



釋開藏 講述
釋道涵 校編

照見五蘊皆空

——
無我的正能量

佛陀成道後，首先在鹿野苑為五比丘初轉法輪，所講的就是四聖諦。其中是在告訴我們苦的存在、苦的原因、苦的消除、滅苦的方法，也就是苦、集、滅、道。佛陀當時跟比丘開示：諸位比丘，其實我們修習佛法的目的，是要解除苦惱，學佛修行是為了要超脫世間的苦海。

開藏法師簡介

金剛法林住持

金剛法林印經會發起人

國立中興大學中國文學博士

圓光佛學院大學部華嚴經教師

釋道涵簡介

金剛法林印經會主編

南華大學哲學與生命教育碩士

國立中興大學中國文學博士



釋開藏 講述
釋道涵 校編

照見五蘊皆空

——
無我的心能量





目錄

《照見五蘊皆空——無我的正能量》目錄

「佛陀解脫心法」系列課程緣起	(6)
序	(8)
壹、聞法方式	1
一、法器的三過	3
二、法器的六垢	6
三、如何親近善知識	15
四、修行的入手處	17
貳、佛教的平等觀	18

無我的正能量

一、佛陀的解脫心法	19
二、佛教的平等觀	28
三、修習梵行的目的	34
參、破我執的次第	39
一、「大乘三系」無我理論的建立緣起	39
二、破我執的次第	46
肆、四無量心——慈悲喜捨	51
一、前言	51
二、慈悲喜捨	56
三、慈悲喜捨的根本作意	62
四、慈悲喜捨與戒	66
五、慈悲喜捨與定	69



錄 目

陸、八正道——古仙人道	110
一、法的作意——三依一向	110
二、八正道——古仙人道	113
三、補充資料——細說五蓋	121
伍、四聖諦——生命的四個真相	100
一、苦諦當知當解	101
二、集諦當知當斷	104
三、滅諦當知當證	105
四、道諦當知當修	106
六、慈悲與六度波羅蜜	82
七、喜心作意的重要性	93
八、捨心作意的重要性	96

無我的正能量

柒、十二緣起——迷、悟之際

一、迷、悟之際

.....

125

二、眾生生死相續之因

.....

138

三、十二因緣與三道、三苦、三世兩重因果

.....

148

四、「苦」集起的過程——瞬間十二緣起

.....

154

捌、五蘊——解、縛之所依

一、物質組合之類——色蘊

.....

163

二、感覺組合之類——受蘊

.....

164

三、識別組合之類——想蘊

.....

166

四、心所組合之類——行蘊

.....

167

五、知覺組合之類——識蘊

.....

168

玖、無我——照見五蘊皆空

一、五蘊的根本作意

.....

179



目錄

編後語	236
附錄、黃美廉博士的故事	233
拾貳、四食——滋養慧命	225
拾壹、界的根本作意	219
拾、六入處作意	211
二、照見五蘊皆空	207
(五)識蘊作意——諸識法如幻	200
(四)行蘊作意——諸行如芭蕉	197
(三)想蘊作意——想如春時焰	194
(二)受蘊作意——受如水上泡	187
(一)色蘊作意——觀色如聚沫	181

「佛陀解脫心法」系列課程緣起

釋迦牟尼佛二千五百年前在印度菩提樹下證悟後，說法四十餘年，指導弟子遠離妄想執著的解脫心法。經後人結集，留下博大精深的豐富經典。當佛法東傳進入中國之後，不斷有發心取經、翻譯者，乃至將全部佛陀教法的法義予以整理、歸納並依各人見解排序、判教。從天台智者大師、華嚴賢首國師乃至近代太虛大師、印順導師都有提出他們的真知灼見。

今開藏法師志在深入經藏，深經淺說。其為引導初學者對「佛陀解脫心法」有全面的認識，遂以原始佛法與印順導師所判定的大乘三系：「性空唯名論，虛妄唯識論，真常唯心論」，各選一部經或論典來演說，讓大家理解佛陀的教法是一大圓滿，同契佛心，沒有大小乘之分。

因為原始佛法是所有宗派的修行基礎；龍樹菩薩依《般若經》造中



論，立「空宗」（性空唯名論）；而天親菩薩宗《瑜伽》造唯識，立「有宗」（虛妄唯識論）。此空、有二宗，有他們的發展脈絡，法義並無乖離。最後發展到圓滿的如來藏思想，是由馬鳴菩薩融合百部大乘經典所撰寫的《大乘起信論》，立「性宗」（真常唯心論）。

此四次第課程，已宣講至最後一階段，法音皆上傳網站，並將陸續出版，以嘉惠具緣佛子：

- 一、無我的正能量／照見五蘊皆空
- 二、安住當下的心／唯識廣行淺述
- 三、生命無限寬廣／金剛經如是說
- 四、如來藏明光心／大乘起信論釋

序

老和尚發大慈悲心，計劃開講佛法大乘三系「中觀」、「唯識」及「如來藏」的基礎佛法概論，課程名稱是「佛陀解脫心法」，第一階段從二〇二〇年十月五日開始至十二月十四日，老和尚不辭辛勞每週一次從台南到高雄來授課宣講，每次二小時一共十一次。末學有幸忝為學員，以「百千萬劫難遭遇」的心情來聆聽佛法。老和尚以貼近世間凡夫能夠理解的語言，來講述佛法甚深「緣起、性空」的中心思想，並開示佛法如何應用到日常生活中，做為修行的指歸，以《六祖壇經》：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角。」來驗證修行除了在叢林寺院聽聞佛法、誦經修行外，也要到世間來證悟。

這次佛法課程終極目標是指引學員如何進階到「照見五蘊皆空」及「無我」的境界，這是原始佛教的基本教義「苦、空、無常、無我」，



序

也是共大乘佛法必修的基礎法門。老和尚開示：「宣說五蘊皆空之前，一定要先說慈悲喜捨四無量心、四聖諦、八正道、十二因緣，都了解之後才講五蘊。」末學在聆聽所有講述課程之後，做一個概括性的心得報告。

首先在一「聞法方式」，老和尚開示：「修習佛法要經過聞、思、修三個階段，其中聞、思是最重要的」，末學親近老和尚六年來，經過聽經聞法，對佛法的思考理解，真的體會到「日日新又日新」的意境。

有關坐禪修四禪八定，末學一直百思不解如何修行，經過老和尚開示：「佛陀教我們的，包括《六祖壇經》，六祖教我們的定，都是指我們的『心』，不是指外在如何打坐，或者是毘盧遮那七支法等，整本《六祖壇經》都沒有講這些內容。依四禪八定修定，這是共外道的，釋尊曾經走過，但最後放棄。釋尊教我們最快的方法是慈悲喜捨。」多年來的疑難終於理解到禪修的路徑，禪修不是一定要雙腿盤坐在蒲團上。修「慈心作意」我們的心就很清淨，這種清淨就與三禪「徧淨天」相對應，達到三禪境界。修「悲心作意」我們的心會一直開啟、無量無邊，如此就

是無色界的「空無邊處定」。用「喜心作意」可以創造彼此的空間和光線，它能夠達到無色界的「識無邊處定」。修「捨心作意」就是放下「五蘊十一分相」，離開境界也是捨，離開想要對嗆、報復的心境後，我們的心就能產生定，定在「無所有處」。

佛陀成道後，首先在鹿野苑為五比丘初轉法輪，所講的就是四聖諦。其中是在告訴我們苦的存在、苦的原因、苦的消除、滅苦的方法，也就是苦、集、滅、道。佛陀當時跟比丘開示：諸位比丘，其實我們修習佛法的目的，是要解除苦惱，學佛修行是為了要超脫世間的苦海。世間的苦是有因有緣的，這個有因有緣就是四聖諦的「集諦」，因此佛陀又開演「十二因緣」，要解脫「十二因緣」的流轉，最簡單的方法就是從「觸、受」下手，只要六根接觸六塵境界，六識不受，能夠遠離境界，就能「照見五蘊皆空」，這在《雜阿含經》裡有詳實的記載。《雜阿含經》統統都是教我們解脫世間的方法，真正的要解脫，一定要破掉「我執」才有辦法，也就是「照見五蘊皆空」，達到「無我」的境界，若想



序

要度眾生行菩薩道，一定要再破「法執」，若要成佛就要修「八正道」及「六度波羅蜜」。整個一系列的修行路徑，老和尚不厭其煩的一再解釋，並勸導眾生人身難得，與盲龜值遇浮木的機會相比，是要困難上百千萬倍，一定要在此生往成佛的道路前進。

末學自行研讀佛法經論，一開始狼吞虎嚥似的閱讀古德賢聖的經論，想在短時間內理解佛法的義理，但自行摸索猶如暗路行走，無法見到光明大道，尤其在一「唯識學」這個領域更是霧裡看花。因此在網路蒐尋賢聖大德有關唯識義理的闡釋，很幸運的剛好老和尚要來高雄宣講唯識課程，在這麼重要的因緣之下，開始親近老和尚聽聞佛法。從唯識、心經、善財童子五十三參、華嚴經導讀、華嚴經不思議境界普賢行願品、唯識要義、金剛經等等。在這段期間老和尚發大慈悲心的開示指引修行道路，猶如值遇明燈，讓末學在學習佛法中更具信心，非常感恩老和尚的苦教導，也很讚嘆道涵法師能夠法次法行，這都是末學引頸學習的典範。

受教學人

鄭水木謹識 2022.6.17





壹、聞法方式

修習佛法要經過聞、思、修三個階段，其中聞、思是最重要的，你可能看過很多經典，也曾經聽過很多善知識講經說法，但日常生活中碰到煩惱時，你還是沒辦法把佛法落實出來，無法真正過著修行的生活。其實修行不是宗教的名詞，也不是出家人才要修行。所謂修行就是修改自己的行為，換句話說：即使聽再多的佛法、親近再多的善知識、看再多心靈導師的書，如果沒有從自己的身口意行為去修正，你所聽到看到的這些法、經論，對你一點用處都沒有。因為你還是習慣用自己的第六意識，終究還是落入分別煩惱。印度有一位哲學家說：「不要用你的頭腦。」他所講的「頭腦」，就是指第六識的分別意識。

唯識學的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識都有他的根，但意識的根在哪裡？千百年來大家都在找唯識學的意根，到現在還沒有很確定；從

醫學上來研究，最接近的就是我們的大腦。人類在學習知識，你的想法、記憶都跟大腦有關係，所以一般外國學者，很有成就的哲學家、心靈導師們寫的書，翻成中文時一定都翻為頭腦或大腦，一再強調說不要用自己的大腦，就是要你不要落入分別意識，一旦落入分別意識，問題就來了。

但是凡夫碰到境界時，一定會落入分別意識，為什麼會這樣呢？因為千百年來，可以說你都用分別意識，已經習慣了！境界現前時它自然就跳出來。這種情形代表你的聞思還不足，聞思的力量沒有辦法超越你的習氣、習慣性。在這樣的情況下，只有再回頭從「聞、思」開始。

一般在說法之前，會先強調「聞法的方式」。以前很少講這個，但是我發現還是要講，這樣才能幫助你們真正的從聞思進入。聞思佛法有兩個部份：一是斷除的行為——法器的三過；二是斷除的態度——法器的六垢。



一、法器的三過

(一)耳不注如覆器之過

這個「耳」是講「耳識」，當我講話時，你有耳朵這個器官，還有耳朵的聽覺神經，也就是你耳朵的生理結構、神經系統都正常。所以當你聽到聲音，怎麼知道我在講法？因為你有耳識，耳識功能的作用馬上就現前。

耳根與聲塵，「根、塵」接觸時，耳識自然生起，而且這三個是同一個動作，不是誰先誰後，這三點是一個等邊三角形，同時出現。這裡講的「耳不注如覆器之過」，就是你的耳識應該要專注於說法聲音，認真聽，用心聽。如果你的耳識沒有專注，就變成有聽沒有到，沒有透過耳識流入你的心中，所以有聽沒有到；這就是《大學》裡面講的「聽而不聞」、「視而不見」。

第一個「耳不注」就是聽而不聞。為什麼明明有聽到，但是會不聞呢？中國字很奧妙，「聽」是耳朵旁，但是「聽」的耳朵是在外面，而我們頭上的二個耳朵也在外面。「聞」，是指在裡面的耳朵，是耳識不是耳根。

「覆器」是指一個罐子，把它顛倒過來；容器瓶子要裝水，杯口是朝上，但是如今杯口往下，人家怎麼倒水給你喝呢？不可能！我在講經說法，法就是法水，我要把法水倒給你，但杯子是覆在桌子上，杯口沒有朝上，所以我再怎麼講還是聽而不聞。雖然你人在現場，耳朵也正常，但是有聽沒有到，法就沒辦法流入你的心，因為流入心不是靠耳朵，是靠「耳識」。

(二)意不持如漏器之過

「意」是唯識學裡面很重要的五遍行心所之一。任何人都有這五遍行心所：作意、觸、受、想、思。第一個是「作意」，以通俗的話講是



式方法聞、壹

你有沒有注意、留意。如果沒有注意、留意，還是聽而不聞。

大家應該有這種經驗，去百貨公司人聲吵雜或在高鐵站，朋友在後面叫你，你有聽到聲音，但不知道是朋友在叫，只知道後面有人在喊。雖然有聽到，但是沒有作意，這就是「意不持如漏器之過」。你只聽聞，而沒有謹記在心，沒有流入你的心中；就好像杯子有破損漏洞，表面上你的杯子是朝上，但沒有法水可以留在裡面。因為甘露法水，無形中慢慢流失、漏水，最後還是空空的。

(三) 雜煩惱如毒器之過

今天來上課聽法，你沒有以清淨心來聽，而是用雜染心。所謂雜染，就是指煩惱心。因為你摻雜貪、瞋、癡煩惱，就是唯識學講的根本煩惱，以這種妄念來聽聞。

所謂「清淨心」就是沒有摻雜貪、瞋、癡等煩惱心所，包括你是用無所求的心來聽聞，這才是清淨心。如果用雜煩惱的心來聽法，雖然杯

口朝上又沒有裂縫，但是杯子不乾淨，有染污、洗不乾淨，這樣再好的甘露、牛奶倒下去，你喝了可能會有問題。

佛法雖然是原汁原味的鮮奶，但對你沒有好處反而會使正法變成非法；本來鮮奶對你身體有幫助，但因為你的杯子骯髒、雜染，這鮮奶變成有害的。本來說正法給你聽，但是經過你的雜染就可能變成非法、邪法。這是法器的三過，這三種過失一定要斷除。

二、法器的六垢

這「六垢」比剛才的「三過」細一點，「垢」是污垢的垢。最粗的是上一小節的三個過，以下說明六垢：

(一)傲慢：根本煩惱是貪、瞋、癡、慢、疑、不正見，慢心是其中一個。唯識學目前不懂沒關係，但這六個根本煩惱要懂，因為跟你的生活最有關係。我們千百萬劫以來都在六道輪迴生死不休，完全跟這六個最



式方法聞、壹

有關係。

當你今天懷著貪心，這「貪煩惱」就是讓你活在餓鬼道中，因為你的慾望永遠不滿足。當你生氣、起瞋恨心，今天就落在地獄當中。當你愚癡過日子，過著昏昏沉沉沒有清醒的生活，那你今天就是在畜生道。貪瞋癡三惡道是在此時此地，不是在來生後世，不是下一輩子。

如果懷著慢心煩惱，即使你做再多的好事，聽再多的善法，做再多的功德，頂多是天人的果報而已，為什麼？因為天人就是有慢心。所以《華嚴經》記載許多菩薩，他發願：我寧可下地獄聽到佛法，也不願意去當天人享樂，而沒有佛法可聽。其實色界天也有佛法，只是沒人要聽。聽佛法最積極的是苦樂參半的人道；完全很苦、苦不堪言的人，你叫他聽佛法也是沒有辦法。換句話說，工作無著落，三餐、日常生活開銷花費都不知道在哪裡，你叫他來聽佛法是不可能的。因為他現在最需要的不是佛法，而是救濟機構。

所以很快樂的，就以天人譬喻，因為天人不會老，他的福報沒消失

前，永遠都是年輕貌美，就像世間講的凍齡。當你很快樂，身體健康，年輕又貌美時，叫你聽佛法是沒人要聽的，除非你是菩薩再來，所以「我慢如高山，法水流不入」，這兩句話大家都很閑熟了，因為慢心會障礙你的智慧。

剛剛講的貪、瞋、癡、慢、疑、不正見，最難行持的普遍認為是「貪」，其實愈後面愈難持。我先講關於慢心的故事給你聽：日本白隱禪師是得道的高僧，有一天，一位武士慕名前來。當時幕府時代的武士雄糾糾、氣昂昂的，他問白隱禪師，往天堂的路在哪裡？往地獄的門又在哪裡？我想要進去看看？

白隱禪師回答：「問得很好，那我先請問你：『你是誰呀？』」「我是武士！」「你真的是武士嗎？你哪裡像武士，我看你像個流浪漢、乞丐。」這武士一聽火就大了，馬上把武士刀抽出鞘，然後白隱禪師說：「地獄門開了。」武士一聽，又把劍放回去。白隱禪師說：「天堂門開了。」為什麼？他把武士刀抽起來，表示瞋恨心生起來，地獄門就開了。



式方法聞、壹

他根器還算很好，聽白隱禪師一講，馬上就警覺，懊悔心出現，馬上把劍收回去，白隱禪師說天堂的門就在這裡。所以天堂地獄不必等到下輩子，告訴你：我們這一生幾乎都走過天堂、下過地獄好幾回了。

(二)無正信：這是指你對說法的人沒有信心，對他所說的法也沒有信心。所以《華嚴經》最前面的十二品都是講信心，而《華嚴經·賢首品第十二之一》十信的最後一品，他有講四句偈：「信為道元功德母，長養一切諸善法。斷除疑網出愛流，開示涅槃無上道。」信心是道元的功德母，可以讓你所聽聞的善法能夠增長，我們在佛法上講的「善法」不是一般所講的存好心、做好事，去幫助人家或救濟可憐人；佛法所講的善法，是能夠讓你解脫的法，真正能夠解除煩惱的法，這信心非常重要。《華嚴經》三十九品而已，就大費周章的以十二品來講「十信位」。我們一般以為十地菩薩難行，菩薩道難修，其實「十信位」最難建立。很多人不管修哪一種法門，會退轉都卡在「信心不足」，所以要到達信心不退，這就不簡單。在密宗裡面對師父跟弟子有很嚴格的規定，

師父要觀察弟子五年，也勸弟子觀察師父五年，這是怕將來信心退轉了反而不好。修行路上，如果沒有碰到善知識引導，沒走冤枉路的人太少了，除非你是再來人，我本身就走了二十幾年的冤枉路。

(三)心外散：你的意識渙散於六塵外境。今天來聽我講法音，但你三心兩意，外面有什麼聲音或有一個人走過去，你的心就被六塵外境吸過去。你的意識沒辦法專心，心就分散，這叫「攀緣」。攀緣是大家都會犯的錯，因為攀緣才會熱鬧，才會有趣味。我們都不知道攀緣是一切輪迴迷亂顯現的根本；眾生會輪迴，攀緣才是最主要的原因。

因為攀緣境界才引起貪、瞋、癡，所以我們以下講解脫心法「八正道」時，會有三依一向。第一依遠離，就是叫你不要攀緣。如果沒有那個酒膽，就不要去親近那些酒鬼朋友，要遠離他們。這是佛陀在《楞嚴經》裡喝斥阿難尊者的：眾生會生死輪迴就是攀緣。

(四)五根內收：這是昏沉。如果五根過於內收，你就墮入睡眠或昏沉等過失，所以應該鬆緊適度。為什麼會昏沉？因為你的根內收了，內收



就是收縮，剛才心外散是太放鬆；所以太放鬆、太內收都不行。這在《雜阿含經》就有一個故事：佛陀有一個弟子在禪修時都沒有辦法入定，因為他不是落入太放鬆，就是太緊張。所以佛陀就叫他來問：你出家以前是做什麼的？他說我以前在彈琴。佛陀說：那琴如果調的太緊，聲音會怎樣？弟子說如果太緊，聲音會表達不出來。如果調的太鬆，也沒辦法表達出來。佛陀說禪修就好像調琴弦，太緊、太鬆都不行，要適中。所以我常說修行不要太努力，因為太用力你會有壓力，就會緊張。

(五)疲厭：疲厭是你太努力、太用力了，時間一久就撐不下去，自然感到疲勞。如果師父從早上開始講法給你聽，一直講到晚上都不停，我看你可能聽不下去，並且覺得這個師父怎麼碎碎念這麼久。所以大學一節課只有五十分鐘，小學生可能更短就要下課，這是讓大家有個喘息的機會才沒有壓迫感，因此聞法時間太長，容易產生疲厭。

(六)求法不精進：希求正法是一切功德的基礎，你如果沒有希求正法的心，根本得不到正法。釋迦牟尼佛過去為了求四句偈，他就捨身，只

無我的正能量

為求法，此記載於《涅槃經》：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」

當初釋迦牟尼佛求法心切，帝釋天王就化現一個夜叉試探他，他就講四句偈的前兩句：「諸行無常，是生滅法。」釋迦牟尼佛聽了好高興，感到法喜充滿，就叫他快講下面兩句。夜叉說不行，如果講完你跑掉，那我就沒得吃會餓死。釋迦牟尼佛說：你放心，我爬上樹聽，你在樹下等，我就跑不掉了，請你把下面這兩句告訴我。夜叉才又說：「生滅滅已，寂滅為樂。」這寂滅就是涅槃，世界上最大的快樂就是涅槃。涅槃就是你的心能夠保持平靜的人，心能夠平靜是最快樂的。不是去外面到處追逐吃喝玩樂，這個快樂跟寂滅是無法比的。

世間有四種樂：吃喝玩樂、禪定之樂、法喜之樂、寂滅為樂；你要追求哪一種，就要看你的智慧，我希望大家都有這種求法心。既然有心要來聽法，不要任意一件小事就請假，其實很多小事都是自己有能力作主的；你為什麼向我的課說「不」，向對方說「好」？



式方法聞、壹

我五十幾年前去當兵，那時新兵在訓練中心平時是沒放假的，以前很嚴格，有時候一個月才放一次假。有一次假日，我要去參加一個法會，那個法會規定早上五點就要進去會場，但是那個禮拜天軍中剛好不放假。所以我就叫隔壁通舖的同事早上幫忙摺蚊帳、被子，我三更半夜就翻牆偷跑出去，到軍營附近居士家借輛腳踏車，披星戴月，從永康騎回去新化，當然回來就被關禁閉。真的！我求法的心非常迫切，連命都不要也沒關係，有法最重要；但是我對你們沒有這麼苛刻的要求，因為發心是要靠自己。

你們不懂得珍惜善知識、不懂得珍惜法緣的話，時間是永遠往前不回頭的。我今年七十六，明年很快七十七歲，你們都比我年輕，所以你缺課，那是你的損失，因為時間生命是回不去了，但是你要做的那些事情還有機會做。這次有次第的講「佛陀解脫心法」，分四個階段開課，講完就要請你們謄稿，謄稿以後把它出書，讓沒辦法聽到或者後世的有緣人能看到。因為以後要像我這樣講的機會是越來越渺茫了。

菩薩說的就是「論」，論是要開智慧的，而「經」是佛陀修行成佛的經歷過程，它是要印證你修行的路走的對不對，而真正開智慧的是「論」。你會講「論」一定會講「經」，即使你都沒有看過的經，只要一拿來，你讀懂就會講。現在的人，不管居士或法師，哪有那麼多時間專門看書、聞思佛法呢？所以你們要珍惜現在還有佛法可以聽。

剛才講到六大根本煩惱，還有一個「疑」；這個疑是跟忌妒連在一起的，會起疑心的人大部份連帶會起忌妒心。如果哪一天你起疑心、忌妒心，那一天你就在阿修羅道，阿修羅他的疑心、忌妒心最強，所以阿修羅幾乎天天都在跟帝釋天人打仗。

第六個根本煩惱是「不正見」。佛陀常講眾生顛倒，把無常當作常，把苦當作樂；追逐吃喝玩樂，不曉得樂是苦的根源，所以稱「顛倒」。眾生把「無常」當做常，「苦」當作樂，「空」看作有，明明是「無我」卻緊抓著我不放。為什麼人會這樣？因為大家都要保護自我，堅持有一個我，要面子，要自尊心。



《金剛經》講「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，光《金剛經》五千多字，這四句就提了二十次，你看重要不重要。換句話說，做不到「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」，你一定輪迴，一定苦惱無邊。

三、如何親近善知識

(一)爾時文殊師利菩薩告善財童子言：「若有眾生能發阿耨多羅三藐三菩提心，是事為難，能發心已，求菩薩行，倍更為難。善男子！若欲成就一切智智，應決定求真善知識。」——《華嚴經·入法界品第三十九》

(二)何等是善知識？能說空、無相、無作、無生、無滅法及一切種智，令人心入歡喜信樂，是為善知識。——《摩訶般若波羅蜜經·常啼品第八十八》

(三)善財童子來到南方的妙意華門城，德生童子、有德童女處，告言：

1. 求善知識，不應疲倦。

2. 見善知識，勿生厭足。

3. 請問善知識，勿憚勞苦

4. 親近善知識，勿懷退轉。

5. 供養善知識，不應休息。

6. 受善知識教，不應倒錯。

7. 學善知識行，不應疑惑。

8. 聞善知識演說出離門，不應猶豫。

9. 見善知識隨煩惱行，勿生嫌怪。

10. 於善知識所生深信尊敬心，不應變改。

——《華嚴經·入法界品第三十九之十八》

(四) 善男子！若欲成就一切智智，應決定求真善知識。善男子！求善知識勿生疲懈，見善知識勿生厭足，於善知識所有教誨皆應隨順，於善知識善巧方便勿見過失。——《華嚴經·入法界品第三十九之三》

(五) 善知識就是一道閃電，不要注意看善知識，要注意看路，如果您



注意看善知識，那麼您就錯過了，因為閃電只能維持一剎那就消失了，如此，您就喪失了走出黑森林的機會了。

四、修行的入手處

法是很活潑的，有些人一開始修慈悲喜捨四無量心覺得很困難，那就介紹他經行、觀呼吸、打坐、誦經、持咒、念佛、拜懺……等法門，甚至帶他去做森林想，建議去參加禪七或十日禪。但這些都還不算開始修行，只不過是給他自己創造修行的空間和光線（資糧位）而已，讓他自己有柔軟的心來接受法。

真正的修行法門，要從「慈悲喜捨」入手，有些人的心比較柔軟，很願意接受慈悲喜捨，所以很快地就可以從此契入，接著開始「親近善知識」。沒有以上所說的前行功夫，他就能夠直接親近善知識的，這種人比較少，即使有，搞不好，善知識在他的眼中很快就會變成惡知識了。

貳、佛教的平等觀

「佛陀解脫心法」是這次規劃的系列課程名稱：將以原始佛法、唯識學、《金剛經》、《大乘起信論》四門課，來介紹釋迦牟尼佛在五百年前所說的佛法。首先我們來看「佛教的平等觀」，基本上我對佛教的了解：佛教是一個覺醒的教育，所以佛教這兩個字應該解釋為「覺醒的教育」。

為什麼「佛」解釋為「覺醒」？「佛」字，若以「名詞」解釋，則為阿彌陀佛、釋迦牟尼佛及佛桌上供奉的佛。「佛」若以「動詞」解釋，則佛者「覺」的意思。所謂皈依三寶是皈依佛、法、僧，因此皈依三寶真正的意義是皈依「覺」、皈依「正」、皈依「淨」；佛者覺也、法者正也、僧者淨也。這是所謂的翻轉教學法，「動詞」和「名詞」的解釋就完全不一樣。



一、佛陀的解脫心法

過去對佛教的認識都帶有宗教色彩，認為佛教有一個神秘感是我們想不透看不懂的。事實上，釋迦牟尼佛所講的佛法絕對沒有秘密也沒有很深。〈開經偈〉的「甚深微妙法」，什麼是「甚深」？甚深不是很深的意義，如果深到讓你看不懂也聽不懂，反而不叫甚深；之所以「甚深」，是說明佛法的內容很寬廣，可以應用於365行，也可通用於任何國家、民族；不管它的背景是什麼，都可以把佛法應用在生活中，這才是真正的「深」。如果佛法只是固定某些族群或某些國家的人才聽得懂，那這種佛法就不夠「深」反而是淺的，這就是為什麼佛法可以在二千五百年後散佈到全世界，甚至俄羅斯也有研究佛法的大師。

所以對佛教的認識一定要翻轉過來，他是一種覺醒的教育。若把佛教說成只是一種宗教，那就比較狹隘，事實上佛教是超越宗教的，他是佛陀的教示，是佛陀自己一生透過修行所走出來的路，這條路叫「八正

道」，又名「古仙人道」是古時候仙人所走出來的路，所以這條路是唯一的一的道路，沒有第二條路。換句話說，你如果想要「解脫」，一定要走這條路，遵循這條路去走才能解脫。

很多人聽到解脫、修行，可能會搖頭說不敢，這是大家對修行的誤解，事實上修行並沒有分在家或出家，而且修行也不是只有人類才需要修行，就連動物及一棵樹木也需要修行。為什麼高山上的樹都是直的，低海拔的樹彎彎曲曲，因為樹需要吸收陽光，行光合作用才能成長，也需要露水。而樹木為了吸收露水及陽光，所以樹木會自己找空隙成長，這就是樹木的修行，去修改它的路線及行為，就是為了求生存。

另外，心理學有一種實驗：把香蕉放在猩猩拿不到的高處，而地上有兩隻大小竹竿，猩猩拿一支竹竿取不到香蕉，但猩猩經過嘗試偶然把兩支竹竿結合成一隻長的竹竿，就撈到香蕉了，這也是猩猩的一種「修行」，所以說修行並不困難。

一個人在生活中一定要修行，如果不修行他就無法解決問題。修行



觀等平的教佛、貳

是在修改你的行為，當遇到困難、瓶頸要如何去解決，這就必須動腦筋，一定要修改你的心行、口行及意行。所以我們的行為有三種：第一「身行」：身體的行為，如腳步、手法。第二「口行」：說話的行為。說話有些事情由某人去說明可能行不通，但是若由另一個人去講可能就通了，這就是說話的問題。第三「意行」：就是我們的心意。我們的想法也需要改變，需要修改；如果照我們的想法去做遇到困難，你當然要修改。

人的想法決定你的行為，決定你的做法，所以每個人每一天都需要修行，修行不是出家人的專利，只要身為人就必須修行，如果不修行，你一定會遇到問題。因為人的一生中，在生活面會遭遇種種問題，甚至可能每天，所以有問題就要修行才能解決。

我們今天來聽佛法，就是要聽釋迦牟尼佛在二千五百年前他親身體驗出來的法，這個法在世間是經過很多波折，甚至可以說佛法在印度已經消失。但是佛法仍然可以傳到全世界，這是千百年來，眾人努力弘化、奉獻、護法所成就的。但是現今的台灣看起來佛教好像很興盛，大小寺

廟好幾萬間，可是到底有幾間是真的在講二千五百年前的佛法給你聽？每天看到、聽到的都是在消災、超度、做法會、帶共修、辦活動，甚至把佛教當成事業經營，以致大家就會對佛教產生誤解，以為出家人就只會做這些事情；其實出家人有一個好的名稱叫「法師」，沒有「法」，如何稱「師」？法師必須要有法，否則被稱為「法師」真是有點不好意思。

宗教很重視傳承，尤其密宗。什麼是傳承，就是歷代祖師往上追溯到釋迦牟尼佛，然後一代一代傳承下來。如果去研究所有印度佛教的歷史，釋迦牟尼佛一生只做一件事，他從菩提樹下開悟成佛以來，就一直持續講經，講了四十多年，講到他往生涅槃那一天為止。你看過釋迦牟尼佛辦法會、辦活動或是帶共修嗎？沒有！

所有的佛經都是釋迦牟尼佛的弟子有問題向他請問，佛陀的回答集結起來就成為一部「經」。所以佛法是很單純，很簡單的，最困難的是世間學，因為最複雜。古人講「學富五車」，其實比起現在國小學生讀



觀等平的教佛、貳

的書還少，因為古時候印刷術不發達，書是用竹片串起來，一本書可能就堆滿一牛車，五牛車也只有五本書而已。以前的書只有中文：三字經、千字文、四書、五經等，現在的學生要讀國文、數學，國中又加入物理、化學、生物、英文等，所以現在的學生比古人讀的書更多。以科學為例，愛因斯坦、牛頓他們發現的定律有些被推翻了，所以世間學進步很快，很複雜；但是佛法從二千五百年前到現在都沒變，很單純很好用。世間學無法溫故而知新，但佛法可以。

二千五百年前傳下來的佛法，你讀第一遍跟讀第二遍感覺會不同，看越多遍，新的滋味就一直出現。例如我講《心經》，現在講的跟五年前就不一樣，所以佛法是日日新又日新。為什麼佛法在印度會消失？因為釋迦牟尼佛所講的真理印度人無法接受，甚至全世界很多人也無法接受。如果大多數人能接受佛法，那麼現在說佛法的人就會越來越多。

