

般若心經的生活觀——了解般若與心

星雲大師

編按：《般若心經》的全名是《佛說摩訶般若波羅蜜多心經》。「佛說」，意味著經典都是佛說的，不過現在有一些外道的經典也假藉「佛說」，所以偽經很多，看的人要用般若的智慧去辨別。本文把經的題目分成「摩訶」、「般若」、「波羅蜜多」、「心經」來一一解說。

摩訶：大、多、勝

「摩訶」是什麼意思？佛教唱誦的許多讚偈¹裡，像〈爐香讚〉，最後三稱是「南無香雲蓋菩薩摩訶薩」，所謂「摩訶」，共有三個意思：

是「大」的意思。「摩訶薩」就是大菩薩。那麼《摩訶般若波羅蜜多心經》，就是《大般若波羅蜜多心經》，也就是《大般若經》。

是「多」的意思，亦即豐富的意思，表示這部經裡有好多的功德。

是「勝」的意思。《般若波羅蜜多心經》是很偉大、殊勝、甚深的一部經，可以說是佛教的綱要。

1. 佛教的讚偈除了〈爐香讚〉以外，〈戒定真香讚〉、〈寶鼎讚〉等，最後三稱都是「南無香雲蓋菩薩摩訶薩」。

《般若心經》包含了《般若經》的思想，以它來代表大乘佛教的思想，是很殊勝、特別的法門。

般若：超越知識與智慧

下面講到「般若」，這兩個字與我們有很重要的關係。這兩個字一般會念做「般若（ㄅㄢ ㄩㄛ）」，但是我們要叫「般若（ㄅㄢ ㄩㄛ）」，台語則念成「般若（ㄅㄢ ㄩㄛ）」。「般若」是音譯，在梵文裡面叫做「般若（ㄅㄢ ㄩㄛ）」，所以不可把它的音改了，台語也應該叫「般若」。

「般若」究竟是什麼？

釋迦牟尼佛還沒有出家時的名字叫做「悉達多」，那麼悉達多的母親是誰？大家都知道是摩耶夫人，摩耶夫人就是悉達多太子的母親，淨飯大王的王妃。那麼我要繼續再問，佛陀的母親是誰？

佛陀的母親是「般若」。

我們可從經典裡面的一句話「般若為三世諸佛之母」來說起。所謂「三世諸佛」，人怎麼會成佛？是什麼把佛生出來了？佛是般若生的，至於人能不能成佛，就看有沒有般若了。那麼般若究竟是誰？般若不用到外面去求，也不是另有一個母親，其實人人都有般若。

般若是什麼？用智慧、聰明、人間靈巧都不能表達，般若是我們人之本源、人之根本、真如佛性，就是我們的本來面目。我們有一個超越時空的、超越人我對待的真理——般若真如自性，可是我們不知道，我們不認識自己。我們認識的只是虛妄人間的人我是非、人我對待，不能超越、不能昇華、不能普遍，不能了解到自己是不生不死的般若自性。

般若是什麼？般若就是我們的本來面目，就是真我。現在的我

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

是假我，真我是般若，我們人人都有一個真理般若。人所以愚痴、愚昧，就是因為不能認識般若，不能認識自己的本來面目。

現在講般若，般若有四個階段：

第一階段：正見。人間般若，就是正見。有正見的人，很正派、有正當的念頭、正當的思想和見解，能認識物質的生住異滅、成住壞空，人的生老病死，這許多過程都能懂得。

在本來的意義上，生死是身體的假相，我們心是不死的。「心」對我們每一個人，來先去後做主，母親懷胎要生養我們，誰先來？「心」先來，有了心識，才有肉體（眼耳鼻舌身），才誕生下來。它早進來，將來離開世間，去後，眼睛也死了，耳朵也聽不到，什麼也沒有了，心臟不動、心停止了，去世它是最後，但是來、去，來的時候來，去的時候去，它來去也是不斷的。

在禪門有一公案：一戶人家老年得子，大家都來祝福歡喜，有一個禪師在門口哭泣，這一個人家就說：老年得子在辦喜事，和尚！化緣給你兩個錢，在這裡哭很不吉利。這個禪師說：我哭你們家多了一個死人。生小孩怎麼多了一個死人？你們生就歡喜，幾十年很快就過去了，死亡的時候就悲哀。在生的時候，就要想到這一定會死。死也不要悲哀，要歡喜，死了以後也會再生、再來。冬天過去，春天不是要再來了嗎？所以我們有正見，知道世間上一切都是有因果關係，有聖賢凡夫的關係，有成住壞空的緣起因緣關係，有善惡好壞一定有果報的關係，不會錯的，這是人生的般若。

第二階段：緣起。羅漢也有般若，羅漢的般若，就是緣起。他知道一切因緣才能生起，世間上沒有一個東西能獨自存在，都是因緣和合。這一棟房子，鋼筋、水泥、木材……各種的材料，才造成這一棟房子；我們人，皮、肉、骨頭、血液、腸胃、眼、耳、鼻、舌、

身和合起來才成為人，一切都是因緣各種條件結合。

你要看到因緣，你才能看到另外超越人間的道理。我們平常說有緣來相會，五百年修得同船渡，五百年修得夫妻同枕眠，人生要有緣，緣不是說多少年，它在宇宙世間就是彼此依存，你靠我，我靠你。假如沒有士農工商，我們買不到東西；

假如沒有農夫耕種，我們沒有吃的東西；沒有工人織布，哪裡有衣服穿？我們的存在，是這世間好多人給我的緣分，假如懂得這個道理，就明白在佛教要廣結善緣，人家給我們因緣，我也給他因緣，好因好緣給來給去，這個世界才會更加的美好。

各位看因緣，這就是一種很高等的般若。比方說我現在前面這張桌子，我問你們：各位，這是什麼？你說桌子。我說你說錯了！你說的桌子，只是假相，它真正的樣子是什麼？它是木材。木材可以做屋梁，可以做凳子、椅子，可以做門、窗，它不一定做成桌子。它本來的樣子是木材，比較正確。再問各位，這是什麼？你們說這是木材。你又說錯了！木材也是假相，那麼它的真實的樣子是什麼？它是大樹，它是一棵樹，枝葉可以燒火，木材有的做凳子，有的做桌子，有的做棟梁，不一定。這棵大樹集合了很多因緣，它也可散布很多因緣出去。所以，你看到因緣、人我之間、社會很多的關係，就是一種般若智慧。



有了般若，就能認識「緣起性空」、「不生不滅」的諸法實相

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

第三階段：空。菩薩的般若，就是「空」；菩薩的境界是超過羅漢的。宇宙萬有是什麼？空。空，一般人聽到會害怕，其實又很矛盾，你看有的人為了幾公尺地打官司、鬧法院，有的人為了一個辦公桌，你占據我的空間，我就反對。所以，空對我們這麼重要，都要打官司爭取了，怎麼還要怕空呢？空就是有，不空就沒有，你看有這麼大一個空間，我們就能集會，沒有這個空間，我們到馬路上去嗎？

