都有一個範圍界限。30公尺內的東西可以看清楚，超過公尺範圍界限的東西，就看不清楚了。聲音、鼻子也是一樣，都有個界限範圍。眼識有眼識的功能，耳識有耳識的功能……六識的功能，都有它特定的對象，是不能混淆的。

「無無明·亦無無明盡·乃至無老死亦無老死盡。」其實「無無明，亦無無明盡，『乃至』無老死亦無老死盡。」這就是在講十二因緣，中間它都是跳過的。經上說「無明」至「老死」，「十二緣起」是怎麼流轉的呢？是無明↓行↓識↓名色↓六入↓觸↓受↓愛↓取↓有↓生↓老死之後，又來到「無明」。

所以這圓圈裡一共有十二個，你如果將它分成十二點，在這圓周上，任何的一個點，都是起點也是終點；你要用任何的哪一個都可以，這也是

沒有固定的。但是如果固定的話，那就比較難講了；所以暫時就隨便固定一個點，當起頭來講，自古以來都以「無明」為起頭。什麼是「十二緣起」？現在來解釋十二緣起。什麼是「緣起」？緣起就是「此有故彼有」。簡單的講就是：「因為有這個，所以才有那個。」為什麼你會生氣？因為你罵我，所以我才會生氣。因為你對我不好，所以我不高興。緣起就是這樣解釋的。

第一個、無明。什麼是無明？最簡單的解釋就是不清楚。為什麼我們會不清楚？這難道只是在講眼睛看不清楚而已嗎？不是的。最主要是在講我們的「心」不清楚。世間有很多的詐騙集團，為什麼我們會被騙呢？因為你的「心」不清楚。難道你不知道他是詐騙集團？因為被你自己的「貪心所」騙了。我們的心像一面鏡子，原本是很乾淨的，貪心就像灰塵粘著在鏡面上，就看不清楚了。

第二個、行。因為你無明，心不清楚，而產生的行為也不清楚；不清

楚的行為叫做衝動。人家說的話，你聽不清楚而誤會，就以為別人對你怎樣，一拳就揍過去，一個巴掌就打了過去。有的人聽了不高興，杯子碗盤拿了就摔。這些都是因為你的無明，所產生衝動的行為。

行為有三種：一種是身體的行為，一種是講話的行為，另一種是心裡面的行為。這「行」非常重要，我也不厭其煩再三的分析解釋了。

第三個、識。因為有前面的無明，產生衝動行為，會影響到我們的認識，因而使我們的認識產生偏差。

要改變我們的偏見，是困難的。人的第一印象是最重要的，如果讓別人，對你的第一印象覺得很差的話，要別人改變對你的印象就很難了。記憶、認識中如果偏掉的話，那會在你的精神或是肉體上產生反應出來。

第四個、名色。「名」就是心，「色」就是身。譬如說，有人讚嘆褒獎你，你的精神心情，會輕飄飄的，好像騰雲駕霧，快飛起來了。因此我們的身、心，都深深的受到無明、行、識的影響。

第五個、六入。什麼是「六入」呢？就是我們從外面，要接受東西進來有六種管道：眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身、意，這就是六入，也叫做六根；其實六入就是六根。

因為前面的無明、行、識、名色，就會反射在我們的六根，對外面境界的取相。會有什麼「取相」呢？眼睛喜歡看什麼？耳朵喜歡聽什麼？久而久之就會上癮，然後會成為一種習慣。

像老一輩的人，都喜歡聽鳳飛飛、蔡琴、江蕙的歌，現在的年青人不要聽那些；他喜歡搖滾、女神卡卡。為什麼他喜歡的與我們喜歡的不一樣？那就是從前面一直累積下來的，你能說誰對、誰錯嗎？

第六個、觸。沒有六根與六塵，就沒有六識，有「根、塵、識」的對焦，才有所謂因緣和合的「觸」。觸，一直在無常地流動，生滅變異。我們六根在觸；身、口、意也在觸。所有行、住、坐、臥的觸，當下都知道叫「正知」。比如吃東西知道、咀嚼的時候知道、吞下去知道……。當你

去感覺每一個觸的時候，很微妙的——你的心會變得很單純。但是由於我們很忙碌，只忙著觸這、觸那，對每一個觸反而都沒有用心去感覺；沒有吸收、消化，所以生命才會很沒有新鮮感。

第七個、受。有觸就有各種受，受非常重要，我們要時常問自己：「當下的『受』是什麼？」

可意觸沒有消化，就變成「樂受」；不可意觸沒有消化，就變成「苦受」；不知可意不可意觸沒有消化，就變成「不苦不樂受」。

「樂受」反應著我們內心的不安，如果你的心很寧靜的話，那就不需要樂受，更不會隨著樂受而造成心的浮動。

「苦受」反應我們內心的排斥，是一種拉扯，一種對無常、苦、無我的抗拒。

即使「不苦不樂受」，也是苦。我們的六根被境界拉去，不知道為了什麼？毫無目的，一種閒不下來的苦。有的人，他一定要去找很多的刺激

娛樂，卡拉OK、KTV...這樣他才會快樂。有的人要去台北花博跟人家擠，看花才會快樂。其實你的心中如有花，那你就不用去看外面的花了，心花是最漂亮的，你知道嗎？我相信台北花博的花，沒有一朵比它還漂亮，心花不需要花錢，而且隨時都可以開得很漂亮；不需要澆水，也不用怕被陽光曬到枯萎。

第八個、愛。當你樂受的時候，你就會感到很快樂、很享受，可是你如果沒有將它消化掉就會產生貪愛。所謂「沒有消化掉」，就是你沒有感覺到這樂受、快樂不是永遠的，這種快樂享受一定會過去的。所以你如果沒有消化掉樂受，你就會產生貪愛。

苦受也相同，對苦受你如果沒有將它消化，你就會產生排斥、討厭、對立，到最後就會和對方變成仇人，看到他就討厭。愛和恨這是一體兩面的，十二緣起只有寫「愛」而沒有寫「恨」；但是愛就包括恨，沒有愛，就沒有恨。愛得到，你就還想要再愛，而愛不到，你就會恨了。

第九個、取。愛到了要怎麼辦呢？就抓的緊緊的，就是取。因為你怕它不見、怕失去，所以你就會取，取就是執著，就是俗語所說的：「愛到卡慘死（台語）」。

第十個、有。有就是有續，你想要再繼續下去。你喜歡的，那你就繼續喜歡。討厭的，你就繼續討厭，這就叫做有、有續。這樣一直發展下去的話，接下來就會「生」了。

第十一個、生。就是煩惱生出來了。因為你喜愛的，就繼續要愛；如果愛不到就會起煩惱。討厭的就繼續討厭，你就不要接受、不要看到；如果有一天，讓你在市場遇到，那你的煩惱還是會生出來。

第十二個、老死。這只是一個代表的字而已。老了之後，骨頭就硬綳綳，僵化、動作遲鈍，臉皮又粗又厚。意思就是：你前面那些東西：愛、恨、喜歡、排斥、煩惱等，如果讓它再繼續的發展下去，日積月累就會像人活到老，愈來愈僵化、硬纏纏的不會柔軟。

「老」，就是代表很難改變。你如果到老的時候，生活習慣容易改變嗎？有很多人栽培兒女去美國，而且又有很好的工作，但是要接父母去國外享受，父母都不要。他寧可住簡陋的房子吃蕃薯，也不要到國外吃漢堡牛肉。這就是因為到老的時候，有很多的生活習慣，都很難改變了。

「死」：人死不能復生，一旦進入死，就沒有辦法了。俗話說：「四支釘子已經釘下去了。」已經永遠沒有辦法了。而老只很難改，不是完全都沒有機會。如果死就沒有機會，因為死就固定了。