「佛陀解脫心法」課程就是要帶領你們如何去解脫，不是只講講故事。什麼叫做「解脫」？就是要讓你們過一個輕鬆快樂又自在的人生，

這才是真正的解脫。解脫的相反就是束縛，在你的生活中不管任何一種行業，是否有感覺你的人生被束縛，被人、事、物及生活中種種的問題所束縛，這個束縛如果無法解開，一定會產生煩惱，有煩惱就睡不著，必須依賴安眠藥。佛法要教你不必使用安眠藥，人就會很輕鬆自在，所以真正的解脫就是要使你輕鬆自在，有如莊子的〈逍遙遊〉。解脫是要解開你的煩惱，脫離輪迴。有人聽到輪迴會害怕，這是因為你把輪迴和宗教色彩畫上等號，其實輪迴不是下輩子的事，這一生中你每天都在輪迴，也有可能一個禮拜就輪迴好幾次。

什麼是輪迴？所謂六道輪迴：天道、人道、阿修羅道是三善道，另外三惡道就是地獄道、畜生道、鬼道，這六道不是死亡以後才要去的地方，是你每天都在經歷的。當你早上起床心情很好，喝咖啡聽音樂覺得身體很舒暢，但你的先生起床之後，嫌你幾句，你的心情馬上變不好。所以一個人常因別人一句話，心情馬上從天堂掉到地面，甚至開始起煩惱。如果很在意別人罵你或念你而起大煩惱，就表示你已經在地獄道了。



煩惱是很痛苦又傷腦筋的事情，你能夠每天過著沒有煩惱的日子嗎？如果你每天都有煩惱，就代表每天入地獄。

為什麼地獄分十八層呢？因為是由煩惱的大小決定。如果起大煩惱，就如同入十八層地獄，反之每天都過得很快樂，表示你每天都活在天堂。所以六道輪迴可以說在這世間，就在你本身，你每天都在體驗；「輪」就是圓圈，「迴」就是輪轉，轉不出去。今天有人罵你，讓你起煩惱出現不高興的心情，明天又有另外一個人罵你，你又起煩惱，還是出現同樣的反應，這就是輪迴。

為什麼人會輪迴？因為每個人都有很多妄想與執著。一般人最討厭不老實的人，不守信用的人。例如師父修行的年中，走了20多年的冤枉路，就是在那邊輪迴走不出來。當你在輪迴時，就會怨天尤人，抱怨環境，怨嘆命運、埋怨運氣不好，甚至怪祖先風水有問題，或是住宅有問題，也常因為改風水而引起兄弟不合。

我以前在高中教書從台南教到台北，一年換一個學校甚至一個學期

就換一間。當時都認為自己最盡忠職守，早上七點半早自習，我六點半就到學校等學生，別的老師都八點才來。下午五點下課，有的老師趕著回家去開補習班，而我都在學校待到六點才離開。看不慣其他老師的行為，所以常常換學校，常常搬家，已經搬家超過四十次。什麼轉折點才讓我改變呢？

讓我一生中發生改變的是一位學生，他和我約好隔天早上九點要在台南車站會合，去旗山看幾位老菩薩。當天我早上八點半就到車站，但是等到十點才見到學生慢慢走來，連一聲對不起都沒講，當時我就不高興，但忍住，沒有說什麼不好聽的話。

下個月再約一次，這個學生一直到十點半才來，見面也沒說任何對不起，當時我就忍耐不住了，開始唸他並說乾脆不要去了。但這位少年學生反而說：「師父我覺得你修行都沒有進步，因為一個月前我遲到，當時就知道你不高興。但是一個月後，我再遲到，你不僅不高興，反而更嚴重，把你的不高興經由嘴巴說出來。可見師父你的修行不但沒有進



步反而退步。」這使我突然警覺到「時間」其實是假的，為什麼我非常執著這個時間。

現代人生活緊張，在紅綠燈轉換等三十秒也等不及，一定要搶黃燈。

因為時間造成人的緊張，心都被時間束縛；而空間造成人的壓力，所以現代人都生活在緊張及壓力之中。這個年輕人改變我固執的觀念，其實時間是大騙子，時間的長短和我們的心有關係。好像房客和房東對時間的感覺就不同，房客永遠覺得一個月時間很快，房東相對覺得一個月時間很慢，所以時間不是固定的。當你很痛苦，連一秒鐘都覺得很漫長，當你快樂時，時間則飛逝而過。

所以說開悟其實是頓悟，開悟絕對不是慢慢地開悟；但是修行是要修改你的行為，可以慢慢來，因為行為是我們的習慣，一定需要時間去改，十年、二十年都可以，甚至一生結束才改變行為也算成功。開悟就像燒開水，須達到一百度那一剎那才會滾，也才會發出聲音。

二、佛教的平等觀

佛法在世間經歷很多的波折，甚至在印度消失，而今卻在全世界各地發揚光大，分為南傳、北傳、藏傳佛教。其中又把它分為大乘、小乘。但是在我的看法裡，佛教是沒有分別的，那只是地區的不同，因為宗教在不同的地區傳播必須有不同的講法，甚至有不同經典，事實上佛法應該都一致的。佛法都說緣起性空、四聖諦、八正道，收攝六根、清淨身口意、解除煩惱、增長智慧。

這個時代你再去分大乘、小乘，分出家人、在家人，這是沒有什麼意義的。不管出家人、在家人，都是佛弟子，你今天做為一個寺廟住持，還是佛弟子，因為你皈依三寶，皈依佛、法、僧。皈依時那個師父是替你做證明而已，替你舉辦儀式，幫忙做一個見證人，見證你某年、某月、某日有來皈依三寶，成為一個正式的佛教徒。不是只有皈依的那個師父，才是你師父，認真說起來僧寶都是你的師父。



觀等平的教佛、貳

因為佛法就是佛法，哪需要分大小乘。解脫也沒有出家、在家的分別，唯一可分別的是「你是否覺醒」，還是在無明、迷惑之中。所以我們可以從更超越的角度，不僅超越宗派，甚至更超越佛教的角度，讓任何人，不論他是信仰任何種宗教，聽到我們在講佛法，他也能歡喜接受，這就是我們需要的一種態度。

任何宗教都是「平等」的，每個人各有各的緣分去選擇信仰宗教，去修習任何宗派的法門。但不管在家、出家，他所說出來的法都不代表佛教，都是他個人的心得見解；包括今天我所要說的，也是我個人幾十年來對佛法的認識，這只是提供大家做一個參考而已。我們不需要去執取或爭辯誰對誰錯，這樣才能生出平等心，也才不會違背當初開始學佛的初發心。

我們都知道所有的宗教企圖把人和人之間的距離縮短，都想要改善世間，出離世間的煩惱痛苦；但很不幸地，很多宗教或派別發展到最後，卻違反了這個最重要的原則。而且更形成了單一的宗教文化，以致造成

許多偏見與法執。如果我們今天學習聞思佛法，信仰佛教到後來卻變成一種意見，或是起了一種宗派分別的情緒，而與眾生及其他宗派的距離越來越遠，對人越來越不信任，越來越缺乏愛心，缺乏慈悲，缺乏柔軟的態度時，那我們可能就已經中了「宗教文化毒」。很多山頭寺廟，他們的籬笆圍的很高，界線很明顯，這表示「分別心」越來越強；我們聽聞佛法沒有辦法輕鬆自在，就是因為「分別意識」太強，沒有平等心。

所以「慈悲喜捨」永遠是最好的校正器，校正我們的方向對不對；有人問我說：「我的孩子現在信仰某團體，我覺得那個不好要怎麼辦呢？」我說：「你怎麼知道那個不好？如果他覺得好就好，他聽得下去就表示和他有緣，如果他信可以得到快樂、沒煩惱，可以輕鬆自在，這樣很好啊！」又有位老菩薩跟我說：「我兒子跟那個人出家，那個師父我看他是位在家人，但是他也幫人家剃度出家。」我說這樣哪有不好，很好啊！表示你兒子和他過去有結法緣，他才會相信；如果他覺得不好，自己就會離開，因為在這個時候，不管你怎麼說，他不可能聽你的話。



就像很多婚姻，父母親反對，可是當事人一定非嫁娶不可，到最後卻後悔了；但是當初如何勸說她都不信，愛到非君不嫁，非卿不娶。所以無法解釋誰對誰錯，這只能用緣分來說，緣分到了就在一起，因緣散了就分開。因此，人家要信什麼宗教我都說好，你要拜誰為師，要去哪裡出家都很好，因為這是你自己的因緣。任何宗教都是平等的，你認為不好的，可是他是有內政部登記證，不能說他不好。所以要以「慈悲喜捨」來調整我們的方向，它可以從一開始到最後，隨時隨地提醒我們到底走錯路了沒？因為「慈悲喜捨」是從世間通向出世間的橋梁。

六根觸境，若沒有「慈悲喜捨」的作意，就一定落入貪、瞋、癡、慢、疑的框限。尤其沒有修「慈悲喜捨」就不可能斷身見（我見）。所以龍樹菩薩說：「諸佛依二諦，為眾生說法；一以世俗諦，二第一義諦。若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」什麼叫做「涅槃」？涅槃是印度語翻譯的，涅槃就是解脫。龍樹菩薩在佛教界是一位很有名的菩薩，他寫一本很重要的論——《中觀》（中論）。

世俗諦就是「慈悲喜捨」，第一義諦是指「智慧」，但是你若沒有「慈悲喜捨」的心，想要得到智慧，得到第一義諦是不可能的。如果沒有智慧，你要解脫這也是不可能的，因為遇到困難，一定要有智慧，才能夠解決。一個人沒有智慧，他遇到問題，一定沒有辦法去面對、接受、處理，即使處理完他也沒有辦法放下。所以我們一定要有智慧，才有辦法面對問題，去接受，不逃避；眾生會輪迴，沒有辦法解脫，是因為遇到問題、煩惱時，他都採取「趨樂避苦」，就是追求快樂而逃避痛苦，這樣子事情沒有辦法解決，痛苦也都還在，因為他只是逃避而已；他認為追求快樂就不會痛苦，這是不可能的事。

釋迦牟尼佛教我們的是「離苦得樂」，你離苦才能夠真正的得樂。離苦和避苦有不一樣嗎？離苦就是心離身不離。所謂「心離身不離」，好比人家在嘮叨念你罵你，而你沒有辦法離開，但是罵歸罵，反正他的習氣就是這樣，你把它當作錄音機又在播放。就像念佛的朋友都喜歡放念佛的錄音帶，甚至他很喜歡聽〈大悲咒〉。你要作意：他昨天才念過



而已，今天又再念，一個禮拜前也是這樣念，所以好像放錄音帶，這叫「心離身不離」，我安靜的坐在這邊讓你念，我左耳進右耳出。

眾生為什麼會起煩惱？人家一罵他就在頭腦裡面翻騰，越想越氣，越想越不甘願，自認沒錯還讓你一直念，所以佛法要教你如何「離苦得樂」。學佛法是很輕鬆、很快樂、很幸福的事情，這不是嚴肅的話題，師父是要引導你進入輕鬆的路，因為眾生心有千千結，從年輕打結到老。好像現今的日本，很流行老年人離婚，因為從年輕忍耐到老，老了他就再也忍不住，要離婚了。

我講一個如何「離苦得樂」的小故事：有兩個朋友，一個姓張，一個姓李，姓李的他家只有夫妻兩人，姓張的三代同堂，一家有十幾口。姓李的都沒有聽到姓張的在說他家有吵架的狀況，一家和樂，而姓李的覺得我們家才兩個人，就常常吵架。姓張的說我們家也是很多事情，但是我們家發事情時，每個人都認為是自己的錯，不會把錯誤推給別人。姓李的就找一天到他家去看看，記得那一天剛好遇到中秋節，中秋

節當天媳婦、婆婆正好在做麻糬、粿仔，姓張的就拿椅子給姓李的坐，但媳婦看到客人來緊張，加上聽到幼兒在房間哭，就把粿仔往椅子放，導致客人不察，坐了下去。姓張的就開罵，這時婆婆就出來說自己沒用沒辦法做粿仔呀，也沒辦法照顧小孩，導致媳婦忙中有錯。媳婦聽到婆婆在道歉，也說這是她自己的錯誤、不小心。

姓李的說原來你們家都覺得是自己的錯，在我們家都認為自己是對的；我太太堅持她對，我也堅持我對，沒有人要認錯。

三、修習梵行的目的

修習梵行的目的就是求解脫：（這是佛陀當時跟比丘的開示）
諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了得到金錢財物供養為目標。

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了受人稱讚為目標。



觀等平的教佛、貳

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了讓人認為我們具有神通力為目標。

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了破壞、打倒別的宗派為目標。

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了以圓滿持戒為目標。

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了以禪定圓滿為目標。

諸位比丘，我們修習梵行的目的，不是為了以智慧圓滿為目標。

諸位比丘，其實我們修習佛法的目的，是要解除苦惱。

所謂解除一切苦惱，當每件事情發生時，內心不動搖、不散亂，那就是：解除一切苦惱。（文出自《上座巴利文藏本第80冊 P12.P353.P373》）

佛陀不談地獄，也不說天堂，更不論及任何未來，只教你如何活在當下，不是為了任何目標，也不是為了要達成任何事，而是要怎麼去生活在覺知裡。人們活在此時此地的世界，而「宗教家」卻一直教導你如何去追求另一個清淨的國土，基督教說天國，佛教說淨土、西方世界。

然而另一個世界並非真正存在，為什麼呢？沒有人去到那裡又回來告訴你，你曾經遇過這樣的人嗎？所以真的有這個地方存在嗎？因為他只不過是你理想世界的影印版而已。它來自你的妄想，是在這個世界喜、惡經驗的累積，你就將他投射到未來。在那裡不會老病死；換句話說，你不喜歡的將不會出現，喜歡的通通都有，在那裡比現在還幸福。現在你要吃什麼，手機一滑人家就幫你送到門口，去到極樂世界更方便，想吃披薩，就出現在面前；想到旅居澳洲的兒女就馬上來到你面前，不必透過視訊，吃完東西不用收拾也沒垃圾，更沒有大小便問題，那個地方好嗎？這是我們人夢想的世界，就像柏拉圖的《理想國》。

如果帶著「另一個世界」的觀念來修行，一定會成為壓抑的；因為你會掛礙、恐懼——到底死後，是否能如願而去？演變到現在有很多法會、助念。為什麼需要助念？就是對自己沒有信心，往生時需要蓮友們來幫我助念，最好是師父帶著比較多的蓮友二十四小時分三班、四班，一個禮拜都沒有斷，否則至少也要念個三天三夜。有可能幫你助念的蓮友念



觀等平的教佛、貳

到都快沒氣了，可是你還沒斷氣。我以前的道場就是這樣，裡面有一個師父說要往生了，住持就說每一個人都來助念，分三班，結果念到我們快沒氣了，這位師父還沒斷氣。

現今演變成助念非常盛行，大家都喜歡去幫人家助念，因為形成我幫你助念、你幫我助念，如果沒有辦法助念，還有法會可以超度。所以你們也會收到通知要做梁皇、水陸、打佛七，可以超度祖先，如果有的話就填表、匯款或者網路轉帳。而現在科技非常進步，也有在網路進行超度的，這感覺很不踏實。

佛陀教導的修行是很如實的，你可能會問我：為什麼大部份寺廟都這樣？因為這是後來的人想出來的，因為要讓信徒來寺廟，一定要想出符合「市場需要」，才跟得上時代。像我這樣就很落伍，你要講佛法給人家聽，人家覺得佛法在幹什麼。其實，佛陀教導的修行是很如實的，他強調「此時此地」，只是教你變得更有覺知，好讓你更清醒，才能有觀照的智慧去面对一切境界。

佛陀強調「此時此地」就是「活在當下」，珍惜把握此時此地；修行即生活，生活即修行。你當醫生把病人治好，當老師把學生教好，上班的把工作做好，就是在行菩薩道。佛陀在《金剛經》也是以行、住、坐、臥的生活來顯示修行：須菩提請問佛陀：「云何應住？云何降伏其心？」佛說：「應如是住，如是降伏其心。」應安住在心的本然中，本然即本來如此。「降」是投降，沒有對立；「伏」是放下，不再堅持。

禪修就是修如何放下，如何輕鬆；佛陀很慈悲，教導我們最簡單的方法，在生活中即可修行。禪就是心，修就是修行，去修改去練習。我們每天都要生活，每天都在禪修，利用每天生活中的大小事去禪修。要修什麼呢？就是修改過去壞的習慣，從生活中去練習出一個新的好習慣，來代替舊的不好習慣，而不是去形成對立。



第次的執我破、參

參、破我執的次第

為什麼我們沒辦法解脫？被「我」綁住了。因為每一個人都有一個自我，所以要解脫一定要破掉「我執」，也就是對我的執著。釋迦牟尼佛說法四十幾年，目的就是要破掉我們眾生的「我執」，但是這個不是那麼簡單，如果那麼容易，佛陀就不用講那麼多經給大家聽。

一、「大乘三系」無我理論的建立緣起

如果你要直接破掉我執，可能對一般人來講有點困難，因為我們過去世所接收到的消息，或聽到的都是有一個我，甚至有一條靈魂在轉世投胎。但是佛陀和其他的宗教完全不同，除了之前有講過佛教最特殊是平等之外，最讓世間人無法接受的是：他說沒有靈魂，因此佛教是真正

的「無神論」。

佛教所謂的無神論，是不承認人有一條永遠不滅的靈魂，在六道輪迴投胎轉世。所以佛法在印度為什麼那麼快就滅亡，就是大家無法接受這一點——無靈魂的說法。現在的台灣也是一樣，很多人都會去選塔位，甚至全家都選好，他就是要去找一個死後要住的地方，比較舒適的地方。為什麼要選呢？因為一般人的觀念，都承認有一條靈魂，所以要有一個塔位讓他住。現今政府積極推廣樹葬或海葬，但是有辦法接受的人還是比較少。

有人提出疑問：佛教說沒有靈魂，如果沒有靈魂，不就沒有因果？對不對？這樣你們都說有前世，有這一世，有下一世，因果一定牽涉到很多世，如果這樣你要怎麼去自圓其說？

關於這一點，在佛陀那時候沒有很明白的說出來，但是經過了歷代菩薩的著書立說，將佛陀的意思講清楚的就是「唯識學」。唯識學中說明解釋為什麼佛法沒有講靈魂，可是事實上有因果、有今生、有後世。



第次的執我破、參

然而如果是這樣，那他靠什麼在六道輪迴？所以唯識學就是以「業識」來代替靈魂的說法。

到底我們人的心識跟靈魂有什麼差別？在我的著作《大藏金鑰——八識規矩頌暨百法明門講記》中有說明。書名《大藏金鑰》，即是指唯識學就是《大藏經》的鑰匙，也可以說是佛法的萬能鑰匙。如果你對佛法有不明白的地方，可以看這本書；換句話說，這本書看通透的話，自己看佛經的原文經典，你就知道了，不用看白話的註解書。

我們平常會覺得佛經非常深奧，其原因就是有很多的名相、名稱，是我們所不了解的，所有的佛學名相，包括市面上看到的佛學大辭典，不管是台灣學者或是日本佛學專家，他們所寫的解釋，都跟唯識學有關。《大藏金鑰·附錄一》第335頁〈阿賴耶識與神我靈魂之辨〉，就有列出八識跟靈魂它的功用與差別，相同與不相同的地方都有列出一張表格做比較。

所以要破我執，不是一下子就有辦法的，一定要慢慢來，好像在解

繩索的結。因為每一個人都有很多疑問的結，所以要一個一個去解開，解到最後才會了解確實沒有靈魂。照我看來，世間法實在是很複雜，佛法真的很簡單；可是越簡單，人們越不相信，人就是要去追求那個複雜的。根據二千五百年前，印度當時有九十幾種外道，最出名的是六師外道，每一種外道都有他的教主，有時候會派他比較年輕的徒弟，頭腦好的，故意進去佛陀的僧團，說要跟釋迦牟尼佛學習，事實上他是要問佛陀問題，要把佛陀問倒就對了，這叫「問難」。

譬如說：世界有邊，沒有邊？人死後去哪裡？都要問這種問題。這種問題，二千五百年前佛陀都不予答覆，他都靜默不語。阿難尊者覺得很奇怪，他問佛陀：你怎麼不答覆，你如果不答覆，有人就會誤會你不懂。佛陀說這個我沒有辦法答覆，因為我答覆一個問題，會再衍生出十個問題來。而他就會一直問，我就要一直答，永遠沒完沒了，所以乾脆不要講。包括有人問：有沒有靈魂？有沒有下一世？回答不完的，乾脆就不回答。因為說有也有疑問，說沒有也是很多疑問跑出來。



第次的執我破、參

佛陀覺得這些問題都跟解脫生死和開智慧沒有關係，但這些言語戲論，二千五百年前佛陀他可以鎮住，有辦法抵擋人家的疑問。可是當佛陀涅槃以後，佛法還是照常要流傳，這個問題沒有解決，人們還是一代接著一代繼續問。為了解決這個問題，以後才有三位菩薩宣說法義：一位是龍樹菩薩，他講《中論》，龍樹菩薩他差不多在佛陀涅槃七百年後才出來。但是龍樹菩薩，他所講的《中論》，卻引起人們生起斷滅見，尤其人死如燈滅，人死後就算了，什麼都沒有。為什麼呢？因為龍樹菩薩所講的就是空，般若空的道理。

其次，佛陀涅槃九百年後有位無著菩薩，他著作《攝大乘論》，講唯識，解釋為什麼人有後世，為什麼會有因果。他就是要講清楚：既然沒有靈魂，為什麼人會有下輩子，下一世，有過去世，還有因果，種種的因果報應。

世親菩薩與無著菩薩都是宣講唯識的。世親菩薩是無著菩薩同母異父的弟弟，世親菩薩原本弘揚小乘佛法，他不相信大乘佛法，而且還毀

謗大乘不是佛講的。無著菩薩就非常煩惱，因為這樣毀謗佛法，將來的報應很不好，所以他就想辦法勸世親。

有一天他假裝生病，通知世親來看他。準備一間房間給他休息，並且叫他的弟子在隔壁房大聲誦大乘經典，此時世親菩薩聽到了，覺得大乘講的很好，而且與小乘一樣，義理沒有違背，不但沒有違背，還講的更詳細。世親菩薩就生起一個懺悔心，他覺得慘了，我過去都毀謗佛法，這個罪實在很重，所以世親菩薩就想把自己的舌頭割掉。此時，無著菩薩以他心通知道了，就出來阻擋，問：你為什麼要割舌頭？他說：舌頭害我毀謗佛法。無著菩薩：既然你這個舌頭會毀謗佛法，但是你要弘揚佛法，也是要靠舌頭；如果你割掉以後就變成啞巴，這樣怎麼弘揚佛法，怎麼將功贖罪。世親菩薩覺得很有道理，所以就沒有割舌頭。無著菩薩說：你知道大乘佛法的好，就要好好利用口才講解大乘法。因此，唯識學是經過世親菩薩發揚光大的。

第三位馬鳴菩薩撰寫《大乘起信論》。主要講述人有如來藏，有佛



第次的執我破、參

性，用如來藏代替靈魂的名詞。為什麼他說這些呢？就是怕人聽到《中觀》之後會生起斷滅見，所以才說人有佛性，有如來藏。《大乘起信論》專門討論這些，所以如來藏有兩個特色：一個說空，一個說有。

空，是在空什麼？空是無雜染。什麼是有呢？有即是有種種作用，有種種無量的功德。但是人很奇怪，馬鳴菩薩講如來藏，人們又將如來藏當作靈魂，事實上不管是「阿賴耶識」還是「如來藏」，並不是有一樣東西藏在我們的身體裡面。所以有很多科學家，都在研究人死後靈魂跑去哪裡？他們將臨終的人裝在水晶棺材去觀察。人斷氣時，靈魂跑去何處？將臨終的人放在秤子上，看靈魂有重量嗎？但是都沒有結果。

因為沒靈魂啊！沒靈魂如何去看一條靈魂？所以阿賴耶識也好，如來藏也好，並不是在講一個東西，他們只是在說一個「功能作用」而已；它的功能作用是在說他的特質，它的特色。功能作用就像醫學家在研究的大腦，我們的大腦有很多的功能作用，而心識也是如此。八識代表有八種的功能作用，不是八樣東西在我們身體裡面。

所以真的要了解佛法，必須從「大乘三系」這基礎觀念入門，也就是印順導師所判定的性空唯名論、虛妄唯識論、真常唯心論；以後我會依此，各選一部經或論來宣講，幫你們打好基礎。

二、破我執的次第

佛陀的解脫心法，是要將你帶往解脫的道路。佛陀說如果要獲得究竟的解脫、自在快樂的方法，你就要了悟實相。到底什麼是實相？其實《金剛經》裡面說的實相是無相，真正的實相就是無相。有相的東西，都是有為法，照《金剛經》來說都是虛妄的，真正的實相，不是用言語有辦法講清楚說明白的，因此叫做「不可思議、言語道斷、心行處滅。」其實，實相是在說無我、空性、佛性、如來藏的道理。所以要了悟實相，就要先認識什麼東西「不是實相」。舉凡一般的宗教信仰，也就是說站在信仰的角度來講，都不是實相，哲學上的見解也不是實相，所有的概



第次的執我破、參

念、主觀意識，造作出來的都不是實相。

只有追隨佛陀的腳步，在佛陀走過的道路上充滿慈悲心、出離心，正知、正覺……，其中最重要的就是智慧。在《大般若經》中，佛陀說：無論學聲聞乘、菩薩乘獲得解脫，都需要智慧。《心經》上說：「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。」也就是說，你要解脫要度過一切的痛苦、災厄，一定要照見五蘊皆空；要知道五蘊就是空，你不能執著這五蘊是我。「五蘊」指色、受、想、行、識，我們都相信色身就是我，相信感受，相信自己的想法，相信自己的判斷、自己的認識。換句話說，我們的自我主觀意識非常的強烈、堅固，所以五蘊的「蘊」，唐玄奘翻譯為「陰」，陰就是「蔭」的意思。

佛法難講就是這樣，你要「解」這個繩結，要很慢的解；好像你在打死結，一個結就很難解，何況我們經過好幾千百世，心有千千結。為什麼現在很少人在講經說法，因為用講的，已經來不及太慢了，乾脆做法會比較快，你們有什麼疑難雜症，法會都幫你解決，看是要消業障，

冤親債主解冤釋結或超度祖先，通通幫你解決，這很符合現代人的需要，因為現代人很忙沒有時間。但是佛法是為活著的人講的，不是為離開世間的人說的；所以你一個禮拜坐在這裡聽兩個小時，是很有福報的，尤其在這個末法時代。

智慧不是向外求取的，我們本來就具足廣大智慧跟佛一樣。但是，為什麼我們還是常常起無明呢？這個差別就在於我們都被自己的妄想、執著蓋住了。智慧像太陽光一般，但烏雲如果把它遮住就昏天暗地，另外還被我們自己的「五蓋」，五個蓋子蓋住，這五蓋指：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。我們有重重疊疊的妄想執著，就好像太陽被好幾層的烏雲遮住，過著昏天暗地，沒有智慧的生活。

因此想要證悟、解脫，就要從改變你的觀念開始。學佛不是為了得到什麼，學佛反而是要叫你放下，要叫你丟掉什麼。眾生無法證悟的原因，就是「萬般放不下」，很難捨；慈悲喜捨四無量心，最難的階段就是「捨心、放下」。你唯有學到放下，學到敞開、斷捨離，你內在的智



第次的執我破、參

慧才能夠顯露出來。

所以一開始我們必須要讓自己有堅定的力量，去改變我們的態度。如此才可以改變你的人生，提昇你的生命層次，真正踏上證悟之路，因為態度決定你的人生。過去由於錯誤的態度，累積成我們的習氣，要改變是不可能的，很困難，以致我們都變成習氣的奴隸，而造就許多身、口、意業行，才會飽受輪迴之苦。

你真的快樂嗎？如果對你的「生活，生命，人生」真的滿足，這樣你就是真正的「三生有幸」。如果你想要有一個健康，安逸的人生，一定要改變過去累積的態度，從改變自己下手，因為改變自己只是一個人，比較簡單。你要改變別人，那太多了，那是不可能去改變的。

《金剛經》講：「如是降伏其心。」「如是」就是本來面目，本來如此，本來就是這樣，所以我們的心，本來是空性。首先，你要去認識他是怎麼產生的？就是來自於我們把「五蘊的聚合體」看成是「我」，於是整個輪迴的過患就流轉不休。如果想要解脫，那就要改變及破除認

為有一個恒常不變的「我」的妄想。

無始以來，眾生對於執著有「我」的想法，從來沒有停過，反而隨著時空的遷移，變得越來越強大；甚至還加上許多「我的」心態。本來只是執著自我而已，再加上許多「我的」、「我所有的」，譬如說你們會執著：我是老師，我是老闆，我是部長，……甚至有一天，有人會覺得我已經成佛了，我是某某佛，現在就有人講他是釋迦牟尼佛轉世的。因此，以上的想法、標籤，如果貼得越多就越痛苦；想要獲得究竟的快樂，首先就要清除由「我」衍生出來的各種迷惑的想法。

所以宣說五蘊皆空之前，一定要先說慈悲喜捨四無量心、四聖諦、八正道、十二因緣，都了解之後才來講五蘊。換句話說，要了悟實相，一定要有十足的智慧，這智慧不是向外去求取的，他本來就存在於我們的自心本性當中。



捨喜悲慈一心量無四、肆

肆、四無量心——慈悲喜捨

一、前言

在《華嚴經·如來出現品》有一段經文是釋迦牟尼佛成正覺之後，打開眼睛看這世間一切的眾生，他很感慨的說：「奇哉！奇哉！此諸眾生，云何具有如來智慧，愚癡迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。」當時，釋迦牟尼佛即發願：我要教導眾生成正覺，永遠離開妄想執著。我們都有和佛一樣的智慧，但為何沒有發現呢？因為被妄想執著遮蔽住了，好像十五的月亮，又圓又亮，但是只要烏雲一擋住，就看不到。所以釋迦牟尼佛講經四十九年的目的，就是要我們祛除妄想執著。而智慧不是向外求的，也不是你去請師父加持就可以得到的，智慧是我們本來就有的。

在《法華經》也有講：佛為一大事因緣來到這個世間。何謂一大事因緣：就是要「**開佛知見、示佛知見、悟佛知見、入佛知見。**」換句話說：如果能夠知見與佛相同，自然就有智慧。佛法是很單純的，但是眾生的妄想執著太重，難怪釋迦牟尼佛講經四十九年，最後印度的佛教還是消失了，因為眾生還是以他的習慣性與觀念做事情。講很簡單，但是要打破這妄想執著，不是三言兩語有辦法的。有很多人的觀念就是轉不過來，要轉念真的不用一秒鐘，可是沒辦法就是沒辦法。所以有人說佛法真是困難，聽得懂也看得懂，但是境界來了還是用不出來。

因此，為了要給眾生進入佛門，有很多高僧大德，以他自己修行的體驗，開了很多方便法門。何謂方便法門？教你打坐、觀呼吸、誦經、念佛、持咒，教你念一萬遍、一百萬遍、一千萬遍。甚至舉辦法會、活動，佛七、禪七。而我要說的是最簡單的，猶如《法華經》所講：「**正直捨方便，但說無上道。**」雖然方便法比較容易被眾生接受，但是這條路比較遠，九彎十八拐，和高速公路不一樣。佛講的法都是高速公路，



捨喜悲慈一心量無四、肆

而方便法都是以後祖師所講的。你可以去看佛經，佛當初講的法有這些法會嗎？沒有的。佛只是講經說法四十九年，其他的方便法都沒有。佛陀認為你們和我都一樣有智慧，只是被妄想執著蒙蔽，只要將妄想執著去掉就好。但是要改變一個人的觀念很難，因為一個人的習慣性最難改。

中國的《六祖壇經》也是最單純的法，他也沒有教人家打坐，他告訴我們的「禪定」是「**外離相是禪，內不亂為定**。」禪宗的公案，有一個居士問禪師要如何修行？禪師回答：「修行是落實在生活中而已，該吃吃，該睡就睡。」居士就笑說：「這樣我也會，一點都不困難！」禪師說：「差多了！你吃飯有用心吃嗎？睡覺躺下去就睡嗎？」尤其現代人吃飯都不是在餐桌，而是在電視機前面，甚至邊吃邊滑手機。

事實上，禪修的目的是要把修行帶入你的生活，不是要你停留在固定的時間，固定的空間，現代人沒有幾個可以在特定的時間、空間打坐。尤其禪十，不包括報到，最少要十天，哪個老闆要讓你請假十一日？所以很多道場都是利用週休二日或連假辦活動，譬如佛一、佛二。但是，

很多人都了解歷代祖師的苦心，這是方便法。每次去參加佛七、禪七，都非常法喜，但是回到家中，整個人又都不一樣了。

所以歷代祖師的方便法門，是要引導你將佛法運用在生活中，你生活中每一個動作，都是在修觀照，止禪、觀禪。止禪修觀呼吸，觀禪要在生活中大大小小的事件中去觀察，去看清楚。養成這個習慣之後，不管煮飯、切菜、洗菜、走路，都能看清楚。修行一定不能離開生活，如果離開生活，你跟我說多有修行，我不認同。為什麼呢？因為他不是修行，是在練功夫。釋迦牟尼佛所說的法都是要叫你落實在生活中，甚至老病死時要如何面對，這才是功夫。