再說我們這個人，這個腸胃如果不空，我能存在嗎？空是建設有，有這塊空地，你建個大樓；那個地方有個空地，就可以做個公園。空，很寶貴。眼睛要看東西，如果不空，看不到，所以要有空間，才能見到所有，因為空間，人才有活動，空是我們很需要的，空是我們的財富。

過去民間，房子與房子之間要有一個防火巷防火，大約三尺長，彼此防火。在安徽，有一個人跟隔壁爭取這巷子的地，大家互不相讓，這個人的父親在北京做大官，寫信叫爸爸幫忙。爸爸收到信以後，回覆兒子說：「萬里投書只為牆，讓他三尺有何妨？長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」空是永遠存在的，何必那麼計較？你的我的，讓你就得了。

所以，我們懂得般若、認識虛空，你不必擁有，說是我的；你可以享有，我冷，晒晒太陽；我太熱，和風吹一吹；我很悶，公園裡面散散步；我開車到上海、到鎮江、到蘇州，高速公路只要我守法、交通規則，可以一百公里時速沒有關係，這個空間給我們這麼用，你不一定要占有，你可以享有。青山綠水你可以欣賞，沒有說你不可以看，花草、樹木、公園，你可以散步，也沒有人說你不可以來，你有錢說要有多少地，存多少房子，也沒有關係。我覺得這個世間

不一定要占有，不一定要擁有，用般若智慧「空」，都是我的。

我眼睛看、耳朵聽，我走東走西到世界旅遊，沒有人說不准、不可以。擁有這樣的虛空，我們還貧窮嗎？所以世間應該沒有窮人，只要心裡有富貴，世間宇宙都是我們的，因為我們有空，空中能包容萬有。你一個皮箱不是放很多衣服嗎？你一個櫥子不是放很多你的用品？所以空對我們很有幫助。

第四階段：般若。從正見到緣起，到菩薩認識空，最後、最高就是般若。有般若，才能認識空，才能認識緣起，才能有正見。世間智慧有好和不好。比如人類發明飛機、汽車很好，但是有的時候飛機、汽車也會出事；發明很多的醫藥，救人救世；但發明槍砲子彈，也會傷害人的生命；所以科學、世間的學問，有利有弊。唯有般若學，是我們的自我本性、自我的真心，我能了解它、認識它、知道它，人生就得解脫、自在、自由、瀟灑。人生想要開悟，要有般若。

現在我們讀《般若心經》，就是為了認識自己，找到自己回家的道路，把每一個人自己的本源探究出來。

我們一般說，般若不就是智慧嗎？不錯，梵文的「般若」用中國的字來說明是「智慧」，但是智慧不能代表般若，只能勉強地說般若是智慧。為了說明般若，我分幾段來釐清。第一段先講般若與智慧有什麼不同。

般若與智慧有何不同？

（一）般若是絕對的善

智慧有善有惡，而般若絕對是善的。科學家製造電話，讓我們在幾千里路以外就可以和別人通話；製造電視，讓幾千里外的人都

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

可以看到表演；製造冰箱、冷氣、電腦，讓人類的生活更為便利，諸如此類，科學家的智慧真是了不起。但是，科學家製造的許多科技文明，例如飛機，若是用來運輸還好，如果是用來作戰就不好了。甚至於摩托車、汽車的發明，有利益我們之處，也有害於我們之處。所以，科學所帶來的文明是有利有弊的，而般若的智慧則是對我們有利而無害。

（二）般若是不可說的

「般若」是不可說、無法說的，就是說也說不清楚、說不明白。等於瞎子摸象，一個瞎子摸到象的耳朵就說了：「你們知道大象像什麼嗎？我知道了，像芭蕉扇。」

一個瞎子摸到大象的鼻子，他說：「不是、不是，不像芭蕉扇，大象像什麼？像個鉤子，可以勾東西。」另外一個瞎子摸到象的尾

巴：「你們說的都不對，大象像什麼？像個掃把。」還有一個瞎子摸到象的腿：「你們都不對，大象像什麼？像根柱子。」

大象像什麼？雖然他們都說對了一部分，但卻不是大象的全貌。整頭大象的形貌究竟如何？要開智慧的眼睛親自一看，



日本英一蝶 1888 年所畫的浮世繪《盲人摸象》

才會知道大象是什麼樣子。般若能打開智慧之眼，讓人認識宇宙人生究竟是什麼樣子。沒有般若就等於是盲人摸象，只能對這個世間的枝末、局部作猜測，對整個宇宙人生不能全然了解。

般若是不可說的。比方眼盲的人問：「月亮像什麼？」你回答說：「月亮有光，它的光像蠟燭。」那麼眼盲的人看不到月亮，就來觸摸蠟燭：「喔！我知道了！月亮像什麼？月亮長長的。」你告訴他：「不是呀，不是長長的。」那月亮像什麼？你再說：「像盤子一樣。」他又摸摸盤子：「喔！月亮像什麼？盤子摸起來冷冰冰的，所以月亮是冷的。」因為他沒有看到月亮，因此只能分別猜想月亮的樣子，但卻無以涵蓋全貌。

眼盲的人不知顏色差別，你告訴他白色就像百合一樣。那麼，把百合朝他面前一擺，一摸，百合動了一下，他就說：「喔！我知道什麼是白顏色了，白顏色是會動的。」你說：「不是呀！白顏色像白雪一樣。」他摸一摸白雪：「唉呀！好冷。」你再問他：「白色是什麼？」他會說：「是冷的。」但都不對。

我們眾生都是用各人的成見與見解，去分別、認識這個世界。也可以說，平常講的智慧，是從心外去認識世間，而般若則是從心內來認識世界；般若是往心內去探求，不是向心外去尋找。

（三）般若是禪

般若如同禪一樣。禪有禪機，禪機在哪裡？到處都有，因緣到了，機緣成熟了，就像音樂一開，啊！突然間就開悟了。

般若也是一樣。過去有一首流行歌曲這樣唱：「薔薇薔薇處處開，薔薇薔薇處處在。」那麼我們現在改過來說：「般若之花處處開，般若之花處處在。」般若的光到處都在；人若不懂，天天跟他

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

講般若，他還是弄不清什麼是般若。

禪宗六祖惠能大師曾集合門下弟子，召開一次眾會，六祖大師說：「我有一個謎語給你們猜一猜，看哪一個猜對了。」於是大家便認真地聽六祖說：「我有一物，無頭無尾，無背無面，無名無字，你們說是什麼東西？」六祖座下有一個很年輕、很聰明的首座弟子，叫做神會，他說：「我知道，這是諸佛之本源，眾生之佛性。」意思就是這個東西不好用什麼名稱來說。