你種種的想法、習慣都固定，沒有辦法改了，那你眼睛所看到的，耳朵所聽到的會清楚嗎？已經不清楚了，這就叫做「無明」。你看這圓圈是這樣繞轉的，永遠都在這裡繞來繞去，週而復始。這就叫做「十二因緣」。

世間有很多的煩惱，要斷煩惱，要從哪裡開始斷呢？佛陀教我們要從「十二因緣」下手。從哪裡最容易呢？就是從我們的「六根觸境」；從這裡去改變我們的種種生活習慣，改變我們的看法。如果你真的改變，換另

外一個角度，這樣你的感受就會不一樣了。

如果要從前面的「無明」下手去改，那一定是沒有辦法的，會找不到方向。忽然間無明火一起來，你會知道它是從哪裡來的嗎？有時候早上起來時，都沒有人得罪我們，也沒有人罵我們、兇我們，但是心情真的是有夠壞，還壞一整天，這就叫做無明。現在我用十二因緣來舉日常生活中的例子。佛法是很深，但是深經要淺說。而我們日常生活中遇到的、看到的最淺，因為每個人都需要生活。

譬如說，一對年青夫妻，現在的時代，一定要雙餉薪才夠用，如光靠先生的一份薪水是不夠的，所以現在夫妻兩人，都在工作的比較多，而家庭有家事要做，洗衣、煮飯、拖地、倒垃圾、打掃，這誰要做呢？如有生小孩，那還有小孩的事情要處理。有一對年青的夫妻就是這樣：下班後誰要煮飯？誰煮都沒有關係，互相分擔。如果嫁給大男人主義的先生就糟糕了，下班後襪子隨手亂丟，泡茶，二郎腿一翹，電視一開，不然就是電話

講個不停或是看報紙，只在那邊等吃飯。

太太一下班就要去黃昏市場或是超市買菜，然後趕回家煮飯。因為每天去吃外面，吃久了也會膩，不得已只好自己煮。太太很忙，要忙這、還要忙那。煮完吃飽了，還要去洗衣服、拖地……。她就跟先生說：「拜託你，麻煩將水槽的碗洗一洗。」而先生吃飽了、還是坐在電視機前面都不動。太太一看，這麼久了怎麼還在那裡，越看越生氣。而男人心想：「你要我洗碗，我有聽到，反正睡覺前，再去洗就好了，為什麼你一講，我馬上就要去做？八點檔連續劇很好看，等我看完就會去洗了。」但太太一看到水槽這麼多的碗還沒洗，放在那裡長蟑螂。這就是兩個人的想法不一樣，一位是急性子的，而另一位是慢郎中。

他太太看了就很不高興，該做的就要做，為什麼你非得要睡覺前才做呢？她越看越不順眼。要叫人是很麻煩的，還是自己做比較快。一想到還要自己洗更生氣，我也要上班，還要做家事，我也很累，為什麼家事都

要我一人做，地要我拖、衣服要我洗，還要煮飯，越想越煩，這「無明」就開始起來，內心就很不爽了。當在無明的時候，這呼吸就不一樣，呼吸就會又粗、又澀、又快。這不光是下班回家累而已，心還更累，然後她就開始在打妄想，都是因為你對我不好、不體貼。越想心就越躁動，無法安靜下來。

然後她內心就開始分別：「我的工作就不是你的工作，我這麼忙，而你也不會幫忙做家事，你只做你喜歡做的事。」現在就開始分別了，分別什麼呢？分別你和我，分別你和我的「名色」。剛剛心裡在亂闖，這就是「行」。「識」就是分別。分別之後就進入「名色」，身心就會不穩定，就無法安住下來。名色之後再來就是「六入」，看他還在看電視，你的六根——「接觸」，「感受」就會越來越壞。我已經跟你說過好幾遍了，你還是這樣。這種的感受就是「苦受」，就越想越生氣了，生氣到最後，壞的全都倒出來。

感受之後再來就是「愛」，什麼是愛呢？愛就是礙著了。「愛」與「礙」是同音。愛再來就是「取」，取就是抓著境界不放，整個身心都緊繃。可以說她的身心很不安穩，但是又不得不依；因為她又不敢撕破臉，總是還要做夫妻，因此一方面生氣，而另一方面也會驚慌。她也怕先生反面無常起來，事情就一發不可收拾，那就麻煩了。所以生氣歸生氣，接下來就「有」了、有續（台語）。就是說她又生氣又害怕，就一直一直的累積，累積到最後煩惱就「生」出來了，如果每天都過這種生活，就是「老」、「死」。有的夫妻吵架吵了一輩子，為什麼都不會離婚？因為又生氣又害怕，有的是考慮小孩而硬忍耐的，不要讓孩子當單親兒童。

這就是「十二因緣」。隨時都要認識我們的當下，是在什麼樣的現狀，為什麼我們會起無明？並不是外面的境界改變了，你就不會無明，沒有那麼簡單的。不論外面的境界，讓我們看了多不順眼，都不值得讓我們起煩惱。不論對方怎麼不可意，都不值得我們生氣。

修行是沒有捷徑的，這就好像小孩子在學走路，不知道要跌倒幾次才站的穩，所以不要害怕跌倒。煩惱是要用智慧來解決，而不是知識。萬事要看得破、放得下。

我們的智慧與知識是沒有相對關係的，但是我們要學東西或讀書認識字，一定要靠知識去認識。知識這東西就是知道、認識，它只是讓你知道認識而已。這點你一定要清楚。因為知識就好像是地圖，你看到台灣地圖，但是台灣地圖並不是台灣。你看到月亮的相片，但是月亮的照片並不是月亮。你看到佛菩薩像，但那不是真的佛菩薩。所有的知識，你所認識的只是這張地圖而已，你不要開始迷信這張地圖。

但是我們要指示一個方向、一個地方，當然是要靠地圖。一定要拿張地圖告訴你的目的地，是要你照著地圖所指示的路線去走，而不是要你整天抱著地圖看。佛經也是這樣的，不論哪一種宗教的經典都是一樣，基督教、《聖經》，回教的《可蘭經》，《老子道德經》、《佛經》都是一樣

的。你不要整天抱著一本經，每天在那邊誦。不要以為每天誦經、祈禱就會得到保佑，這樣的話就太迷信了。有病，你必須要去醫生，讓他把脈診查開藥，吃了藥，病才會好。你只拿一張名醫的相片放在桌上，一直拜、一直求，讓你的病好起來，這有可能嗎？這是不可能的事情。世間有很多人都是在做迷信的事情，而自己都不知道，還自以為心裡很安慰有個依靠。

《心經》所講的就是「空無」的道理，要讓你知道什麼是真理？什麼是迷信？如果你不知道空無的道理，那你就沒有智慧。因為你的頭腦都被知識塞得滿滿的，智慧就沒有通道可以發揮了。小孩子很聰明，一般正常的小孩子，在還未讀書時就很聰明，反應都很快。但是活的越老，反應就會越遲鈍，不光是手腳反應遲鈍，連頭腦反應也遲鈍了。因為從你年青到老，你聽多少？看多少了？學的很多，學到整個頭腦都塞爆了。這怎麼可能反應？要反應也需要有空間。

《心經》教你的，是要你放棄知識，不是要你當白癡，什麼都不知道；

放棄知識的意思就是，要放棄以前所認識的。不可以一直執著在以前所看到、聽到、所懂得的，你不可以固定一層不變。

放棄知識，不是要你放棄工作、放棄社會，也不是叫你一定要出家。什麼才是真正的出家？其實出家並不是像宗教的儀式，要剃頭住寺廟，穿不一樣的衣服，要做早晚課、要誦經。其實出家是叫你要出離——出離「愚笨的枷鎖」。