佛陀有講一本《無常經》，他告訴比丘們說有三種法，於諸世間不可愛、不光澤、不可念，也不稱意——「老、病、死」這三種。佛陀說世間如果沒有老病死這三樣，如來就不用出生於世間。換句話說：如來出現世間，是要說開悟的法，說調伏事。何謂調伏事，就是我們面對逆境、困難時要如何去調伏，尤其面對老病死最後一關，要如何調伏自己的心，



捨喜悲慈一心量無四、肆

不會罣礙，不會恐怖，不會顛倒妄想，坦然接受所有苦樂境界，這樣就是自在歡喜。

釋尊他當太子的時候，出遊四城門，看見老病死，令他感到非常震撼。他才知道有一天我也會老，我也會病；最後，看到一位婆羅門的修行人，走路悠哉悠哉，一步一腳印，非常的輕鬆自在，臉上沒有憂愁。他於是下了一個決心，要去找出面對老病死的方法，也要為全世界人類，找出面對老病死的方法。這個老病死是最平等的，無論你是國王或是販夫走卒、政商名流，乃至流浪漢，富貴貧賤，大家一定會遇到。釋尊他講法最平等，沒有誰可以聽，誰不可以聽，今天我也是要跟著佛的腳步講經說法。

所以真正要修行，要從慈悲喜捨進去；慈悲喜捨就是從「世間」到「出世間」的橋梁，又叫「四無量心」或「四梵住」，「梵」就是清淨的意思，是修止觀的基礎，也是修四念住的護衛。

二、慈悲喜捨

今天來探討的題目，是人類最具有美感的情緒展現。一般我們對「情緒」的認知，好像是不好的，事實上情緒有好和壞的，最好的情緒是慈悲喜捨。一般來說，我們人類面對人事物的反應有三種情緒：

(一)粗俗的反射——恩怨計較，禮尚往來，以牙還牙，冤冤相報。就是一般所講的，有冤報冤，有仇報仇；你對我好，我就對你好，你對我不好，我也對你不好。

(二)道德感的反射——是抑強扶弱，不平則鳴，義憤填膺，嫉惡如仇。看到社會上的壞人，嫉惡如仇，看到有如菩薩的人，就非常恭敬，這裡有個「道德感」為準則。

(三)精神的反射——緣苦生信，緣苦生怖畏，老病死三使及無常恐怖，看到世間一切眾生都是生死相依。我們現在有飯可以吃，有車可以開，種種生活的方便，都是一切眾生的努力所貢獻出來的，不是你自己很行



捨喜悲慈一心量無四、肆

就有辦法的。所以這是我們做功課都要回向「四重恩」的原因，因為大家都是「生死相依」。

「緣苦生信」，是指你遇到苦，無論是身體的病苦或遇到逆境的苦，你才能生出要學佛的信心，因為只有佛法才能讓你離苦。一個都沒有遇過苦境的人，你要叫他來學佛，要離苦得樂，他會覺得很奇怪。所以我們吃盡了種種的苦，才知道無常的可怕。世間本來就是無常的，包括我們的心也是無常的，不是你永遠可以做主，也不是天天都健康，尤其世間有老病死這三個「使者」。

講個故事，有一個人，他平時沒做什麼善事，死後去到閻羅王那裡，閻羅王打開生死簿一看，你這一輩子怎麼都沒有做什麼好事呢？這個人抱怨說沒有人教他。閻羅王說：「我派了三個使者去提醒你，你都沒有覺醒：第一個是『老』，你老的時候，難道都沒有感到害怕？後來我又派了第二個『病』，你還是沒有覺醒；第三個是『死』，你見到有人往生，都不覺得苦，不想趕快修行？」所以我常說：釋迦牟尼佛就是看到

人的老病死才想要修行，才引起他心中很大的震撼。我自己會出家，是因為被病嚇到了。民國72年，突然間生了一場大病，去住院十天，每天打針，原本62公斤，十天後剩下49公斤的型男。這時我想：如果就這麼往生，什麼都沒有，所以我就放下一切去修行了。

「慈悲喜捨」是超越以上三種的情緒反射，它是世俗的菩提心，是世間的真理。雖然它是世間法，但是若沒有它，我們就無法修出世間法的第一義諦（勝義的菩提心——空性的智慧），所以龍樹菩薩說：「諸佛依二諦為眾生說法，一以世俗諦，二第一義諦；若不依俗諦，不得第一義，不得第一義，則不得涅槃。」佛法說的智慧，都是在講空性的智慧，所以不要小看世俗諦，你沒有世俗諦，就無法獲得空性的智慧。沒有空性的智慧，就無法獲得涅槃解脫。換句話說：你有辦法解脫老病死的苦，活著的時候就可以涅槃，不是死後才叫做涅槃。你活在世間，若沒有辦法涅槃，那你往生時，也是沒有辦法解脫的。所以一般言：「未成佛道先完人道，未成作佛先結人緣。」而慈悲喜捨，就是要來教你如何完成



捨喜悲慈一心量無四、肆

人道，教你和人家結善緣。我們無法和人家結好緣，至少不要結惡緣。因為你結一個惡緣，在未來的人生路上，都可能是一個阻礙。如果你要在人生的道路上遇到貴人，那就要結好人緣。

所以慈悲喜捨是蓮花上的一顆明珠（喻嘛呢叭美吽），由它所放射出來的光芒，能產生一切福德智慧，利益安樂一切眾生，使我們能夠現前當見如來，速證無上大菩提。由此可知，佛陀教我們的方法都是最快的，能「現前當見如來，速證無上大菩提」。舉一個故事說明：

無著菩薩是「唯識」的開創者，他在山洞閉關修彌勒法門，因為彌勒菩薩是唯識學的祖師。無著精進六年，都沒有見到彌勒菩薩，他失望之餘決定下山。當他走到山下，看到一位老婆婆，拿一塊鐵要磨成針，無著反省自己才修六年，就想要見彌勒菩薩，真是太蠢了，於是又回去山洞閉關三年。精進三年後，還是沒有見到彌勒菩薩，此時無著感到失望，決定下山不再閉關了。下山的路上，他看到一個老公公拿著畚箕、鋤頭在掘土塊，他問老公公在做什麼？老公公說這座山擋住了我家的去

路，所以我要把他移開。無著又反省自己修行竟然比不上這位老公公，於是又回到山洞再修行三年。如此精進十二年還是沒有見到彌勒菩薩，他下定決心下山，絕不回頭。

來到山下，無著看到一隻生病的狗，傷口流膿流水又生蟲，無著生起不忍之心，要將這蟲抓走，但是又怕傷到蟲，他想到唯有用最柔軟的舌頭來舔起這些蟲，於是帶著緊張的心情，閉著眼睛舔下去，結果彌勒菩薩出現了。無著看到彌勒菩薩出現時，放聲大哭，抱怨我多麼精進用功，就是要求見你，但是十二年來一無所見。彌勒菩薩說：自從你第一天開始禮拜，我就在你身邊，是你業障重沒有看到我。如今你對這隻狗生起一念慈悲心，才能見到我。你閉關十二年，才見到一條癩痢狗，而你要救狗又要救蟲時，生起一念慈悲心，我就出現了。這就是能夠「現前當見如來」，最好的典範故事。

過去數十年來，我學了很多相似佛法、方便法，錢也花了很多，我一生教書的錢，大概都沉迷在學法，乃至我的法本，有一卡車那麼多。



捨喜悲慈一心量無四、肆

但是我發現，學佛不但舊煩惱、習氣不見減少，反而新增許多學佛後的煩惱與偏見。這原因就在於對「慈悲喜捨」四無量心沒有修好，就一頭栽進去念佛、拜佛、誦經……等日常功課，以為如此就是在學佛，就是在修行。

我講講自己修行改變的關鍵是二位在家居士，不是台面上的高僧大德。一位是之前講的高中生，破除我對時間的執著，另一位是住在美國的華僑。民國八十五年我去泰國參學一個月回來，台南有位居士告訴我：我老師從美國回來，在台北長庚醫院旁巷子內講法。我當時人在新竹，就想去「聽聽」。於是打電話去問，他們就叫我坐火車到松山後火車站，會派人來接我。結果等了很久都沒人來接我，又打電話去問：他們說找不到人啊！因為連續問了三個法師，都不是開藏師父，所以第四個我出現，他們就沒問了。原本我要放棄不去了，但是又想想，已經來到這裡了，就坐計程車去。

一打開教室門，這位華僑老師早已經開始講了，但是老師連看我一

眼都沒有，當下我的心情有點不太高興，心中嘀嘀咕咕：你太傲慢了，我是一個法師，你是一個居士，連抬頭看我一眼都沒有。當下我又想回頭走人，但是又想想：已經來了，就聽聽你在講什麼？結果老師講「慈悲喜捨」。聽完，我才知道是自己貢高我慢！聽完，才知道過去我在高中教書，乃至出家後住道場，一間寺廟換過一間寺廟，都是我慈悲喜捨修不好，遇到逆境都怪別人，認為自己都是最標準的。所以，今天我就是將當初所聽到的，來跟大家分享。

三、慈悲喜捨的根本作意

要進入談慈悲喜捨之前，我們就先來探討「根本作意」，也就是如何來注意。因為我們的注意力若不妥當，很容易引起無明、散亂與疲勞。若能像《華嚴經·淨行品》中，文殊菩薩告智首菩薩言：「若諸菩薩，善用其心，則獲一切勝妙功德……斷一切惡，具足眾善。」換句話說，



捨喜悲慈一心量無四、肆

如果面對一切人事物，能夠善用其心，不但精神會更好，而且不會犯過失。因為注意力決定我們所作所為是否符合人性之美。

何謂人性？人與動物的最大區別在哪裏？許多動物學家認為人也是動物，人與動物沒什麼差別，但中國孟子卻說人有「四端」：「惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。」人若無此四端，則異於動物者幾希；其意是說人若失去人性，就會沒有羞恥，對人殘暴，無同情心，會好像披著人皮的一隻狼。

佛法其實在探討的也是人心、人性之美；佛法不再是遙不可及，不再是你需要到處攀緣跑道場，才能獲得的事情。佛法是一個很容易讓你安身立命的所依處，它的文字看起來好像很深奧、很玄；但其實它很單純，只要你肯用心聞思熏習，就能落實在你的生活中。

佛教說六道輪迴，並不是指死後的世界。其真正的內義是指今生當下的心態轉變，使我們有可能每天都在六道之中輪流迴轉而無法出脫。甚至有時一天當中，就歷經了好幾道。因為當你心情歡樂時，就是在天

道；陷入苦惱，就是下地獄道。若不知慚愧、不知羞恥，就是在畜生道；做任何事都覺得不滿足，就是餓鬼道；對人很容易生氣，吃點虧，心中就忿忿不平，時常想報復，就是在阿修羅道。如果你有慈悲心、慚愧心、想修行的心，才是人道。你到底在哪一道？尤其我們死後到底要往生哪一道，就決定在今生的心；看看平常你最常去的哪一道最習慣，將來眼睛闔上，就一定會投生那一道。所以六道輪迴不是等到死後，經閻羅王審判後才知道，從你今生的脾氣心情，就可以決定你的來生了。

但是六道之中並不是天道最好，天道雖然快樂，但不太可能想要修行。這裡的天道是指經濟條件不錯，沒有金錢壓力，身體健康，沒煩惱也沒有災禍，每天都過得很好，因此他就不會積極的想要修行。所以佛在《四十二章經》說：「**豪貴學道難**。」佛說人身難得的原因，是因為在人道苦樂參半，才有辦法修行，其他五道都有阻礙它修行的條件。因為人性的特色就是有慈悲心，慈悲心是動物所沒有的，動物只有些許同情心；例如象、海豚。象看到牠的同類往生會哀鳴，海豚溫和友善，



捨喜悲慈一心量無四、肆

是高智商的動物之一。但人的慈悲心更殊勝，甚至看到一隻螞蟻、昆蟲的死，都會有不忍之心；尤其小孩看到動物，他的慈悲心更強烈。

我們都知道人的特性是慈悲心，但我們是否每天從天亮醒來，到晚上睡前都保有此心呢？你是否看到別人痛苦時，會有不忍之心？或是說：「這是他應得的報應呢？」如果你這樣想，當下心態就遠離人道了。失去慈悲心的壞處，就是我們的心會逞橫，我們就沒有那種慈悲心所帶來的歡喜。如果我們的歡喜不是建立在慈悲心的基礎上，那種歡喜就會趨向於狂，也就是竊喜。

所以我們要能從早到晚，將作意力放在慈悲心，這不只是幫助別人而已，也是幫助自己；也是在看我們自己有什麼苦，我們是否有能力來幫自己少苦離苦。每天早上照鏡子時，就要照照看，今天是否能在臉上看到慈悲的笑容，也要對鏡子露出會心的微笑，無所求的微笑，給自己看一看。

漂亮是很主觀的，你感覺漂亮，別人不一定會感覺你漂亮，真正的

漂亮是看心的漂亮，不是在看外觀的黃金比例。白雪公主的故事中，其實外表最漂亮的還是她的繼母毒皇后，但為什麼魔鏡還是說世界上最漂亮的是白雪公主呢？反之，能夠微笑可就不同了。你若微微笑，別人一定會感覺得到，因為微微笑是無所求的，而且這種微笑又能傳染，漂亮就很難傳染了。

慈悲是會傳染的，壞心腸也會傳染，所謂：「龍交龍，鳳交鳳，隱病的交個癩。（台語）」是指物以類聚，好朋友交到好朋友，壞朋友交壞朋友。像你今天有想要追求佛法的心，自然就會有因緣感召你來聽我說法，這叫做「相應」。好像你發射什麼頻率，自然就會接收到什麼電台或電視台。

四、慈悲喜捨與戒

一個完整的佛法，必須具足戒、定、慧，同樣的，在慈悲喜捨裡面，



捨喜悲慈一心量無四、肆

自然有它的三無漏學在其中。什麼是戒呢？戒就是我們不要去做自尋煩惱的事，也不要做令人不歡喜的事。慈悲喜捨不只是避免去做會帶給自己痛苦的事，也要去做會帶給自己喜悅的事，而且這種歡喜不是短暫的高興、快樂一下而已，是一種很安穩的喜悅感，如行善做好事。但是要幫助一個人並非容易，你要做善事，要救人也是要有機會。

分享一個員外救人的故事：有一位出家人，他每次到一家托鉢，那家隔日就死了一個人。有一天，他到一位員外家托鉢，結果丫鬟們紛紛告訴員外這件事。員外就問這位出家人：師父！聽說你有神通，能知道人家的壽命要活到什麼時候？出家人說是。員外就請出家人告訴他的壽命，出家人接受員外的供養後就向員外說：十日後，你的福報就盡了。

員外聽到嚇壞了，他就想說：這麼多錢，我死後就花不到了，好吧！趁這十日帶著奴僕揹著銀兩，上街去看看有什麼東西沒有吃過，有什麼奇珍異寶沒買到，可是看一看，家裡都有了。

他們一行人就走到河邊，看到一個婦人帶著三個小孩要投河自盡，

他看到後急忙上前阻止。員外問發生什麼事？婦人說他的良人，被人陷害，如果沒拿五百兩去贖人就會被判死刑。員外一聽，太簡單了，叫僕人把銀兩都給她。

十天後，員外一覺醒來，竟然沒死又多活了十年。十年後，出家人又來到員外家，告訴員外：你十天後要死了。員外聽到，老神在在不怕了，心想：我五百兩就多活十年。員外向出家人抱怨：你的神通一點都不準。出家人向員外說：是因為你積陰德救回四條人命，才延壽的。

出家人走了之後，員外就叫二位奴僕，各措五百兩，一起到河邊去救人。員外看到走向河邊洗衣的婦人，就叫她們不要自殺，結果都被吐口水，被咒罵一整天也救不到人。結果很快地十天過去，員外就死了。

十年前員外是無所求的，十年後他知道了，誤以為錢可以買壽命。所以不要以為做善事很簡單，這不一定，你要做善事，也要有機會，沒有機會是不可能的。所以佛說：「此有故彼有，此無故彼無。」你若

有慈悲心，自然就會和有慈悲心的人一起；你若愛說是非，自然就會有



三姑六婆來找你，如是因，如是果。以上是慈悲喜捨所含攝戒的意義。

五、慈悲喜捨與定

我們一般聽到「定」，好像都要雙腳盤起來打坐，這樣才叫做修定。事實上，佛陀教我們的，包括《六祖壇經》六祖教我們的定，都是指我們的「心」，不是指外在如何打坐，或者是毗盧遮那七支法等，整本《六祖壇經》都沒有講這些內容。依四禪八定修定，這是釋尊曾經走過的路，最後放棄；釋尊教我們最快的方法是——慈悲喜捨。

(一)慈心作意——慈心，就好像是大地擁抱、承載萬物；毫無怨言，你要挖洞也可以，你要蓋大樓也可以，它不揀擇好壞，好像母親疼惜子女，願意為子女承擔一切的苦。如果我們遇到苦，我們就吸一口氣，將這苦吸進去，去感覺那種苦是怎樣？你就會知道這已經真的很苦，我們不要再增加痛苦了。尤其我們和別人發生問題起煩惱時，我們都只看到自己

的苦，而沒有去看到對方的苦；如果你能看到對方的苦，你想要離苦的信心就很堅定，這就是「緣苦生信」，「緣」是指體會。所以看到苦，就知道要收攝，肯去面對、接受承擔，這是慈心的「慈」。因為肯去承擔，所以我們的心就很清淨，這種淨就與「三禪徧淨天」相對應；也就是說你的心已經達到修四禪八定的三禪境界。如果能夠用慈心來作意，也就是將注意力放在慈心上，你就會知道這個苦總要有人來承擔。

我們今天會感覺有人對我不好，是因為對方感覺世間對他不好；我們每一個人都代表世間，不只你代表世間，我也代表世間，今日有緣讓我們遇到，所以我們就要承擔世間對他不好的苦，而你就變成他吐苦水的桶子，讓他有一個宣洩的管道，有一個出路。所以不是他故意對我們不好，是他沒有辦法，也很無奈，一定要吐苦水。

二十幾年前我在旗山弘法，隔天有一個報社的職員來找我，是一位天主教徒，她說：「報社的老闆娘，每天都向我吐苦水，從先生到小孩，有滿腹的苦水，實在聽得很煩。辦公室很多人，老闆娘卻天天找我講，



捨喜悲慈一心量無四、肆

而且每天講的幾乎都一樣。」我告訴她：你想想，全辦公室這麼多人，她只找你講，表示你和她最有緣，你們講話很投機，讓她的苦悶有發洩處，要不然累積在心中，最後爆發更難以收拾，所以你是一位天使，等於每天都在救她。

《中阿含·水喻經》中說：「要放在心上的是，此善人是業的所有人，是業的繼承人，業是他出生的娘胎，業是他的血親，他的依止，不論好或不好，他都得承續，能這樣看待，厭嫌怨恨即可除去。」佛陀講：他不是故意的，他是業障的奴隸，他今天沒有辦法作主，如果他懂得作主，他不會這樣。這裡以「善人」稱呼，是因為佛陀看任何眾生都是善人；好比你去寺廟，師父都會稱你「菩薩」的意思。

如果我們將注意力放在慈心上來承擔他的苦時，我們的心就會收攝在清淨之中，那時就會有一種無染清淨的感覺。我們不會放棄眾生的苦，我們會勇於承擔、歡喜承擔；非常感謝對方願意讓我分擔你的苦，在此當下你就是在行菩薩道。使他覺得世間還有人照顧他、對他好，承擔他

的苦。如此的慈心能引發心地的清淨，會使我們的心很收攝，好像處於三禪天的定力，喜悅湧現，這就是慈心的作意能引起「定力」的功德。

(二)悲心作意——一切善法以悲為首，佛說若欲現前見我，當恭敬大悲。大悲住在何處？住在一切眾生貪、嗔、癡、生老病死；一般人看到別人的貪嗔癡，都會情緒反射，不客氣的頂嘴，這是粗俗的反應。而佛陀教我們的是你看到眾生貪嗔癡，生老病死的苦時，你的悲心就會流露出來。他今天起貪嗔癡的心，就是在造惡業，是一個可憐的人；我們不要只看到他可惡之處，也要去看到他可憐的地方。如果我們有大悲，能知道他的苦，這就是「與佛共住」。

悲心若水，它能使我們的心胸廣大、無礙無別，看到眾生的苦，好像看到自己的苦一樣悲切；自己的苦，事實上就是眾生的苦。因為我們若是痛苦的時候，就很難使身邊的人快樂。即使一家人，老公心情不好，你在他身邊也快樂不起來，所以我們看到別人的痛苦，也很難開心的。因為這個苦是不分彼此的，你的痛苦就是眾生的苦，眾生的痛苦就是你



的痛苦。這時無論看到什麼，都不會去跟他計較；我們的心會一直開啟，無量無邊，如此就是無色界的「空無邊處定」。

(三)喜心作意——無條件的正面對待每一個境界。我們的注意力若都放在「喜」，心就會無棄嫌、無怨隙。「喜」的意思是對事情能夠「靈活的取角」，看到好的事情固然歡喜，遇到壞的事情也能當作是一種考驗。你不可能都只遇到好的，有時候也會遇到壞的，所以你不可以隨著境界，情緒受影響而七上八下，因為不管好與壞，都只是世間的現象。我們既然在世間，一定要去面對，接受、承擔。譬如長得矮也不錯，如此可以讓許多人看到我，反而對自己的身高更有信心，其實在逆境中也可以學到許多東西。

用「喜心作意」可以創造彼此的空間和光線，它能夠達到無色界的「識無邊處定」；識無邊處的意思是說我們的心無分別，真正感覺沒有分你和我，這時心境整個開朗起來，闊無邊際。有很多人在這個世間快樂不起來，就是歡喜心無法時常出現。我們在菜市場看看，是滿臉笑容

的人比較多，還是愁眉苦臉，或是面無表情的比較多呢？我相信堆滿笑容的比較少，這表示歡喜心生不起來。為什麼歡喜心生不出來呢？因為我們都要升起歡喜心，設定為有條件的。

事實上快樂、歡喜是完全沒有條件的；不是一定要有條件你才歡喜。

愁眉苦臉的人沒辦法珍惜現有的，他都要去追求他所沒有的。今天有發一張講義，黃美廉的真實故事：〈我只看我所有的，不看我所沒有的〉（見附錄）。她從小受到命運的安排，腦性麻痺奪去了肢體的平衡感，也喪失了發聲講話的能力，以致從小就活在眾多異樣的眼光中，她的成長充滿了血淚，但是她還能留學，拿到美國加州大學藝術博士學位。她去演講時，告訴大家：「她只看自己所有的，不看所沒有的。」這就是轉念，喜心作意。她的故事真的很感人，你看了之後，應該覺得老天爺對我太好了。

何謂「三界」：佛經常講要跳出「三界」才能解脫，這三界是：欲界、色界、無色界。



捨喜悲慈一心量無四、肆

1. 「欲界」：指我們的欲望無邊，很注重自己的欲望，如果你還有數不清的欲望，表示你還活在欲界。

2. 「色界」：指你看到的物質層面，等於我們現代所講的科學物質文明。若你很執著物質享受，就是活在色界。

3. 「無色界」：指精神層面，是生命高度的提昇，不斷追求心靈成長，很多的藝術家大都在這個層次。

其實佛經都是講我們的生命，講我們的心，你心的高度到哪裡，「生命」的高度就到那裡，所以就用欲界天、色界天、無色界天來做譬喻和比較。而如果修持慈悲喜捨，就是指你可以達到色界、無色界，可以提高你的生命高度。

(四)捨心作意——比前面更殊勝，不分你我、內外……，因為放下「五蘊十一分相」，在後面第八、第九章我們就會詳細解說「五蘊」。因為「我」是包括物理、心理、生理，所以這個五蘊是講我們的身心，除了色身，也有感受、想法、分別，以及種種的情緒，認識。我們很容易分

別「五蘊十一分相」，分：內外、大小、遠近、美醜、過去、現在、未來，很難放下的。所以為什麼現在很多醫生，都轉跑道開醫學美容診所，因為現代人很注重外表。

我們若真正快樂，就能夠使別人快樂，我們真正能夠微笑，世間就會跟著微笑。若心真的能夠靜，世間就能靜，看到世間沒有什麼好爭的。真正對我好事情，也是對你好；真正對你好的事情，也是對我好，這才是真正的好。我們不能自私，因為真正的好是大家都好，這也就是大家常講的「雙贏」。我們沒有能力度他人，至少要做到不結惡緣；因為與人結惡緣，對以後人生的道路會增加很多阻礙。如果你很難對他慈悲，那就暫時遠離。譬如一個講話的場面，如果雙方已經情緒上來，你就暫時閃一邊，不要再談下去，待雙方心平氣和再談，不一定現在要馬上解決，離開境界也是捨。當你離開境界，離開想要對嗆、報復的心境後，我們的心就能夠產生定，定在「無所有處」。世間沒有什麼好計較，爭來爭去沒意思，也沒有誰比較贏，所以我們要甘願捨。



捨喜悲慈一心量無四、肆

這世間你若不選擇慈悲喜捨，那就不得不選擇貪瞋癡，如此就麻煩了。貪，佔人便宜會真的快樂嗎？瞋恨一個人會開心嗎？迷惑愚癡的人生，很難心安的。如果我們的心住在愛與慈悲，不論念佛或打坐，都會感覺有護法神在保護，你就很容易入定輕安，一心不亂。所以「慈悲」是四護衛禪之一，這記載在原始佛典裡面。

「四護衛禪」是指慈心觀、不淨觀、佛隨念、死隨念。印光大師他除了念佛也修「死隨念」，他在睡覺的床後面牆上貼著「死」一張大字報；這代表今天是我最後一天，沒有什麼好計較的，這叫做死隨念。這「四護衛禪」可以保護我們，所以稱「護衛」。只要你有一顆慈悲的心對待世間，就不必天天向外求佛菩薩加持，求護法神保佑，也不必天天拜懺求消業障。《金剛經》中也有講：若人對此經生起信心，有人對你毀謗、咒罵，你要高興；因為你過去造的業原本要墜落惡道，但是今天有人對你咒罵，表示他在替你消業障。所以被罵、被毀謗，可以說是人家在幫你消業，不可以生起怨恨的心。

因為慈悲光芒四射，有如陽光照射雪山，自然就會消融，有如燈光照射暗室，自然就會回復光明。這慈悲喜捨會幫助你開大智慧，這智慧是建立在慈悲的基礎上，慈悲就像建大樓時要往下挖的地下室。所以《六祖壇經》云：「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。」

用「慈悲」的眼光來看世間，用「喜捨」的心情來面對境界，對於了解苦有很深的意義與幫助。先說說世間的八苦：

1. **生苦**：所謂生的苦，就是在死與生的中間，還沒有去投胎前的這段時間，叫中陰身，當你進入中陰的世界，你不得不受生。我們一般世俗說往生七七四十九天要去投胎，這是講每七日一個階段，你去找要投胎的地方，到最後七七四十九天，你一定要去投胎。所以藏傳有中陰救度法，這是記載於索甲仁波切所著的《西藏生死書》中。

2. **老苦**：老的苦，就是你已經生了，不得不受老；為何修行人沒有在慶生，因為沒有什麼值得慶祝的。從你生下以後，只有往死的方向前進，沒有第二條路。所以沒有什麼好慶生，況且生日又稱母難日，母親



捨喜悲慈一心量無四、肆

受苦受難的日子。

3. **病苦**：老之後就是病，已經老，不得不受病。

4. **死苦**：已經病，不得不受死。

5. **愛別離苦**：跟喜愛的人，不能在一起。

6. **怨憎會苦**：跟不喜歡的人，在一起。

7. **求不得苦**：所追求的東西，得不到。

8. **五蘊熾盛苦**：這個身心所帶來的諸多痛苦。簡單的說，就是老病

死的苦；世間如果沒有老病死，釋尊就不用出現世間了。因為一般的眾生沒有辦法面對老病死，也不知道如何去面對、接受，調柔身心，所以釋尊出世就是為了救度眾生老病死的苦。如果說深入一點就是每一個欲望都是苦；得到是苦，失去也是苦，所以有一句話叫做「患得患失」。

我們沒有辦法在當下快樂就是苦，不能靜靜不動地坐著也是苦，心不能集中聽法也是苦，有聽沒有懂也是苦。我們每一個動作變化都是苦，你如果都沒苦就不必動了，像佛菩薩坐在紅檜神桌上都不動。尤其冬天

半夜，睡得正暖和，突然起來尿尿也是苦……。每日的苦，真的太多了；早上鬧鐘響爬不起來也是苦，上班塞車也是苦，所以世間很多的苦。我們要如何用慈悲心去面對？你如果用怨恨心來面對，只會苦上加苦。若換個取角說：「這個苦是我所要的。」有很多人聽不懂這句話是什麼意思；因為你遇到了無法閃避，你離不開，所以非要不可。若不要，就得趕快走，如果你走不開，就要心甘情願。若遇到又真不甘願，那只會愈苦，尤其夫妻感情的問題。

譬如下雨真鬱卒。下雨天已經造成許多不方便了，如果再對它生起不喜歡的心，更加速痛苦。你若想：雨已經下了，不如來欣賞一下雨中的情景，你會感覺下雨真美，真有情調，是不是比較開心呢！有一個老太婆有二個兒子，一個賣傘，一個賣麵線；如果出大太陽，她會擔心賣傘的兒子沒生意，而下雨天她也快樂不起來，因為沒有太陽，又擔心麵線無法生產，所以她也擔心。智者就教她換個角度想，如果出太陽，就覺得麵線可以大量生產，感到很快樂；如果下雨，就想到賣傘的兒子生



捨喜悲慈一心量無四、肆

意興隆，這樣每天都可以很高興。

境界是死的，我們的心是活的，世俗有句話：「山不轉路轉。」山是指境界，路指心，心一轉就繞出去了。我們沒辦法叫老天爺不下雨，只有用歡喜心來接受這個下雨的實相，也有它可愛的一面。不論任何情況，任何遭遇，我們都要能用這種心來應對，如此才叫做「心能轉境，即同如來。」如果心被境轉，一定會產生煩惱痛苦。

這慈悲還有一個意義：因為這世間離不開感情，我們的感情若不將它提昇為無條件、無所求的，往往感情總是一個痛苦的來源，但是世間若沒有愛，活了真無意味，好像煮菜都沒有一點滋味，沒有愛之味；愛不到也是苦，愛到了也是苦，被愛黏住拔不開也是苦。所以要將這感情提昇做慈悲；若無法提昇，一方面是無智慧，一方面是更加痛苦。

為什麼沒辦法將感情變成慈悲？因為一般感情都帶有許多「條件」。但是所有的條件都是無常的，很容易變化；條件若產生變化時，你就會痛苦。所以慈悲的意思是：我們能夠做多少算多少，對方要怎樣對待我，

那是他的事；倘若沒辦法以慈悲的態度來回向，是他自己痛苦；你若不能夠施以慈悲，也是給自己帶來痛苦。所以無論對方怎樣對待你，你只能選擇慈悲，因為你要學佛，所以就只能學習佛的慈悲和智慧。

別人對我們不好，我們不可以起怨恨心，因為怨恨不能化解怨恨，只會徒增痛苦；只有慈悲才能沒有敵人。慈悲的意思並不是你一定要犧牲，你若不想吃虧，那你要有能力走開；若走不開，表示在這境界中有你自己很強的黏著，你愛著了。若沒有能力對某一個人慈悲，你可以選擇放棄他，因為你也可以對世間許許多多的人慈悲。如果你真的沒有辦法接受對方，也沒有關係，但是你這顆慈悲心絕對不可以放棄。

六、慈悲與六度波羅蜜

一般在佛教的經典上，有分大乘、中乘、小乘。小乘就是阿羅漢，法門是四聖諦；中乘是緣覺或獨覺，法門是十二因緣法；菩薩就要修六



捨喜悲慈一心量無四、肆

度萬行法，又稱六波羅蜜多。所以要修菩薩道要有勇氣，要深信自己有很大的如來佛性，所以菩薩又名菩提薩埵；菩薩是很勇敢走在菩提道的人，他願意行覺者之道。只要一個想學佛的人，都可以稱他為菩薩，因為學佛就是要成佛。行菩薩道就要有六種美德：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。「波羅蜜多」就是到達彼岸。

(一) 布施——一般人都以為布施是針對生活上比你差的人需要救濟，或某某人需要你金錢上的幫忙，這樣好像有高低差。事實上佛法是平等的，雖然你布施給對方，他的生活條件真的不如我們，但是也要存著感恩的心，感謝對方接受你的布施；這表示接受布施的人，你沒有看輕他，這比較符合佛法的精神。慈悲，所有的宗教都有講，基督教講博愛，說不定比慈悲更殊勝，但佛法最偉大的就是「平等心」。

我今天看網路新聞，有一位台東基督教醫院的創辦人譚維義。他民國五十年帶著妻子和四個小孩坐船來到台灣，他是一名醫師，太太是有執照的護理師，從歐美來到窮鄉僻壤的台東奉獻五十幾年。小學四年級