六祖大師一聽，說道：「我跟你講沒有名沒有字，你偏要說本源，偏要說佛性。假如你將來有辦法，頂多也只是做一個宗教裡的知識分子，不是宗教裡的一個大修行家。為什麼？你從知識上來認識，從分別上來認識，沒有從無分別的智慧來認識；你從分別的智慧來說明，沒有從無分別的般若來說明。」

我常有一個感覺：是佛法的，有時候不是佛法，不是佛法的反而是佛法——關鍵就看你有沒有般若。比方我們穿著袈裟念經拜佛，樣子是在拜佛，但是心裡面卻妄想紛飛，那麼是佛法的也不是佛法了。我行布施、救濟，不過心裡貪心，希望人家感謝，覺得自己很榮耀，很了不起，那麼布施本是佛法，也變成不是佛法了。

又例如禪宗公案裡，老師打學生，師父打徒弟，打人雖不是佛法，但是一打，他認錯了，「我錯了、我改過、我懺悔！」那麼打人也是佛法。罵人不是佛法，但有時大聲一喝，他警覺到我錯了，回頭向善了，那麼罵人也是佛法。

我們看到歷代禪宗的祖師，他們對學習者的教育，有時候是違反倫常的。在禪宗語錄裡可以看到，有時師父跟徒弟講話，徒弟上去就是一拳，而師父還哈哈大笑；笑過後，又給他兩個耳光，徒弟又再拿個棍子打師父。我們看到，心裡可能很吃驚：這成什麼寺院？

成什麼體統？成什麼師徒？可是他們在那兒打架，打的卻都是佛法，那是最微妙的教育、最微妙的禪機，那是禪宗的「棒喝」教育。

要了解般若，不能用一般的觀念來理解，因為般若不是常識、知識；用常識、知識來測量般若的樣子是摸不出來的。因此，如何透露般若的氣息？般若究竟是什麼樣子？是要透過真修實證，才能獲得的。

般若不能把它翻譯成「智慧」，因為智慧有時是錯的，知識是靠不住的；因為知識會害病，「知」識一害病，就變成愚「痴」了。俗話說：「聰明反被聰明誤。」所以，聰明、智慧是不可依賴的。

過去有一個長老，叫做會覺老法師，我記得有一次在開學的時候，身為院長的他對著好多青年學生說：「你們要知道我有一個個性，我最討厭聰明的人。」這句話耐人尋味。現在的父母都希望兒女聰明，都希望兒女考試成績好，但這有時候是錯誤的，光是聰明是不夠的。貪官汙吏、做壞事的人往往都很聰明，我們要設法使他在聰明以外還要有德性，也就是要有般若。

用儒家的三達德「智、仁、勇」來說，般若是大智慧，是智；般若是大慈悲，是仁；般若是大菩提，是勇。把智、仁、勇，把智慧、慈悲、菩提加起來，就叫做般若。

般若的大智慧，不是認識虛假的外在，不是偏見邪見，而是要認識宇宙人生的真相。

怎麼樣才能認識真相呢？

舉例說，一個老婆婆經常到寺院拜佛，有一天她起得早，天還沒亮就拜佛去了。走在寺院的丹墀裡，一不小心踩到了一個東西，「不得了，我踩死了一隻青蛙！我來拜佛是為了求功德，今天反而踩死了一隻青蛙，罪過呀！」回家後，老婆婆天天不忘自己踩死了

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

一隻青蛙，「罪過呀！罪過呀！怎麼辦？」心裡鬱結想不開，就去找寺裡的師父替青蛙超度，替牠消災解冤仇。

當她來到客堂，向知客師說明時，知客師先是驚訝：「什麼？你怎麼在我院子裡踩死青蛙，在哪裡呀？」「我帶你去看。」一看之下，原來不是青蛙，是個茄子，老婆婆心裡頭的陰影、罪業、冤仇，頓時間，通通都沒有了。

所以，大智慧就是要去認識真實的情形，不認識真實的樣子，就會給外在的是非假相迷惑了，自己也就變得患得患失。人要有修養，要有不為苦樂所動的大慈悲。行慈悲，不是為了什麼目的，別人對我好與不好都沒關係，不需要別人來稱讚我，來說我好話。

日本有一位有名的詩人說了一句話，他說：「你們知道宇宙有多高嗎？宇宙只有五尺高，在五尺高的宇宙裡，要容下我們的六尺之軀，怎麼辦？只有低下頭來。」所以，我們在宇宙之間生活，要養成仁愛心，養成大慈悲心，從謙虛、忍耐裡，把自己擴大到無限，人格才能養成。還要懂得般若，般若是人間最微妙、最巧妙的生存之道、處世之道，有了般若智慧就能看破、放下，什麼都不計較，什麼都不在乎。

般若不是消極的，般若是非常積極的，所以是大勇猛的大菩提。什麼是大勇猛？就是對止惡向善，對斷除煩惱、趨向解脫之道有很大的勇敢。

般若與智慧有什麼不同？以佛法來說，般若是「勝義智」，智慧是「世俗智」。不過，要認識勝義智的般若，還是要從世俗的智慧開始。如何認識這個無分無別的般若，也是要從有分別的智慧慢慢學。

般若的種類

般若的種類有幾種？我認為可從「文字般若」、「觀照般若」、「實相般若」三個面向認識。

（一）文字般若

什麼叫做文字般若？譬如有人要找地方搭捷運，旁邊的人遠遠看到捷運的標誌，用手指一下，他就知道了，那麼這個符號就是般若，就是文字般若。凡是一個符號，無論它是文字、繪畫、雕刻……能給人認識某一件東西的，都屬於文字般若。

（二）觀照般若

什麼叫做觀照般若？般若沒有觀照，就不能認識事物的內在。所以，東西不是光在相上認識，還要去觀照。

舉一個例子說，麻繩。麻本來不是繩子，可是把麻捻成繩子，就可以用來打水，可以捆包袱，你看到繩子，就會想到這是麻。不過有的人不會去觀察麻的功用，不知道它能做成繩子來捆包袱、吊桶子、綁東西，不認識這是麻，還把一條繩子當成了蛇。

把繩子看成是蛇的人很多，把樹看成是鬼的人也多得很。「有一個鬼，我親眼看到的。」「在那個裡面。」走近一看，不是，是棵樹。

像中國歷史上有一個「杯弓蛇影」的故事。一個客人到朋友家吃



杯弓蛇影的故事說明心的力量很大

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

酒，看到酒杯裡面有一個黑影，心裡就想：那個黑影是什麼？談話中，那個朋友拿起酒杯「請！」這麼一吃，黑影沒有了，心裡害怕起來：「不得了，剛才這個酒杯裡好像有一條小蛇，我把牠喝到肚子裡面了。」