《心經》教你的就是要你放棄知識，因為知識佔據你的「空」，你如果沒有將它清乾淨，你原有本來的智慧就無法顯現。人為什麼都會執著很多的知識？執著很多所知道的？最主要的就是：我們的內心都有一個恐懼驚慌。當遇到事情就想要去寺廟上香、買東西拜拜，去教堂祈禱；或是參加法會消災，看能不能有好運氣，配合一些宗教的儀式，向神明、佛菩薩來祈求。佛教最流行的就是求大悲水，竟然有人任何的經典都不用讀，整天只念大悲咒加持大悲水，大家就趨之若鶩，奉若神明般的膜拜。

家家有本難唸的經

但是我可沒有聽過，有什麼人去求大悲水，本來沒智慧而變成很有智慧的。你愈執著神通感應的事，你的智慧愈沒有辦法顯現；因為那是顯現智慧的最大障礙、修行解脫的最大絆腳石。



第八章 無依無靠就無煩惱

「無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故」。

苦、集、滅、道——就是「四聖諦」。四聖諦的「聖」，是「無依無靠」的意思，因為有依靠，最後一定會有苦，要解脫煩惱，一定要作到無依無靠。四聖諦——這是佛陀當初成道的時候，在印度鹿野苑，講給五位比丘聽的。這五位比丘一聽完佛陀講的四聖諦，馬上就證阿羅漢。

佛陀說：「苦諦當知當解」。你要真的知道、真的了解，才叫做「當知當解」。世間有很多人都說他知道、他了解，其實並不完全，都是一知半解的比較多。要完全都了解的才叫做當知當解。了解什麼是苦，你知道嗎？

世間的苦有二種說法：簡單的說法有「三種苦」：

第一、苦苦。生病是身體的苦；而不要這種病，那心就更苦，所以才叫做「苦苦」。

第二、壞苦。本來好好的，結果變成壞的，那你會難過嗎？會的。像有很多人飼養寵物，很疼愛牠，每天逗牠，跟牠玩。昨天還跟牠玩，結果一早就被車子撞死。心愛的東西壞掉，就叫做「壞苦」。或是本來很快樂，而這快樂的因緣條件消失，結果「樂」就變成「苦」了。

第三、行苦。行就是行動。這種行苦也不是苦，但也不是樂，就是讓你不知不覺的。我記得以前人家都會問我：「孩子你幾歲？」那時我都回答十幾歲。現在變成多好幾個十了，過的很快不是嗎？現在回想起來，我不知道這六十年是怎麼過的；在我的記憶中，小學一年級開始都還記得，但是這已經是六十年前的事情了。所以這六十年來我是怎麼過的？一眨眼就老了，這些都是不知不覺，日復一日、年復一年，一轉眼就從小孩轉到少年，少年又轉變成老年，這就是「行苦」。

(台語)。

如果還要分詳細的話，就分成「八種苦」：

第一、生苦。世間苦嗎？就是因為世間是苦的，所以才有這麼多人要去天堂、去西方極樂世界。如果世間是很好的話，那就沒有人要去那裡了。從一出生就苦，在母親的肚子裡也苦。你的母親如果貪吃冷的、熱的，你就不舒服了。有哪一個小孩不喊苦的？去婦產科看剛出生的嬰兒，有誰是在笑的？沒有。每個嬰兒一出生都在哭，為什麼要哭？一出生就哇哇大哭：「我苦了！」為什麼他會說「我苦了？」你想一個嬰兒的頭這麼大，要從產道出來是硬擠的，他會不痛嗎？嬰兒一出生會哭，就是這樣來的。

第二、老苦。這些高齡的老菩薩，從年青到現在有多少的苦，你們算看看？算的完嗎？算不完的。年齡老也是苦，有多少苦呢？我念給你聽，簡單講起來有十種：

第一身體會變形，會駝背，體型會縮小變矮，人家常說的「老倒勾」

第二頭髮會變形，本來是烏溜溜的，現在都變成灰白的，而且還會變稀少。

第三皮膚會變形，與小孩的皮膚一比，真的是又乾又皺。

第四面貌會變形，小孩都不用抹保養品，一早起床，水洗一洗，就很光澤了。但是老了就都不一樣了。

第五力氣會衰微，沒氣沒力了。

第六名聲會不好。

第七福報會越來越少，為什麼？有很多東西已經沒辦法吃，只能看而不能吃，因為牙齒和胃腸都無法做主。連舌頭的味覺都退化。

第八健康會衰退，免疫力下降；因而老人都需要去注射流感疫苗，這就是代表你的健康衰退了。

第九心理會衰退，健忘症，現在還流行老年癡呆症。

第十時間都盡失了。老了連要呼吸都覺得很困難，耳朵常常嗡嗡叫，

眼睛看天空——「滿天全都是金條，要抓卻沒半條（台語）」。

第三、病苦。病有什麼苦？當然病會引起身體很多的痛，有的痛到都需要打止痛針、麻醉藥。生病時很想吃的東西，醫生交代不能吃。生病時一定要聽醫生的，不然醫生會罵你，家人也會唸你。有些健保是不完全給付的，還需要自己拿錢出來，財產有時會因為病而全花光。要死卻死不掉，活得很痛苦，這也是苦。

第四、死苦。到死亡的時候，任何的財物，你所愛的東西，沒有一樣是你帶得走的。在你斷氣的時候，不論是多孝順的子孫，還是親戚朋友，都無法幫忙你。有孝順的子孫要折壽給父母，這有可能嗎？沒有辦法的。這不是用說的，而是各人的福報。

第五、求不得苦。統一發票都是別人在中，而我都沒有中過，實在有夠苦。看別人開名車，而自己也很想買一輛，但是沒能力；這都是求不得苦。

第六、愛別離苦。喜歡的人不離開也不行，這也是苦。有很多人都無法承受喪失親人的痛。

第七、怨憎會苦。不喜歡的人，不想要見面，可是不見面又不行。所以不要與人結惡緣，尤其是住在社區，要與左鄰右舍保持良好的關係，不然每天一開門都看見。

第八、五陰熾盛苦。這是最大的苦，什麼是「五陰」：色受想行識；色身、感受、想法、行為的衝動、認知。這些的事情也是苦，為什麼？因為你執著你的色身，執著你的感受、想法，執著自己的行為、見解認識。什麼是「熾盛」？就是很執著抓的很緊。

這些就是「苦諦」。如果你真的知道苦，那你就會想要離苦。如果你不是真的知道苦，那你就會一天過一天；想要離苦的心，就沒有那麼迫切了。其實一切的苦，都是在這五蘊熾盛苦，整個徵結都是在這裡。有一句話：「心有千千結」。遇到一件事情，如果想不開，就打一個結，從年青

到現在，不曉得已經打了多少結，而且每次都是打死結，要解開死結是非常難解的，更何況又是千千結呢！

如果知道原因在哪裡，你就會想要解開。所以佛陀第二個就講——「集諦」。為什麼今天會有這麼多的苦呢？這種種的苦，是從哪裡來的呢？原因到底是 在哪裡呢？在集。「集」就是你開始收集它的原因，就是這十二因緣。一切都是「無明」所引起的，無明造成我們的行為也是無明的衝動，造成我們所認識的，也是衝動的認識；造成我們的身心不安，造成我們的六根眼、耳、鼻、舌、身，跟心裡所想的都很衝動。接觸到外面人事物的境界，會執著在好的感受和壞的感受；如果是好的，你就「愛」，如是壞的，你就「恨」。

有愛就有恨，沒有愛就沒有恨。你對他的恨，為什麼會這麼深？就是你過去，愛他愛得很深，現在就會恨的很深。你對喜歡、不喜歡，愛或是恨都抓得緊緊的；這樣一直的延續下去，你所抓緊緊的不是一陣子，而是

一輩子，有的甚至好幾輩子的。

我們會生起煩惱，對這層層疊疊的煩惱，一直累積到最後老死，不是老了而死，而是僵化硬纏纏的，都無法改變——你的煩惱都無法改變。如果你有煩惱，已經來聽我講《心經》十幾次了，是否有改變呢？沒有那麼簡單的。有很多人說：「師父你講的都很簡單，就是要放下、空、不要執著。怎麼可能放得下？」