的課本就有他的故事介紹，大家可以看看他感人的事蹟。雖然他不是佛教徒，但是他可以稱為真正的菩薩。所以布施不只是金錢上的救濟，真正的布施是要「敞開」；你真的要快樂就要把心打開，不要封閉。一個愁眉苦臉的人，他就是內心封閉；如果心有打開，就會像陽光一樣。所以布施的真正意義就是你要敞開、平等、願意捨，而且布施沒有任何條件，你只是為所當為。

(二)持戒——布施之後是持戒，這六度是有關聯性的。第一個布施，你的心打開，依平等心去除慳貪，也沒有任何條件，這樣之後，第二是持戒。照著布施的原則，對持戒就很好用。持戒不是把自己綁在固定的規律或模式上，戒有五戒、菩薩戒、出家戒……這些都是屬於固定的條文。而持戒的「持」是保持，「戒」是原則，保持你在布施所發心、所行的把他延續下來。持戒是不會去做使自己起煩惱的事，也不會做讓別人起煩惱的事，更不會去傷害別人。

(三)忍辱——佛陀在《佛遺教經》說：忍辱是持戒苦行所不能及的美德。



忍辱是緩慢而踏實，不是只有忍一時；而是用緩慢的心去包容，這個心態是持續不斷的。「忍」是認同、認可、接受；「辱」是一種違背的意思，俗語有一句話「無辱使命」，連違背你意思的，你都有辦法包容。所以他是緩慢踏實而持續不斷的，像一頭大象走路，不管任何情況，他都不會不安、驚恐。

(四)精進——經過前面布施、持戒、忍辱的成果作基礎，你才有辦法精進，這時的精進才是正確的。如果前面的布施、持戒、忍辱你沒有扎根，沒有做好，你只想要精進，反而會愈麻煩。精進應該是很歡喜很輕鬆的，看「精」這個字就知道很單純，很歡喜很輕鬆。譬如你要吃檸檬汁，如果真的去拿檸檬來榨汁，要好幾顆又很費時，但是你拿檸檬精滴下去，幾滴就好了，所以「精進」應該是最省力的生活方式。但是一般學佛的人，好像覺得精進很累人，因為一早起床要誦《普門品》、《藥師經》，要拜佛、唸佛，等所有功課作完已經累壞了，一點也輕鬆不起來。

佛陀教我們的最單純、最省力、最輕鬆的，佛陀他自己也修過

苦行六年，但是最後他放棄了，因為他認為苦行也沒有辦法解決煩惱。所以佛陀是很慈悲的，他自己走過的冤枉路，怎麼會再叫你走一遍。精進是最輕鬆的，如此你才不會厭倦生命中的瑣事，心中敞開，如實覺悟人生，你的生活才會永遠活得很充實。

(五) 禪定——你有辦法精進之後，才能進入禪定。禪定分止禪、觀禪二種；止禪，我們一般傳統的方法，教你要先修止，然後再來修觀。止是要降伏你的妄心，讓心靜下來，但是靜不下來怎麼辦呢？要先借一個東西，叫做「所緣境」，例如放一顆水晶在前面，你的眼睛注視那一顆水晶；或是觀呼吸，你的注意力都放在空氣經過鼻孔出入的感覺，一般都是教這樣。

打坐其實共外道法；佛陀教我們的是禪修。禪修不是一定要雙腳盤坐在蒲團上，然後計時打坐幾分鐘。佛陀他也曾跟外道學打坐，進入四禪八定，但他還是覺得這沒有辦法解脫，所以他放下。

這裡的「禪定」，不是要教你沈思於任何一件事，而是「覺知觀察」



捨喜悲慈一心量無四、肆

整個情境，是全方位的觀察、觀想，真正的落實於生活中去體驗事情的單純。雖然日常處理很多實際的生活情況，但你的心如果沒有辦法靜下來，你有辦法觀察嗎？你會看得清清楚楚嗎？生活中很多情況，但是你的心是無所住的，這是《金剛經》講的：「應無所住而生其心。」

一般心都會住在色、聲、香、味、觸、法，所以《金剛經》第三章就告訴我們要如何布施：不住色、不住聲、不住香、不住味、不住觸、不住法，就是不住在六塵境界。因為境界都是外在的事物，也就是說你的心不能向外去攀緣，因為你去攀緣，就被境界黏住，被境界影響了。你黏在境界就叫做「住」，也就是塞住不暢通。

佛法有三無漏學，三無漏學就是戒、定、慧，由戒生定，由定發慧。可見戒定慧是六度波羅蜜的濃縮，他是有次第的，互相都有關聯。禪定再來你才能開發智慧。

(六)般若——般若是以文殊菩薩為代表，文殊菩薩的左手拿一本經，右手拿一支寶劍，這支寶劍是雙面刃，兩面都很利。所以般若分二種：「能

無我的正能量

知的觀照般若」與「能見的實相般若」。

1. 「觀照般若」：能超越世間的根本偏見、斬斷彼此的分別。偏見指不是正見，而什麼是佛法的正見？無常、苦、空、無我，是佛法的根本正見。離開這正見就是偏見，把無常當作常，無我當有我，世間的一切都是苦，你當成樂，基本上你就是偏見。

《金剛經》常講四相：「我相、人相、眾生相、壽者相」，其實他的關鍵是指「我相」。所以佛陀講《雜阿含經》時，很重視「無我」，我們能不能解脫的關鍵也就在「無我」。如果你還認為有一個我，那要解脫就沒有希望了，因為世間所有的苦，都是由「我」所衍生出來的。

《心經》云：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」這就是觀照般若，而這「照見五蘊皆空」就是指「無我」。色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，你一一觀察，沒有一個是我，譬如說我的頭好痛，但是這樣說的意思是頭不是你；我的頭很痛，代表頭不是我，因為頭和我不是等號。所以從頭髮到腳底，你一一分析，沒有一樣東西是



你的，例如：我的頭髮變白了，所以頭髮不是你。要如何證「無我」，後面會再講。

2.「實相般若」：能突破矛盾的情緒與態度。態度是指你的觀念、見解、看法、概念。我們的態度、情緒都是矛盾的，因為他們都是無常的。現在的情緒、態度，下一個小時可能就變了，所以六度波羅蜜翻成中文是「到達彼岸」。聽起來好像有一個此岸，有一個彼岸，中間是一條河，而這條煩惱河你要用六度由此岸度過到彼岸，所以經典上常講「度到彼岸」。

但是除非了悟沒有彼岸的當下，你才是真的到達彼岸；如果你認為還有一個彼岸才是快樂，才能離開煩惱，這樣你永遠沒有辦法到達彼岸。因為當你到達彼岸時，才知道從來都沒有離開過，你一直在這裡。所以禪宗開悟祖師的開悟偈，包括近代高僧廣欽老和尚也講：「無來無去，無待誌（台語）」，所以沒有此岸彼岸；也就是《心經》講的：「是諸法空相，不生不滅，不垢不淨、不增不減。」真正開悟，就沒有是非、

無我的正能量

好壞、美醜、高下，種種二分法，這二分法是一個漩渦，你如果被它捲進去，要脫身就很困難。

佛陀教我們的解脫心法，就是要破掉「我執」；所謂的我執，就是執著有一個永恒不變的我。因為有我才有你，有我相才有人相，我們日常生活中常常都著相。所謂「我相」，就是用你的想法、見解、標準去要求別人。為什麼呢？因為你的見解、想法，這叫做「主觀意識」，他不一定對；而佛法是講空性，空性是代表很靈活很活潑，沒有堅持一定要怎樣才行。但是我們在生活中，常常會有一定要怎樣，例如：有一名學生考上國立陽明醫學院，但是他的父母一定要他考上台大。所以我們不可以用「我相」去要求別人，這會傷害你自己，也會傷害別人。

所謂禪修，禪指心，你要修心，要落實在日常生活去修，這樣才能將聞思的法，變成你八識田中的種子。所以修行要有三因：正因、了因、緣因。「正因」表示你要有開悟的種子；「了因」是指你要開悟要有智慧，了因即是指智慧。如《六祖壇經》記載：六祖惠能聽到「應無



捨喜悲慈一心量無四、肆

所住而生其心」，他馬上就轉念，去尋找五祖了；這個時代很難再找到第二個六祖。沒有六祖的根器，那你就需要第三個「緣因」，也就是要親近善知識，你要有那個緣去遇到善知識。佛陀教我們的禪修就是日常生活中，要時常將你聽到的法用在生活中練習，不管遇到任何事情，你都拿佛法出來參。所以禪修的「修」是指熏修，熏是一種滲透的力量。

有居士問我說遇到境界時，佛法都用不出來；這問題是出在你沒有禪修。你沒有將所聽所見的佛法，種入腦海中；如果你的腦海中有種子，那就表示心中有法，境界來時，跳出來的不是你的主觀意識而是無常、無我、空。遇到事情為什麼你會起煩惱？因為你沒有看到無我、無常、空。如果你有看到無我、無常、空，就像《金剛經》最後一句：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」用無常、無我、空去看萬種事情，那你就不會起煩惱了。如果處處都用我，那你的煩惱會愈來愈多。

因此修學佛法要聞思修，聞是看經、聽經；思是看完、聽完經之後，

要去思惟，好像牛吃草，要有反芻的作用。如果你們聽我講完把資料高高掛著，改天講義拿去回收，這樣要開悟真的很難。事先你看、聽，事後思惟，思惟之後，再落實於生活中，這才叫修，修不是練功夫。

事實上，法是很活潑的，學法是很輕鬆、沒有壓力，也沒有秘密的。所以禪修的意思，若以現代科學來說，是一直用佛法來刺激你的腦波，到時候遇到境界，佛法自然就跑出來，你不用去想，也不會事後感到後悔。你當下有法，就有辦法度過過去，沒有法就度不過去，所以台語有句「你有法度否？」你若沒有法，不但自己起煩惱，別人也會起煩惱。

我們時常可以修這慈悲心，每天睡前可以檢討自己：我今天是否有用慈悲的心來對待人，有用慈悲的眼睛看人否？有用慈悲的耳朵來傾聽對方訴苦否？如果做到了，真感謝，如果做不到，我們要感覺真對不住。這種感謝、對不住可以減輕我們的我執，提高我們的智慧、定力，以及心的收攝力。但是對別人慈悲時，千萬不能助長對方的貪瞋癡，否則就是濫慈悲，而不是真慈悲。



捨喜悲慈一心量無四、肆

七、喜心作意的重要性

喜心作意是很重要，它教導我們面對境界時，要如何去「取角」，要如何去取相才不會太僵硬。因為我們的取角若不好，很容易變得消極，看待事情容易負面思惟，凡事往壞的方面去想，一直鑽牛角尖。如此就會覺得別人礙著你；事實上是你自導自演，和別人都沒有關係。

凡事若能用正面、無條件取角，那無論遭遇的境界有多糟，我們都會用真歡喜的心情來面對接受，就好像「塞翁失馬」的故事。若以現代來譬喻：有一對夫妻小倆口天天吵架，因為大家都很剛強。太太是家庭主婦，為補貼家用接了手工的工作在家裡兼職。黃昏時忙著去採買，之後又忙著煮晚餐，但是他先生邊吃邊唸，太太覺得委屈就頂嘴，然後先生就更大聲，二個人每天就這樣輪迴般地吵鬧不休。

太太隔天去寺院請教師父，師父開示要她：「逆境來時當做順境想，順境來時要當逆境想。」雖然聽不太懂，但是也不敢多問就回家了。有

一天她的姑母住院，去醫院看她，路過急診室時看到一位年輕人腳裹石膏，又痛得叫不出來的表情，她瞬間「開悟」了，悟到師父給她的開示「逆境時要當順境想」。她想到先生上班一整天，回來還有力氣大聲喝斥她，表示先生身強力壯。當先生回來又開始唸，但這次她沒有起煩惱，反而笑得很開心。先生反而覺得納悶，於是太太就將去醫院看到的畫面以及所領悟的心得跟先生分享，她先生聽後覺得莞爾又露出差澀的表情。

世間的事情，好好壞壞，壞壞好好，以後要發生什麼事情沒有人知道。不管發生什麼事，都要接受、安住當下，所以沒有趕上飛機也不一定是壞事，不必跳腳。如果沒有辦法更好，就是現在最好。不要跟過去比，要比就跟現在比，現在你有辦法更富有嗎？如果沒有，你現在就是最富有。每一個時間都是現在，每一個現在都是最好。所以不論何時，你的心情都是最好，這樣你就不會怨嘆。我們能夠笑，代表知足。如果不能知足，我們就笑不出來。

明明活在當下，卻要去追求那當下所沒有的東西，你就會苦，就會



捨喜悲慈一心量無四、肆

笑不出來。所以我之前舉黃美廉博士的故事，她就是「只看我所有的，不看我所沒有的」，她珍惜當下有的，不追求當下沒有的。當下沒有的你還要求，那是欲望，也是求不得苦。當下愛不到的東西，你怎麼去愛呢？這就是愚癡！喜心作意的功德是無量的，不但會為你帶來快樂，也會為你周圍的人帶來快樂。每天出門看看外面的世界，愁眉苦臉的人一大堆，你就愈要感謝，感謝自己有學到慈悲喜捨的喜心作意，愈覺得人要得到快樂實在很簡單。你可知道，愁眉苦臉是需要動用條顏面神經，而微笑只需要條；為什麼省力的你不學不用，偏偏要那麼出力呢？

如果你有去為亡者助念過，當你看到亡者的眉頭深鎖，就代表他還在用力，還有力量可用，四大五蘊還沒有完全瓦解，蓮友一直為他念佛，念到他完全沒力用，眉頭鬆開了，就可以看到露出安祥的面容，但這並不能表示他一定往生西方，更不能自以為是你助念的功夫到家。因為即使沒有蓮友為他助念，經過一段時間，亡者自然就會放下，恢復柔軟的身軀，因為他的力量已經完全使盡了。

八、捨心作意的重要性

「捨」，就是肯放下想要改變別人的心，捨心就是肯放下別人都要聽你的想法。當家庭問題發生時，你要先保護自己，也就是要使你自己的心保持平靜安穩，而不是一哭二鬧三上吊地吵翻天，或者家醜到處亂揚，甚至上媒體版面。不論任何狀況，心要能夠保持定、靜，這是捨心作意的程序。尤其是一個家庭，夫妻、兄弟姐妹、婆媳、妯娌之間有許多事情，大家都想改變對方，殊不知所有的事情都是要從自己開始。

佛說：「**如有人自不沒溺，便能渡人。**」這句話的意思是說：我們要去改變對方之前，要注意不能被自己高漲的情緒所淹沒，不是用一個暴躁、急性的心，想要去改變對方，更不是用暴力命令式的要人家聽你的，更不能用自殺威脅利誘的方式要對方屈服，那是不可能的。即使可能，也是一時的，因為對方可能震懾於你的淫威而暫時改變一下，絕不是心服口服的。如此反而與人結怨愈深，愈加無解。



捨喜悲慈一心量無四、肆

所以慈悲喜捨是從我們自己做起，讓我們的心能夠真正靜得下來，譬如說先生外遇，外面有小三。因為我們的心真的靜下來，才能把事情看得清清楚楚，若你心亂，一定會把事情搞得亂糟糟。要看清楚，才能靈活取角，才能從正面去看待事情，處理事情。常常去看這個世間有夠苦了，這苦不只是對方，也是我們自己，我們大家都是六道輪迴的苦難眾生，何必苦苦相逼，苦上加苦呢？

所以喜心作意非常的重要，而要怎樣去實踐呢？第一是放鬆，放鬆你才會柔軟，不管遇到任何境界都要放鬆、柔軟。第二是欣賞，遇到喜歡或不喜歡的境界都要欣賞，不喜歡的境界只要你接受，你也可以欣賞。第三是感恩，感恩有這樣的因緣讓我受用不盡，無論現在還是過去，失敗的逆境因緣，可讓我好好的消化，讓我成長。第四是學習，有這殊勝的因緣讓我學習。第五是慚愧，因為我們使用世間的好處很多，可是我們能夠回向世間的很少，永遠都比不上世間給我們的。有很多人為何都無法喜心作意？尤其是面對逆境？因為大家都追求未來沒有的，不懂得

珍惜現有的。這是喜心作意的五步驟：放鬆、欣賞、感恩、學習、慚愧。我們任何一個人的身體健康條件都比黃美廉博士好，所以對自己更要更有信心實踐喜心作意。

六祖講：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」沒有兔角這東西，表示你追求的都是「沒有」的才會苦；這偈頌表示工作和修行不必分開，你的工作就是在行菩薩道。六度波羅蜜的「布施度」就是在度慳貪，長慈心；「持戒度」是在度放逸，長悲心；「忍辱度」是在度你的瞋心，長養喜捨心；所以前三度都是在修福報、廣結善緣，是屬於資糧道。後面三度：「精進、禪定、般若度」是解脫道，要以菩薩道為資糧，才能有福報好好修行，才能無怨無悔無所求。

好好的工作就是行菩薩道，不要以為沒有好好作功課是沒有修行。你的工作場合或家庭就是道場，你的同事、家人就是同修道友，同事或家人不修行，絕不妨礙你修行。人家對你不好，更能突顯你對慈悲的堅持，所以是逆增上緣，要好好珍惜。佛陀成道時，他最感謝的人是提婆



捨喜悲慈一心量無四、肆

達多，因為提婆達多是佛陀能成道的「逆增上緣」。古今中外，成功者沒有順境成功的，都是逆境使他們成功，這叫做：「天下沒有白吃的午餐。」有一位居士告訴我：「師父！我想和你學佛法，但是你不能給我考試。」我就告訴他：「這樣我沒有辦法教你。」一定要考試，沒有考試沒辦法通過。考試不一定是都是逆境，也有順境看你有起驕慢心否。

「慈悲喜捨」非常重要，二十多年前在旗山說法，有一對婆媳都來找我懺悔，婆婆懺悔說他冤枉媳婦，什麼事都認為是媳婦的錯；而媳婦也來發露懺悔，以前都說婆婆錯，自從聽了師父的「慈悲喜捨」才知道問題都在我自己。他們兩個人都說是自己的錯，這樣子事情就不會再鬧下去了；一家人事情會繼續吵下去，就是大家都堅持我沒錯，都是你的錯。

伍、四聖諦——生命的四個真相

佛陀成道後，首先在鹿野苑為五比丘初轉法輪，所講的佛法就是四聖諦。「四」是四項，「聖」是無依的意思，一般凡夫都要找個依靠；但是佛陀告訴我們有依靠一定有苦，因為依靠的東西，有一天一定會變質，一但產生變化你就有苦。所以四聖諦是在告訴我們苦的存在、苦的原因、苦的消除、滅苦的方法，也就是苦、集、滅、道。「苦」就是在討論世間有什麼苦；「集」是集起義，指苦是什麼原因所累積起來；「滅」是指這個苦是有辦法消除的；「道」指方法，一條能達到滅苦的路。這是大、小乘佛法的基礎，是通達生死輪迴的四種真理。換句話說，不管是大乘、小乘佛法，或者講經論，都是在解釋佛陀所講的四聖諦。

從四聖諦中，我們能夠瞭解世間有苦，但苦不是無中生有的，它一定有其自身的因緣條件產生的結果。既然是因緣所生，就是變異無常，



它也是生生滅滅的，所以必須修行滅苦之道，把苦的根源全部滅除，達到解脫生死輪迴的目的，因此佛法是主張「離苦得樂」。所謂的「離苦」，不是要我們閃避這個苦，不要這個苦；這「離苦」是指我們要離開苦的原因，如果你不想苦，就要離開苦的根源，真正消除苦的原因，你才有辦法達到安樂。

一、苦諦當知當解

要親自去了解苦。佛陀告訴我們苦是沒有辦法避免的，到底人生有那些苦呢？《佛說轉法輪經》中說：「生、老、病、死」這四種是一般人都知道的四種苦，另外四種苦是：「愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五蘊熾盛苦」，共八苦。所謂「愛別離苦」，愛是指我們喜歡的人事物，沒有辦法永遠存在，有一天因為無常的到來而產生變化，這指生離死別的苦。「怨憎會苦」，指我們不喜歡的人事物無法閃避，甚至每天都要

面對。「求不得苦」，因為世間有很多人、事、物想擁有，但是你怎麼求都求不到的苦。「五蘊熾盛苦」，五蘊指我們的身心，我們今天會有苦，都是妄想執著這個五蘊所引起的，「熾盛」的「熾」是火字旁，指燃燒，而「盛」指火勢很大，我們的身心每一天都在燃燒，都在損失能量。所以我們每天吃的飯菜，都是要維持身心。看書眼睛在燃燒；耳朵聽聲音，也是出力，像在燃燒；想事情，我們常以絞盡腦汁來形容，這也是再燃燒。以上簡要分析八苦。這八苦可以歸納成「三苦」：苦苦、壞苦、行苦。

(一) **苦苦**：第一個「苦」字，指老、病、死。人老了，身體會衰敗。第二個「苦」字，表示你無法接受，就變成「苦苦」。身體生病就已經苦了，但是你又不接受，那就是「苦苦」。

(二) **壞苦**：指本來一家和樂，但是突然來一個火災、車禍、地震，你所心愛的人在災難中跟著無常走了，也就是本來有的變成沒有的苦。

(三) **行苦**：行就是動，這不是普通的動，而是指「衝動」。我們有身



相真個四的命生一諦聖四、伍

體的衝動、嘴巴的衝動，還有心裡的衝動，這都屬於行苦。還有一種好不好不壞，但是一天過一天，在歲月流逝之中，會有一種無聊的苦。佛陀曾經講過，這個行苦在一般凡夫比較沒有感覺，但是在真正的修行人就有。他譬喻行苦好比一粒沙，放在手心你沒有感覺，可是將一粒沙放在眼睛之中，就會覺得不舒服，這是指一個修行人他的心比較敏銳。

佛陀的故事有提到：原本他是一位王子，生活的很好，他的父王對他十分寵愛；但是他的內心有一股不安，這就是無聊的苦。悉達多太子每天在皇宮享受，久了也會無聊，所以他就想要出去，當他打開四城門就看到老、病、死。我們天天看別人在老病死，都沒什麼感覺，如果這個老病死來到自己的身上，還是家裡的人你就會有感覺。悉達多太子正年輕時，他看到老病死就很有感覺了；他雖然在皇宮過著富貴的生活，但是那個「行苦」他深深體會。所以佛陀要我們先瞭解以後，再徹徹底底的體會，叫「當知當解」。這個「解」，在此指體會一切都在燃燒的意思。

什麼是苦？一切都在燃燒。這世間有我們喜歡，也有不喜歡的；但你是你愛著，就有礙著。你有愛著，就會怕他病、怕他死、怕他老、怕他得癌症，怕來怕去；不只怕他，也怕自己老、病、死，怕生死不自在，怕老了生病沒人照顧。這些怕都是苦，所有的苦都是由此變化出來的。

二、集諦當知當斷

想要離苦就要斷除「苦的根源」。快樂的時候，日子過得很平順，我們都很怕無常，因為希望歡喜的感受能夠繼續保有；如果面臨痛苦的時候，很喜歡無常的到來，好讓這個痛苦趕快過去。這種對「受」的黏著性就是集諦。所以苦的形成與感受很有關係，如果要詳細分析，就要用十二因緣來看。有關十二因緣的詳細內容，在第七章〈十二緣起——迷、悟之際〉會講的很清楚。



三、滅諦當知當證

滅是指滅苦，要體證滅苦後的安樂。佛陀在此告訴我們，痛苦是能夠止息的。滅諦又稱涅槃寂靜，是完全脫離了我執及苦的境界。這句話的意思是我們會有以上的痛苦，最主要是有了我執，和種種產生苦的境界。所以這個「滅」不只是說苦的完全寂滅，而且還是一種全然的歡喜，真正的快樂。

《大般涅槃經》有說四句：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」所以真正的安樂是寂滅；「寂」是靜，表示你的心靜的下來；「滅」指你都沒有妄想。換句話說，我們人要安樂、要快樂，不是因為外在的因素；快樂是無條件的，不是因為外在的因素來引起我們的快樂，你的心靜得下來就快樂。佛法的角度來看你快樂不快樂，是以心能不能靜下來看，並不是以外在中了樂透或出國旅遊、吃喝玩樂。你的心若靜的下來，無論遇到的境界好、壞、逆、順，我們都能以最寂靜的心迴向

給世間。我們有方向要去實踐、體驗，這叫做「滅諦當知當證」。

四、道諦當知當修

既然知道方法，一定要落實在生活中去修證。佛陀在此教導我們如何從痛苦中解脫之道。「道」指門徑或實踐的方法。我們必須修習滅苦之道，那就是運用一種生活方式以及清淨的身心，杜絕造作惡業的機會。要如何落實生活中，而不去造業？所以這條路是要我們去惡向善，培育正智的內容，也就是如實的智慧，就是八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。「正」以正確、正邪來解釋是比較狹隘的意思，以「如實的」解釋為正解。譬如以前的麵粉袋或水泥袋，都會畫個圈，裡面一個正字，這代表他的產品如實的。「如實的」是指內容物和標示都一樣，沒有騙人，這也叫做「正字標記」，但現代似乎都寫GMP認證。八正道內容，在下一章詳細說明。



相真個四的命生一諦聖四、伍

上述的四諦，很清楚地區分了二種因和果：集諦是苦因，能導致生死輪迴的苦果是苦諦，集諦和苦諦，這兩種稱為「世間因果」。道諦是樂因；能體證清淨涅槃的樂果，此是滅諦，這兩種是「出世間的因果」。由此可知，我們自己可以從痛苦中出離，這是真的能夠辦到的，因為苦也是無常變異的。這是佛陀親身體證，可以從痛苦中出離。

佛陀都是教我們做得到的，為什麼我們做不到呢？因為我們不喜歡照他教的去做。書已經寫的很清楚，但是我們不依教奉行，所以有句話說：「非不能也，不為也。」因為佛陀教的方法都違背眾生的習慣性，所以佛陀在印度講了四十幾年的佛法，為何他入涅槃後，印度就又恢復婆羅門印度教？這是印度人的習慣性。又很多佛教徒喜歡共修、參加法會，但是聽解脫的佛法卻沒有幾個有興趣。來上課，課後又想自己再深入聞思的那更少，所以佛陀針對四聖諦說：「有因有緣集世間（集諦），有因有緣世間集（苦諦），有因有緣滅世間（道諦），有因有緣世間滅（滅諦）。」

整個佛法都在講因緣法，所以《阿含經》講：「見緣起即見法，見法即見佛。」我們沒有辦法去看到佛，因為真正的佛是沒有形象的，所以佛陀說要看到佛，就要看到法。而要看到法，就要看到緣起因緣法；你真正了解因緣法，見到緣起的現象，就見到法，見到法等同見到佛。

所以有個故事：馬勝比丘在舍衛城托鉢，被舍利弗發現，舍利弗當時是一位外道之師，他看到馬勝比丘的行止有則，威儀具足，神情肅穆，可以說從外在就看到他內在的寂靜。所以就上前去問馬勝比丘：「請問大德，你是跟誰學習？」馬勝比丘回答：「我跟悉達多太子學的。」舍利弗再問：「那他都講什麼？」馬勝比丘說：「諸法因緣生，諸法因緣滅，我佛大沙門，常作如是說。」「法」在這裡是指萬事萬物，「滅」指萬事萬物都會隨著時間來變化；「佛」就是一位大沙門，「沙門」指修行人，所以舍利弗聽了這四句偈，馬上開悟證初果。

證初果，保證你今生可以解脫，你一但證初果，要證阿羅漢就太簡單了。因為證初果叫做須陀洹，他只要七次人天往還，就證阿羅漢。」七



相真個四的命生一諦聖四、伍

次人天往還」是一個比喻，不是去天道出生，再來人間投胎，一共七次。應該說「天」是上，「人」是下，指你的心「七上八下」，為什麼你的心還會七上八下，代表你還沒有很安穩。可能有時候會產生懷疑、懈怠，但是你馬上觀照到自己的懈怠，觀照到自己的妄想，然後又恢復正念，這樣反反覆復七次。但是經過七次以後，你就證阿羅漢。

二果是一次來回，三果是不來，四果就是阿羅漢，所以這都是講心法。而因為心沒有形象，所以只能用有形有象的人事物來比喻，因為真正的心法是沒有辦法用語言文字去形容的。但是你不講，人家又沒有辦法聽懂，因為這世間通用的語言就是文字，你不用世間的語言講，誰聽得懂？佛法有言：「如入寶山，空手而回。」寶山是指智慧、佛法；空手的「手」指信心，你沒有信心，也就是說佛法雖然很好，如七珍八寶，但是你沒有信心，還是什麼都沒有拿到，就空手出來。所以不管修什麼法門，一定要有信心。若缺少信心，那就沒有辦法再談願、行了。

陸、八正道——古仙人道

八正道是佛弟子的生活方式，其中又分為「世間八正道」與「出世間八正道」。如果不是為了出離世間，超越世間，只是為了提升生活品質，改善人際關係，修人天福報的叫「世間八正道」。

一、法的作意——三依一向

若是要修「出世間的八正道」，就要有法的作意：「依遠離、依離欲、依滅、向於捨」，在經中稱它為「法次法向」，這是「三依一向」。以下先說明此三：

(一)依遠離——一心一意為遠離世間趨樂避苦的輪迴，遠離財貨、男女、得失、榮辱等二元對立，與離苦不相干的世間思維。遠離世間三角關係



（我見、我愛、我慢）的糾葛，遠離令我們愛著、礙著的境界。遠離不好的境界，創造好的境界，不逞強，不與人對立，給彼此空間，此即「依遠離」。

（二）依離欲——體會少欲則輕安、眾生少諍、離諍。看到欲望是礙，知道每一種東西都是障眼法。只要你有欲望，就會礙著你看到無欲的世界。離「欲界」才能到色界，離「色界」才能到「無色界」，離三界才能超脫生死，因為《法華經》說：「三界如火宅」。

欲望是一種抓癢，欲望讓我們的世界變狹窄。有欲就有苦，世間人以欲為樂。在佛陀看來，任何的欲望一定有所依；欲望必須依靠外在的東西，所依是無常、苦、無我。我們把心住在一個會變遷的東西上面，一定會隨著動搖而受苦。會苦是因為沒有活在當下，真正活在當下，就沒有欲望，即叫「依離欲」。

（三）依滅——根寂靜、意寂靜，無所求的感覺，當下就是無相。無相之意，就是看到世間一切都是我們的取相。看到「心」是境的流入（迴流

相續），「境」是心的流出（投射取相），看到心和境沒有分別。所以無相界即是離開世間的顛倒妄想，真正看到他的過患，真正很自然的離開、無用力的放下，此即「依滅」。

（四）向於捨——我們要離欲，要有一個決定性的內涵。要離開什麼？要離開五欲。

1. 外離五塵：遠離外面的境界。配合五根（眼、耳、鼻、舌、身）的五塵是色、聲、香、味、觸。

2. 內離五蓋：這是屬於心，看不到的：欲貪、瞋恚、掉悔、昏沈、疑。（五蓋，詳細說明於第三節）

依修行地圖次第展現，如實了知五蘊：色、受、想、行、識，都是無常、苦、無我，深知執取不捨的過患，要放下，相信只有出離苦才有樂，此外無樂可言，此樂有出世間的寧靜。由此可知，心靜得下來的人最快樂，心靜不下來就苦了；心靜得下來，就是八風吹不動。

前面三個依都不必了，若有依還是會隨依轉。「向於捨」即是無依，



非常的自然了。整個觸都是明觸，明明白白，明明覺覺的觸，那種明即是向於捨，當下解脫此即「向於捨」。

二、八正道——古仙人道

(一)正見——所謂正見就是你要正知見，你的知見、看法、想法、觀念，面對任何人事物，你無時無刻都要看到無常、苦、無我，這三個就是根本作意；只要你清醒，就要看到無常、苦、無我，這樣你才有辦法體會寂靜涅槃少分。所謂寂靜涅槃少分，是指你不是一下子就可以證悟寂靜涅槃，「少分」指慢慢的，點點滴滴的，一分一分的累積起來。你真的見到苦海，就見到苦海有邊。我們一般世間都講苦海無邊；所謂苦海無邊，是因為你對這個苦海的了解還不透徹，所以四聖諦中佛陀第一個講「苦諦」。

我們要對苦諦非常的透徹了解，要去知道苦是怎麼升起的，所以四

聖諦最重要的不是寂靜涅槃的滅諦，而是苦諦。這個苦在印度文稱「都卡」，翻譯成中文就是苦難、種種痛苦。為什麼會引起這些苦難呢？因為我們的大腦，都是連續不斷的在想過去、想未來、想現在，才會產生煩惱。而且這種生活方式，幾乎每天都在重複，所以你會感覺生活中好像缺了什麼，感覺很多地方不太對勁，因此想要彌補這些不對勁的缺憾，以便多一點安樂。你想多一點安樂，就會落入求不得苦，因為安樂並不是你想求就求得到的。所以當你求不得時，就會產生煩惱和痛苦。一般人在生活情境很順利的情況，都把這個當做樂，當你在享樂時怕失去；不但怕失去，你又想要求取更多的樂，不讓它流失。

而當你在逆境或受苦時，就想逃避痛苦，所以生活中大都落在不滿和痛苦比較多。尤其將時間排滿，讓自己沒有足夠的時間去享受生命之美，真正去享受人生的滋味，因為每天都在忙。現在的科技已經發展到讓我們節省很多的時間，但是科技愈發達，人反而愈忙，我們老是在搜尋下一刻，老是生活在取著之中。所以佛陀以一隻猴子在樹上跳來跳去，