當時他覺得要對朋友說出事實，又顯得沒有禮貌，也就沒有說。不過回家後，卻一直不放心，老想著：「糟了！我今天吃了一條蛇。」由於他每天想著肚子裡有蛇，看什麼醫生也看不到，天天萎靡不振的結果，就真的生病了。

後來朋友知道了，覺得奇怪：「到我家來喝酒喝到蛇，我家怎麼有蛇呢？」有一天，他也同樣坐在那個位子上喝酒，看到酒杯裡的影子，他終於懂得了，原來那是牆上一支弓箭映照下來的影子。於是他又再邀請那個朋友來喝酒，這回朋友不肯來，不過最後在他再三的邀請下，不得已還是來了。

這一天，他還是給朋友坐在原位。因為他知道用講的沒有用，還是要讓他看到事實的真相。當他坐在那兒吃酒時，又再看到影子，「哎呀！不得了，這是一條蛇。」「哪裡？」「你看、你看！」「不是！」於是主人把牆上的弓箭拿下來，酒杯裡的影子也跟著消失了。這就說明，心雖然是虛妄的，而虛妄心卻也有很大的力量。

佛教講「三界唯心，萬法唯識」，心的力量是很大的。過去有人為了試驗心的力量究竟有多大，到牢獄裡面找了一個被判處死刑的囚犯，告訴他：「你要死了，要被砍頭了，砍頭好辛苦，好悽慘喔！我現在有一個好辦法幫助你。我是一個醫生，我只要用針筒慢慢把你的血液往外面抽，就能讓你一點都不痛苦的死去。你是願意被砍頭呢？還是願意不知不覺的死呢？」

「當然是不知不覺的死。」

「好！你躺在這裡不動，被單蓋起來。」於是他替囚犯打了一針，並且在床的旁邊弄了一個自來水管，讓它不斷地發出「滴、滴、滴」的聲音。他不時的在囚犯耳朵邊上講：「不得了，你的血流了好多，痛苦不痛苦？」「不痛苦。」「你聽到血的聲音嗎？你聽，一滴一滴，血都流走了。」這樣經過了一段時間，囚犯真的死了，不過他身上的血一滴都沒有流出來。

這就是心的力量。這還只是虛妄心，不是般若心，般若心比虛妄心有更大的力量。虛妄心尚且能以假為真，假如換作是觀照般若，必定會對宇宙世間認識得更清楚。

（三）實相般若

實相般若，由文字而觀照，由觀照而實相。實相就是真實的樣子。我們不知道宇宙人生的樣子，就是不知道真實的樣子，也就是看不出實相是什麼。

舉個例子，桌子是什麼？在我們的常識裡面，怎麼會不認識？這是桌子。但是我說：「你說錯了，這個不是桌子。桌子只是一個假相，它的真實樣子是木材，木材做成窗子就是窗子，做成椅子就是椅子，做成梁柱就是梁柱，木材才是真實的樣子，你說的桌子是假相。」不過，你這麼一聽，我再問這是什麼？你會說這是木材。錯了，木材也是假相。那它是什麼？它是大樹，樹木是木材真實的樣子。那麼再問你這個是什麼？大樹。錯了！這不是大樹。這是什麼？這是種子、土壤、肥料、水分、陽光、空氣，眾緣和合所成。所以，實相是什麼樣子？眾緣和合。你要認識「緣」，才能知道它的真實來源，真實的樣子，認識到它的根本，其本來面目。

人人都有一個本來面目，或說真心、佛心、實相、般若、法身；

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

看起來名稱很多，實際上意義只是一個。例如，這是個房子，房子是假相，它真實的實相是由土、水泥、石子、沙、木材、人工等和合而成。

我們的內在都具備有一個真實的佛性，其中有很大的功德。只是這個真我，往往我們自己不知道，不認識。這是什麼？這是花，那是衣服、手巾、茶杯、書，這個人是張三、那個人是李四，我們認識了很多的假相，但是我們不能認識無相。無相才是實相，有相都是假相。《金剛經》裡說：「凡所有相，皆是虛妄。」

有一個故事，太太向丈夫說：「今天難得我們兩個都在家，就拿點酒來喝吧！我們缸裡釀製的酒大概快好了。」於是丈夫就到地窖裡拿酒。酒缸蓋子一打開，丈夫忍不住一把無名火起：「妳這個不要臉的女人，原來妳趁我不在家的時候，在酒缸裡面藏了一個男人。」

太太直喊：「冤枉，沒有男人啊。」丈夫不信，說：「有，我明明看到酒缸裡有個男人。」「好！我到酒缸裡去看。」太太一看，更是怒火中燒：「你這個沒有心肝的東西，你在酒缸裡面藏了一個女人，怎麼還說我藏了一個男人！」

兩個人就在那裡吵起架來。這時候，來了一個外道婆羅門，剛巧要來看這兩個徒弟，發現兩人在吵架。太太說：「師父，我先生在酒缸裡面藏了一個女人。」丈夫說：「師父呀！我太太在酒缸裡面藏了男人。」

這個婆羅門聽了，就往酒缸裡一看，這一看，不得了，「你們兩個真不是東西，已經拜我做師父了，怎麼另外又找一個師父回來呢？我不管你們的事情了。」他生氣地走了。外道同樣不能認識真相，而兩個夫妻還是繼續在吵架。

後來一個出家比丘經過，正在吵架的夫妻倆，於是請比丘來為

他們評理。比丘一看酒缸，「原來是這樣！」於是他拿起一塊大石頭對準酒缸打去，把缸打破了，酒便流了出來。這時候，男人也沒有了，女人也沒有了，兩人才知道原來這是假相，是不實在的，是錯誤的認識。

所以，佛法要從無相裡認識實相，因為有相都是假相。

什麼是無相？所謂「虛空無相」，虛空是什麼樣子呢？世間上，任何東西都是虛空的樣子。譬如這個長方形的房子裡也有虛空，虛空因為房子是長方形的，所以它就是長方形的。茶杯裡面也有虛空，虛空因為茶杯是圓形的，所以它就是圓形的。因此，虛空是無所相、無所不相。

因為無相所以無所不相，無所不相就是實相。

執著就是假相，無相就是不執著，也就是實相。

般若的體相用

（一）般若的相

般若本來只有一個，何必把它分成文字般若、觀照般若、實相般若呢？這是為了分別般若的層次：「正見」是凡夫的般若，「緣起」是聲聞、緣覺二乘聖者的般若，「空」是菩薩的般若，「般若」是佛的般若。最高的般若要到佛的境界才有。

所以什麼是般若？正見是般若，緣起是般若，空是般若，般若當然是般若。

凡夫的般若是初級的般若，就是要具有正見。例如一般人為了買股票，會買一大堆禮品到寺廟裡去拜拜，祈求佛祖能讓他賺大錢。明天漲停板了，趕緊買水果來禮拜，感謝佛祖保佑；跌停板了，