再來「滅諦」。現在已經知道今天會這麼苦，都是上述的原因所引起的。你所受的苦，就好像是生病去找醫生，經他診斷就知道是什麼原因，那醫生就要幫你治病，讓你的病苦都消失。所以第三滅諦，滅就是消失。滅諦就是要滅掉這些的苦和苦因，要讓這些的苦和苦因消失。苦因和苦果，如果消失掉不見，那就自由自在了。

最後「道諦」。什麼是道諦？道就是方法，道就是路、道路，一定走路可以走，一定會有方法的，這方法就是「八正道」，也就是有八個方法。

第一、正見。正見就是時時要看到、要知道世間是無常的。所以遇到好運時，也不要高興；遇到壞運，也不要生氣鬱悶。因為不論是好或壞，都不是永遠的，都是無常的，這才是正見。**正見就是如實的知見。**

第二、正志（正思惟）。也就是我們要用什麼樣的心、什麼樣的角度來看世間？就是要用「慈悲喜捨」來面對世間。當然要對一個人慈悲是不簡單的，明明是這個人害我、這個人倒我的會，要我如何能對他慈悲呢？怎麼可能慈悲的起來呢？沒關係，現在「慈悲」不起來，先不要用慈悲，你先用「喜捨」。也就是暫時不要去看你所討厭的，而是用喜心去看種種的人事物。當你換個角度去看世間，世間就會不一樣了。

第三、正語，什麼是正語？正語有五項的條件：

- 一、你講的話要實在。
- 二、你講的時機要適當。雖然是一句好話，但是時機如果不適當的話也是不對的。

三、講話的口氣要柔軟。

四、這句話對人是有幫助的。

五、就是要存好心、慈悲的心告訴人家。

人大多是失敗在講話的時機不對，不會看時機，口氣不柔軟。同樣的一句話，口氣是否柔軟，就差很多了。

第四、正業。 日常的行為，不以殺、盜、姪為樂，不可與貪、瞋、癡相應。

第五、正命。 正命就是生活，我們不要因為要生活，而去從事不正當的工作。（如人口買賣、高利貸、開賭場、違約詐欺）。

第六、正勤。 就是要勤奮、精進。時時觀照自己的念頭：「未生之惡不令生」、「已生之惡令滅」、「已生之善令增長」、「未生之善令生」。每天念多少佛號，或是拜佛拜多少，那不是精進，這只是在做功課而已；你只是要求佛菩薩的保佑，要求福報而已。

第七、正念。正念就是身念處、受念處、心念處、法念處。「身念處」就是對自己種種的行為，都要念念是住，都要看清楚。「受念處」，對我們的感受也要看清楚。「心念處」，對心的想法也要看清楚。「法念處」，我們為什麼會有這樣的想法出現呢？想法的背後是什麼樣的力量在驅使呢？也要看清楚。

第八、正定。正定就是滅受想定。「滅」就是使我們的感受、想法不要讓它亂闖亂起。「定」就是要安住。對我們感受、想法，要安住。

其實八正道在我們的日常生活，每天起床眼睛睜開到要睡覺，一定都要經過這八種的程序：「正見」就是我們的知見，每一天都有我們的知見。有我們的「思惟」，有我們要講的「正語」。「正業」就是我們的行為。「正命」就是我們的生活。「正勤」就是我們精進觀照的地方。「正念」就是我們在想的事情。「正定」就是我們要專心的做事情。

四聖諦是佛法最基本的真理，然而在《心經》中，佛陀連四聖諦也否

定了。他說：「無苦·集·滅·道。」

佛陀起先的教導說：「有痛苦、有起因、有消失、有途徑。」為什麼會有這樣的矛盾呢？起先的教導，是對那些不知道「空無」的人說的、是對那充滿「自我」的凡夫說的。而在《心經》的陳述，是對處於一個特殊因緣之下的舍利弗所說的。因為他已經發現了「空無」是什麼？

所以佛陀已經能夠對舍利弗說：「沒有痛苦，那是一個夢，人們是在夢中受苦；沒有起因，人們在夢中欲求；沒有消失，人們在夢中止息；沒有途徑，人們在夢中練習，做一些方法等，整個途徑都存在於夢中」。

所有的方法，都只是要喚醒你的夢，但是當你是醒的，所有的方法，都要丟棄。現在佛陀可以告訴舍利弗這些「空無」的真理，因為他是醒的。佛陀可以說：「凡夫不存在，夢不存在，痛苦不存在，起因不存在，消失不存在，也沒有途徑。」

「無智亦無得，以無所得故」。無智亦無得，沒有什麼智慧，也沒有

得到什麼。因為智慧不是用求來的，也不是修來的。

當你「活在當下」這個片段，沒有任何東西干擾、沒有分心、那個行動是完全的、絕對的、沒有阻隔的自由，你就變成無限的；它只是一個在，內內外外都是空無，在那個空無本身就是祝福。

這些不是達成，這些就是你的本質，你雖然可以生生世世忽視它，但不可能失去它。它就在那裡，而你一直都在外面尋找這個祝福，在金錢上、在銀行存款……沒有任何外在的東西，可以保障你的生命安全；外在本身是不安全的，它怎麼能夠保障你的生命安全呢？

安全是內在的途徑，這個「空無」已經在那裡，所以佛陀說：「唯有當你了解它是不能達成的，不能有所得的，它才能夠被達成」。「空無」藉著不達成的方式來思考，不要認為你必須變成佛，這些都是遊戲。

第九章 無罣礙就無恐怖顛倒夢想

「菩提薩埵·依般若波羅蜜多故·心無罣礙·無罣礙故·無有恐怖·遠離顛倒夢想·究竟涅槃·三世諸佛·依般若波羅蜜多故·得阿耨多羅三藐三菩提。」

一個正在朝向完全開悟的人，依循著完美的智慧，隨時都會觀照自己的動向。你的心會沒有半點的罣礙，妄想的念頭也已經都降伏斷滅；面對生活中的各種境界，也不會再執取粘著了。心是那麼的逍遙自在、處處灑脫、無拘無束。而既然心中沒有罣礙，那就更無所謂的恐懼害怕、生死憂悲惱苦的事了；這樣自然就會遠離人生的顛倒，以及無法實現的夢想。

讓我們回頭徹底地探究這個身體，統統都是不實在的、一切都是假和合而成的。因為地、水、火、風……等都不是永遠存在的，終有一天全部

都會敗壞，無法留住的依靠。

你靜靜的去省思：這個構成我們身心的六根、五蘊，它一切都是因緣和合的，沒有一個實體可得；所以哪裡有實實在在的生起和消失呢？是這麼的安然寂靜，好像深闌的虛空，哪裡還有一個「我」呢？既然無我就無人，那還會有誰呢？

所有的眾生，都是因為習氣業力的迷昧，以及心一直往外追逐境界，所以才會沈淪生死，不得解脫。其實各各諸佛，我們自身就都有了，何必再向身外去求呢？當你覺知到尋找「心」不可得時，就是「過去佛」。安住在當下如如不動，那你就是「未來佛」。而面對境界能歡喜接受，不被它所轉，就是「現在佛」了。

「修行依循完美的智慧，百般方便法，終為祛除無始劫以來的習性。」這一句是三世諸佛的根本，依此修行，果行圓滿，成就無上正等正覺。唐·司空本淨禪師〈無修無作偈〉頌：「見道方修道，不見復何修。」〈古尊

宿語錄〉：「汝千日學慧，不如一日學道。」

佛陀說：「自依止，莫他依止。」，這和一般傳統的佛教不同。因為一般傳統的佛教，都教我們要三皈依：要皈依佛、皈依法、皈依僧。而佛陀卻在這裡說：「不要依靠任何東西，沒有任何庇護所，要依循您自身具有的完美智慧。」一般人都要找依靠，才会有安全感，所以佛陀第一次轉法輪，是為一般大眾而講的。在那個開示中，他宣說：「要皈依佛、皈依法、皈依僧。要滅苦，有途徑，有方法」；而在《心經》的陳述，卻說：「無苦、集、滅、道。」因為舍利弗，已經很接近、很契合空性的智慧。所以他說：「舍利弗，只要依循自己內在的泉源、覺知。其他的東西都必須要丟棄，不要在任何地方尋找庇護。」