譬喻我們的迷惑跟瘋狂，這是四聖諦的第一諦「苦諦」，要真正的當知當解，真正的看透了解，去面對，這是最重要的第一步。

「正見」就是要你真正的去看到這些苦，你才會知道苦海原來是有邊的。若沒有見到，那真的是苦海無邊，那真的會苦不了。看到老病死是生命的過程，這是人類最平等的，佛陀的教法中常常強調能「活在當下」比什麼都重要。我們不要常去找依賴，有依賴就有苦；因為你去依賴的東西都是無常、無我的，如果依靠他，有一天無常變化，那你就苦了。所以我們要看到世間苦的來源，是過度的依賴人事物，當你失去依賴時，就會產生恐懼。

我們人類為了要自衛，以及追求存在，甚至永遠存在，所以才會有所謂的天堂、上帝的出現，甚至在佛教中，到後來也有淨土法門，有阿彌陀佛的極樂世界讓你去依靠。這無非是要消除人類的恐懼感，但這是對一般人講的；如果要追求解脫，你就不能過度依賴，即使依賴佛菩薩也是依賴。所以佛陀要涅槃之前就告訴阿難：「**要自依止，莫他依止。**」

甚至三皈依內容都告訴我們：「自皈依佛」、「自皈依法」、「自皈依僧」，都有一個「自」，要「自」皈依莫「他」皈依，所以佛陀要我們靠自己。

六祖惠能有解釋「三皈依」，他說：經文上明明寫「自皈依」，但是我們一天到晚都在追求「他皈依」，這不是顛倒妄想嗎？所以為何現在叫末法時期？所謂末法不是沒有正法，是指能接受正法的人愈來愈少。皈依佛，佛者覺也；法者正也；僧者淨也。覺指明覺覺的覺性，正、淨，都是我們本身具足的，不是因緣所生法。只要因緣所生法，他一定是生滅法；覺、正、淨，這是超越因緣所生的，也就是說佛陀指凡夫與他都平等具足。

所以無論是佛陀交待阿難，或者六祖在《六祖壇經》所講，統統都是叫你要靠自己。但是講歸講，一般人信仰宗教都是要求一個依靠，求一個保佑。佛陀的心和父母的心都一樣，你希望兒子一輩子都依賴你嗎？你一定會想教他們凡事要靠自己；而佛陀也是一樣，佛陀把所有的弟子



都當兒女一般，希望透過教導，每個人都可以自立自強。

(二)正思惟——八正道是有次序的，你先要有正見，才會有正思惟。所謂正思惟，是經過你所思慮的，所想的。正見就好像明，明白世間無常的風浪，我們要瞭解風浪，順著風勢，決定我們人生要走的方向。所以正思惟又稱正志，就是正確的意向。

有了正見世間的無常、苦、無我之後，要用慈悲喜捨來面對種種的苦，降伏粗煩惱，才能進一步修身、口、意三行，心中才有辦法常常充滿喜悅。佛法很少講快樂，都講喜悅、安樂。換句話說：你心中有法，才有辦法面對外面種種的苦，才能降伏諸煩惱。

(三)正語——我們每說一句話，都要經過尋、伺思惟，才有辦法將一句話說出來。所以說話要符合五項要件：1.要實在：講如實的話。2.時機適當：要會看空間、時間點；你雖然講好話，可是時間空間點不對，好話也會變成壞話。3.要柔軟。4.要有助益。5.慈悲心：心要存著慈悲去講這句話。若不符合這五個條件而說話，幾乎都是在造口業，或者跟人

家結惡緣，所以正語很重要。我們人與人之間，會誤解產生對立，都是因為講話。

(四) **正業**——不以殺、盜、淫為樂，這樣可以減少瞋心，厭嫌的心。工作若不能與修行配合，這種工作是沒有品質的；工作是為了不用再工作，賺錢是為了不用再賺錢。如果你工作是為了要一直做一直做，賺錢是為了要一直賺錢，這樣的生活就沒有品質，這樣並不是真正的在賺錢，你是被錢賺去了。生活是為了修行，出世間法的意思是日常的行為與修行有關係，這才是「出世間的八正道」。

(五) **正命**——為了活命、為了布施、為了修行，所以你要捨邪命的謀生方式。賺錢要跟生活品質的改善有關，不但自己快樂，也要讓四周的人快樂。很多行業都是自己賺錢快樂，然後讓周圍的人產生苦惱。

(六) **正精進**——正業是身行，正語是口行，正志是意行，身口意清淨叫做三妙行。有了正見，身口意行都看顧好，這時才能談到精進。正精進它又有一個名稱是正勤，是說時時都正知正念，真正想要解脫、出離，



不再隨世間的價值觀流轉。知道什麼是已生之惡、已生之善、未生之惡、未生之善。

如果你觀察到「已生之惡」，就要馬上斷滅；如果看到「已生之善」，就要讓他繼續增長；如果看到「未生之惡」，是個念頭，就不要讓惡念現行；看到「未生之善」，就要讓他生起。所以正勤代表你每天的身口意都符合三妙行，這樣才是真正的精進。有了前面的六個功夫，你才有辦法去修所謂的「四念住」。

(七) **正念**——就是有了正勤、正精進之後，我們才有資格說要修四念住。如果沒有正勤，即使去參加四念住的禪修，還不是四念住，你還在修正知、正見的基礎。四念住是：身念住、受念住、心念住、法念住。修四念住是你決定要證果、要解脫，在心念住，就能見到法，見法如見佛。所以《金剛經》說：「如來善護念諸菩薩，善付囑諸菩薩。」真正有正念，就是你時時刻刻與佛菩薩同在。

(八) **正定**——正念之後就是正定，是正念究極的心一境相，也就是禪定

無我的正能量

的實現，而此境界是主觀融合於客觀，精神與對象一如的狀態。沒有什麼分別，所以能進入「不二法門」。

所謂的不二法門，就是已經融入了。「精神」是指心，「對象」是以身來代表；換句話說，你的身已經融入心，你的心已經融入身，心在哪裡，身就在哪裡，身在哪裡，心就在哪裡。但是很多人的身心是分離的，比如說，你在這裡聽我講課，但是心不在這裡，那就身心分離了，這樣就不是在學不二法門。

所謂「不二」，是已經打破二分法的界線，沒有主客之分，就好像好朋友來我家，沒有我是主人、你是客人的分別。所以當你去朋友家，把他的家當成自己的家，沒在客氣，這種才叫做融入。如果你還表現得很拘束，那代表你還有主客之分。

正定的目的是在正覺，佛法講到最後有三無漏學：增上戒學、增上心學（定學）、增上慧學。這三者是戒、定、慧，由戒生定，由定發慧。所以正定的目的是在開發正覺，究竟是為了要實現般若的。不過正定是



在無常、無我的如實認識，所以正定還是要回歸於正見；可見八正道是始終形成圓環的關聯，頭尾是相連的。

三、補充資料——細說五蓋

(一) 欲貪蓋——欲貪是債

欲望就是一種依賴，如果沒有依賴，欲望就會很少。「蓋」是蓋住，一共有五種使我們沒有智慧。很多夫妻吵架叫做「互相欠債」，不能互相結善緣，卻又硬要在一起，在佛陀的看法那就是欲望。如果我們對欲望有依賴，它就是主人，我們只好讓它牽著鼻子走。

你貪愛，事實上是債台高築，能看到欲望是一種債務，就能看到「無債一身輕」。欲望是為了無欲，看清欲望的真面目，不再以債養債，以欲養欲，真的下定決定還債，不要再欠世間，跟世間糾纏。

(二) 瞋恚蓋——瞋恚是病

《華嚴經》說：「一念瞋心起，百萬障門開。」當我們有惡意時，就會像被病魔纏身，沒有胃口欣賞自然，失去對法的興趣。人家對我們不好，我們若也對人不好，他可以再對我們更不好，所以惡意並不能解決問題，它只會製造惡緣，互相迴向，越搞越大，那就是病，一個傳染一個，它會引起併發症。就像支氣管炎沒治好，就會變成肺炎，越拖病就越嚴重。所以面對瞋恚的時候，我們要以「四無量心」作意，才有辦法放下過去的恩怨情仇。

(三) 掉悔蓋——掉悔是奴才

掉悔是一個不安定的蓋，就像奴才，患得患失，終日看人臉色，終日隨著境界轉，注意力渙散，不能集中，無一刻停得下來。興奮或煩惱過度，把境界當成主人，唯恐犯到主人的規矩。面對掉悔時，要看到境界不過是一個取相而已，都是心的投射。我們的取相，決定了我們的心，能靜或不能靜，心若不能安定，叫掉悔。唯有回到當下，安住於當下的呼吸、安住於當下的動作，才不會隨境轉而變成境界的奴才。



(四) 昏沈蓋——昏沈是黑牢

有不見天日的意思，像古代的監獄，都不見天日。昏沈是指精神上的消沈，遇到挫折就意志消極，懈怠懶散，是一種愚迷狀態。昏沈是一種身心防衛的反應，是一種逃避痛苦的心理反應。當我們臨終時，不能清醒，臨終一念能否清淨，就決定在昏沈蓋。大多數人，臨終時都意識顛倒，不清醒，所以就需要在平時來訓練。每晚睡覺前觀呼吸，以及觀睡醒時的第一剎那是吸氣還是呼氣？看醒來時吸氣還是呼氣比較容易，看睡覺前比較困難。

(五) 疑蓋——缺乏福德資糧，如在沙漠中迷路，亦是信心不足所致。

為何會疑佛法？代表你的福報不足，信心不足，缺少波羅蜜（修行的美德），缺少慈悲喜捨。如同在沙漠中迷路，因為疑，明明有路，卻不相信。「疑」在巴利文的原意是「沒藥醫」，唯有從你的思惟、見解上、修行上來突破。疑就是覺得這社會沒有希望，然後對自己也沒有信心，也不相信自己能解脫，不相信自己的心能安住於涅槃。這個疑，它

無我的正能量

會導致很多苦，導致我們對生命最內在的逃避。

所以「疑」是在「向初果」最重要的項目，如果不能降伏這個疑，你就不會往修行的方向走。《華嚴經》說：「信為道元功德母，長養一切諸善法；斷除疑網出愛流，開示涅槃無上道。」

證初果要「斷身見、戒禁取見、疑。」斷身見，也就是我見；其次是戒禁取見，也就是執著很多規矩，是說你的心執著很多事，譬如執著一定要彈簧床才睡得著。佛陀夜睹明星時說：眾生都是妄想執著而不能見到自己的本心，他主要是要破你的執著而已，所以有一句話：「破執不破法」，並不是要你能睡三尺床，你也可以睡水晶床，只要你不執著就好了。第三要斷疑，即可證初果。



際之悟、迷一起緣二十、柒

柒、十二緣起——迷、悟之際

一、迷、悟之際

「迷」或「悟」的關鍵就是「十二緣起」或稱「十二因緣」，釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟的就是十二緣起。學佛修行是為了要超脫世間的苦海，在此之前，首先要瞭解造成苦海的原因；世間的苦是有因有緣的，這個有因有緣就是四聖諦的「集諦」。

透過十二緣起，使我們得以洞悉眾生為何會陷溺在六道輪迴脫不了身，又是什麼才能幫助我們從中解脫。十二緣起總共有十二項，我們先以圖象來說明他所代表的意象。

無我的正能力





際之悟、迷一起緣二十、柒

(一)無明——輪迴的根源。他是以一個瞎眼的老人，拿著一根快要斷掉的拐杖，彎著腰走路來描繪，以此代表「無明」。這「無明」是非常虛弱的，是由於錯誤的認知或缺乏覺察力而產生的。它把心識暫時性的相續，誤以為有一個永恒、獨立的自我，生生世世在那邊流轉。

其實依照佛法來講，沒有所謂的「靈魂」，只有心識；這個心識不是永恒不滅，而是生生滅滅的，它只是暫時性的相續。所以要了斷輪迴，最簡單的就是從無明下手，因為無明最脆弱，像一個瞎眼的駝背老人。

但是我們為什麼沒有辦法從無明下手呢？因為無明不是現在的，無明是屬於過去的因，所謂無明就是迷惑了，沒有智慧。我們為什麼無法將無明轉為明？因為他是過去的因，我們很難發現到。雖然他很脆弱，但是我們還是摸不著邊，看不到。我們一般在生氣起煩惱時，你有看到自己起無明嗎？這很難的。

(二)行——這是以一位陶匠正在旋轉輪盤捏製土罐作為代表。他所捏的有很成功的作品，也有不良品；好像眾生在造業，他不可能都造惡業，

也有造善業。行是因為無明迷惑，才會產生不好的行為出來，這不好的行為就是業，在造業了。這惑與業，都是屬於過去世造成痛苦的因。

「行」是緣於無明而生。它是指貪、嗔、癡三根本煩惱的衝動，形成了善行、惡行、非善非惡行。其主要在於心裡習性的意圖，展現以身或語的實際行為。透過身體有三惡行：殺、盜、姪；透過嘴巴有四種惡行：妄語、兩舌、惡口、綺語（甜言蜜語）；意的三惡行：貪、嗔、癡。所以這是「無明」緣「行」，二個是屬於過去的因，所以會造成現在的苦果。「現在的苦果」，在十二因緣裡有：識、名色、六入、觸、受這五個。

(三)識——以一隻猴子在樹林中攀緣樹枝，跳來跳去尋找果實的圖像，代表心識從一個對境移向下一個對境。我們的行為及其後果，在心識之流中留下了印記，影響了未來生的經驗。「印記」就是印象，你看到什麼，第一眼的印象印在腦海裡，影響你未來生的經驗。「未來生」不一定是指下一輩子，也可以是下一秒鐘。



際之悟、迷一起緣二十、柒

(四)名色——接著「識」就會緣「名色」。「名色」指我們的身心，「名」是心，「色」是身。它以一艘載客的擺渡船作為象徵；船象徵身體（色蘊），船上的四個旅客表示受、想、行、識蘊，這四蘊統稱為「名」。因為這些蘊聚沒有形狀、顏色等具體的樣子，只能以概念心對它們加以命名。若以母親懷胎來講，這五官、四肢，還沒有具體很明顯，所以只能以概念心對它們加以命名為「名色」。

(五)六入——「名色」漸漸的成熟，好像一個胎兒，他在胎中漸漸成熟，你就看到眼睛、耳朵、嘴巴、四肢、頭髮等，都看得很清楚，這稱「六入」。以一隻猴子透過六扇窗戶，向屋外張望作為象徵；這六扇窗戶象徵六根（六處）的感官，再加上外六處，共十二處。外六處就是六塵：色、聲、香、味、觸、法；內六處就是六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。我們是靠六根來接觸外面的六塵，所以六根又稱「六入」。

(六)觸——以一對情侶相互擁抱來象徵。當六根與六塵接觸而生起六識；根、塵、識三者和合是謂「觸」。也就是感官和它的對境之間發生了聯

繫，而相關的心識因此而生起。例如當你的眼睛，看到外面的色塵，才會生起眼識。

(七)受——以一個人被箭尖刺傷了眼睛，來描繪輪迴之中令人不安的情景。由於「觸」體驗到對境的經驗成熟時，「受」會有三種變化：樂受、苦受、不苦不樂受。可意的，你喜歡的，就會產生「樂受」；討厭，不喜歡的，就會產生「苦受」；另一種是「不苦不樂受」，等於是說沒有什麼感覺。在這個緣起的階段，業力會強烈影響我們的選擇，但它並沒有完全的決定權。

「受」是由於過去的因，造成現在的苦果；現在的苦果，最後一個就是「受」，所以我們要不要再輪迴的關鍵，就在這個「受」。這個「受」，你有權利去選擇要不要種下因，因為如果喜歡樂，你貪愛的話，就會造成未來苦果的因。換句話說：你現在的人生，能夠享受世間的種種，但是不要愛著，被這個享受給黏著了，你要自己作主，自己選擇。

因為當你遇到可意的人事物，產生樂受，而沒有轉化、消化，那就



會變成貪愛。一但愛著就麻煩了，因為你會迷惑。很多人結婚以後才後悔，當在談戀愛時，別人的勸告都聽不進去，因為他覺得樂受很好，想要永遠保持，所以愛著了，等到產生問題、苦惱才後悔。所以你是要在輪迴的循環中流轉下去，或是要選擇尋求解脫，都是你可以做主的。

(八)愛——它以一個人喝酒的圖像，暗示「愛」或「渴求」就像麻醉品一樣，如果感受「愛」的緣起越多，則貪「愛」就會越強烈。在此「愛」有三種：欲愛、有愛、無有愛。這有二種說法：

第一種說法：欲愛是你對欲界的貪執；有愛是對色界的貪執；無有愛是對無色界的貪執。

另外一種說法，比較符合現實人生的生活：欲愛代表貪欲，你的欲望；有愛的「有」是存在的意思；無有愛是不想存在。好比男女朋友最後變成凶殺案的過程：欲愛是欲望的愛，他們不曉得欲望的愛是迷惑，所以就想要擁有，繼續保存；但是等到鬧翻，問題產生了，那就無有愛，不想保存，不想擁有了。

(九) 取——但愛著了，你一定會去抓取，採取行動。所以愛、取是屬於迷惑的行為，以一隻猴子在樹上摘取果實來描繪。由於「愛」的渴求，引發採取行動，以得到「受」時所貪求的東西；我們都盡一切努力想要得到樂受的東西，也極力逃離苦受的感覺。

「取」的形式有四種：1. 欲取（貪著於色、聲、香、味、觸）；2. 見取（於五蘊中妄想執著我見、邊見等。邊見即是常見、斷見，即是二極端，不符合中道）；3. 戒禁取（修習非理的戒禁）；4. 我語取（執著自我，而起我見、我慢，如：「我說的就算！」這我見我慢就很大了，人家都要聽你的。）「取」也是煩惱執著的異名。一但取，就會形成「有」了。

(十) 有——以一位懷孕的婦女為代表。由於「取」，採取行動，使我們「有」了業種，已經造業了。這可能孕育出今生中的未來時刻，也可能是下一個瞬間。「有」可以分為四種類型：1. 死有（死時最後剎那的存在）；2. 中有（由死後到再生前之間的存在，又稱為「中陰身」）；3.



際之悟、迷一起緣二十、柒

生有（出生那一剎那的存在）；4.本有（由生到死之間的存在）。

還有另外一說：欲界有、色界有、無色界有等三種。換句話說，如果你貪著欲望，就會在欲界投胎再出生；如果貪執物質文明，就會投胎在色界；無色界是指超越了欲界，超越了色界，這是指精神的層次。其實這三界都是在講我們的心，當你的欲望很強時，就是在欲界；當你都在追求物質文明，就是在色界；而不斷追求精神的領域，就在無色界。

（土）生——它是以一位母親生孩子的圖像來代表。在此，「生」是指投生於六道中的任何一道眾生，也象徵煩惱的生起，已經生起煩惱了。生了以後一定會老、會死。

（土）老死——以一具死屍被帶到火葬場來代表，生者必死、聚者必散。此緣起是人生的必然結局；具體表現了身心損耗、衰敗和分離的經驗，因此也包含與這樣的折磨相關的所有不安和痛苦。

以佛法的心法來解釋「老死」：「老」代表你的想法很僵硬，老並不是講你的年齡，以佛法的心法講是僵硬、固執。「死」除了老的僵硬、

固執，他代表改不了，因為死不能復生，已經改不了。

要解脫十二緣起的流轉，最簡單的就是從「觸、受」下手。「無明、行」是過去的因，無法下手，現在有辦法的就是從苦果下手，就是：「識、名色、六入、觸、受」。你今天能享受人生，盡管去享受沒關係，但是不要「愛著」；古代帝王一天到晚求長生不老藥，那代表他已經愛著了。很多高官，或一般社團主委、公司董事長、寺廟住持，大家都不想換人，都想要繼續當到死。很多人都想當一輩子，不願意栽培後進，結果產生很多紛爭，這代表他沒有深刻了解十二緣起。

六根觸境，一定有好的感受或不好的感受，至於要不要往下變成「愛」的貪執，這個你就有選擇權了。因此，要使用一些方法讓我們的「受」不至於成為錯「愛」；講歸講這很難做到的，通常好的感受，你都會想要一直保有。密宗有一位岡波巴大師，是一位醫生，他為什麼想修行？因為正當年輕他的老婆就死了，他看到十二緣起就去修行。

佛陀在《阿含經》以馬來比喻我們的「人生」：第一種千里馬，只



要看到主人鞭子的影，牠就知道了。第二種，看到鞭子還沒有感覺，還要稍為打一下，有感覺了牠才跑。第三種，打得用力一點，牠才會跑。第四種要打到皮破血流，痛徹入心，牠才會跑。佛陀說我們人的根器、醒悟的力量也是這樣：第一種人，看到別的地方或其他國度發生災難，他就驚醒，有感覺了。第二種人，是看到本地的災難，他才有感覺。第三種人是要親眼看到鄰居發生事故才有感覺。第四種人，一定要看到自己的家人發生事故才有感覺。我們是第幾種人，自己可以看看。佛陀在《雜阿含經·第282經》，教導我們如何在「受」的時候有所選擇：「

一、緣眼、色生眼識，見可意，欲修如來厭離，正念正智。

二、眼、色緣生眼識，不可意，欲修如來不厭離，正念正智。

三、眼、色緣生眼識，可意、不可意，欲修如來厭離、不厭離，正

念正智。

四、眼、色緣生眼識，不可意、可意，欲修如來不厭離、厭離，正念正智。

五、眼、色緣生眼識，可意、不可意、不可意，欲修如來厭離、不厭離、俱離捨心，住正念正智。」

又曰：「若有於此五句，心善調伏、善關閉、善守護、善攝持、善修習，是則於眼、色無上修根；耳、鼻、舌、身、意、法亦如是說。阿難！是名賢聖法律無上修根。」

《瑜伽師地論》卷第九十二云：「又於如是一切五轉，隨其所應，當正思惟三種對治：一者無常想；二者慈心；三者無相定。如是三種，隨其所應，當知其相。」

若生起「可意」為愛染污，當正思惟「無常」對治。生「不可意」為恚染污，當正思惟「慈心」對治。若復生起「不可可意」為諸行相之所染污，當正思惟「無相」對治，如是速能安住於「捨」。由此因緣，一剎那頃失念所作染污心，亦不得起，故名「修善根」。「無相」，就是完全沒有顛倒妄想，對六塵及世間欲樂不再攀緣或流連。

《雜阿含經》統統都是在教我們解脫世間的方法，但是很可惜，在



際之悟、迷一起緣二十、柒

中國佛教對於《雜阿含經》不太重視，都認為是小乘的，這是受到天台智者大師天台判教的影響。智者大師把《阿含》判為小乘教，其實智者大師也不是小看《阿含》，因為他還有根據《阿含》寫一本《四念住》，這是後代的人把他誤解。因為沒有小乘，就沒有大乘；佛法的基礎就是在小乘。《心經》所講的內容，全部都在《雜阿含經》，所以我們最後會講《心經》的那一段：「照見五蘊皆空」，你要怎麼照見，才叫做五蘊皆空，這都是有方法的，這些方法都在《阿含》裡面。

所以你真正要解脫，一定要破掉「我執」才有辦法。如果想要度眾生行菩薩道，一定要再破「法執」。我們今生最低，一定要把「我執、我見」破掉，不然你一定會苦海無邊。因為所有的苦，都是因為「我」才產生的。以上先解釋每一支緣起的意思。下一節繼續探討為什麼我們會苦不了，為什麼會輪迴？其實十二因緣不只是三世因果，他是講生活中一瞬間就很快繞完十二因緣。

二、眾生生死相續之因

《大方廣佛華嚴經·十地品第二十六之四·第六地》經文云：「爾時金剛藏菩薩告解脫月菩薩言：『世間受生皆由著我，若離此著，則無生處。』復作是念：『凡夫無智，執著於我，常求有、無，不正思惟，起於妄行，行於邪道；罪行、福行、不動行，積集增長，於諸行中植心種子，有漏有取，復起後有，生及老死。』」

「所謂業為田，識為種，無明闇覆，愛水為潤，我慢溉灌，見網增長，生名色芽；名色增長生五根，諸根相對生觸，觸對生受，受後希求生愛，愛增長生取，取增長生有；有生已，於諸趣中起五蘊身，名生；生已衰變為老，終歿為死。於老死時，生諸熱惱；因熱惱故，憂愁悲歎，眾苦皆集。此因緣故集，無有集者，任運而滅，亦無滅者。」菩薩如是隨順觀察緣起之相。」

「佛子！此菩薩摩訶薩大悲轉增，精勤修習，為未滿菩提分法令圓



際之悟、迷一起緣二十、柒

滿故，作是念：『一切有為，有和合則轉，無和合則不轉；緣集則轉，緣不集則不轉。我如是知有為法多諸過患，當斷此和合因緣；然為成就眾生故，亦不畢竟滅於諸行。』」

《華嚴經·十地品》在〈第六地〉現前地，金剛藏菩薩告訴解脫月菩薩「眾生生死相續的原因」，為什麼眾生會生死相續？

「世間受生皆由著我」，為什麼會來世間投胎、出生、受苦，都是因為執著這個我，這個我一般是指色身，或是有一條我的靈魂。所以「若離此著，則無生處。」若我們有辦法放下這個執著我，你就不會在世間受生，就不會再輪迴。

「復作是念：『凡夫無智，執著於我，常求有、無。』」我們一般都是沒有智慧的眾生比較多，都很執著這個我，一天到晚都是在跟別人比較長短，比較有無。

「不正思惟，起於妄行，行於邪道。」因為你執著，就失去了正見，生起邪知邪見；比如說你認為有一條靈魂，生生世世在投胎轉世，還有

你執著這個色身老病死怎麼辦？一定會再去找有緣的父母，再去投胎受生。所以你沒有正見，當然就沒有正思惟。

你生起不對的思惟，邪知邪見，接下來就是「行」，這是講十二因緣。當你執著有一條靈魂，這就是「無明」，「無明」再來就是「行」，當然就會造業；這個「行」是講我們的身口意會往邪道方向去走，因為你沒有正知正見，所以不可能正行。一般來講有三種「行」。

「**罪行、福行、不動行，積集增長。**」為什麼福行、不動行也是屬於不正思惟，也是屬於邪道？「**罪行**」就是做一些害人害己的行為。「**福行**」是做一些幫助別人的好事，做好人好事可以累積很多的福報。「**不動行**」指你很喜歡打坐，所以打坐是屬於不動行。很多人執著打坐很好，他的目的是執著打坐的輕安，所以這跟佛法的正見有一點距離。為什麼我們要學佛，要追求佛法？唯一目的就是要成佛。如果你不想成佛，學佛做什麼呢？只有成佛才可以斷生死，了輪迴，這才是真正的目的。

「**積集增長**」，我們都很少往正法正行去追求，都是落在罪行、福



際之悟、迷一起緣二十、柒

行、不動行這三種。當然你修很多福報，做很多好事，下輩子可能比這輩子更好，更有福報，但是這些都是無常的。雖然你有大福報，但是無法免於生死。我們生生世世都是在累積這些罪行、福行、不動行，所以才有六道輪迴，即三善道，三惡道，善惡之分。

「於諸行中植心種子，有漏有取，復起後有，生及老死。」然後你的行為就會植入你的心中，成為一顆種子，這種子是有漏的，「漏」是煩惱、染污的意思。此處的「種子」不是指清淨的種子，是雜染的，甚至參雜煩惱。「有取」就是十二因緣裡的抓取。「有漏」表示你會生起煩惱，因為你有貪嗔癡。不管你是貪，是嗔，是癡，你都會執著、抓取，抓住不放。「復起後有，生及老死」，所以「愛、取」再下來是「有」，有是存在、形成，有這個現象存在，形成了。「有」再過來是「生」，有生定有「老病死」，從生老病死，會引起很多的憂悲苦惱。

所以這一段是在講十二因緣的過程：起先因為你執著，不曉得我們這個色身是空，如《心經》所講的「五蘊皆空」，你抓著這個身體不放，

甚至還認為有一條靈魂永遠不滅。

「所謂業為田，識為種，無明闇覆，愛水為潤，我慢溉灌，見網增長，生名色芽。」「業為田」的業指業行，你的行為就是業。好像一塊田地，你的心識就是種子；這種子是你過去的習氣，過去的行為累積增長，然後植入你的心中、阿賴耶識中，變成你的種子。再加上無明的闇覆，愛水的滋長，我慢的溉灌，見網的增長，我見、邪見很多，然後生「名色」芽。這「名色」指你的身心，「名」是心，「色」是身；「芽」表示還沒完全成熟，如胎兒在母親的子宮，這胎兒的五官還沒有完全成形，只是有一個名稱，一個形象。

「名色增長生五根，諸根相對生觸，觸對生受，受後希求生愛，愛增長生取，取增長生有；有生已，於諸趣中起五蘊身，名生；生已衰變為老，終歿為死。」「名色」慢慢增長，就會有「五根」出來：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根就會完全成形，這是講已經出生了。當你有辦法行動時，自然五根會跟外面的境界接觸，外面的境界是指五塵：色、



際之悟、迷一起緣二十、柒

聲、香、味、觸，五根對五塵。五根相對五塵時，你會生起五識；根塵識三者和合，在十二因緣稱「觸」。

「觸」生「受」，你觸後一定會有感受，而感受有三種。對你喜歡的希求生「愛」，一見鍾情就是這樣。而你不喜歡的就會討厭，十二因緣沒有寫恨、討厭，其實這都包括在「愛」裡面，因為愛、恨是一體二面的。「愛增長生取」，貪愛生起一直增長，愈來愈強烈，你就想要抓取。一般的婚姻，台語是「嫁娶」，「嫁」是一個「女」一個「家」，表示女方找到一個家，是「嫁」；而「娶」是男方「取」回一個「女」。「取增長生有」即「取」之後生「有」，古代懷孕，都說「有了」，有了之後就是「生」。生出來之後這五蘊身心就開始發展，出生之後，會由嬰兒、小孩，然後青年、壯年之後漸漸變老，變老之後當然是死。

「於老死時，生諸熱惱；因熱惱故，憂愁悲歎，眾苦皆集。」當老死這個階段，我們很容易生諸熱惱。如果年紀大不曉得學佛修行，到老病很麻煩；不但你自己生諸熱惱、憂愁悲歎，甚至會把這熱惱帶給你的

家人。所以有人說：「老人真不好照顧」，因為老人很固執，這在十二因緣講得很清楚。我現在是依次序，一般可看到的過程來講；其實我常講：佛法是心法，你一定要以心法的角度來看，才有辦法了解《金剛經》所講的：「降伏其心」，因為你要降伏其心，一定要用心法。

「此因緣故集，無有集者，任運而滅，亦無滅者。」菩薩如是隨順觀察緣起之相。」換句話說：這苦是有因有緣的。為何會有老、病、死、憂愁、悲歎，這些苦積集起來？因為都是有因有緣的。他是一種自然形成的，也沒有誰在幫他集起來。「任運而滅，亦無滅者」，這是講我們的生死並沒有一個上帝或天公在主宰。我們一般民間的信仰，譬如你到天壇，他有奉祀南斗星君、北斗星君，南斗註死，北斗註生，還有註生娘娘，這好像我們背後有人在操縱，在主宰。

但是佛法告訴我們你要去哪道輪迴，都是自己做主，沒有人在幫你主宰，這是佛法 and 所有宗教不一樣的地方。每一個宗教大部份都是講有一個主宰，但是只有釋迦牟尼佛是講平等。既然都是平等，你為何不求



際之悟、迷一起緣二十、柒

自己？甚至中國文化自古以來也都是叫我們求自己，所以才有了「自求多福」這句成語。

昨天我看一本書寫：無論你相信有神論或無神論，這都是兩邊，你相信有神論是迷信，相信無神論也是迷信；佛法也是如此，你相信有神論是常見，相信無神論是斷見。作者說我只否認有神，但是我沒有否認神性。這句話如果運用在佛教：我不相信有佛，但是我相信有佛性。

釋迦牟尼佛他沒有說：你一定要相信我講的。但是你看《佛遺教經》：阿難最相信佛陀，如果佛陀講一百句，阿難相信一百零一句。阿難甚至說：太陽從西邊出來，或天上下紅雨，他永遠相信佛陀講的，不會改變。但是有一天佛陀問智慧第一的舍利弗說：舍利弗！你跟我這麼多年，對於我講的相信嗎？舍利弗回答：偉大的佛陀，對於你講的我只相信一半。佛陀再問：為何只相信一半呢？舍利弗答：其他的另一半，我還沒有親身體驗。所以佛陀當下讚歎舍利弗：你不愧是智慧第一。

我們修行有二種人：一種是法行人，一種是信行人。崇拜、信仰的

是信行人，他就類似「依人不依法」，反正我就是相信，決不懷疑。而法行人，他是「依法不依人」；佛陀在《大般涅槃經》要入涅槃時，再三的交待阿難要「依法不依人」，甚至你要自依止莫他依止。但是目前宗教界都是在造神，造神就是「依人不依法」。