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

就不肯再買水果、鮮花來拜，往往只是憑自己一時之見，對很多事情沒有一個公平、平等的看法。其實，人人都要知道，經濟上有經濟上的因果，要正見因果的理則，不可以認知錯誤，錯亂因果。

所謂「正見」，就是不管如何，我向道的信心都不被破壞，信仰都不會動搖。

（二）般若的體

能有正見，就是擁有凡夫的般若智慧；能認識緣起，就是擁有小乘聖者的般若；能認識空，更是不簡單了，要到大乘菩薩的階段才能認識，而真正的般若，則是佛才能懂得。

好比學生讀書，小學讀歷史，中學讀歷史，大學也讀歷史。般若的證悟也是一樣的，在佛教修行的層次裡，證悟是一步一步來的。文字般若就等於覺悟，觀照般若就等於實行，實相般若就等於性體，本性的自體。我們也可以這樣說，文字般若就是駕駛的船；觀照般若就是駕駛的技術；實相般若就是目的地。以開車為比喻：車子是文字般若，駕駛技術是觀照般若，到達目的地就是實相般若。

（三）般若的用

般若究竟有什麼作用？般若的用處很多。你賺錢做什麼？錢能解決生活問題；你讀書做什麼？讀書可以增加知識，將來可以成功立業。在世間做什麼事都要講求「用」，般若有什麼用？

般若的用處

（一）可以正信真理

要正信真理很難。人不能沒有信仰，信仰就是力量。但是你信仰宗教，他也信仰宗教，有時候邪信卻不如不信好，不信不如迷信

好，迷信不如正信好。

有人說自己對信仰很虔誠，但是信錯了，卻是無比危險。也有人說，我什麼都不信，不信沒有了不起，不信不如迷信好。你看許多老公公、老太太在神明面前拜拜，他雖然迷信，但是他們的信心好純潔、好高尚！迷信只是因為一時不了解，但至少他有善惡因果觀念，懂得去惡向善；不信的人，則如一個人不用大腦思考，不肯張開眼睛看世界，那麼永遠也沒有機會認識這個世界。



邪信不如不信好，不信不如迷信好，迷信不如正信好。

當然，信仰宗教最終是以「正信」最好。正信不是憑嘴巴說的，正信有正信的條件。首先是信仰對象的條件：信實在的、信有能力的、信有道德的。我們現在信佛，佛是否合乎信仰的條件呢？

正信實在的。佛是實實在在的，他有生養他的父母，有生養他的國家，在歷史上也有他修行的經過，所以他確是實實在在的大覺佛陀。

正信有能力的。佛陀是有能力的，《佛遺教經》說：「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也；又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。」我雖是良醫，知病與藥，你若不吃我的藥，過失不在我醫生；我如善導，導人善路，你若不照我的路走，不能怪我，因為我確實是有這方面的能力，只是你不願奉行。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

正信有道德的。合乎正信的條件之一就是要有德，若我們所信仰的對象，本身仍有貪、瞋、癡，煩惱尚未斷盡，生死尚未解脫，又如何能引度眾生呢？所以，信德是正信與否的最重要考驗。

真理的條件是什麼？

一、具有普遍性、必然性、本來性。真理是有條件的，並非公說公有理，婆說婆有理。真理的條件是什麼？要具備普遍如此、必然如此、本來如此，不是你說你講的是真理，它就是真理，而要看你說的話是否合乎這三個條件。

比方佛教說有生必有死，這就合乎真理的條件。所謂「有生必有死」，古人生了要死，今人生了也要死；外國人老了要死，中國人老了也要死，這合乎普遍如此、必然如此、本來如此，所以這句話是真理。

二、具有合乎三法印的條件。佛教裡的「三法印」——諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜；這三個是真理。三法印，就是印證佛法的三個條件。所謂「諸行無常」，世間上無論什麼東西，在時間裡面沒有不變的；「諸法無我」，在空間裡面沒有獨自存在的。我們若能懂得諸行無常、諸法無我，也就能認識「涅槃寂靜」。

大海裡面的水波濤洶湧，一個浪起，一個浪滅，一波推著一波，不停的變化，就在說明「諸行無常」、「諸法無我」的道理。假如我們能從波濤洶湧裡進一步認識波，其實它就是水，水是寂靜的，水是不動的。所以，從動亂裡，也能認識一個靜的本性來，也能看見它的本來面貌；從千差萬別裡面，也能認識一個平等的樣子來。因為無明的風起，所以水才會動，而其實它的本性是靜的，即使是在動盪中，它的本性也還是靜的，那就叫涅槃寂靜。

人死的是軀殼，而人的本性不死。人人都有涅槃寂靜，只是因

為涅槃寂靜裡面起了妄動，所以才有生老病死、憂悲苦惱。等到生老病死、憂悲苦惱一解脫，我的本性就是不生不死，就是不生不滅，就是不動不靜，就還回我們本來的般若，本來的面目了。

（二）可以證悟般若

般若有什麼用處？沒有般若，就不能證悟般若；沒有本來面貌，就不能認識本來面貌。好在我們有般若，可以認識我們自己。

（三）可以明白實相

般若可以明白真實的樣子。般若是正見緣起，了悟諸法空性的智慧，有了般若就能認識「緣起性空」，進而能證悟宇宙人生的真理，成就佛道，所以般若是菩提之「因」。能夠認識「緣起性空」、「不生不滅」的諸法實相，就是般若。因此，般若是一種能透澈宇宙實相的智慧。

（四）可以斷盡煩惱

了解不生不滅，涅槃寂靜，回到本來面目，何懼之有？何煩惱之有？般若知苦滅苦，觀空自在的功用，沒有般若的人生，欠缺正見，易為外境煩惱所轉，而在起惑、造業、受苦中輪迴不已。有了般若，便可開發自性之光，證悟自己真實的生命，從生死的此岸安度到解脫的彼岸，此即「波羅蜜多」。

波羅蜜多：從此岸度到彼岸

心經的名稱叫做「般若波羅蜜多」，意味著有了「般若」就能「波羅蜜多」。所以，般若這麼多的用處。

什麼叫做「波羅蜜多」？這是古梵語，「波羅蜜多」是他們的

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

一句口頭語，這一句口頭語在中國話的意思就是「事已成辦」，也就是「事情完成了」的意思。「多」是語助詞，沒有什麼意義，等於人家問：「你吃過飯了嗎？」「我吃過『了』！」多就是「了」，「了」也就是過去完成了。

比方人家問：「你吃過飯了沒有？」你回答：「波羅蜜多！」就是吃飽了；「今天睡覺睡得好嗎？」「波羅蜜多！」表示睡得很好；「你跟某人話都談好了嗎？」「波羅蜜多！」表示談好了。