在佛陀說法四十九年裡，因為他對不同的人，所以就作很多不同的陳述。你無法在佛陀的陳述裡，找到任何邏輯的一致性。由於弟子們有各自不同的意識和了解，所以在佛陀涅槃後，佛教被分割成二十個部派。每個

部派都說：「這是我親自見聞、佛陀當時是如此說的。」

如果你還沒準備要進入這個「空無」，它將會使你起一個很大的顫抖。你將會很震驚、很駭怕，你嚇死了。至少有好幾世，你將不會再找尋任何談論「空無」的人，你會躲得遠遠的，那個恐懼，會變成你裡面的一個種子。《金剛經》中，佛告須菩提：「若復有人得聞是經，不驚、不怖、不畏，當知是人甚為希有。」

丹麥哲學家，齊克果他說：「人是顫抖的，經常在顫抖，為什麼？因為死亡在那裡，『有一天我或許不會存在』的恐懼在那裡。」對於一般人的思維，根本無法想像成為「空無」的觀念。他們都要持續，要永遠持續。因為他們一直相信，有一條永遠不朽的靈魂。不是他們真的知道，而是由於那個恐懼，所以他們必須相信靈魂是不朽的，那是一種自我希望的滿足。在這世間，任何一個談論靈魂不朽的言論——探討前世今生，三世因果的，都會吸引你、鉤住你，並不是你真的了解他所說的，甚至他自己，或

許也不了解自己所說的，但是它卻有很大的吸引力。

佛陀要你進入「空無」，當然，你必須為它準備。你只能夠慢慢地、一步步地被推進去；否則它或許反而會在未來的很多世裡，阻礙你的進步。所以佛陀宣說般若若有二十年的時間，那就是在等待，等待人們準備好，然後在《心經》的對話裡，他將這個空無的真理告訴舍利弗。

到達空無，才是最終的自由，「自由」並不是意味著「自己的任意」，真正的自由是免於自己、不再有自己，已經在「空無」裡面消失，只有自由，而沒有人是自由的。既然沒有人，那麼還有誰會顫抖、誰會恐懼？

佛陀說：「菩薩依循完美的智慧——空無。」所以沒有罣礙，因為沒有罣礙，所以沒有恐怖。為什麼一般人會有罣礙呢？佛陀說有三種覆蓋：

第一種、業。也就是身、口、意的行為，懸在你的周圍，它障礙你的本性。

第二種、貪瞋癡等，它們會覆蓋著你的本性。

第三種、知識—觀念、見解等，它們不讓你達到真知。

當這三種覆蓋都被丟棄，一個人就住在「空無」裡面。也就是住於「空」。以「無我、無我所」的生活方式叫做「空住」。空無就是他的家，那不是外來的，你跟他完全保持和諧。沒有任何的罣礙，沒有任何的放不下，沒有任何的牽絆阻礙，自然就會遠離顛倒夢想。

帝洛巴說：「眾生為什麼會墮入輪迴呢？這不是因為真的有個輪迴在那兒，眾生墮入輪迴，是因為眾生相信，有個輪迴在那兒。」因為眾生顛倒執著有一個「我」，而且是「常」相續的，所以自然就會夢想有輪迴不休之事，有天堂、地獄之處。俗話說：「心想事成」，因為眾生相信、抓取。所以在臨終時，由於想蘊的投射，會讓人誤以為真的有「真實存在」的境界。

「空」並不代表整個輪迴、一切境界，就得消失。事實上「空」是指沒有任何事物，是真實單一獨立存在的。真正明瞭空性、證悟空性，消失

的是對「一切是真實存在」觀念的執著。所以是破心不破法。

很多人常用夢境來比喻空性，當你作夢的時候，夢中的一切事物是那麼地真實存在。但夢醒時分，卻是一切空空如也。同樣的，我們就是因為類似在夢中的迷惑，而認為輪迴和一切外象和自我都是真實的。

佛陀說：「能夠達到遠離顛倒夢想的身心狀態，就是究竟涅槃。途徑只有一條，那就是依般若波羅蜜多。」

還有一件事必須記得：其實，這部經所指的是某些超越智慧的東西，但是要達到那兒，還是要依循智慧而走。當你達到的那一刻，向智慧告別，唯有如此，你才是自由的，才是真正的「無智亦無得，以無所得故。」

第十章 超越、超越、究竟超越

「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·能除一切苦·真實不虛·故說般若波羅蜜多咒·即說咒曰·揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭諦·菩提薩婆訶。」

「故知般若波羅蜜多」，是說你應該要知道彼岸的智慧、完美的智慧是什麼。「大」就是很偉大，「神」就是很神妙不可思議。好偉大、很神妙不可思議的咒語，「是大明咒」很光明，可以照射透徹一切的咒語。「是無上咒」，是至高無上的咒語。「無等等咒」，就是無與倫比的咒語，可以除掉一切的痛苦。這是真的，不是假的，不是虛幻的。

「故說般若波羅蜜多咒」，所以佛接下來就說〈般若波羅蜜多咒〉。什麼是〈般若波羅蜜多咒〉？他說：「揭諦·揭諦·波羅揭諦·波羅僧揭

諦·菩提薩婆訶。」什麼是「揭諦·揭諦」？連續講二句「揭諦·揭諦」，就是要你經歷過、經歷過。「波羅揭諦」，「波羅」就是超越，「揭諦」是經歷過，也就是你要再超越經歷過。「波羅僧揭諦」，就是你要完全的超越經歷過。他一共是講了四遍：「經歷過、經歷過、超越經歷過、完全超越經歷過。」「菩提薩婆訶」是什麼呢？「菩提」就是佛，也就是覺悟。「薩婆訶」就是圓滿成就。

佛陀講《心經》最後所有境界最高的都講了，甚至講到咒語時，他講這是最偉大的咒語。「咒語」是什麼呢？咒語是不能翻譯，沒有人在翻譯咒語。唐玄奘從西域取經回來時，是沒有翻譯咒語。咒語是秘密的。咒這一個字，上面是二個口：「我告訴你而你不能向別人說」，是在哪裡講的呢？是在小茶几說的。「几」就是小小的桌子。所以絕對不是在廳堂，而是在小房間、小禪房講的。因此咒語一般而言是秘密的。

其實咒語就像是魔術一樣，為什麼呢？咒語只是一種暗示的作用，暗

示「任何你想要得到的東西，它並不是真的在那裡」。我們雖然知道魔術是騙人的，可是每個人都還是很喜歡看魔術表演，當你在看的時候，實在是很真實的。為什麼會說咒語像是魔術呢？意思是說這只是一種方便法。咒語不一定要用文字，其實世間上有很多咒語，不是用文字、不是用語言的。如要講廣泛的咒語，所有的方便法都叫做咒語。任何一種可以解決你的困難、難題的都是咒語。

一般人遇到困難逆境，都不願意去接受，都想要「離苦得樂」，只想趕快解決，好讓自己輕鬆。我告訴你：你要歡喜接受，生病就去找醫生，這間看不好，那就再找別間，為什麼就要跑去找鬼神呢？

我現在再講一個故事給你們聽：有個人很怕鬼，可是很不幸的，他每天上下班都必需經過墓園，他是在工廠工作，必須輪夜班。有時半夜回來，只有這條路，沒有其他的路，所以他都很害怕。回家睡覺都有鬼壓身，也時常夢見鬼，不然就半夜聽到門作響的聲音，或是有人在唱歌，該怎麼辦