所以「真正的三皈依」的「皈依佛」是皈依你的佛性，不是皈依外面的佛。無論你皈依誰，這位師父只是幫你作證：今日某月某日，你皈依佛法僧三寶。

「佛子！此菩薩摩訶薩大悲轉增，精勤修習，為未滿菩提分法令圓滿故，作是念：一切有為，有和合則轉，無和合則不轉；緣集則轉，緣不集則不轉。」所以我們看得到的東西都是有為法，一切有為法一定要「和合則轉」，轉是生起的意思，譬如說我們有眼睛，有眼根，看到一個對象，之後要有眼識，我們的視覺神經還要生起，沒有損壞，這三種和合起來，你才可以說我看到某某東西，所以「無和合則不轉」。

「緣集則轉」這「緣」即是條件，這條件具足，他才會生起。缺乏



際之悟、迷一起緣二十、柒

條件，他則不生起，所以「緣不集則不轉」。

「我如是知有為法多諸過患，當斷此和合因緣；然為成就眾生故，亦不畢竟滅於諸行。」這裡所講的「有為法」就是生滅法，因為他是很多因緣和合而生起的，但這因緣的東西是無常的，有一天一定會變化。所以佛陀告訴我們十二因緣的目的，是要教我們「超越」十二因緣，不是叫你照十二因緣的流轉去走。

後面二句是菩薩的悲心：「然為成就眾生故，亦不畢竟滅於諸行。」這句話是說：菩薩為了要度眾生，所以他一定要「留惑潤生」。「留惑潤生」，就好像釋迦牟尼佛，他為了要度眾生，所以他也要和我們一般的眾生，接受生老病死的苦，生老病死就是一個惑，一個煩惱。釋迦牟尼佛他也示現老了爬不起來；但是如果你是迷信的人，就會覺得佛陀法力無邊，好像不會死不會生病，也不用吃飯。所以菩薩為了要度眾生，就像《普門品》所講的：為了要度國王，他就示現國王身；為了要度女眾比較方便，他就示現婦女身，這都是屬於留惑潤生。「潤」就是滋潤、

利益；他要留惑，才有辦法利益眾生。

如果釋迦牟尼佛都像電影演的法力無邊，眾生會沒有信心去修行；因為大家會說：我哪有辦法，我又不是佛骨的，我沒有那種根器。所以淨土法門為什麼會很流行，因為有太多人對自己沒有信心，認為自己沒有善根、福德。但是佛陀教我們的方法都是當生成就的，不必等到下輩子；因為未來世，你會去哪裡沒有人知道，甚至明天會發生什麼事也都不知道。

三、十二因緣與三道、三苦、三世兩重因果

(一)十二因緣與三道：

1. 煩惱道（惑）——無明、愛、取。
2. 業道（業）——行、有。
3. 苦道（苦）——識、名色、六入、觸、受、生、老死。

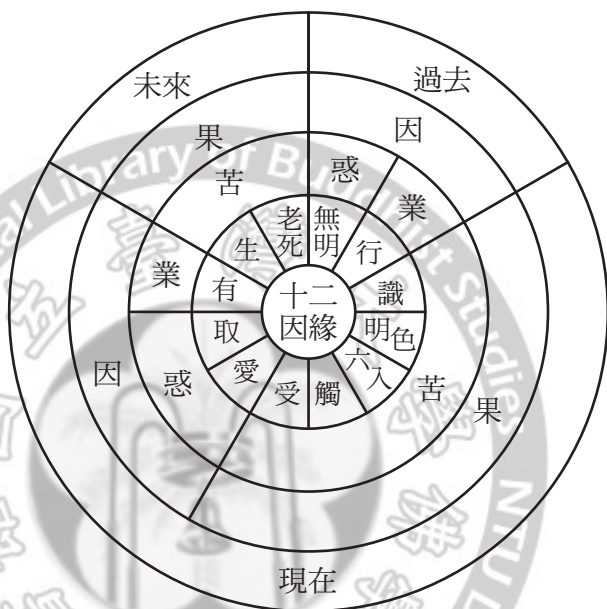


際之悟、迷一起緣二十、柒

有親近善知識，沒有聽聞正法，所以當然不曉得有修行這回事，也不曉

1. 煩惱道（惑）：

眾生循著惑、業、苦，生生世世輪轉，因為你沒



得當生可以成就。「無明」就是沒有智慧，對任何事情都沒有看清楚，都不明白。無明之後「愛著」，愛之後就強「取」，導致輪迴的開端。科技越發達世間的苦難不會減少，因為你一方面發展科技文明，一方面在破壞地球。

2. 業道（業）：這是十二因緣的「行、有」，真正業的輪轉，是我們身行、口行、意行的種種衝動。所以這個「行」代表衝動；「有」，就是堅持這個衝動要繼續存在，有就是存在，一直要衝衝衝，台語講「很有續」。

3. 苦道（苦）：在十二緣起裡有：「識、名色、六入（內六入、外六入）、觸、受、生、老死」，一共七支，我們現在一支一支解釋。

「識」能夠分別內外。其實我們的每一個細胞都有識，甚至花草樹木也有辨別的能力。有一種捕蠅草，他會捕捉蒼蠅，這代表他有辨別的能力，所以這樹本身就有過濾的作用。所有的東西都要經過我們的識來過濾，辨別、認識。如果沒有過濾掉，殘留下來的就會變成五蘊的積聚，



際之悟、迷一起緣二十、柒

就形成所謂的「名色」，具體一點講就是「六入」，內六入是「名」，外六入是「色」，表示外面的形形色色。

「觸」就是和合，每一個觸就是剛剛好的聚焦，如果沒有對準聚焦時，每一個觸，眼耳鼻舌身觸到外境，第一剎那時統統是模糊的。眼睛看，耳朵聽，都是要用力的接觸才會有感「受」。

如果你對「受」沒有察覺，就很容易流轉「生、老、死」的煩惱。因為「受」有三種，最主要是苦受、樂受。你喜歡的接觸時當然有樂受；但是你沒有察覺這個樂也是無常，會變化的，如果你沒有這個無常觀，代表你沒有正知見，當然很快流轉入老病死的煩惱。所以樂受沒有消化掉，就會變成囤積，產生貪愛，因此「受」再來就是「愛」。而苦受沒有消化掉，一直累積，就變成嗔恨；所謂沒有「消化」是指沒有看破、放下，不知足。樂受時很少人知足的，大家都希望這個樂受繼續下去。再來是「生」，我們要維持這個生命，一定要依靠食物，目前我們所知道的食物是吃三餐，這只是一種而已，其實我們要維持一期的生命，

要有四種食物：

(1) **段食**：又稱搏食；段食是分段的，主要是講食物。

(2) **觸食**：觸就是接觸，接觸可意的，讓我們心情好；譬如說：我喜歡游泳，游泳就是一種觸食；唱歌、KTV這是耳朵的觸食，聽起來很好，可以解除憂悶。

(3) **意思食**：類似心中想念人事物；譬如你有女兒在美國，透過視訊看，以解思念之苦；或是你現在很口渴，但是找不到飲料店，所以有句話叫「望梅止渴」。

(4) **識食**：我們要靠八識來維持與運作，為什麼會新陳代謝，心臟、肝臟……各器官能發揮功能，主要是我們有八識，眼睛看得到，是因為有眼識，所以我們眾生要維持一期的生命，一定要有八識來維持。

「老死」，老死不是說活了七、八十歲快死了，不是講這個，這是文字表面。其實以佛法來講，這「老死」是在講你的心理狀態。常常感覺到欠東欠西，感覺身心很粗重僵硬、反應遲鈍、腰酸背痛，不夠輕鬆；



際之悟、迷一起緣二十、柒

又有一種被人家疏離的感覺、寂寞無助，感到無依無靠，很容易生氣、失望、害怕。所以很多老人都睡不好，因為他害怕半夜血壓升高，所以半夜起來量血壓，一天量好幾次，半夜再一次，老有種種的罣礙、心有千千結，無法看破、放下、放輕鬆。其實我們要放輕鬆不必用力，愁眉苦臉才是要很用力，又消耗很多卡路里的，所以我們才會說眾生都顛倒妄想。以上是「十二因緣與三道」。

(二) 十二因緣與三苦

1. 行苦——無明、行、識、名色、六入。(迷境攀緣不息故。)
2. 苦苦——觸、受。(以觸受時，即有苦；更加貪戀或憎嫌，則苦更加苦故。)

3. 壞苦——愛、取、有、生、老死。

／出自《華嚴經·十地品第二十六之四·第六地》

(三) 十二因緣與三世兩重因果

1. 過去因——無明（惑）、行（業）。
2. 現在果——識、名色、六入、觸、受（苦）。
3. 現在因——愛、取（惑）、有（業）。
4. 未來果——生、老死（苦）。

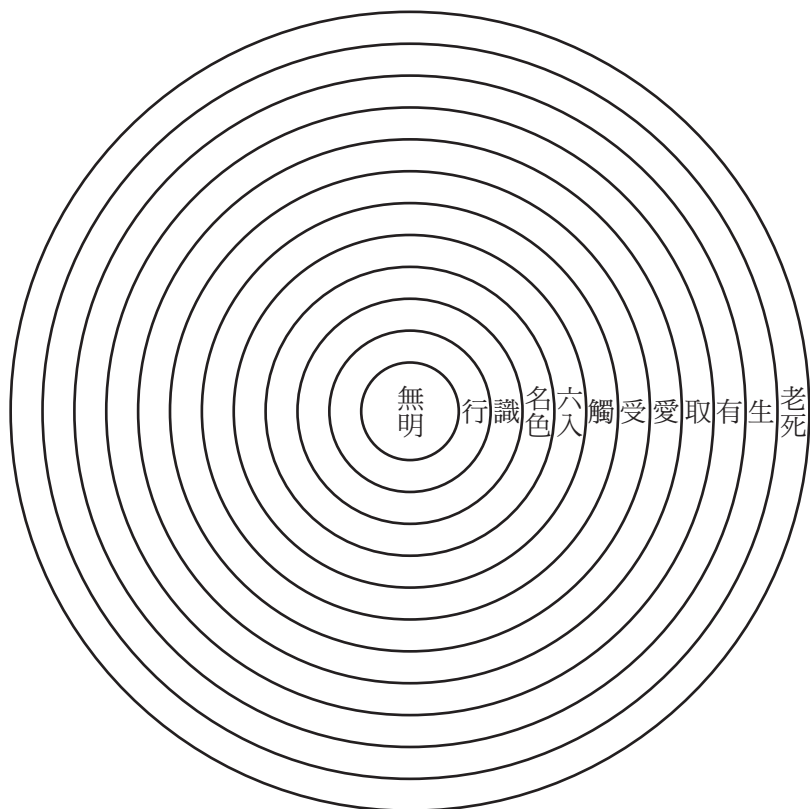
四、「苦」集起的過程——瞬間十二緣起

你的心中起一念無明，然後到達煩惱，要衝破重重的關卡，有十二道。其實要起煩惱很容易，因為我們的生活，每一個動作都很快的；所以「一瞬間」即可經歷十二緣起。



際之悟、迷一起緣二十、柒

【圖起緣二十間瞬一】



世間的十二緣起：生命好似樹木的年輪，最中心叫做「無明」，最外輪叫做「老死」，老死往內一輪是「生」。釋迦牟尼佛在菩提樹下就是思惟這個：為什麼會有老死？是因為有生，如果沒有生就不會老死。為什麼有生呢？因為有「有」，有就是存在，它開始變有了。為何變「有」？因為給它東西，那個給叫做「取」。為何要給他東西呢？因為對它有貪「愛」啊！為何會貪愛？因為在接觸時產生感「受」，為何認同呢？就是沒有好好的守護六根（六入），這六根是境界出入的門戶，所以又叫「六入」，從外面把它抓取進入。六根為何守護不好？就是我們的「名色」沒有看顧好，名色就是身、心，身心看顧不好的原因就是沒有好好的認「識」，沒有好好認識各種衝動，衝動叫做「行」。

我們有很多衝動，修行就是在修這些：說話的衝動、思考的衝動、身體的衝動。這些衝動如果不注意，它就會變成「無明」。所以〈懺悔偈〉云：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，今在佛前求懺悔。」就是懺悔身語意所造作的業。



際之悟、迷一起緣二十、柒

佛陀要我們不衝動，教我們學「數息觀」和「不淨觀」，後來阿羅漢修完不淨觀，覺得色身不乾淨，就自殺了。有一次說戒日，少了很多人，問阿難他們去哪裡了？阿難告訴佛陀：他們都自殺了。從此佛陀就不再教不淨觀，而只教數息觀。這數息觀就是佛陀要入滅時，告訴阿難的「四念住」；四念住就是要對治五蘊的雜染，貪著五蘊的身心，故以四念住來降伏。而數息觀就是四念住的第一個「身念住」——觀呼吸。學習佛法的好處，單單觀呼吸，你就可以體會很多不可思議的地方。

這些衝動是「行」，你不修行，當然會無明，沒有智慧。但是智慧也不是你修行之後才有的，因為智慧我們本來就具足，只是被層層的妄想、執著覆蓋，所以智慧沒有辦法顯現。修行就是在修這些掩蓋智慧的雜染，將他去除。

上一段是從「老死」講到「無明」，而現在從「無明」講到「老死」。「無明」若不變成「明」，你的行為就會有「漏」，心一漏，各種衝動「行」就形成，一旦衝動形成，我們的認「識」一定會出問題。

認識有偏差，有認識不清的時候，身心「名色」就會不平衡，以致「六根」（內六入）守護不好。沒有守護六根，當接觸外境時，就會產生很多的喜歡（樂受）和不喜歡（苦受），對喜歡、不喜歡就產生想要保持或排斥的心，那個叫「愛」。這愛是錯愛，不是真正的愛，真愛是無所求的，錯愛是有條件。這種錯愛就會不顧因緣，不管它帶給別人是痛苦，就是強強要，這叫「取」。一旦佔取了，就會想繼續擁「有」。

有了「有」，一定會「生」，煩惱就生出來了；生出來後，就有種種憂悲苦惱，包括「老、病、死、無常」，這就是「苦」集起的過程。

註①：「樂受」：反應著我們內心的不安，如果你的心很寂靜，根本不需要樂受，也不會對樂受有所求，更不會隨著樂受的境界而浮動。

註②：「老死」：常有缺東缺西，遺憾的感覺。感覺自己很孤獨、寂寞，感覺別人不瞭解我，感覺無依無靠。很容易憂愁、煩惱、著急、生氣、失望，身心不夠柔軟，僵硬，害怕無常的到來，容易罣礙、執著，顛倒妄想。

世間人的注意力都放在追逐世間的快樂，佛法講的注意，是去注意



際之悟、迷一起緣二十、柒

世間的真理。世間就是「無常、苦、無我」，這三種真理是一般人不願意去面對的；然而你愈不願意面對，就會對世間愈不瞭解，以致於對世間的真理抗拒，苦就愈來愈多。佛陀告訴我們要用「根本作意」來破「無明」。根本作意，又叫「法印作意」，即是「諸行無常、諸受是苦、諸法無我、涅槃寂靜。」沒有作意就沒有佛法可言，你也根本不用修行了。

現在舉個例子說明十二因緣流轉：有一對年輕夫妻都是上班族，先生回來就翹著二郎腿看電視，太太要買菜煮飯收拾善後。太太請先生幫忙洗碗，先生答好，但都沒有去洗。太太邊洗衣服邊看先生，都還沒去洗碗。先生內心想著看完電視再洗就好。

但是太太愈想愈氣，內心嘀嘀咕咕，臉色就不好，這時「名色」就開始變化。「六入」眼根看著他先生還不去洗，愈看愈生氣，就產生苦「受」。所以「無明」產生後，是一瞬間到最後「生」起煩惱，就會有「老死」，產生生氣、失望。所以為什麼要修行？如果你親近佛法，就有辦法將佛法運用在日常生活中，可以減少很多衝突與煩惱。

捌、五蘊—解、縛之所依

要照見五蘊皆空不是那麼容易，那麼簡單的。要慢慢來，好像在剝洋蔥一樣，一層一層的剝，才知道我們的五蘊原來就是空的。我們的標題是「五蘊—解、縛之所依」，五蘊是什麼？是我們解、縛之所依；換句話說想要解脫也是靠五蘊，要束縛於生死輪迴之苦也是五蘊所引起的。一般來說，人生的苦難分為三苦，再把它細分有八苦：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛苦。以下簡要說明三苦：

(一)苦苦：生、老、病、死是每個人都會，就不再解釋，怨憎會苦、求不得苦，就是不管你是什麼種族，哪一個國度，什麼背景，只要你是人就要面對這些苦。而後面還多一個苦，就變成苦上加苦，正因為你面對生老病死時，你的心沒有辦法接受。所以除了身體的病痛之苦，逆境不順所產生的苦以外，再加上你的心不甘願，不接受，結果更苦，所以



這是第一種「苦苦」。

(二)壞苦：壞苦就是本來很好，很順利的境界，身體本來很健康，但是突然生一場大病，從此以後就沒辦法恢復健康，這就是壞苦。所以我們對世間的無常變化，不但要認識，還要接受。

(三)行苦：行苦是我們一般人比較不容易感覺到的，譬如像我來講，我就覺得一事無成人漸老，這是行苦。分分秒秒年年歲月這樣一直過，然後就感覺到自己的體力越來越不行，聽力也下降，所以這種是慢慢的，不會很突然的。

我們一般人都不會覺得行苦，但是一個成就者，他對行苦就很敏感；他看得很清楚，還沒到他就看到了，那我們一般凡夫是已經到了才看到，已經到老了，才知道老了原來是這麼不好。回憶當小孩子時，看到左右鄰居老人的苦，從來沒有感覺自己有一天也會像他那樣，但是釋迦牟尼佛很年輕的時候就看到了，所以這種行苦，是隨著因緣而產生的，行苦是四聖諦裡面最重要的真理。

其實佛陀他要告訴我們人生是苦，世間是苦，就是要提醒這個行苦。

至於苦苦，壞苦，我們都很容易察覺，但是行苦不容易警覺到，所以佛陀才要講十二因緣（十二因緣起），甚至把它分成「三世兩重因果」。我們要認識行苦，首先必須先將我們所認為是眾生、個人及我的觀念作一番的分析闡釋。

所謂的眾生、個人或是我這個人，只是經常在變化。的五種能量的組合，稱「五蘊」，這「蘊」有兩種解釋：一是聚集義；二是唐玄奘翻譯成「五陰」，這個「陰」，有一種遮蓋的意思，好像我們天氣很熱，太陽很大，你要躲在樹蔭底下。為什麼會把它翻譯成「五陰」，因為我們很容易被這個身心所遮蓋，不了解我們的身心原來是有五種東西組合而成，才有今天的我。所以人跟一部車子一樣，有好幾種重要的零件，還有次要的零件，甚至上百種零件組合而成，然後把它貼上標籤，取一個名字叫做汽車。

佛陀說：「諸比丘！什麼是苦？為什麼我們會苦？就是五種能執著



依所之縛、解一蘊五、捌

的組合體（五取蘊）。」於此了知苦與五蘊並不是兩個不同的東西，五蘊本身即是苦。以下來解析這五蘊的內容：

一、物質組合之類——色蘊

第一我們執著色蘊，執著這個色身。色是代表形形色色，代表它從外表可以看得很明顯，才叫做色。色蘊，就代表色身，而這個身體裡面又有很多的東西把它組合起來；譬如說，在佛法上來講，我們的色身，最主要包括四大種性：堅性（地）、濕性（水）、暖性（火）、動性（風）組合這個身體。地，指骨骼，骨骼就是比較堅硬的東西，所以就用地來代表。所謂的地不是土地、泥土，佛法所講的地是一種比喻，因為地是比較硬的，所以我們這個身體結構比較硬的就屬於地。

水就代表它比較柔軟，隨遇而安。譬如說，醫學上已經證明我們人有百分之七十是水份。再來是火，火代表溫度，你看我們每一個人的溫

度，大概是36度半，要有一定的溫度，才有辦法存活，所以我們每天都要攝取卡路里，要有熱量來維持這個溫度。其次是風，風就是空氣，所以我們每天都要呼吸，因此「人身」就變成四大種性，地、水、火、風組合的。其實還有一個空，空間等於說我們的心臟裡面有空間，肺臟、胃腸都有空間，所以才有空。

其次，我們的五種感覺器官（根）：眼、耳、鼻、舌、身，還有它們相應的外境（塵）：色、聲、香、味、觸，所以這是廣義的色蘊，是包括外境的。但是最主要的是指我們的色身。

二、感覺組合之類——受蘊

「受蘊」包括感官與外界接觸到的感覺：愉快、不愉快的、既非愉快又非不愉快（中性）的。這些感覺可分為六種：除了五根接觸五塵而生的感覺，此外尚有意根與法塵（思想、意念或觀念）接觸而生的感覺。



換言之，我們身心的一切感受都在此蘊中，這就是受蘊。我們有了眼、耳、鼻、舌、身以後，就有受，包括眼睛看的，耳朵聽的都有好或壞的感覺，好的感覺產生「樂受」，不好的感覺產生「苦受」等情緒，第三種是「捨受」，捨就是不苦也不樂。

眼耳鼻舌身，這五個是比較粗的感覺，還有意根所對應的外境稱法塵；所謂法塵，一般來講指思想、意念，或是觀念。譬如你跟人家講話，如果對方他的觀念想法跟你不一樣，跟你產生排斥牴觸，你就會覺得不舒服；理念相同，就好像遇到知音，覺得今天心情很好，這是受蘊。換句話說，我們身心的一切感受、情緒，都在受蘊。

「十二因緣」講過：六根接觸到外境就會有感受，「觸」之後是「受」，如果你相續這個「受」就會進入「愛」，所以我們修行就是要防止你的「受」流轉到「愛」的層面，因為到「愛」的層面時，就會產生迷惑、執著等苦。

三、識別組合之類——想蘊

它有六種，是由六根與外境相接觸而生起的，眼耳鼻舌身意六根，它接觸到外境，色聲香味觸法時，它會生起「認識與分別」各種身心活動的對象。譬如眼根看到外面的形形色色，當你第一眼看到，不曉得那是什麼，只是看到一個東西而已，進入第二剎那，要去識別分辨它是什麼東西，就要想蘊的配合。所以「想」這個字，就是上面「相」，下面「心」，你的心浮現一個相出來，所以受蘊接過來就是想蘊。人之所以會有種種的分別心，就是因為我們有想蘊在認識分別。

五蘊是我們要解脫或要被束縛的所依；學佛、修行，也是要靠想蘊的分別，所以五蘊本身沒有好不好，要看你怎麼去應用五蘊。好像科技，如果你有辦法把科技應用在修行上，科技對修行將很有幫助。如果你要把科技應用在做奸犯科，那刑事人員的破案率會降低，因為他利用科技犯罪，讓很多刑事人員疲於奔命，沒辦法破案，這是非常高的智慧犯案



依所之縛、解一蘊五、捌

就很難破。

四、心所組合之類——行蘊

行蘊包括了所有善與惡的意志活動，一般所謂的「業」就是意志活動，也就是「思」。它的功能就是指揮心志以從事善、惡、無記等活動，而產生業果。行蘊，心所有法，共有種。

《大乘廣五蘊論》，印順法師有註解更清楚的《講記》，其中他分析「行蘊」就是心所的組合。所謂「心所」，如果以心理學的名詞來講，就是心的活動狀態；為什麼人家知道你的內心在想什麼？就是透過你的「心所」表現出來，以及心的活動狀態，才知道你的心在想什麼。當然心的活動狀態，表現出來的有好有壞，所以這裡的活動狀態就是代表你心的意志，意志就是心意的方向往哪個方向去。

一般所謂的業，就是意志的活動，也就是思；它的功能就是指揮我

們的心志，從事善、惡、無記等活動。善的、好的；惡的、壞的；無記，就是不好也不壞。所以行蘊也是一種業，你的業習，習就是習氣；一般人有業習，就會產生業果出來。

依小乘說法，行蘊有個心所，但是根據大乘唯識學來講的行蘊有75個心所。75個心所的算法是51個心所，再加上24個心不相應行法。如果你有看過我出版的《大藏金鑰》就知道，因為發展到唯識學時，已經是屬於大乘，所以唯識學屬於大乘三系的一種。

五、知覺組合之類——識蘊

識是以六根（眼耳鼻舌身意）之一為基本，以及和它相應的六塵（色聲香味觸法）之一為對象而生的反應。識也分為六種：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

識只是一種知覺，有一句話：「知識」，所以這個識是認知，只是



依所之縛、解—蘊五、捌

知而已，它並沒有能力去分辨分別。譬如眼睛看到那邊有一個人走過來，為什麼眼睛能看到，因為當你的眼根沒有毛病，你的視網膜、水晶體構造都正常，還有光線也正常，你看到的距離也正常，就能看到那邊有一個人走過來。

但是你為什麼知道他是男人或女人？這要靠想蘊分別。為什麼眼睛可以看到，耳朵可以聽到？因為除了眼睛、耳朵以外，當我們接觸到外境時，會生起眼識，第一剎那看的很模糊，第二剎那（五俱意識）第六識想蘊才會附合。所以清楚知道那裡有一個老人，有一個小孩，或是一個男人，一個女人走過來。

所以識只是一種知覺的功能，是對於一種事物存在的覺察而已，要辨別還是要靠想蘊。識蘊是由因緣和合而生，我們絕對不可以認為「識」是一種「自我」或「靈魂」，在人的一生中維持永恒不變的實質。所以佛陀宣稱「識蘊」是依色、受、想、行四蘊而生起，它不能離開這四者而獨存，所以稱「四識住」。

所謂「四識住」：代表識住於色、識住於受、識住於想、識住於行。因為識住於色蘊，所以身體內內外外肌肉、皮膚、血液、器官，才有辦法運作；譬如胃腸它才有辦法產生消化的作用，血液、心臟、肺臟，它們才能產生功能，因為有識，因為有識住於色。

為什麼我們會感受、感覺好或不好呢？因為有識住於受蘊。而我們會看到、聽到乃至分別，知道那是什麼，因為這個識住在想蘊。再者，我們為什麼知道外境有種種的心理意向活動出現，就是因為識住於行蘊。所以《心經》講：「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。」因此你想解脫苦厄，一定要照見五蘊皆空。

何謂「照見五蘊皆空」？就是你的識不能住於色，識不能住於受，識不能住於想，識不能住於行。那要用什麼方法來對治，才不會讓這個識執著在色、受、想、行呢？所謂「住」，就是堵住了，堵住了就執著了。照見五蘊皆空就是代表你的識不執著在色蘊，你的識不執著受蘊，你的識不執著於想蘊，你的識不執著行蘊。「不執著」就是該用的就用，



依所之縛、解—蘊五、捌

用過就算了。

要用什麼方法「照見五蘊皆空」？其實佛陀在涅槃之前就告訴阿難。阿難他到佛陀涅槃前最後一口氣，有請教佛陀：你老人家從此以後就不在，那我們以後要以什麼法門修行？佛陀就告訴阿難說：以「四念住」為依。不管大乘、小乘、南傳、北傳，通通都公認一定要四念住才有辦法破四識住，四識住破了才叫做「照見五蘊皆空」。換句話說，我們人生一切的苦都是因為「識」堵住了。

四念住：身念住、受念住、心念住、法念住。「身念住」是針對色蘊的執著，「受念住」針對受蘊，「心念住」針對想蘊，「法念住」針對行蘊，所以佛法都有很多的對治法，當然最殊勝的不是用對治的，對治法也是一種方便法。因為眾生有種種的心，所以才需要種種的法。

我在30年前剛剛開始講經，一個學生課後就問我：「師父，你的口才那麼好，那麼會講經，那我請問你，什麼叫做『照見五蘊皆空』，要怎麼去照見？」我聽了就無言了，因為我自己沒有照見過！所以很多佛法

的東西，不是用讀的也不是用看的，而是你一定要親身體驗，親自印證，這叫做「自知自證」。

傳說中佛陀度五百個羅漢，但是有哪個羅漢是佛陀給他授記說你已經證得四果、三果呢？沒有！每一個羅漢都是自知自證的。換句話說，如果有人印證你修到第幾果位，第幾地，那都是騙人的，連偉大的佛陀從來都沒有向他的弟子印證。那到底誰來認證呢？你自己最清楚！你修到什麼程度，自己最知道，沒有人比你更清楚。所以《雜阿含經》，每一經的最後，尤其是觀五蘊，到最後都寫「心解脫者，若欲自證，則能自證；我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」修到哪裏，只有自己最知道。

我年輕時是研究道家老莊，從國小就曉得去看老莊的書，當然老莊的書寫的很好，可是當我接觸到佛法時，就發現釋迦牟尼佛更慈悲。老子也有講到色身的問題，但是你會發現老子、莊子講的，都是屬於境界上的東西；但是釋迦牟尼佛他很慈悲，他把每一個問題都有方法給你去



依所之縛、解一蘊五、捌

解決。難怪星雲大師常說：「有佛法就有辦法。」他可以針對眾生的每一種煩惱，每一種執著，教你用什麼方便法門去對治。

今天要補充老子講的第十三章，其實《老子》全文是沒有章名的，是後代的人給它安立的，就像《金剛經》在《大藏經》中的版本，也沒有第一品、第二品，而是梁武帝的兒子昭明太子將全經分為三十二章。

《老子》第十三章云：「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵，為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。」寵跟辱這兩個是相反的，我們一般都說受寵若驚，但是老子說「寵辱若驚」他也把「辱」包括進去。換句話說，「寵、辱」都是一樣的；表面上不一樣，或者過程不一樣，但是結果都一樣，都會讓你產生很大的驚恐，也就是我們台語所說的「嚇死人喔！」

一般都喜歡受寵，受寵就是讓人家看得起，讓人家重用你，而我們

最不喜歡的是受到人家的污辱毀謗、講閒話，尤其冤枉我；但是在老子看來，這兩個都一樣，這跟佛陀的講法是一致的。寵跟辱，寵是順境，辱就是逆境；若依照苦受、樂受來講，這個寵是樂受，辱就是苦受。但是老子他說寵到最後也是辱，很驚恐，因為不管寵或辱，到最後都是苦。

第二句：「貴大患若身」。最大的禍患是這個身體，我們都執著有這個身體，所以這個「貴」代表重視的意思。換句話說，很多禍患苦厄都是由身體所產生而引起的。

第三句：「何謂寵辱若驚？寵，為下，得之若驚，失之若驚，是謂寵辱若驚。」他有解釋「寵，為下」，照這個字義上來看，應該是寵為上，辱為下；但是老子說寵也是下，因為寵的下場跟辱的下場是一樣的。這種叫做「得之若驚，失之若驚」，所以有一句成語叫做「患得患失」，你得到是大患，失去也是大患。為什麼寵跟辱的下場都一樣，寵也是下呢？因為有寵必有辱，一定的！有樂受一定會有苦受，因為這世間是無常變異的，沒有永遠的樂受，當這個樂受消失時就是苦。



其實，當一個人樂受消失時，即使沒有病苦他也覺得苦，以現在的新冠狀疫情來講就是這樣，因為平常大家想要出國就出國，想要去那裡就去那裡，自由自在，但是現在都不能出去，就會覺得很苦。報導說有一個國家，疫情這段期間自殺的人特別多，自殺人數超過得到疫情的死亡人數。因為這個「寵」到最後必有「辱」，它的原因都是一樣：一、你要得到寵或受辱，是由外在的外緣，也就是人在控制你，都是因為人引起的。二、由於自我的貪念與貪愛，你覺得受寵很好，受重用很好，感覺很好；尤其政治，受寵受重用時就得意洋洋，當你失寵被踢下時，落差很大的。三、名不符合實。譬如說你根本沒有那種實力，也沒有那種才華智慧，你是因為某某人的關係提拔重用的。所以有這三種原因。

孟子也有講：我們人有很多意想不到的，卻得到名聲、榮譽，但是也有你想要很努力去表現，力求完美，可是卻招來毀謗的。為什麼呢？因為不一定每個人會心服口服讚歎你，有的人忌妒你，就會想辦法去挖你的底細，把你不好的全挖出來晾在檯面上。孟子在《離婁篇·上》講：

「有不虞之譽，有求全之毀。」不管是孟子或老子，他們提醒我們不可迷惑於外來的榮譽、毀辱，我們要重視內在的修為。

所以不管古今中外賢德、聖人、開悟者，他們都共同發表一句話，就是叫我們「向內」，不要向外去追逐，只有「轉心向內」才有出路，轉心向外是死路一條。人的禍患都是由寵辱帶來的，為了重視自身，我們應該要遠離寵辱。很多電視劇，都在講清朝的宮庭爭寵，受寵時人家忌妒你，就想辦法要把你拉下來。所以老子講：「何謂『貴大患若身』？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」

「無身」，很多人不了解；因為我們有這個身體他才看得懂，但是無身，就覺得沒有這個身體，那怎麼存活下去？其實，老子跟六祖講的都是一樣的，六祖講無念而念。像念佛法門也是這樣，要念到無念而念，這個無念不是沒有念頭，這個無念就是不要執著，無念就是沒有妄念，所以老子講「無身」，就是叫你不要執著這個色身。自古以來，很多人都執著色身，保護這個色身，而且還拚命的想要保有這個身體永遠健康，