「波羅蜜多」就是「度」，也就是「從此岸度到彼岸」的意思。有了般若，就能把我們從「迷」度到「悟」，把我們從「痛苦」度到「快樂」，把我們從「動」度到「靜」。有了般若，人生沒有苦只有樂，沒有動亂只有寂靜，沒有愚痴只有覺悟，有了般若就能得度，就能波羅蜜多了。

有一個趣談是這麼說的：有一位日本音樂家，帶了一個學生到外面去表演。由於日本音樂家的穿著，與和尚穿的衣服一樣，因此，當他們住到一個鄉鎮的小旅館時，半夜隔壁有一位婦人難產，小孩生不下來，肚子痛得大喊大叫。後來家裡有一個人就說，隔壁旅館裡好像有一個老和尚和一個小和尚來投宿，就請他們來念經消災吧。

音樂家一聽，就說：「我不是和尚啊！我們是唱歌的。」但是家屬仍然一再拜託：「哎呀！你不要這樣，請你發個慈悲心，這是個要緊的時刻，請你務必來念個經啊！」

這個音樂家給他這麼一講，心裡想：「這怎麼辦呢？我又不會念經。」但是看這個婦人在那裡哭叫，又不忍心。於是這個老師就跟徒弟說：「算了！我們乾脆唱個歌吧。」那個徒弟問道：「生小孩的歌怎麼唱？老師你先來。」

老師就這樣開始唱了。但是唱到「摩訶般若」時，就唱不下去了，趕緊要一旁的學生接下去，學生隨口就唱：「一時二時已過，三時就要生下來。」沒想到，小孩真的在三時就生下來了。當小孩子哇哇叫時，他們一家人都好高興，認為師父好慈悲，好有功德，好偉大，經過他們的一消災一念經，小孩就平安出生了。

這雖然是一個巧合，不過從這當中就可以知道，般若就是一個巧合，有了般若，處處都有巧合。

所以，「般若」是佛法的中心，是我們生活的心要，追求般若、得到般若，就能心無掛礙，自由自在。

如何能波羅蜜多呢？

怎樣才能「波羅蜜多」？我們要從迷到悟、從苦到樂、從動亂歸於寂靜、從煩惱進入涅槃。我們學佛的目的，就是要求得成佛、了生脫死、斷除煩惱，也就是要波羅蜜多。你要波羅蜜多嗎？你要得度嗎？經典裡面告訴我們「六波羅蜜」的「六度」法門。

所謂「六度」，就是「六種得度的方法」。第一是布施，第二是持戒，第三是忍辱，第四是精進，第五是禪定，第六是般若。有人喜歡布施，有人喜歡持戒，有人長於忍辱，有人專於精進，有人一心禪定，有人智慧高超，但是都能波羅蜜多。

六波羅蜜是佛教的大乘菩薩道，或許有人會說：「為什麼六度法門看起來很淺顯？」布施，沒有信佛教的人也在布施，就是其他宗教，也都在行布施；持戒，不是佛教徒，也要守法，就是其他宗教也都有它的戒條。

以布施為例，一般社會上的布施，布施者在行布施的時候是有人我關係的。比方說，你很苦，我很好，所以我要布施給你；你很

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

可憐，我很有辦法，所以我要布施給你。我是能布施的人，你是受我布施的人，你要感謝我；我能夠廣結善緣，想來還真是了不起；助人為快樂之本，我到處救苦救難，幫助了社會上好多人。或者是你對我好，所以我要報答你、布施你；我喜歡你、尊敬你，所以我要布施你。這些都是世間上的布施，其中有人我觀念，有貧富觀念，在「相」上面是有差距的，所以叫作「有相布施」。

佛教的布施是無相的，無相才能波羅蜜多。

有相布施雖也有功德，但還只是小小功德、人天福報。《金剛經》裡說，假如有人能受持經典裡的四句偈，並且用這四句偈對人解說，其功德將勝過用三千大千世界七寶布施。為什麼講說一點佛法，功德就能超過那麼多的財富？我們要知道，財寶雖多，總是有限量，法施雖少，卻是無限量。我給你一萬元，你今天用不完，明天也會用完；今年用不完，明年就用完了。用錢的時候，究竟用得如法不如法，當中的善善惡惡，也很難說。假如我能為你講說一個佛法，講說一個忍辱法門，你聽入心裡以後，打從心裡知道忍辱的重要，那麼，這種能忍的修養和精神力，你能持續不斷，今年忍，明年忍，十年、五十年後，甚至於來生都能忍，其功德利益將會讓你生生世世受用不完。所以佛法能給予人們無限的受用。

講起六波羅蜜、六度，一般人都認為很難實踐。世間上，有的人由於喜歡人家感謝而布施，喜歡人家說好話而布施，或者歡喜某個人而布施，甚至要想擁有一個行善的名義而布施。或許有的人會說：「能做到這樣就已經很難了，佛教還叫我們要無人我、無對待、無相布施，做了布施，做了善事，做了功德，還要在心裡上說我沒有做，這太困難了。」其實，如果我們真正懂得「六波羅蜜」的意思，做來就不困難了。

說到布施，第一個要問的是：布施是給人呢？還是給自己呢？如果我們認為布施是給人家，當然是很難實踐，假如想到布施是給自己，就很容易做了。但有的人會覺得奇怪：「布施不是給人家嗎？怎麼會說是給自己呢？」其實，布施不完全是給別人，也是給自己。你不播種，哪裡會有收成呢？你沒有布施，哪裡能有所得呢？所以，布施看起來是給人，實際上是給自己。我們行布施時要想到，布施是發財的方法，我想要發財，就要布施；我想要有人緣，就要行布施。

說到持戒，有的人一聽到持戒，也會覺得它很難，總以為持戒就什麼都不能做、不自由了。所以，很多本來有心想要信佛教的人士，一聽到持戒，就退縮了，「算了吧，我還是不信比較好，免得信了這個宗教之後，帶給我很多的麻煩。」其實，持戒究竟是束縛還是自由呢？戒的精神是自由的，不是束縛的，要持戒才能自由，不持戒就不自由了。假如各位有興趣，可以了解一下全台灣各地監獄的情況。全台灣的監獄我都去過，也都和他們談過話，所以我能了解這些人為什麼失去自由，主要就是他們沒有持戒，犯了法，所以失去自由。

佛教裡面講五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。現代社會，過失殺人、傷害人，要坐牢；犯了罪，被警察抓到牢獄去，當然就不得自由了。所以，不持戒必然失去自由。如果持戒呢？人家說：