呢？他就去找一位師父，說明這些讓他很困擾的狀況。師父就跟他說：「你找對人了，這有個『香火袋』你帶著，這裡面有咒語，可以让你免受鬼魂的困擾。」那個人就真的帶在身上，而且從那天起經過墓園，就真的都不害怕，還會唱歌，晚上睡覺，香火袋放枕頭下就很好睡了。

過了一段時間之後，他就開始擔心，糟糕！我都是靠這個寶貝，如果有一天不小心丟掉了，那鬼不就又會回來找我了。他每天都很驚慌，所以將它緊緊的帶著，時時刻刻都在找那個香火袋。現在反而為了害怕香火袋會不見，而失眠睡不著。

有一天他又去找那位師父，師父就問他：「現在怎麼樣？給你的香火袋有效嗎？」他說：「有效是有效，但是我現在又多了新的煩惱出來了，還是一樣會失眠。」師父問：「你有什麼煩惱？」他回答：「現在是會害怕，香火袋如果不見了的話，鬼會再來找我，那該怎麼辦？」師父就說：「好！我告訴你：『那個香火袋是假的，如果真的是有鬼的話，那香火袋

是沒有用的，鬼不會怕香火袋的。就是因為本來就沒有鬼，因此你的香火袋才有用。」

我告訴你：「你會怕鬼的原因，就是你的想法。所以聽到什麼聲音，你就會疑神疑鬼；如果身體不適，脖子緊緊、心悶悶，那到半夜時，你就會說是被鬼壓。從今天開始，你的香火袋可以將它丟掉了，不用擔心鬼會再來找你了。」

師父就告訴他：「今天我再將另一個咒語給你，香火袋你可以將它丟掉。」什麼是「實在的咒語」？就是這些「實在的話」。所以那個事情，並不是真實存在的，這都是自我的幻想，你自我的幻想就是鬼，而你的欲望就是魔。師父就跟他說：「之前給你的東西，是要帶走『不是真的跟著你的東西』，不是真的有個鬼跟著你。」

人的心裡都養很多的鬼，而自己都不知道。鬼不是在外面，而是在你的心裡面。什麼鬼？如果一個人很貪心，就會罵他是個貪心鬼。所以我們

的貪心、嫉妒心、怨恨心這些都是鬼。咒語只是個詭計，只是要幫助你，將那些鬼丟掉的方便法。一旦你丟棄那些鬼，那麼咒語也要被丟棄了，因為這些咒語是沒有用的；因為那些鬼都是假的，而這些咒語也是假的，雖然它是假的，但對你是有幫助的，這叫做「以幻治幻」。幻是假的，所以用假的來治假的。

「以刺挑刺」：如有種過田的人就會知道，光著腳走路，被刺刺到時，該怎麼辦？只好再拔另外一根刺，將這根刺挖出來。原本被刺到的這根刺已經不見了，那另一根刺還要再拿著嗎？要將它丟掉了。這叫做以刺來挑刺。醫生就要醫真正的病；所以你如果真的是身體生病的問題，就一定要找醫生，這間醫不好，那就找別間，為什麼？因為有的醫生，可能沒有那麼的細心、耐心。這可能是我們的因緣不好，還沒有找到好的醫生，因此你就要有耐心，再繼續的去找醫生，不要一味的疑神疑鬼。

如果是醫院檢查不出來的，那種病就不是真實的病了。不是真實的病，

就要找師父。最後再舉一個故事：有個人他在睡午覺時，因是夏天，所以他將涼椅打開在外面午睡，正熟睡打呼時，嘴巴張得大大的，有隻蒼蠅剛好飛進去嘴巴。不知是作夢，還是真的有隻蒼蠅飛進去，結果在胃裡面作怪。一睡醒就去找醫生說：「一隻蒼蠅在胃裡面飛，我的胃很痛」。醫生幫他照X光後，就跟他說：「沒有。」他不相信，就又再去別間醫院；找了好幾間醫院，都說正常。到最後，他還是不相信，明明就有而醫生都說沒有。

有人告訴他，有一間寺院的師父很厲害，你去讓這位師父看看好了。他就去找，師父告訴他：「你找對人了，那些醫生都是飯桶。沒錯！我現在有看到你的胃裡面，真的有一隻蒼蠅在那裡。」「這我有辦法，不過你要和我配合；現在你來這裡坐著，當我在做法持咒時你不能看。如果偷看的話就無效，所以你的眼睛要閉著。」師父就用一條布，將他的眼睛綁遮起來，之後師父就去走廊抓蒼蠅。抓到蒼蠅後，就到他的面前，比手畫腳

的持咒一陣子，然後在他的胃打了一下，說：「嘴巴張開」。將綁在他眼睛的布拿掉，手上的蒼蠅拿給他看。跟他說：「在這裡。」他的胃馬上就好了。他就跟師父說：「師父您真的有夠靈！是真的高僧，那些醫生都是飯桶。」

那位師父真的有把胃裡的蒼蠅抓出來嗎？那是假的。真的是有蒼蠅跑進去他的胃嗎？那也不是真的。所以那位師父也是騙他的。如果那位師父不是用這種方法來騙他，他是不會好的；這就叫做「方便法」。而方便法都是在騙我們的，但是這一種騙，是要幫你解決問題。

其實真正的智慧，都是人們一直在錯過的東西，我們都一直在錯過。為什麼會錯過這些原本的智慧呢？因為我們一直在追求外面的東西，一直執著虛假的東西，並且執著有鬼神的概念。如果你執著某一種的概念，那就是你的障礙，障礙你本有智慧的顯現。迷信的人會有智慧嗎？這是不可能的。所以佛陀說咒語會帶走你所有的障礙，它只會給你「空、無」；

在空、無之中，真理就會出現了。什麼是空、無？空、無就是不再有什麼東西會來阻隔你，既然是空和無，那還有什麼東西會弄錯呢？還有什麼東西會阻隔你呢？

佛陀講《心經》到最後宣說咒語，事實上也是依照彼岸的智慧所講的，所以他說：「依般若波羅蜜多故。即說咒曰。」我已經將它最後最好的東西都給你們，該說的也都說了，接下來已經沒有什麼好說的，也沒有更好的東西可以給你們了。佛陀講了四遍的經歷過、經歷過，為什麼需要講四遍呢？就是我前面講的，人需要經過四個層次：

- 第一、是追求物質的層次。
 - 第二、是追求精神的層次。
 - 第三、是追求靈性的層次。
 - 第四、就是你要完全的超越。
- 第一個必須要「超越」物質的層次。第二個要「超越」精神的層次。

第三個要「超越」靈性的層次。第四個就是要「完全的超越」。我的網站部落格裡面有寫的：你不要以為，你什麼都不執著。「你認為你不執著了」，那個還是執著；就好像你執著都空了、都無了，但那還是「有」。

是要完全的超越，究竟的超越；這就是覺，所以叫做「菩提薩婆訶」。這樣你才有辦法圓滿，成就你的覺性，你才是真正的覺者，你才有辦法真正的達到涅槃的境界。不論任何的境界來到時，你的心都如如不動，心很平靜這就叫做涅槃。不會因為輕易的一句話，你就會波動生氣。不要三張銀紙一燒下去就「起乩」（台語），不用三張，有的一張燒下去就起乩了。生氣就是起乩。

佛陀講到最後就說：這就是覺悟佛性涅槃，與佛同在！我們大家都是佛，沒有一個人不是佛。我們本來都是佛，但是都錯過了，已經錯過千千萬萬世了。我們都變成在這裡的未成佛，所以這部《心經》是個橋樑，一個連絡的橋樑，要幫助你圓滿的成就，因此叫做「菩提薩婆訶」。「薩婆