依所之縛、解一蘊五、捌

甚至延年益壽，長生不死。秦始皇，漢武帝，很多皇帝為了這個色身而荒廢國政，很多人拚命的用名利來堆砌自己的地位，這是老子所反對的。因為他說你用種種外來的東西，堆砌你這一身，造成人身受到大家的尊崇與榮譽，這都是假象不是真的。要重視你的「真身」，不要被假象的色身迷惑，因為這個色身會為你帶來很大的禍患。

所以老子最後講：「故貴以身為天下，若可寄天下，愛以身為天下，若可託天下。」何謂「貴以身」，貴就是很重視這個身體，但是這個重視跟執著不一樣，這個重視身體就是佛陀所講的「人身難得」。我們的人身非常難得，解脫一定要靠人身，你沒有健全的人身，要修行很困難的，所以佛陀才會講人身難得。這人身難得比取天下更難，自古以來打天下誰贏了就是皇帝，贏者為王，輸者為寇，這種都很殘忍的，所以老子他在這裡提人身難得，比要取得天下還難。有這種正確觀念的人，你才可以把天下寄在他的身上。

所以古代很多聖賢，都隱居在偏僻的地方；像《莊子》書中就記載

很多，如，堯要傳位給舜，當時堯還沒有找到舜，他就找到許由。許由這個人真的是貴以身為天下，很珍惜自己，比天下更珍惜；換句話說，他視天下為敝屣，看天下好像扔掉破鞋一樣的拋棄，不值得一看。但是很多英雄豪傑就是要爭天下，為什麼？因為你得天下就是榮華富貴。但是許由他不要天下，要好好的修養內在，所以堯看到他就覺得很驚訝，世間有這種人，所以堯就很放心的要將天下交給許由。但是許由他聽到那句話，就趕快用溪水來洗耳朵，並且向堯說：拜託你走開一點，不要來染污了我的耳朵，我的耳根還需要清靜一下。所以老子說：「貴以身為天下，若可寄天下。」這個「若」就是「則」，則可以寄天下；貴以身為天下，很珍惜這個人身，超越天下，這種人才可以託天下。

所以，照見五蘊皆空，不是要你丟掉這個身體，反而是要珍惜這個色身，但不執著。



空皆蘊五見照一我無、玖

玖、無我——照見五蘊皆空

一、五蘊的根本作意

「根本作意」就是你要用什麼角度去看你的五蘊，作意就是注意。每一蘊都是無常的，因為只要在這世間上，你可以看得到、聽得到、觸摸得到，可以感覺出來的東西，一定都是無常的；換句話說，五蘊本來就是五種的和合體，當然也是無常的。

沒有業力所形成的五蘊，哪有「我的」恐懼？這句話是在提醒你，五蘊是無常變異的，它會產生變化就「不能自在」，不是你想要它怎樣就怎樣，這是不可能的。所以哪裡有能控制、能不安、能焦慮的我？沒有誰在受苦、誰在受樂，只是業力所成的五蘊。所以佛陀在《雜阿含經·第265經》他教我們要如何去作意看待五蘊，經文云：「觀色如聚沫，

受如水上泡，想如春時焰，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」

根本佛法的經文都很短，像佛陀形容五蘊就只是講這五句而已，但是證阿羅漢的人就很多，為什麼？因為時代不同，因緣不同。以前的時代，社會沒有那麼多的誘惑，人的想法沒那麼複雜，人很單純。何況兩千五百年前的印度人有福報跟佛一起出世，而且跟隨在佛陀身邊修行，所以有五百羅漢這是正常的。而現在佛法經過兩千五百年，一直輾轉到現在已經走味了。

兩千五百年前的佛法，好像從乳牛擠出來的鮮奶百分之百；但是經過兩千五百年流傳到現在，都已經沒有鮮乳的味道了，很多變成飲料糖水而已，那也沒有辦法，這是時代所造成的。尤其現在，你說要講「佛陀的解脫法」，我看很少人要講，所以現在不是沒有正法，是想要聽到正法的機會很少。

佛陀入涅槃以後，有很多慈悲的菩薩，覺得佛陀講得太簡略，就把佛陀講的話再解釋清楚，甚至舉例、說故事，讓我們更了解，所以稱大



乘佛法。小乘佛法並非比較小，而大乘佛法比較高尚，不是這樣的；小乘佛法依照我的解釋，所謂「小乘」，少少幾句語，稍為講一下就好。而大乘佛法就是大費周章，一定要講的很詳細，怕你聽不懂還要舉例說故事。就好像《雜阿含經》云：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時焰，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」單單這五句五蘊的講義，我就寫了三十頁，而且還是精華版。

(一) 色蘊作意——觀色如聚沫

什麼叫色蘊？是由地、水、火、風、空，這五種組成的，而「蘊」強調囤積的意思，五蘊中的每一蘊都有貪瞋痴，好惡習氣的累積；因為這個五蘊色身，不知道生死輪迴多少次，幾千百萬世，當然囤積很多習氣、很多的貪瞋痴，所以這個色身就是眾生雜處寄居的地方。

佛陀講的眾生不是只有你一人而已，你是眾生的代表，甚至在你身上有無量無邊的眾生。你的毛髮爪齒、皮肉筋骨、心肝肺腎的眾生通通

在你這個身體共同居住，各有各的功能，沒有誰聽命於誰，沒有誰在當指揮官，因為大家都是因緣聚會，彼此有緣聚在一起，為了成就涅槃，超越苦海。我們的身體能夠健康、無事，都是靠每個器官的眾生大家合作，才有辦法超度苦海。

「觀色如聚沫」：佛陀以印度的恆河水比喻，這個色身就像恆河的水沖擊到岸邊的大石頭，所形成的許多泡沫聚集在一起，是很多眾生的和合，就叫「聚沫」。比喻這個色身的脆弱不實在，好像聚沫一般，是經不住壓縮，很容易動搖、破碎的。

《佛說八大人覺經》第一覺悟就是講國土危脆，是很容易動搖破碎的，而且我們也沒有辦法要它這樣要它那樣，因為它也不聽我們的，因為它是眾生的和合，沒有一個我可以指揮。頭髮在生長，指甲在生長，皮膚在新陳代謝，……並不聽命我們的指揮，每一個細胞都是眾生，癌細胞它也是眾生。所以根據醫學的報導研究，這個癌細胞不是後來才有的，不是醫生說你得了肝癌才有癌細胞，這個癌細胞是與生俱來的，它



就是我們身體裡面細胞的其中一種，是因為你的生活起居飲食種種的很多基因，造成你身體裡面的癌細胞它不安於室，才會起來革命，變成癌症。所以癌細胞不知道我們死了，它也活不了，因為所有的細胞也要靠我們這個身體。大腸、小腸也需要細菌來製造維他命K，人類缺少這些細菌就不能生存，所以許多的細菌跟我們共生，但卻不聽我們指揮。

從佛陀講的色蘊，你就可以觀察到絕對沒有一個我；每一個器官都有它的要與不要，眼、耳、鼻、舌、……通通是眾生，也都有他們各自的立場與堅持。所以我們不要把這身體看成是一個色身而已，要看成是無量的眾生，如此對這個色身的感覺就會不一樣。

我們身上的每一個眾生，它都依六界（地、水、火、風、空、識）而存在，所有的六界都互相依賴，並且不斷變化，不能控制，所以它是「無我」的。舉一個簡單的例子，年紀大了頭髮就會掉，就會從黑變成灰，變成白；你不能要求頭髮不要變白，時間到它就自己變白頭髮，它沒有辦法永遠都是烏黑的。

我們可以從這種種的跡象知道沒有一個我，所以沒有辦法去控制。

其實這個色身就是眾生，就是世間，它不是你的，更不是我的。它只是一座花園，而你只是一個花園的園丁；我們對待色身就像一個園丁在照顧花園一樣：花園不是你的，不是我的，它是沒有「人」的。所以色身就是世間，就是眾生，你要去體會，去感覺它的不實在與無常，以及種種的苦。你就會感覺到世間處處有苦難，只要不能減少世間苦難，就感到它極不實在。「無我」就是對世間絲毫無法認同的不實在感。

百丈禪師他說：「**叢林以無事為貴**」，什麼是無事？涅槃就是無事，涅槃就是沒有事情。叢林就是道場，因為古代的道場都建在山上偏僻的地方，種很多樹木，所以他說叢林以無事為貴。其實百丈講這句話要告訴我們：你這個身體就是叢林，而叢林有很多樹，什麼樹都有。而我們的身體也一樣有很多的眾生共居在這裡，你要它無事很難，一下子牙齒痛，等一下又腳酸、腰酸，尤其老了毛病更多，好像開一部老爺車要常常進場維修一樣。所以叢林要以無事最可貴，因此百丈禪師才說，叢林



以無事為貴。無事不只色身無事，連心也要無事，我們的心不執著、不煩惱；但是你自己的身心，有哪一些是無事的呢？全都有事！

要真正體會「無我」，就是看到「不實在」、「沒是非」、「無人我」，都是眾生各是其是，各非其非。如此正知作意後，回到呼吸才能平靜；心平靜，才能重新面對、接受「無常」、「苦」、「無我」，也才能不再計較，進而心量廣大無際，才能見到離苦才是樂。所以佛陀在《雜阿含經》中，一再強調無我、無常、苦、空，但是凡夫眾生就是不相信無我，處處都用這個我；因為看到無我，你就會看到不實在，沒有是非，沒有人我。因為有我就有你，所以《金剛經》它強調「我相、人相、眾生相、壽者相」，至少二十遍，你就知道無我的重要性。

為什麼我們會有苦，因為有一個「我」。老子講：為什麼會有大患，就是因為有一個我：「及吾有身，及吾無身，吾有何患？」不執著一個我的話，我還有什麼禍患？我們可以回想，檢討自己是不是所有的禍患都是由我引起的，你如果有辦法去接受無常、苦、無我的話，才有辦法

不再計較，心量才有辦法敞開，廣大無際，如此才有辦法做到《金剛經》講的布施，叫你的心打開。

剛才講到呼吸才能平靜，為什麼要提到呼吸，因為呼吸是「身念住」的代表（四念住：身念住，受念住，心念住，法念住。）身念住的功夫就是從呼吸下手。佛陀很慈悲，他教的方法每一個人都會用的。雖然大家都會呼吸，但有幾個人注意自己的呼吸呢？都要等到快沒呼吸要掛氣氣筒時，才知道能呼吸有多好。

像中風後，不能走路才知道兩隻腳能走路多好。我每天去國小的操場運動，看到很多人在復健，他沒有中風以前不曉得要運動，不曉得有兩隻腳能走路很好，都是失去了以後才知道，這有一點慢了。有的人比較幸運，中風後能夠復健成功，有的人就沒有辦法。

所以佛陀講真正的樂，是離苦得樂；離苦的「苦」是一個結果，是一個果報，這個沒有辦法離開，他是要我們離開「苦的根源」，為什麼會造成苦的原因，你要離開這個造成苦的原因，才有辦法真正的樂。有



很多人住院開刀，是因為抽煙喝酒才造成肝臟、肺臟問題；但是好了以後，他還是照樣喝酒抽煙，這樣他沒有離開「苦的根源」，所以他的人生就沒有辦法樂受，一定要離開苦的根源才有辦法真正的樂。很多人住院時，躺在病床才知道能走路多好，能呼吸多好，等他出院以後，他又生龍活虎般地忘記了。

觀察你的內心有沒有寧靜，從呼吸去觀察。當你生氣時，去感覺你的呼吸跟平常有沒有不一樣？只要內心不平靜，就是靠「愛欲的追求」來滿足自我的實在感，以及清除對輪迴（八苦）的恐懼感。這句話就是說：快樂，樂受，不是靠你往外追求吃喝玩樂來的，這都是不可靠的。

（二）受蘊作意——受如水上泡

這是佛陀在《阿含經》中，對受蘊的譬喻。好像雨水落在地面上，破一下就沒有了；感受的東西，就好像一個泡沫，他剎那升起，也會馬上消失。所以不管是苦受、樂受，都是一樣的。

我們可能覺得樂受比較容易過去，苦受不太容易過去，其實這是我們的心理作用。因為苦受時會抗拒，一抗拒就用力，所以你會覺得很難跨過；事實上不管苦受或樂受，他生滅的時間都是相同的。因為我們的感受不是一條直線，它是會起落，有上有下，會收縮膨脹的。我們都希望樂受一直生起，而苦受趕快滅除；但是苦受、樂受不是我們可以作主的，因為他是無常變化的。所以如果沒有辦法面對苦受，那你也一定沒有辦法面對樂受，因為當樂受時，你會想要讓這個樂受一直持續下去，那個貪愛的心就會升起，不想讓樂受消失。所以你沒有辦法接受苦受，就沒有辦法感受樂受。

這裡強調「諸受是苦」，不管苦受、樂受都是苦。樂受為什麼是苦呢？因為你想要抓住不放，但是又抓不住；因為他不是你的，也不是我的，所以你沒有辦法作主，當你沒有辦法作主時，就會覺得苦。《雜阿含經·第470經》說：「樂受不放逸，苦觸不增憂，苦樂二俱捨，不順亦不違。比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，黠慧能了知。了知諸受



空皆蘊五見照一我無、玖

故，現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。」這經文的意思是說：樂受是怎樣來的？你喜歡的人事物，一定會生起歡喜心去接受，生起歡喜心就是樂受，而樂受你沒有看清楚他是無常、變異的，不是我們可以主宰的，這表示你的樂受沒有消化。樂受沒有消化，就一定會落入十二因緣：「觸、受」再來就是「愛」。所以你看「受」、「愛」二個字，中間就差一個「心」，而且這個心不是直心，他像魚勾般勾住拔不開，而拔不開就落入輪迴去流轉。愛、取、有，煩惱就生起，憂悲苦惱就出現，這是我們對樂受沒有看清楚。

苦受也相同，禪宗曾經講過二句話：「有佛處不得住，無佛處急走過。」有佛的地方不要停留，沒佛的地方趕快走過；事實上「急走過」跟「不得住」有什麼不一樣？其實都一樣，都是在顯示無常生滅法；這個生生滅滅，都是一剎那一剎那的生滅，所以這個有佛處代表樂受，表示看到佛很高興。而無佛處就是講你的心很失望，表示苦。這裡講：不管有遇到佛或者沒遇到佛，你都不能停留，該過就讓他過，不要用力去

抓取。因為用力去抓，你就落入十二因緣的「取」、「執取」。

《阿含經》裡面有講：「味、患、離」，什麼是「味」？一般都是針對樂受，我們往外追求吃喝玩樂。譬如說：很多人喜歡吃炸雞、鹹酥雞，一些口味很好的，這叫做「受味」。因為你貪圖那個味道，沈溺於好滋味，卻都沒有去感覺好滋味後面的後患，對身體有什麼不好的地方都沒有看到。世間的東西一定各有利弊，沒有十分的好也沒有完全的壞；看到利，就要看到害，看到優點，就要看到缺點。只沈溺在他的好，這就是「受味」。

你看到樂受，感覺很好沒有錯，但是如果沒有看清楚是無常的，也不是我能做主的，你就會產生顛倒妄想；而這顛倒妄想就是「受患」，樂受的「患」，過患。所以我們對於各種的受，都要能看到它的過患、疲勞、用力。講到疲勞，我們有時候去外面吃大餐回來，感到口乾舌燥，諸多不舒服，但是我們去吃的時候，那個味道真好，也很好吃，這叫「受味」。但是，重口味有讓你口乾舌燥的副作用。所以居士要請我吃飯，



空皆蘊五見照一我無、玖

最喜歡到他家，用白開水下個麵條給我吃就好。

知道「受惠」，你的心就不會受了。什麼是「心受」？這個受與愛，就差在那個勾子把你勾住。當你產生心受的時候，一定再流轉下去，因為你已經離不開了。之後你就會貪愛，抓取，佔有，想要再繼續下去。只要知道，你就不會隨境轉，因為你被境界轉走時，表示對樂受沒有消化。苦受也相同，如果沒有消化，你就產生煩惱，這也是隨境轉，所以佛陀說：「一切受是苦」。

唯有不隨境轉，才能安住於呼吸，你的心才能保持平靜。唯有心平靜，才有辦法將心安住於「慈、悲、喜、捨」四無量心；能轉換自在，是名「受離」，你才不會被「受」綁住，「離」就是放下。你沒有產生出離想，一定是顛倒妄想；你面對樂受有出離想，因為你看到它的過患，就不會沈溺於「受味」，也就不會產生貪愛的習氣出來。醫學報導指出吃炸的食物不好，可是喜歡吃的人，他天天就去買，樂此不疲。吃到最後變成習慣，這叫做「上癮」。

苦受沒有消化，你就沒有辦法看清楚因緣的生滅，沒有辦法看清一切的因緣變化是無我的，都不是我們有辦法做主的。所以你的心無法產生慈心，會生起嗔恨心、埋怨的心。不苦不樂受沒有消化，你就忘了捨受也不能貪著；你貪著捨受，愚癡就生了。所以樂受是貪，苦受是嗔，不苦不樂受是癡。

為何十二因緣流轉到最後會憂悲苦惱呢？因為有貪嗔癡生起，你就沒有辦法處在寂靜涅槃。所以《雜阿含經》云：「**現法盡諸漏，身死不墮數，永處般涅槃。**」你能了知受味、受惠、出離，就不會墮入輪迴。這輪迴不是特定指下輩子，而是指你的習氣已經養成了。

我們要培養對一切的受有觀察的力道；觀察跟看是不一樣的，看是很膚淺的，觀察是有用心的，「善用其心」才叫做觀。《雜阿含經》是佛陀在教導隨身弟子、比丘的解脫法。佛陀不斷教導弟子們，什麼是正觀，要如何去觀察一切人事物。你善於觀察，就不會落入無明，一旦落入無明，就落入「行」，沒有看清楚，就是沒有經過「尋、伺」。「尋、



伺」是唐玄奘翻譯的，他又叫做「覺、觀」；這「尋、伺」不是用看的，是用心，「尋」是比較粗，「伺」是比較細微的感覺。佛陀講經都是直接了當，直接從無明下手；因為我們不善於觀察，沒有養成觀察的習慣，聽也聽到表面，看也是只看表面而已，所以一定要「善用其心」。

佛陀教的禪修，99%都是講觀禪，而外道才注重止禪，也就是四禪八定的定功。止是要止息你的妄想，妄想止息了，就要善用其心去觀，不能停留在輕安的樂受。你如果只是停留在輕安的「受患」，你就產生貪愛，好像有的人打坐上癮，沒有坐就不習慣。佛陀在《雜阿含經》都是要你觀，整部經出現最多的，就是無常、苦、無我。無常、苦、無我不是用看書的，是要用心去觀察。要善於觀察各種受的生滅變化，到底是受味？受患？有沒有受離？

要善於觀察的先決條件是心要放輕鬆，心要如是安住當下；你的心能平靜下來，能夠止息，不打妄想。當下是苦受，知道是苦受；當下是樂受，就知道是樂受。苦受只是苦受，樂受只是樂受，因為這都是因緣

所生法，當六根接觸六塵，碰到可意的，喜歡的，產生樂受。碰到不可意、不喜歡的，當然是苦受，沒有一個「我」在感覺苦受或樂受。

所謂的因緣所生，是因緣和合就產生，不需要再加個「我」進去，變成「我」在知受。「身受」是指一切受（苦、樂、憂、喜、捨），其實「受」，大略分三種，要細分是五種。「心受」指對一切受的貪著或抗拒，不能如實知，如實觀察此是何受？進而對一切受產生貪著或排斥。不管你是貪著或是排斥，都是染污，這是受蘊的作意。

(三)想蘊作意——想如春時焰

印度的氣候特色是在春末夏初時，會有季節風帶來大雨，在大雨未來之前，天氣非常的悶熱，眾生都很渴，所以野馬看到遠處有水氣上升，就以為那裡有水，於是急奔去找水喝，其實這種想，是一種錯覺。

「想如春時焰」這句話，就是在提醒我們，「想蘊」往往是反應我們內心的急躁不安，渴求過度所產生的錯覺；因為心不能安住，而生的



顛倒妄想的取相。我們的心如果能平靜下來，內心就不會有顛倒妄想，不會有錯覺，所以「相」就是境界，六塵（色、聲、香、味、觸、法）就是相。平常我們所看到、聽到的不一定是真的，尤其是心不寂靜的見聞覺知，更不真實。很多人都相信他親眼所見，親耳所聽的；但是佛法在這裡講，即使你親眼所見，親耳所聞，都不一定是真實的。

這裡有個實際生活的例子：一對男女朋友，有一天這個男的看到女朋友跟兩個男人在小吃店有說有笑，好像在打情罵俏，好高興。這是男生親眼看到的，所以他的醋桶就起來了，衝過去抓住一個男人的領口要打下去。你知道他抓到誰嗎？抓到女朋友的哥哥。這糗事可鬧大，跟女朋友也吹了。所以我們親眼看到，親耳聽到的，也是要過濾。

十二因緣有十二道關卡，看不清楚沒有關係，因為你不認識他的父親跟哥哥，所以看過去都是男的，這是「行」的衝動；但是「無明」緣「行」，「行」緣「識」，這「識」是過濾的，如果你能在看到後，再過濾一下，就不會影響你的身心「名色」。這十二因緣，他可以流轉，

也可以還滅；你要解脫，要靠十二因緣，要去輪迴也是依十二因緣。佛陀說緣起甚深復甚深，因為他牽涉到流轉輪迴，寂靜涅槃，統統都要依十二因緣。所以我們講十二因緣時，就為他立一個標題：「迷悟之際」。十二因緣是中性的，不是好，也不是壞，看你怎麼運用。講十二因緣最清楚的是李通玄著《十門論》，收錄在《華嚴義海》中。李通玄說十二因緣是眾生的生死苦海，但是在佛菩薩的眼中看來，是莊嚴的寶城。

「相」的具體化是「想」，所謂具體化就是用心去抓取。相本來是不固定的，是「想」把它固定，然後根據「想」產生許多迷思，想像，顛倒妄想。一旦生起好、惡的渴求，就想緊緊抓住，甚至強強要，此為欲望所繫縛。其實，只要我們的「想蘊」不相應，肯離，就一定能離相；你離相、離境，相就是境界，「欲望」就會破滅。因為有相才有欲，因為你想要抓住這個相，也就是「著相」，你著相就會產生這個欲望出來。欲本來是幻，是變異無常、不實在的；但是當你的想蘊認同他，就變得很實在。因為你的想蘊把他固定化，所以他就變得很具體，很實在。



空皆蘊五見照一我無、玖

要如何降伏我們的「想蘊」呢？依照佛陀的「出入息」來按摩想，就能降伏「想蘊」。佛陀教我們數息觀觀出入息，就能降伏妄想。

(四) 行蘊作意——諸行如芭蕉

行是指動態。為什麼會變成衝動，因為「無明」，無明的行就是衝動。不管你身體的舉動，或者說話，或者心中所想像的，如果沒有看清楚，想清楚，這統統都是衝動。衝動也可以影響到無明，無明也可以緣行，這是互相緣起的，十二因緣是這樣的，識緣名色，名色也緣識。比如看電視節目，有一百多台可以選，選台器一直按，就是不想關掉電視。然後一邊看一邊罵劇情太爛，卻坐在電視機前不離開，因為想不出要做什么，這是無聊。你的心不安，無法靜下來好好看書；心如果可以安住下來，是最有福報的。所以行蘊的衝動，就是在消磨我們的身心；因為時間就是生命，你看電視覺得無聊，這只是在浪費生命。

對於行蘊的作意，就是當場解剖，好像在剝芭蕉樹，一層又一層的

剝，剝到最後看到的是一無所有——「空」。好像看電視，從第一台按到最後一台，也沒有看到什麼，很無聊；這是一種很不實在的感覺，只是要打發時間。尤其現在，已經把看電視移轉到手機，很多人不斷滑手機，包括男女朋友約會，各自滑手機，都沒有在講話。這代表我們的身心很難寂靜，所以用衝動來掩飾內心的不安，這種心靜不下來的亂看是行苦。佛陀講的苦是行苦，行苦最明顯就是講心靜不下來的苦，才是真正的行苦。很多人身體健康，經濟能力也很好，不愁吃，不愁穿，也沒有負債，可是他常常有一種空虛感的苦，以致心沒辦法平靜，這是很多人都有的無聊苦。

從十二緣起來解析，他的每一個次第生起的變化都不是我，也不是我所有的。因為他不是我所有的，所以我沒有辦法去控制他，主宰他，掌握他。你越深觀無常，就會看到心的不寂靜，自然看到微細不安的行苦，無聊屬於微細不安。越能深觀苦，也就越能看到無我。為什麼是苦？因為無我故苦，無常故苦。「無我」，他不屬於我的，我沒有辦法去主



空皆蘊五見照一我無、玖

宰，所以當然是苦。「無常」也是苦，我沒有辦法抓住他，沒有辦法永遠保持樂受的感覺，因為他是無常變化，生生滅滅的。

心靜不下來也是苦。所以在《雜阿含經》說：「無常、苦、空、無我。」這表面上是四句話，其實四句都是一樣的。不管你先看到無常，或者先看到苦都無所謂，只要你看到「諸行無常」不斷生滅，而且是生生滅滅，即生即滅，諸行是苦即可。這裡的「看到」，是指你要覺觀到，觀察到，不是一般所講的看一看而已，一定要用心觀察。如此你的功力才會逐漸的轉深，就會確認「無常是苦」、「苦即無我」。為什麼會苦？因為無我，我是主宰的意思，我沒有辦法去主宰他，沒有辦法要他怎麼樣就怎麼樣。由於深觀無常、苦、無我，在修行過程中，就會趣向證得諸行次第止息。捨棄諸行，見諸行如破車，是為「行捨」。

十二因緣要從哪裡下手，才有辦法不繼續流轉輪迴？一定要從「觸、受」下手，所以「觸、受」是屬於十二緣起其中一個過程。你要去看到那個感受是無常、無我的，才不會看到喜歡的就產生貪愛；看到不喜歡

的就產生瞋恨。所謂的「行捨」，就是你放下了，不會一直往下流轉，不再升起，不再生滅滅。

「無生」就是不再生起新的五蘊，進入涅槃寂靜。佛陀並沒有禁止我們享受生命，但是你不能愛著；一旦愛著，就不通，堵住了。愛與礙同音不同字，但意義相同，一但愛著，就礙著了。對苦受也會愛著，你看到一個討厭的人，沒有放下，沒有「行捨」，你就礙著了，罣礙到睡不著，乃至罣礙一輩子。

(五) 識蘊作意——諸識法如幻

「幻」，好像魔術師在變魔術，看起來像真的，事實上是假的。我小時候看過變魔術，他把黃色的紙，撕成一條一條的，放在大碗裡，把他蓋起來，然後手比劃比劃，再度掀開時變成一碗可以吃的炒麵。剛剛明明是黃色的紙條，現在怎麼變成麵呢？這就是「諸識法如幻」。我們明明親眼看到，可是你就是找不到破綻，其實這只是一種障眼法，不論



空皆蘊五見照一我無、玖

我們看到什麼，都只是一個影子而已。台語俗話說：「你甘知影？」換言之，你所知道的，都只是一個影子而已。

我們很注意看一樣東西，就沒有看到別的東西；很注意聽一個聲音，就沒有聽到別的聲音，這就是唯識學五遍行所講的「作意」；你有「作意」，才會「受」，要感受得到，作意很重要。你沒有色盲，表示你無法看到色盲的人所看到的世界。第二次世界大戰時，很多戰爭都用樹葉將砲臺偽裝蓋起來，結果他們派一個有色盲的人坐上飛機，就看得出哪裡是偽裝的。所以有色盲的人，並非一無是處的。

前暨南大學校長李家同教授有篇文章：〈最有價值的事物不是眼睛能夠看到的〉，收錄在《讓高牆倒下吧》一書，你們可以找來看看。其中的兩段對話，值得深思：「我失去了視力，也失去了偏見，多麼幸福的事！」這是那位失明的美國「白人」講的。他是位盲人，眼睛沒有看到；他有種族歧視，不跟黑人往來互動。等他車禍生病時，照顧他的心理輔導師是黑人，所以他才漸漸地放下偏見。最後，李家同看到來車站

月台接他的老婆也是黑人。而李家同感觸良多，說道：「我這才發現，我視力良好，因此我偏見猶在，多麼不幸的事！」

每一種塵境都是一種阻礙，你看到一個人的形像，你就看不到他的無形像。好像有人結婚四十幾年，也不知道老婆在想什麼？所以你「會」什麼，就捨不得「不會」，捨不得「不展現」，所以你的「會」就是礙。同樣的，你擁有什麼，你的「有」就是礙，它會佔去你的心，佔用你的時間。好像一個富翁，他什麼都有，還是快樂不起來，他反而很羨慕窗外草地一個牧牛人天天吹笛、唱歌。他太太就告訴他：「如果你要他明天唱不出來，很簡單，等他回去，你在大石頭上放一袋金子就可以了。」結果，隔天一早牧牛人發現每天坐的大石頭上有一袋金子，他那天真的不唱歌，也不吹笛子了，滿腦子在想要如何利用這些金子，要藏在哪裡？這就是告訴我們：你擁有什麼，就被什麼障礙住，而且堵住你完全的心。

我們都在欲界，欲就是一種阻礙，因為我們想要的東西太多了。你要追求想要的，但是你又沒辦法得到，就會造成「求不得苦」。只要你



空皆蘊五見照一我無、玖

有欲，就看不到無欲的世界，因為真正的快樂是欲望的放下，所以有句話說：「知足常樂」，你要讓快樂「常」，就要「知足」。我們為什麼來欲界人道輪迴，因為人的欲望很大，所以離開欲界才能看到色界；離開色界才能看到無色界。離三界才能出離三界，了脫生死輪迴。

這裡的色界、無色界不是講天道，這是一種譬喻，「色界」代表物質文明，你一天到晚都在追求物質文明的享受，你覺得這樣才會快樂。「無色界」是超越物質文明，追求的是精神領域，好像藝術家、音樂家、畫家，他們已經離開色界，追求精神的突破創新。欲界、色界、無色界是在講我們生命的層次，生命層次的高低，你就是在哪一界。想要的太多，就是「欲界」的眾生；喜歡追求物質文明的享受，名牌精品，就是在「色界」；喜歡追求精神領域者，是在「無色界」。所以藝術家要開悟比較快，因為他再上去就是追求心靈，好像知名的漫畫家蔡志忠，他就去少林寺出家。馬斯洛將人的需求分為五個層次，所以你要出離三界，就要離開三界，才有辦法出離，了脫生死輪迴。因為即使你在無色界，

他還是屬於三界，而三界如火宅。

舉這些例子，就是在提醒我們，當我們看得到東西，而正得意時，正是我們失去覺察的時候。沒有色盲的人，很容易被各種色所騙，而一個色盲的人，反而不容易被各種色所騙。我們的注意力被欲望佔據時，就無法有更大的內心空間，就常常覺得自己很忙碌。我們每天時常受到心情的影響，心情不好時，一切景色都黯淡；心情好時，再醜的東西也會變很美。所以外境只是一個相，你去看時，眼睛就開始攝影，眼前還放了一個鏡片，那個鏡片叫「心情」，它會取色、加色。我們每天的心情都影響了我們眼睛的攝影。

我們若有所取相，就看不到別的相。我們到底要用什麼鏡頭來看世間？若覺得世間需要很多東西來裝飾，你就很難無所求；若覺得世間需要計較競爭，你的心就會緊張，很難有輕鬆的心情。我們希望怎樣的世間，世間就會隨著我們的心而顯現，所以世間並沒有一個客觀的標準。世間不在外面，你的心就是世間的縮影；心寂靜，世間就跟著寂靜。你



空皆蘊五見照一我無、玖

的心情是全世間的心情，印在你的心上。你對世間很感謝，就是對人很感謝；若覺得世間對你不好，你也會對人不好，你的心即是你對世間所取的相。

因為一切都是相，互相在迴向。每個境界，每一個人事物都是鏡子，在每個鏡子中看到自己。你看人事物時，不要當人事物來看，把他當成一面鏡子。當你面對鏡子時，看到的只有你自己；如果還看到別人，那你就是看到鬼。所以在鏡中看到慈悲，你就慈悲，在鏡中看到貪，你就貪。好像蘇東坡與佛印禪師的故事，佛印問蘇東坡，看到佛印時他想到什麼，蘇東坡說：「牛糞」。而蘇東坡問佛印禪師：「那你看到我，想到什麼呢？」佛印禪師說：「一尊莊嚴的佛」。這是指心，你的心淨則國土淨，心染污則國土就是五濁惡世了。所以我們的認識分別都是障眼法，佛陀用魔術師來比喻；魔術都是假的，但是我們看不到它的假相，一切境，一切的相都不實在，因此佛陀說：「諸識法如幻」。

「五蘊」解析到了尾聲，得到的結論是：「我」只是模模糊糊，但

無我的正能量

是為了方便而施設的概念而已。為了要表達，與人互動，才會貼上標籤：我、你、他。所以佛法所要透露的是：看看我們是如何受苦的，對於此生在情感上如何看待、如何反應，這一切都顯示出我們認為有一個「恒常、單一、獨立」的我，因此就有很多人認為有一條靈魂不生不滅，所以我們才會有三苦、八苦而不斷輪迴。