關在監牢的囚犯，因為沒有持戒，犯了法，所以失去自由。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

「平時不做虧心事，半夜敲門心不驚。」持戒因此可以波羅蜜了。

說到忍辱，忍辱對一般人來說也很難。所謂「忍辱」，先忍之於口，不惡口；再忍之於面，面孔不動聲色，沒有生氣的樣子；再忍之於心，心上不覺得怎麼樣。一般人覺得忍辱難，是想到忍辱要吃很多的虧。其實，忍辱究竟是吃虧或是占便宜呢？假如你覺得忍辱是占便宜，你就肯忍辱了。事實上，忍辱的確也就是占便宜，「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」。用打、用罵、用力量與人對立、吵架，是不能令人折服的。

忍辱而能有慈悲，忍辱能有修養，忍辱的力量是世界上最大的力量。經典裡面說，會布施或會持戒，其功德都不及能夠忍辱，忍辱的功德是布施、持戒所不及。所以要想得自在，學佛法的人，學習忍辱是必須的。在家庭裡，你能忍辱，家庭就能和平；在社會上、機關裡，你能忍辱，就會給人有好感。所以，忍辱能得到很多方便，是討便宜的。忍辱可以波羅蜜，可以離苦得樂。

至於精進，就是我們一般所說的「要努力」。有的人一聽到人家說要努力、精進，他總是懶洋洋的，提不起精神，覺得精進好辛苦。假如你能把精進視為快樂的，不受苦的，那麼精進也就不為難了。比方說，掃地、洗衣服好辛苦，不過你把家裡打掃得很乾淨，把衣服洗得很乾淨，把家裡都能整理得很好，不也會感覺到好舒服、好輕鬆、好自在嗎？所以，勤勞、精進帶給我們的是舒服、愉快。又例如，你為了一家人的生活，努力做事、賺錢、為社會服務，雖然辛苦，不過一家老少都因你的所得而能增進生活的滿足，這不是很快樂的事嗎？所以精進是受苦呢？還是快樂呢？你若想精進是快樂的，那麼就會鼓起精神來精進了。

精進有什麼利益呢？例如，精進拜佛，可以和佛交流，能使人

格昇華。精進參禪，可以穩定身心，可以迴光返照，可以觀察自己，可以從動亂中統一身心、集中意志。所以，精進可以讓我們得到很多的大利益、大快樂，何樂而不為！

再講到禪定，禪定可以使我們波羅蜜，完成我們的修行。不過一般人提起到參禪，總以為一定要到寺院裡面，到禪堂裡面，雙腿盤起來，眼睛閉起來，不要吵鬧，不要有聲音，才叫作參禪。其實，這種禪還不是真的禪，真正的禪在我們的衣食住行之中，在我們的行住坐臥之間，在我們的生活裡面，吃飯、睡覺裡都有禪，就如百丈禪師所說：「搬柴運水無非是禪。」

一般人想到禪就是呆坐在那裡。那麼，禪究竟是呆板的呢？還是活潑的呢？禪沒有活用，就是呆板的。所以行立坐臥中的禪是生活的禪，是活活潑潑的禪。

什麼叫作生活的禪？平時吃飯的時候，看到桌上的菜不合己意，一不高興就要生氣，平常吃兩碗的現在只吃一碗，心裡覺得很苦，那就沒有禪了。假如有禪的功夫，即使飯菜煮得不好，也覺得沒有關係，想想弘一大師所說「鹹有鹹的味道，淡有淡的味道」，菜根也有菜根香，心裡也就了無掛礙了。

禪是一種藝術，你可以用禪來美化你的生活，使生活充滿藝術氣息。有的人買衣服，老是怨嘆不能買到一件合身的好衣服，看這個顏色不如意，看那個顏色也不如意，那是因為他在差別相上追求，在動亂中求。假若你有了禪，就像弘一大師，一條洗臉的手巾，一用就是十幾年，還說：「毛巾是壞了，不過還可以用。」這個想法多麼有力量，多麼有價值！所以我們穿衣吃飯，都應該要有禪。

一個出家人，不管他是怎麼樣的性格，即使是小小年紀出家，還沒有懂得禪定，不過他禪定的境界、禪定的功夫卻是慢慢在表

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

現。就從衣著來說，雖然他只有一件衣服，今天是這件，明天還是這件，今年是這件，明年還是這件，但是他心上沒有掛礙，覺得一件長衫就夠了，那麼，他心中就有了禪。

假如追求時尚的人，一定做不到，「叫我天天穿這件衣服，今天穿這件衣服，明天又是穿這件，後天也是這件，不好看，不行！要換一個顏色。」其實人家並沒有在看他的衣服，是他自己心裡不能安定，沒有自主的能力，也就是沒有禪定。

最後來談的是般若智慧。般若不同於一般的知識，因為一般的知識，不論地理、歷史、物理、化學等學科，是向老師聽講得來，是向外去求來的，而般若不是向外求，是向內求，向自己求。如果向外求，那就不是我們講的般若了。

六種波羅蜜裡有很深的意義，從布施到智慧都能使我們得度。若能實踐大乘菩薩的六度萬行，就是心上插一把刀，也不覺得苦。佛經裡有這麼一段話，如果聽到人家毀謗你、辱罵你，於惡罵毀謗之言語，不能如飲甘露者，不算是忍辱之人。反之，聽到人家毀謗惡罵，還能感覺如飲甘露者，才能算是忍辱之人。所以說「難行能行，難忍能忍」是菩薩道的精神，看起來好像我們受了多少的委屈，但是從這些委屈裡卻能令自我成長。

世間的人稱讚別人，往往會說：「這個人好偉大，那個人好偉大！」仔細想一想，偉大裡面是多少的心酸、多少的苦難，要付出多少的犧牲、多少的忍辱，才能偉大。所以，要想做個有成就的人、偉大的人，就必須要有力量，能忍辱，能布施，能持戒，能精進，能禪定，能般若，有種種的力量，那麼就能波羅蜜了。

六波羅蜜的前五度，布施、持戒、忍辱、精進、禪定，如果沒有「般若」作引導，都還只是世間法，不是佛法。佛法是無形無相

的功德，而世間法則非無相的功德。因此，行布施、持戒、忍辱、精進、禪定，要有「般若」，才能波羅蜜，才能得度，這是佛法的大乘菩薩道。

心經：心的道路

讀《般若心經》，一定要了解「心」。人有好多種心，肉團心、緣慮心、精要心、堅實心等。草木也有心，但是草木的心跟我們人的心不一樣，草木的心只是一種物理上的反應，不是心理上的反應。