訶」就是讓你圓滿的成就。

咒語不是光讓你在那邊念而已，一天念幾千遍或是幾萬遍。咒語最重要是讓你了解，你一定要了解它的意思，就是教你要繼續的超越每一個文字、形象，繼續超越你的每一個想法、概念；要繼續丟掉你的每一個阻礙，因為這些阻礙，你如果都將它丟掉，那就真的空無了。空無就是無限的大，大到虛空也沒有你的大。有一句話：「心包太虛」；太虛就是虛空。你的心可以包太虛、包太空。人的心真的是無限大的，不是天大、地大，而是人心最大。

「你是一個佛」——除非你是這樣的來認識你自己，不然的話，你生生世世都會進入輪迴。在一開始講《心經》的時候，我先向你裡面的佛致意。這個佛不是要你如何的修苦行，或是用什麼樣的方法來成佛，不是這樣的。我們的心中本來就有一尊穩穩坐著，只是你不認得而已。不認得叫做「迷」，如果認出來是「悟」，迷與悟只是這樣而已。如果迷的話，就是

眾生；而如果悟的話，那就是佛，眾生與佛的差別就只是這樣而已。可以問問自己是迷或是悟？

寺廟的牌樓上面都會寫：「**回頭是岸**」。就是叫你要回頭，不要一直往外亂闖。沒有哪裡的佛較大尊、較靈驗，而是你這尊最靈驗。如果你可以這樣認知的話，你這輩子會讓人家少賺很多錢。如果人家找你參加朝聖團時，你就不會在那邊團團轉；忙著朝四大名山、**佛陀成道聖地**了。如此心外求法，終究還是外道。人類曾經登陸月球、攀上**聖母峰**，但從來不往自己內心探索。

這部《心經》是**佛陀最偉大的說法**，他講經年，沒有什麼東西是和這部經比的，真的是獨一無二的。你們今天真的很幸運，可以來這裡聽我講，但是你們今天更要真的認識它，變成它，認識你心中的佛。輪迴是很痛苦的，不要再不知出離生死了，祝福大家速證佛道！

感言——我終於找到了

就如一般小孩一樣，從小就喜歡看書、看戲，也很喜歡玩，很希望新鮮的東西。在對職業的了解，只有公車司機、小姐，麵店、零食攤、老師、鄰里長、農夫等生長環境下的童年。那時我心中最最嚮往的職業，是車掌小姐，總羨慕她，可以接觸那麼多人，去那麼多地方不用花錢，又能常常回到原來的地方真好。

上國中時，家裡發生變化，心中從此很苦，一直想賺錢幫忙家計。當車掌小姐要等長大，所以國中畢業後，就直接到工廠當作業員了；因為愛看書的習慣，所以只要腳踏車騎得到的圖書館，即使再遠，我都會去借書回家看。就這樣隨著《百科全書》、梁實秋編的《世界名人偉人傳記》、古今中外《紅樓夢》、《水滸傳》、《孫子兵法》、《基督山恩仇記》、

《聖經》、結緣佛書、民間傳奇故事書等：日子一年一年的過去了，就這樣看著看著，我的夢想也從當車掌小姐，變成想要上大學，甚至最後，居然還能到德國留學。

連大學畢業證書都是班代表替我領的，還沒拿到就飛往德國，開始我的留學生涯。剛到德國時，居然有人跟我說：「你們中國文化真是不可思議！」當初我聽得滿頭霧水，問他「是什麼讓你有這個感覺？」他說是「陰和陽的理論——《易經》」。我心想：「不是科學幫我們離苦嗎？怎麼這裡的人，反而覺得《易經》很偉大？」

我自認看了很多書，但還真的沒看過《易經》，從此埋下了「我想看《易經》的種子」，開始找《易經》來看！看後才知有五花八門的版本，都不怎麼相同，除了哲理的部分自認為看得懂，其餘都迷迷糊糊的。

在德國念書的日子，有機會遊遍歐洲，曾經有一段很快樂的日子。當時甚至誤以為科學是快樂的答案。後來學業完成、成家、立業，到進入總

部在德國的「多國籍企業集團」——大陸事業部，執行管理策劃，後來經濟條件漸漸轉好。也因工作之故，跨國越洋：德國、美國、中國、香港、台灣、東南亞，都得去。內地外域：哈爾濱、海南島、上海、北京、重慶、內蒙、新疆、西藏，也要行。

面臨著這麼多不同人種的需求、不同文化的堅持，在不同國籍，同時之間的爭執與協調苦，並沒有因為我的理性和經濟好轉而減少，小時的苦又浮現在心頭。這期間，一直沒放棄看書的習慣，看著看著，開始從宗教心靈、哲學方向，找「離苦得樂」的答案與方法。其間在好心人的助緣下，認識了不少師兄、師姐和上師、師父，也看了不少佛書、聖經、心靈的書籍，也拜訪了不少名山佛寺，這些善意的人、書、知識，都幫我渡過了每一個苦日子，但奇怪的，最終我的苦沒有減少，反而帶來很多新的疑問。因緣際會之下，也接觸了很多講求科學的宗教師父，與身心靈的老師，開始了解心中的苦，乃心中來。需向內探索才能離苦，而不是往外尋找。

這對我是一個重大發現，所以我辭掉人人稱羨的優渥工作，開始我的身心靈之路。走著走著，剛開始真是越來越快樂，但最終的疑問還是無解，且都指向有個不可知的現象，心想：既然都說苦從心中來，但為何最終還是指向不可知的現象呢？

這些疑問，一直到認識開藏老師父——一個默默在人不稱羨的陋巷，悄悄打開寶藏，給我們這些尋找真理的人。是老師父讓我知道，追求「趨吉避凶的心」也是執著，是他的「空性洞見」，帶著我找到「回頭是岸」的轉捩點。

老師父自認年紀已大，想把他的智慧寫成書，以啟迪後人，並且開一系列《心經》、《易經》、《道德經》等心法課程。因不想錯過這樣的殊勝因緣，我和我先生，毅然決然地放棄事業的高峰，從國外回到台灣，親近善知識，從新（心）開始。

就在上完師父《心經》的課程後，以前看不太懂的《易經》突然感覺

懂了，也能將其中意思，翻譯給我先生聽（我先生是德國人）。真希望把我的心得，寫出來與大家分享，但不知如何寫起，於是想起自己的「從苦到樂」、從鄉村小鎮出生，到繞了地球一大圈，最後和德國夫婦，回到台灣學佛法和《易經》的「心路旅程」，這條從外向內的路，真的有夠遠的了。但願有緣看到這本書的人，對真理有興趣的人，慶幸你們有福了——因為你不必像我這麼曲折地周遊列國，就可輕易地得到「開藏老師父，給我們開示的寶藏，祝福你們早日找到「心的方向」。

願共享之

二〇一一年七月二十二日

素娟予南台灣

※編者按：本文作者，現任NCSU度國際突破管理顧問有限公司董事長

電子書製作暨護法芳名錄

壽光精舍、釋如加、釋如瑩、釋德融、陳啟原、李佳芳、吳春蘭、林建邦、楊素娟、林德、林榮章、楊之明、邱順來、陳振釗、潘淑惠、黃仲安、黃仲德、李佳絃、呂麗琴、魏端翔、鄭水木、吳姿惠、簡東源、吳淑娟、卓陳淑蘭、卓玉玲、楊太太、楊純珠、李勇吉、譯物群、簡俊薰、林秀金、范德鑫、陳右勳、劉錦賢、杜慧芬、賴文德、賴鄭琇芳、陳朝旭、簡朝陽、簡妃君、李貢亨、簡妃良、簡辰光、簡妃秀、李冠融、馬志榮、馬余美鈴、康玉慧、劉好音、趙飛鵬、劉芝榕、顏瑞鋒、李育慈、鐘易臻全家、林春伴全家、第一好彩券行、眾生堂中醫診所。