然而，究竟上我們遍尋「五蘊」卻無法找到這樣的「我」，對於一個模糊不清的「我」，我們卻本能地、感情用事地貪著它、攀執它，這就是我們痛苦的來源。除去痛苦的唯一方法，就是了悟「無我」，了悟「無我」的智慧之見，就如同祛除黑暗的光明。正如同光亮出現，就不會有黑暗，智慧之見的光明也不會有痛苦。為什麼我們面對境界會感情用事，就是我們的智慧之光沒有照射，才会有陰暗面。所以要深刻了知：色蘊不是我，受蘊不是我，想蘊不是我，行蘊不是我，識蘊不是我——五蘊不是我。



空皆蘊五見照一我無、玖

二、照見五蘊皆空

照見五蘊皆空，就是在告訴你：識不住在色，識不住在受，識不住在想，識不住在行；只有你的識不住在色、受、想、行的時候，才叫做「空」，也就是《心經》講的：「照見五蘊皆空」。為何「識」一住就不空呢？因為「住」就不動，堵住了，就有礙；而你要空，才會無礙。所以這個無我，是在講「照見五蘊皆空」。

《雜阿含經·第1經》云：「當觀色無常，如是觀者則為正觀；正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者則為正觀；正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』如觀無常，苦、空、非我，亦復如是。」

八正道第一就是講正見，就是正觀。你隨時隨地，一切人事物，你

都要看到無常，這樣才叫做你有正見。你觀色，沒有辦法看到無常，你一定會貪於色。「正觀者則生厭離」，因為你看到無常的東西，自然就會厭離，「厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。」所以真正的解脫是心在解脫的。不是說一個修得解脫的人，他就不會生病，不會得癌症，不會中風，不是這樣的。我們講的解脫是「心解脫」，你不能嘲笑說：他不是修得很好，怎麼會中風？這和他今生修的不能劃等號，有人得癌症還是很樂觀，有人沒有生什麼病還是快樂不起來，這都是心的問題。

「如是觀受、想、行、識無常，如是觀者則為正觀；正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』」如觀無常，苦、空、非我，亦復如是。」這段意思是說，不止觀色無常，也觀色是「苦、空、非我」。你在觀受也是一樣，觀你的感受，觀你的想法，觀你內心的衝動，也有人說行蘊是內心的活動狀態，還有你的識，分別都是無常的；我們今天認為這樣的，明天不一定會認為這樣，連我



空皆蘊五見照一我無、玖

們的認識都是無常的，常常在改變。也就是說，受、想、行、識都應該這樣觀無常、苦、空、非我。這《雜阿含經》第一經很重要，光照著第一經去修就可以解脫了。

《雜阿含經·第86經》云：「若無常色有常者，彼色不應有病，有苦；亦不應於色有所求，欲令如是，不令如是。以色無常故，於色有病，有苦生，亦得：不欲令如是，不令如是。受、想、行、識，亦復如是。」

告訴我們為什麼要照見五蘊皆空，首先必須先照見「色蘊」是空。色本來就是無常的，如果這個無常色他有常，不會變異，不會變化，這樣我們的色身不應該有病，不應該有苦。你不應於這色有所求，欲令如是，不令如是；比如說：這身若是常的話，我們的頭髮你叫他不要變白，他就不會變白。

「欲令如是」就是我希望頭髮常常保持黑溜溜的，「不令如是」，指他不會變白，所以這可以證明色身本來就是無常的。「以色無常故，於色有病，有苦生，亦得：不欲令如是，不令如是。」是指色無常，所

無我的正能量

以他沒有辦法照我們的想法去做，不但色身這樣，受、想、行、識也是這樣的。

如果五蘊是恒常的，不是苦，你也做得了主，那色身不應該有病、有苦，也不應該對色身有所求，要這樣，不要那樣，這表示我們不是主人。而現在知道五蘊本來就是苦，你就不再顛倒妄想了。能「正觀」五蘊無常、苦、無我，則生出離喜；出離喜就是不再抓取，很喜悅。



意作處入六、拾

拾、六入處作意

「六入處」分二：內六處與外六處。「內六處」又稱六根：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。「外六處」是六根相對的境界：色、聲、香、味、觸、法，又稱六塵。色是指外面的形形色色，是指針對看外面，看種種形形色色。耳朵是要聽聲音；鼻子是聞香與臭；舌是要嚐酸甜苦辣；身根是接觸外境，一般身根是指我們的皮膚。意根相對外面的境界，是講看不到的法。為什麼說「法」也看不到呢？因為萬法是包括看不到的，比如說你在想什麼？你的想法、見解、概念，這都是屬於法塵，這都看不到。

這「六入處」要如何去作意呢？在《雜阿含經·第171經》有個很好的譬喻，是用六種眾生來譬喻六根。經文云：爾時，世尊告諸比丘：

「譬如士夫遊空宅中，得六種眾生。一者得狗，即執其狗，繫著一處；次得其鳥，次得毒蛇，次得野干（野狐），次得失收摩羅（鱷魚），次得獼猴，得斯眾生，悉縛一處。其狗者樂欲入村，其鳥者常欲飛空，其蛇者常欲入穴，其野干者樂向塚間，失收摩羅者長欲入海，獼猴者欲入山林。此六眾生悉繫一處，所樂不同，各各嗜欲到所安處，各各不相樂於他處；而繫縛故，各用其力，向所樂方而不能脫。如是六根種種境界，各各自求所樂境界，不樂餘境界。

眼根常求可愛之色，不可意色則生其厭；……意根常求可意之法，不可意法則生其厭。……如彼士夫，繫六眾生於其堅柱，正出用力，隨意而去；往反疲極，以繩繫故，終依於柱。

諸比丘！我說此譬，欲為汝等顯示其義。六眾生者，譬猶六根；堅柱者，譬身念處。若善修習身念處，有念、不念色，見可愛色則不生著，不可愛色則不生厭。……，於可意法則不求欲，不可意法則不生厭。是故比丘！當勤修習，多住身念處。」



意作處入六、拾

這段經文描繪的太生動了：第一種是狗，第二種是鳥，第三種是毒蛇，第四種是野干（狐狸），第五種是失收摩羅（鱷魚），第六種是獼猴。這六種眾生，牠們所欲樂的境界都不相同。

好像我們的眼耳鼻舌身意，各種都有他所相應的對象。例如狗很喜歡進入村莊，鳥喜歡飛空，蛇會去找洞穴，野干喜歡去墳墓，鱷魚喜歡下海，獼猴喜歡在山林裡。這六種動物，他本來就是想要往外去攀緣、去追逐他喜歡的境界，結果他怎麼用力，都沒有辦法達成的原因是因為他被綁住了。每一種動物都被繩索綁在一根木柱，所以他們想要逃走都沒有辦法。《雜阿含經》就是用這六種動物來比喻我們的六根，都很喜歡往外去攀各種緣。所以你不要讓他去外面攀緣，就得用一根柱子將他綁住；這個柱子就代表「身念住」，身念住是要對治「識住於色」；色指眼耳鼻舌身意。所以我們要用「身念住」來降伏這六根往外攀緣；因此經文云：「是故比丘！當勤修習，多住身念住。」

「身念住」也有另一個名稱叫「身念處」，身念處的代表是觀呼吸。

釋迦牟尼佛有宣說二甘露法門：不淨觀、數息觀；這數息觀就是在觀呼吸。換句話說，除了觀呼吸以外，還有一種叫「身至念」，身至念就是佛陀講的「不淨觀」。佛法難就難在內容相同，但安立不同名詞。

在泰國很多人往生他就發願捐大體，但是他捐大體給醫學院解剖時，第一個是請出家人來看往生者的身體、味道，還有解剖裡面的器官。我去泰國受戒時，有去清邁的教學醫院，站在解剖檯後面一公尺遠的地方；然後醫生解剖後，高高舉起器官，說這個是心臟要看清楚，然後是胃、腸、肝。解剖大體的目的，是要供給出家人練習「不淨觀」；讓你看到我們的色身原來是那麼的不淨，你才不會貪愛這個色身。

「身至念」就是要叫你從頭髮一直去觀，眼睛、眼屎、耳屎、鼻屎、流口水、牙齒，從表面觀到內在，這段經文描述得很生動，我們要常常熏習默念。佛法是要靠熏習，不是依靠背誦，唯有天天熏習，你才有辦法用出來，法才會進入你的腦海中，碰到境界自然出現，這樣可以收攝你的衝動。練習六根調伏，寂靜不攀緣，如此很多美食當前，甚至美色



意作處入六、拾

當前，你才不會衝動。如果平常你沒有熏習佛法，很難不被境界轉，而且佛法也不是用嘴巴講的，都是你必須親身去體驗的。所謂的「體驗」是經驗，指你一定要經過那個過程；《天台小止觀》中有講到：「歷緣對境修」，一定要對著境界去修。很多人開口閉口都講佛法，但是境界一來時，他就被境轉了；境界來被境轉，這叫六根的衝動。

我們用「行蘊」來配合五根修習，就是「六入處作意」。要常去注意六根的衝動：眼睛為什麼要看？耳朵為什麼想聽？你要看什麼？聽什麼？是為了少苦、離苦嗎？你看了、聽了，可以少苦、離苦嗎？你要自己去覺察，看看自己到底在忙什麼？我們不要被這眼耳鼻舌身忙得團團轉。很多人到處注意哪裡有演唱會，趕快去搶票，或者電影城放映什麼，這是一般人眼睛的攀緣執著。還有吃喝玩樂的吃，到哪裡都有夜市、百貨公司有美食街，所以我們很難不攀緣；但是你想得到內心的安靜，真正的快樂，不是靠攀緣得來的。你攀緣得到的快樂是短暫的，是一時的樂受，他終究會變成苦受。很多醫學專家常常提醒：不要吃油炸、不要

吃太鹹……，但是很多人為了滿足口腹之欲，照吃不誤。滿足鼻舌，好像賺到，但是有一天就轉為苦受，由現在的三高症這麼多就可以知道。

我們要不斷地去感覺身心的各種衝動，包括呼吸，都是出入起落，生滅無常的。而且要看到四食（段食、觸食、意思食、識食）、五蘊、六根，通通是衝動。為了維持生命所需，貪得無厭，就是想吃，也不管胃腸的吸收能力，不管其他臟腑的承受，只知味道而不知道他的禍患，甚至有的人連味也不知道，只是急著想吃，展現為狼吞虎嚥。

我去參加四念處禪修，東西吃進口裡要咬三十次，讓你體會食物的味道，以及初、中、後，有沒有一樣。例如喝水，不是一拿起來就喝，是要分解動作；走路也是一樣，要去體會你的後腳跟抬起來，然後抬高，體會五根腳趾頭著地的感覺，再體會舉起跨步的感覺，著地的感覺。很多人爬樓梯會跌倒，如果照著這樣訓練就不會了；因為你踏穩第一步，才會再踏出第二步，所以六根的訓練，真的很重要，唯有經過六根的訓練，自然會很細心。社會新聞曾報導過護士打針注射，藥品打錯了，這



意作處入六、拾

就是沒有看清楚。所以我們看到衝動，就要看到諸行無常，即生即滅，看到諸行是苦。看到六根的攀緣、抓取、排斥，確實無所得，我們才甘願「離」、甘願「放下」。

其實，修行人的欲望可以很單純，我們要活在這個世間，需要的不多，想要的很多。你想要的就是欲望，這欲望好像一個無底洞，永遠無法滿足。所以一位修行人他的六根不必那麼忙於攀緣，因為我們有眼睛可以看東西，有耳朵可以聽聲音，有手可以做很多事，有腳可以走路、散步，真的內心很感謝，很知足我有無上的享受。

一個修行人不必等到失去了手，才感覺到到手真好，不必等到鼻子不通時，才感覺能呼吸真好。很多人沒有辦法珍惜現有的，都去追求他現在沒有的。像中風在復健走路的，你問他現在最大的希望是什麼？他一定會說，我希望像以前這樣，能健步如飛。但是他以前沒有中風，健步如飛時，你問他最大的希望是什麼時，他不可能回答你：「能像現在走路就很好了。」之前講慈悲喜捨時，講到「喜心作意」，也就是你每

天能起床就很高興，會覺得很好，我一早起來還可以呼吸，要感恩。所以一位修行人隨時都要知道感恩、欣賞人身確實難得，他不必依靠六根追逐欲望的滿足才會快樂，隨時都可以在呼吸中得到喜悅，從呼吸中體會到法喜充滿。

六根若能作意得很好，就可以節省很多能源，因為往外攀緣，會消耗很多體力。眼睛看就是在燃燒，耳朵聽也是在燃燒，所以我們六根往外追逐時，都是在燃燒，都是在消耗卡路里。六根若能作意得很好，身心能夠非常省力、輕安，這才是我們每天需要追求的；世間沒有一件事比我們的身心平衡和輕安更重要，所以要肯把心靜下來，好好修行、好好養性。有人說我很忙，哪有空修行？其實修行不是出家人的專利，我常講：公司、家庭都是你的道場，修行不是等你退休後才來做，這樣是沒用的。一定要運用在你的生活中、工作中，這樣才叫做「熏習」。



意作本根的界、壹拾

拾壹、界的根本作意

《雜阿含經·第445經》：「眾生常與界俱，與界和合。云何眾生常與界俱？謂眾生行不善心時與不善界俱，善心時與善界俱；勝心時與勝界俱，鄙心時與鄙界俱。是故諸比丘！當作是學，善種種界。」

這個「界」是界限，有一種「物以類聚」的意思。就是好心的人會和好心的人聚在一起，壞心的人會和壞心的人聚在一起。譬如說現在這個社會，我們都知道有黑道，但是為什麼黑道不會來找你？因為你的心和他不相應，他來找你做什麼。如果你不抽煙，抽煙的人不會來找，因為他和你沒有話題可以聊。

所以《雜阿含經》說：「善心的人會和善心的人聚在一起，不善心的人和不善心的人聚在一起；黑道和黑道在一起，勝心時與勝心界俱，鄙心時與鄙心界俱。是故比丘！當作是學，善種種界。」所謂的「勝心」

就是優越感，鄙心是自卑感；也就是優越感重的人就會和優越感重的人聚在一起；自卑感重的人，就會和自卑感重的人聚在一起。如果你常常和那種境界在一起，就會常常生出那種境界來；你和境界保持距離，就不會生出那個境界。

《雜阿含經·第446經》：「常會故常生，相離生則斷。如人執小木，而入於巨海，人木則俱沒，懈怠俱亦然。當離於懈怠，卑劣之精進，賢聖不懈怠，安住於遠離，殷勤精進禪，超度生死流。」

修行人不會懈怠，他會一心一意遠離世間趨樂避苦的輪迴，遠離令人愛著、礙著的境界，遠離不好的境界。所以「遠離」二個字很重要，你沒有本事，就不要去碰觸境界，就要離境；譬如說你沒有那個酒膽，就不要去找喝酒的朋友來乾幾杯，你要遠離。等你有工夫接受那個境界的磨練時，再來觸境。這只是短暫的離境，你可以隨時再來嚐試，再來挑戰境界，你可以百折不回。

所以我們的遠離是很主動積極的，是有所選擇，是急流勇退。你必



須如此殷勤精進的來修這個「安住於遠離」，只有這樣才能超度煩惱，超度生死。佛教講的生死就是煩惱，是一種湍流，很強烈的激流，會把你沖得頭昏腦脹。

我們要很善巧的去分別各種境界，每一種境界都是內在起心作意的會合，起初要和能微笑的人在一起，等功力深了之後，再用我們快樂的心情去影響不快樂的人。如果常常和悲觀的人在一起，每天都吐苦水，很快地你就受他影響了；我們不是看不起悲觀的人而不理他，只是當你功力不夠時，就要遠離去「練功夫」，遠離會引誘你的境界。譬如有很多心理諮商師，他常聽消極的人、悲觀的人訴苦，這很不容易的，要自己調適好。

「正慧如實觀：六界不是我、不異我、不相在，厭離六界，心離六界貪。修如地，地不擇淨不淨而受、不惱、不恥、不避。修如水，水不擇淨不淨而洗，修如火，火不擇淨不淨而燒，修如風，風不擇淨不淨而吹。修如空，空不定在何處，靈活無礙。識知三受無常，不應繫著（離

無我的正能量

繫而受），不應歡喜，於此一切喜受，應為清涼者。」——採錄《中部 62·教誡羅睺羅大經》

「正慧如實觀：六界不是我、不異我、不相在，厭離六界，心離六界貪。」剛說的「界」，還有一種解釋是「六界」。佛法講五蘊、六處、六界、十八界。所謂「十八界」是六根、六處、六識。另一種《雜阿含經》所講的六界，是指地、水、火、風、空、識。為什麼講這六樣呢？凡夫眾生，就是由地、水、火、風、空、識所組合而成的。

我們的骨頭，比較堅硬的東西都算「地」；身體有70%的水份都是「水」；我們的體溫^{36.5}度半，這是「火」、溫度；還有「風」，我們需要呼吸；「空」指我們的器官如腸胃要有空才能消化食物，每種器官都要有他的空間，器官跟器官之間也要有空間；「識」不在眼睛，你就看不到東西，識不在耳朵，你就聽不到聲音，所以「識」是在認識、分別的。因此，地、水、火、風、空、識，六界俱無分別，它不是你的，不是我的，都是無我、無我所；所以經文云：「六界不是我，不異我。」



意作本根的界、壹拾

為什麼不異我？因為我們每一個人都一定要有六界，才有辦法構成你的身體。「不相在」指我不在六界之中，六界也不在我之中，所以我們要「厭離六界，心離六界貪」。

又云：「修如地，地不擇淨不淨而受、不惱、不恥、不避。」我們修行要如大地，大地他沒有選擇乾淨、不乾淨；你要把他當垃圾場，要當公園，當學校、當醫院都好。他沒有選擇乾淨、不乾淨，他都接受，不會起煩惱，也沒有覺得丟臉，乃至逃避。第二修如水：「修如水，水不擇淨不淨而洗。」我們的心像水這樣。水是什麼特性呢？水不擇淨不淨而洗。你要用他來洗什麼，他都沒有意見。「修如火，火不擇淨不淨而燒。」不管東西好壞，東西乾不乾淨，他都沒有分別，什麼都燒。「修如風，風不擇淨不淨而吹。修如空，空不定在何處，靈活無礙。」「識知三受無常，不應繫著（離繫而受），不應歡喜，於此一切喜受，應為清涼者。」

一般講「六界作意」，都是在講「地、水、火、風、空、識」：要

無我的正能量

觀想心如大地的堅定，學習地的精神，無所不載，滋養萬物，又能承擔眾生的苦難。觀想心如水的柔軟、靈活，有彈性，無所不洗；固執的人要以水為榜樣，常常去觀大海。觀想心如火般的溫暖，像太陽一樣能給萬物能源。觀想心如風一般，無所不吹，非常輕鬆、靈活，可以調節四大。觀想心如虛空、無疆界，容易憂鬱的人，要常常作意觀想虛空。觀想心如識，識代表清淨，心清淨自然涼，這是更好的境界。

所以「六界的作意」是在提醒我們現在處於何種境界裡，如果覺得身體很粗重，有可能是欲望太多，你想要的太多了，想要的愈多，你就拖著累贅。



拾貳、四食——滋養慧命

以下所講的「四食」是簡單版的，如果你要再詳細了解，可以看我的另一本著作《處處無心處處心——楞嚴經通說》第39頁至48頁。

《雜阿含經·第373經》云：「爾時，世尊告識比丘：『有四食資益眾生，令得住世，攝受長養。云何為四？謂：一麤搏食，二細觸食，三意思食，四識食。』」我們一般要維持色身當然要食物，但是一般想的食物都好像三餐的吃喝；其實食物是有四種的，我們的身體只靠三餐的飲食，沒有辦法活得很好，要活得很好，一定要有四種食物。第一種食物是麤搏食，第二種細觸食，第三種意思食，第四種識食。

四食之中，搏食是維持身體功能，是為一般的飲食；其餘三食能滿足精神上的需要，這比較細微複雜是心理的活動。人為了追求四食，使身心滿足，便會造種種的惡業，增長煩惱。而你造業，一定會受苦果，

今生造業是未來受苦果的因。所以一定要調節四食，不要在四食之中起欲貪，因為一起欲貪，一定會造業；今天新冠狀肺炎（COVID-19）為什麼會這麼橫行，依據早期的報導是吃蝙蝠，吃野生動物開始的。其實很多病毒只有在動物身上，沒有在人體，但是我們人類就是什麼都吃，最後就寄宿到人體身上。

四食是佛陀告訴我們：當你在享受這四種食物時，要怎麼去觀察、觀修，是行者日常生活的修持工夫：

一、**麤搏食**——又稱為段食，就是我們每天吃三餐，也有人一天吃五餐。這種進食方式表現為食物形狀破壞、性質發生變化，能起進食滋養的作用。

佛在經中以「夫婦食子肉」來譬喻，這樣你會起貪心嗎？有一對夫妻帶著小孩，要度過曠野險道、荒郊野外（喻生死大苦），沒有東西可以吃，而肚子餓到快昏倒了，到最後一定三個都死，所以夫妻就商量，那我們不如把孩子殺來吃還可以維持。所以中國古代旱災沒東西吃，吃



命慧養滋一食四、貳拾

到樹根、樹葉都吃完，沒有東西吃時，就「易子而食」，就交換兒子殺來吃。

佛陀舉這例子是很震撼的，我們為什麼要吃？佛陀告訴我們：吃三餐是為了維持一期的生命，要度過生死大海不得不吃，所以你在吃的時候不能起貪心。如果能這樣觀照，於五欲功德貪愛就會斷掉，對於你所吃的就不會產生欲貪想，不會吃了還想再吃。

二、**細觸食**——是以接觸為食。此種進食方式表現為與對象的接觸。在接觸的剎那，攝取領受喜悅等感覺，以此起進食滋養的作用。這觸食就好像有的人要去SPA、洗三溫暖或按摩，這屬於觸食，會讓你很輕鬆，感覺很好。

所以佛陀就以一隻牛被剝皮為比喻：活活的牛被剝皮，躺在地上，不論是臥地或者依水，都有蟲在吃牠，空中的蟲也要吃牠，這好敏感，沒有皮膚保護，是多苦的一件事。所以觸食如是觀，於三受則斷。三受：苦受、樂受、不苦不樂受。

三、意思食——即以第六意識相應的思心所為食。這種進食方式表現為希望。很多臨終的老人家最後一口氣都斷不了，因為他在美國的兒子還沒有回來，他希望見兒子最後一面，所以他堅持等美國的兒子回來叫他一聲爸，眼睛才要閉起來，這叫做希望。如果一個人活著都沒有希望，他會怎麼樣？他就會去選擇自殺，因為他覺得人生都沒有希望。所以希望也是一種食，好像「望梅止渴」。

我們思念嚮往寧靜的境界，能消除內心的焦躁；因此會有淨土法門，提倡念佛往生西方，這就是讓你有一個希望，能夠嚮往西方極樂世界，要不然婆婆世界這麼苦。而因為有西方極樂世界，所以這輩子苦一點沒關係，我再忍幾年，等我百年後就可以去阿彌陀佛那裡。所以淨土法門對這個世間，就是一種意思食。法會的超度也是一樣，超度以後，你就會覺得我往生的父母，從此在西方極樂世界，不會再受苦了。佛在經中以大火為喻，提醒行人當避，莫令墮中，被火吞噬。意思食若能如是觀，三愛則斷。三愛：欲愛、色愛、無色愛。



四、識食——即以第八識為食。此種進食方式表現為對身體和生命的

維持，以此起進食滋養的作用。但這識食超出了我們的經驗範圍，因為我們的生活面是以六根觸境為範圍，但這識食是以第八識為食，所以說超出我們的經驗範圍。眾生因以第八識為食，故能保持在無量劫中，一期生命的存在。所以像植物人分別意識不起作用，但是為什麼偶爾會有植物人醒來的奇蹟，主要原因是他有第八識在。因此我們要維持這個生命，一定要壽、煖、識，這個識就是第八識，煖是體溫，壽是指壽命。

所以佛陀就以第八識舉一個例子，他說如盜賊受三百矛苦為喻，也就是盜賊受三百個衛兵拿矛給他刺，這好苦。若於識食如是觀者，識食斷則名色斷。為何識食斷則名色斷呢？因為十二因緣講無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣識，這二個是相依的，二個一斷就沒有了。所以識食斷則名色斷；十二因緣任何一個斷你就不會再流轉，你就離苦，不會再生死輪迴。

所以若於四食無欲無求，至修持圓滿，則四食皆斷；四食斷，則

「識、名色、受、愛」皆斷。如此，「生老病死、憂悲惱苦」自亦滅除，一切要作的已作，此身沒後，再不受後有。佛陀在經中深刻顯現，提醒行者，在四食的欲貪生起時，要用這四個譬喻如實觀想，欲貪一定可以滅除的。

《雜阿含經》有八經說「四食」，以下引最深刻的第三七三經供大家學習：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有四食資益眾生，令得住世攝受長養。云何為四？謂一、麤搏食，二、細觸食，三、意思食，四、識食。」

「云何比丘觀察搏食？譬如有夫婦二人，唯有一子，愛念將養，欲度曠野嶮道難處，糧食乏盡，飢餓困極，計無濟理，作是議言：『正有一子，極所愛念，若食其肉，可得度難，莫令在此三人俱死。』作是計已，即殺其子，含悲垂淚，強食其肉，得度曠野。云何？比丘！彼人夫婦共食子肉，寧取其味，貪嗜美樂與不？」答曰：「不也，世尊！」



復問：「比丘！彼強食其肉，為度曠野嶮道與不？」答言：「如是，世尊！」

佛告比丘：「凡食搏食，當如是觀。如是觀者，搏食斷知，搏食斷知己，於五欲功德貪愛則斷，五欲功德貪愛斷者，我不見彼多聞聖弟子於五欲功德上有一結使而不斷者，有一結繫故，則還生此世。」

「云何比丘觀察觸食？譬如有牛，生剝其皮，在在處處，諸蟲咬食，沙土空塵，草木針刺，若依於地，地蟲所食，若依於水，水蟲所食，若依空中，飛蟲所食，臥起常有苦毒此身。如是，比丘！於彼觸食，當如是觀。如是觀者，觸食斷知，觸食斷知者，三受則斷，三受斷者，多聞聖弟子於上無所復作，所作已作故。」

「云何比丘觀察意思食？譬如聚落城邑邊有火起，無煙無炎，時有士夫聰明黠慧，背苦向樂，厭死樂生，作如是念：『彼有大火，無煙無炎，行來當避，莫令墮中，必死無疑。』作是思惟，常生思願，捨遠而去。觀意思食，亦復如是。如是觀者，意思食斷；意思食斷者，三愛則

無我的正能量

斷；三愛斷者，彼多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

「諸比丘！云何觀察識食？譬如國王，有防邏者，捉捕劫盜，縛送王所……」如前須深經廣說。「以彼因緣，受三百矛苦覺，晝夜苦痛，觀察識食，亦復如是。如是觀者，識食斷知，識食斷知者，名色斷知，名色斷知者，多聞聖弟子於上更無所作，所作已作故。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。





附錄、黃美廉博士的故事

〈我只看我所有的，不看我所沒有的〉

她仰著頭，脖子伸得很長，與她尖尖的下巴扯成一直線；她的嘴張著，眼睛眯成一條線，口中依依唔唔的，是一個不會說話的人。但是，她的聽力很好，只要有人猜中或說出她的意思，她就會樂得大叫，伸出右手用指頭指著你，歪歪斜斜的走向你，送你一張自己畫作的明信片。

她叫黃美廉，從小腦性麻痺，奪去了肢體的平衡感，也喪失了發聲講話的能力。以致從小就活在眾多異樣的眼光中，她的成長充滿了血淚；然而她沒有讓這些外在的病痛擊敗內在的奮鬥精神，她昂然面對迎向一切的不可能，終於獲得了美國加州大學藝術博士學位。她用手當畫筆，以色彩告訴人「寰宇之力與美」，快樂燦爛的活出生命的色彩。

在一場傾倒生命、與生命相遇的演講會，全場的學生都被她的外在

動作震懾住了。「請問黃博士」，一個學生小聲的問：「妳從小就長成這個樣子，請問妳怎麼看自己？妳都沒有怨恨嗎？」

真叫人緊張呀！怎麼可以當面，在大庭廣眾之前問這種問題呢？真的是太不成熟了，太傷人了，大家很擔心黃美廉會受不了。

「我怎麼看自己嗎？」她用粉筆在黑板上重重地寫下這幾個字，寫完後她停下筆來，歪著頭，回首看著發問的同學，然後嫣然一笑，再回過頭，在黑板上龍飛鳳舞的寫了起來：

- 一、我好可愛！
- 二、我的腿很長很美！
- 三、我的爸媽很愛我！
- 四、上帝這麼愛我！
- 五、我會畫畫！我會寫稿！
- 六、我有一隻很可愛的貓！
- 七、還有………



忽然，全場鴉雀無聲，沒有人敢講話。她回頭來堅定的看著大家，再回頭在黑板上寫了她的結語：

「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

掌聲由學生群中響起，看看美廉滿足的笑容，從她的嘴角洋溢開來，眼睛眯得更小了，神情中有一種永遠也不會被命運打敗的傲然，寫在她的臉上。大家的眼眶，不覺地濕潤起來了。走出會場，美廉寫在黑板的話，一直在我眼前跳躍：「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

十幾天過去了，這句話將永遠鮮活的烙印在我的心上。

編後語

開藏法師出家受戒後四處參學，遊心法海數十年，猶不得其門而入；直到一九九六年在台北巧遇旅美善知識歸國弘法，宣講「慈悲喜捨」，當頭棒喝，始降伏修行的大障礙！我慢心，遂立願未來要與大家分享根本佛法的精髓。是故法師於本書中一一把「名相」，闡述成生活化的「動詞」，以助吾人將佛法任運於生活之中。

本書之成就，感謝高雄聞思班同學發心謄稿：文德、琇芳、素蘭、明珀、雅菁、佳芳、慧秋，以及海軍官校前校長王長銳將軍，為本書封面揮毫，而封面背景乃是開藏法師七十有五，拍攝於故鄉新化虎頭埤；並蒙鄭居士詳實紀錄課程緣起與重點為序。

今書付梓，開卷有益，祈願讀者，諸障消除，智慧增長，法喜充滿。

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——金剛法林網站 <https://www.wiseman.tw>

※法語線上分享——痞客邦，法遍書齋 <https://wiseman87.pixnet.net>

助印芳名錄

釋淨妙、釋如加、陳右勳、陳德穎、卓凡茜、張友荃、
卓慶良、卓陳淑蘭、卓義程、鄭水木、簡群倫、簡采薇、
黃羨雯、葉國治、黃思嘉、林榮章、邱順來、陳啟原、
李佳芳、黃大益、鍾易臻、黃千慈、黃韻家、黃玟馨、
許靖雅、王長銳、黃慧秋、王昱心、王昱文、陳林美霞、
賴文德、鄭琇芳、魏端翔、黃素蘭、鄭雅菁、丁莉蓁、
吳明珀、吳姿惠、呂曉琪、彭明星、黃錦玫、簡秀芽、
廖俊傑、林秀金、卓玉玲、李秋鋒闔家、護法居士二人
美國護法：趙無越、楊古香、李春華、李慶憲、姜海蓮、
李 鳴、丁莎莎、李曼妮、Selina Yan、Stacy Yano、

Anyi Yuan、Will pulford

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	
	智慧超越智慧～老子心法尋味（一）	200	售完不再印
	慈悲三昧水懺直解		
佛陀解脫 心法系列	照見五蘊皆空～無我的正能量	免費結緣	請 e-mail 或 至官網留言
	唯識廣行淺述～安住當下的心		
智慧小品	開啟無盡藏（一）	200	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	200	已結緣完畢， 無庫存。
	圓滿佛富貴～普賢行願品直解	200	
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。



【佛陀解脫心法】 01

照見五蘊皆空——無我的正能量

講述：釋開藏

校編：釋道涵

封面題字：王長銳

出版：金剛法林印經會

網址：<https://www.wiseman.tw>

電子信箱：wisebook101@gmail.com

劃撥帳號：三一六二二四九〇（戶名：卓玉芳）

★免費結緣

西元二〇二二年九月出版

聞法功德殊勝行
無邊勝福皆迴向
普願沈溺諸有情
速往無量光佛剎

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

照見五蘊皆空：無我的正能量 / 釋開藏講述；釋道涵校編. -- 高雄市：金剛法林印經會，2022.09
面；公分. -- (佛陀解脫心法；1)
ISBN 978-986-98754-5-5(平裝)

1.CST: 佛教說法 2.CST: 佛教教化法

225

111011449



金剛法林印經會

— 開藏法師著作系列 —



當孫悟空遇到唐三藏
— 修心七要新解



家家有本難唸的經
— 一心經的生活智慧



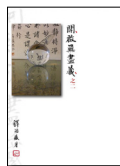
大藏金鑰
— 八識暨百法講記



開啟無盡藏之一



生命的覺醒
— 六祖壇經說什麼！



開啟無盡藏之二



處處無心處處心
— 楞嚴經通說之一



慈悲三昧水懺直解



華嚴經導讀



普賢行願品直解

敬邀十方大德善信發心助印
劃撥帳號：31622490（戶名：卓玉芳）

ISBN 978-986-98754-5-5



9 789869 875455