往生菩薩：呂鳳珠、許書璟、何水生、朱春金、卓慶良、黃錦玫、林忠賢

蓮品上升花開見佛

金剛法林印經會緣起

開藏老和尚，一生默默修行，不求聞達四方，罔顧名利，精通三藏。早年得自其師密傳心法，故演說佛法，滔滔不絕，妙語如珠，悲天憫人，啟迪後進，不遺餘力。

其可敬者，若有人真心求法，即使寥剩一人，亦升座講課，從不中斷。本會為使老和尚的心法，能常久駐世，故將其平日開示精華，謄為文字，編印成書以接引有緣。不啻末法時期，為有心修行求解脫者留置一座明燈。

更希望您能發心共襄盛舉，讓正法得以源遠流通於世。如蒙相應，歡迎善款助印，無限感恩！

郵政劃撥帳號：三一六二二四九〇（戶名：卓玉芳）

※新書出版訊息，隨時更新於網站——

請上「金剛法林網站」查詢：<http://www.wiseman.tw>

【經典系列】01 《當孫悟空遇到唐三藏——修心七要新解》

接納世間就是接納自己

《修心七要新解》能喚醒您的覺知，昇華對世間的真愛；字字珠璣，震撼人心，長久以來曾幫助過無數的修行者淨化我執。

全部原文僅五十九句口訣，頗適合現代忙碌社會的需求。作者旁徵博引，比喻動人，讓您能夠落實在日常生活與修行結合。讀者若能用心薰習，必可經由出離、慈悲轉化智慧——進而找到解脫煩惱的鑰匙。

希望您從此開始，也成為轉心向法的幸運兒，並能廣為流傳，利益活在苦難的眾生。



※結緣工本費一〇〇元（一本或多本，郵資皆一〇〇元）

【經典系列】 03 《大藏金鑰——八識暨百法講記》



《八識規矩頌》乃窺基法師糅《成唯識論》竟，因見本論十卷，文廣義幽，遂請其上人玄奘大師集此要義，惠施眾生；將八箇識分為四章，每章作頌十二句。

然論雖十卷，其義盡在此四十八句，一覽無遺，可謂最為簡要，實為一大藏教之金鑰。不唯教下宗下，即禪淨之士，若不明此，難通教綱；亦不知自心起滅頭數。本書乃唯識之大綱，真所謂佛法之精髓也。

老納為使學者究心了知起滅下落，易於調治，特以日常見聞覺知、六根觸境中，一一配合本頌，用生活語言開講，將深義淺說，使人人能夠直達本心，了知萬法唯識、一切唯心，進而出離生死，解脫煩惱。



隨著現代文明所帶來的負面痛苦，諸如：環境污染、生態失衡、全球暖化、人類與自然的衝突日益嚴重。尤其心靈空虛、道德淪喪等社會矛盾現象，與日俱增。

以上種種問題，惟有從老子的心法《道德經》中，才能找到解決人類浩劫的方法。故時下研究老子的熱潮，已如火如荼地在世界各地流行。

老衲不敏，融入老子的世界已逾四十載，願將終身尋味的心得，分享有緣的讀者。讓您對老子有更深入的了解，以便開啟您的智慧，蛻變您的思想和心靈，能夠早日返樸歸真與大自然融合為一。

※註：第一集：一～十章

【經典系列】06 《修道心理學——成唯識論點晴》簡介

三界唯心·萬法唯識

佛說般若與唯識，無非是要破除眾生的妄想與執著。

尤其唯識所處理內心深層的問題，都是修行者在修道中，必定要去面對的種種現象或困難。因此說它是《修道心理學》並不為過。

但千百年來，唯識給人的印象是：「嘔心泣血」亦不得其究竟。緣於名相繁瑣、內義艱深，故往往令人卻步或半途而廢。

作者有鑑於此，故以終身研究心得，配合實修驗證，用生活語言舉例闡述唯識大義。使修行者了知心境如何調治，進而破除心所之執取，以達轉識成智，圓證菩提。

祈請十方大德、居士，歡喜發心助印！

※預計二〇二六年出版

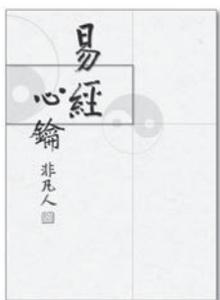


【五術系列】01 《達摩神算——一掌金大解密》



唐朝高僧·一行禪師，著有《看命一掌金》流傳於世。令欲為人師者，能善觀眾生因緣根器，適合出家者，方可為之剃度，以免濫竿充數。故此書實屬佛門中之教外別傳，善巧方便之法，末法度生利器。

但願諸君有緣閱讀此書之後，能看清自己的習性，認識自己的根器，如何在學佛修行的道路上，或為人處事的過程中，把握當下，謹言慎行，才能趨吉避凶，離苦得樂。



《易經》是一部探討宇宙人生的哲學。更是人人修心養性的寶典、為人處世的圭臬。

它深奧無比，包羅萬象，既能指點人生迷津，又能教人趨吉避凶。唐·虞世南言：「不明《易經》，不可以作宰相。」

筆者以多年來授課的經驗，決定對此作有系統的整理，以淺近的說明解答經傳中許多疑難奧義，適為對《易經》有興趣的人士，作為第一本學習《易經》的專書，以節省摸索枉費時間。

種類	書名	結緣價	備註
經典系列	當孫悟空遇到唐三藏～修心七要新解	100	
	家家有本難唸的經～心經的生活智慧	200	
	大藏金鑰～八識暨百法講記	200	
	生命的覺醒～六祖壇經說什麼！	200	
	處處無心處處心～楞嚴經通說（一）	200	
	不認真月認月影～楞嚴經通說（二）	200	
	智慧超越智慧～老子心法尋味（一）	200	
	慈悲三昧水懺直解	200	
佛陀解脫 心法系列	照見五蘊皆空～無我的正能量	200	有電子書請至 網站自行下載
	唯識廣行淺述～安住當下的心	200	
	金剛經如是說～生命無限寬廣	200	
智慧小品	開啟無盡藏（一）	已無庫存	佛法落實生活 中的隨機開示 ～全版彩色～
	開啟無盡藏（二）	200	
華嚴系列	華嚴經導讀	已無庫存	
	圓滿佛富貴～普賢行願品直解		
論文系列	莊子的人生哲學～以生死智慧為中心	250	碩士論文
	李通玄華嚴思想研究	500	博士論文

道涵法師著作

論文系列	莊子內七篇真人觀之研究	250	碩士論文
	《大方廣佛華嚴經·入法界品》之修道觀研究	500	博士論文

非凡人系列

五術系列	達摩神算～一掌金大解密	200	
------	-------------	-----	--

◎新書訊息請上「金剛法林」網站查詢：<https://www.wiseman.tw>

◎購書，請利用郵政劃撥帳號：31622490（戶名：卓玉芳）。

◎以上購書，一本或多本，請另加郵資 100 元。



國家圖書館出版品預行編目資料

家家有本難唸的經：心經的生活智慧/釋開藏著。

-- [高雄市]：金剛法林印經會，2011.10

面；公分

ISBN 978-986-86925-1-0 (平裝)

1. 般若部 2. 佛教修持

221.45

100016371

「經典系列」02

家家有本難唸的經

心經的生活智慧

講述者：開藏法師

出版者：金剛法林印經會

編輯者：法遍書齋佛學會

劃撥帳號：三一六二二四九〇（戶名：卓玉芳）

網址：<http://www.wiseman.tw>

部落格：<http://www.wretch.cc/blog/wiseman8700>

電子信箱：wisobook101@gmail.com

【版權所有·翻印請先聯絡】

★結緣工本費 200 元（一本或多本，郵資皆 100 元）

西元二〇一五年十月再版



開藏師父簡介

金剛法林住持

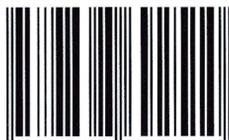
金剛法林印經會 發起人

國立中興大學 文學博士

圓光佛學院大學部 華嚴經講師



ISBN 978-986-86925-1-0



9 789868 692510