「肉團心」，乃現在身中，父母血氣所生者是。大家都有一個心臟，心臟一停，就不能活命了，所以要好好保護它。

「緣慮心」，就是思想、分別的心，它能分別好的壞的、男的女的、大的小的、高的矮的。

「精要心」，它是指能積聚諸經中所有的核心要義，如《般若心經》積聚《大般若經》600卷之精要；也是一種有規律的見解，有規律的正見，有正見的認識。

至於「堅實心」，也就是如同金剛般堅固真實的心。佛教裡有一部很有名的經典，叫作《金剛般若波羅蜜經》，金剛之堅固，能破壞任何東西，但沒有東西能破壞得了它。金剛就是真如心，就是我們不變的、不死的、不壞的真心。等於黃金，你把它丟到陰溝裡，丟到垃圾箱裡，經過了十年、百年，再把它拿出來，它還是黃金，沒有腐爛，也沒有損壞。有情眾生六道裡輪轉，雖是流轉生死，但是我還是我，我的真如自性、真心佛性還是不變、不死的。

多年前，我在報紙上看到一則關於美國有人要換心的新聞。世界上有幾個換心的人？有人聽到這個消息時大為驚訝：「不得了

觀自在菩薩
觀自在菩薩

行深般若波羅蜜多時

照見五蘊皆空 度一切苦厄

舍利子

色不異空 空不異色

色即是空 空即是色

受想行識亦復如是

舍利子

是諸法空相 不生不滅

不垢不淨 不增不減

是如空性之色 空受想行識

色眼耳鼻舌身意

色眼界 乃至意識界

乃至老死 乃至老死盡

乃至無常 乃至無常

乃至所行 乃至所行

依般若波羅蜜多故

心無罣礙 心無罣礙

無有恐怖 遠離顛倒夢想

究竟涅槃 三世諸佛

悉皆供養承事故

阿耨多羅三藐三菩提

故知般若波羅蜜多

是大神呪 是大神呪

是之上呪 是之上呪

能除一切苦 真實不虛

如說般若波羅蜜多

功德實不可說

阿耨多羅三藐三菩提

星雲大師一筆字

星雲大師一筆字《心經》

啊！把你的心換成他的心，這不是錯亂因果了嗎？」一個人一生的善惡、是非、好壞，都移到另一個人的身上去，以後他該怎麼辦呢？其實他換的是心臟，換的是肉團心，不是換堅實心。把肉團心搬來給你，搬來給他，甚至搬給幾十個人，也不要緊，雖然我的心臟壞了，但是我的堅實心沒有壞，堅實心是換不了的。肉團心換心，這是生理上的，不是心理上的；是科學的，不是佛學的。科學是科學，佛學是佛學，科學是沒有辦法超越佛學的。

要成為一位太空人，很不簡單。當年在美國，太空人要接受各種技術、各種能力的訓練，其中也包含了禪定、瑜伽的訓練，通過層層考驗之後，才用火箭將他們送上月球。不得了啊，以後大家統統都相信科學，不相信佛學，不相信念佛了，要想往生極樂世界，何必苦苦的再念阿彌陀佛，只要火箭一發射，就可以到極樂世界去了。這樣一來，佛學不就沒有科學有用了嗎？

可是再仔細想一想，科學並沒有佛學有用，科學能把人訓練好後，送到二十幾萬英哩的月球上去，但是不能把一個人訓練得登入自己的心坎裡。要讓我們的心登入我們心上的世界，科學沒有辦法做到，一定要靠我們自己才有辦法。所以，極樂世界是我們心裡的世界。

極樂世界距離地球有多遠？佛經說：「十萬億佛土、十萬億三千大千世界。」但是經典裡又告訴我們，「念佛於一念頃，得

生彼國」，那速度可快了。因此，極樂世界說遠十萬億佛土，說近一剎那間。所謂「自性彌陀，唯心淨土」，淨土是我們心裡的淨土，所以要訓練自己進入到這個世界裡。要如何登陸到心裡的淨土世界？佛教有一本《淨土聖賢錄》，這一本書裡，有好幾千個人，正是用各種念佛的方法，登陸到心上解脫的世界。

說到「緣慮心」，有一個禪宗大德叫作德山禪師，他精研般若經典《金剛經》，並且作了一本註解，叫作《青龍疏鈔》。他在北方時，聽說南方禪宗講究的是「直指本性，見性成佛」，心想哪裡這麼簡單？於是帶了註解，他的思想根據，要行到南方去和他們辯論，想教訓他們一番。就這樣，走、走、走，走到了南方。

有一天時間不早了，禪師肚子餓了，正巧旁邊有一個小吃店，便想進去吃一點東西。

「老婆婆，拿些點心來給我吃，我要趕路。」

「大師父，您挑的是什麼東西？」

「《金剛經》的註解。」

「挑經到南方做什麼？」

「你老太婆不懂，我要到南方去糾正那裡許多人的邪說。」

「大師父，我不大懂《金剛經》，不過有一個問題要請教你，你若能回答我，我不跟你收錢，這裡的飯食、點心就供養你。如果你不能回答我的問題，你挑的《金剛經》註解就不能帶到南方去，要留下來。」

德山禪師說：「老太婆，我鑽研《金剛經》幾十年了，你竟然要問我《金剛經》的意義。好吧！那麼就如你的條件，你問吧。」

老太婆就說了：「《金剛經》裡面有這樣的說法：過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。請問大師父，你要吃點心，那麼是

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

要點哪顆心？」

這一下可糟糕了，我們這個緣慮心，過去的已經過去，未來的還沒有到來，現在的心又是念念不忘，一下在這裡、一下在那裡，一下登高山、一下到海邊。好比現在有人在讀《般若心經》，有人心裡總還掛念著：我今天出門沒有和家人講一聲、還有一件事情沒有做……掛礙的心是哪個心？點心是點哪一個心呢？點過去的已經過去，點未來的還沒有到來，點現在的也沒有停止。

緣慮心，也就是分別心，分別心是一種妄想，妄者虛而不實，是虛假的思想，虛假的念頭，是不實在的。例如我現在想：那個人好壞，給他一拳吧！但是那個人坐在那裡卻一點都不感到痛，為什麼？妄想不是事實，妄想是沒有作用的。所以這種緣慮心、分別心、妄想心，不是佛法裡所說的真心。

從緣慮心再談到堅實心。所謂堅實心，就是具有正見，能見到真理，能見到般若，「我知道了」的心。

有人問，觀世音菩薩千手千眼，哪一個是正眼呢？過去有一位禪師說，遍身是正眼。我認為，應該說通身是眼，「通」有透澈的意思，每一個細胞都是眼，而「遍」還只是表面的。修行要注意一個問題，平常我們用眼睛看，用耳朵聽，用舌頭嘗，用身體感觸，但是還可以進一步訓練我們的六根互相運用。例如，看，不一定用眼睛看，把眼睛閉起來，用感觸來看。我們可以運用這樣的方法來訓練「六根互用」。

有時我們到一個房子裡，雖然沒有見到人，不過卻可以感觸到裡面有人。也有的時候，你在那裡講話，我在這裡根本沒有聽到，但是我看到你比手畫腳的樣子，就知道你講的是什麼話，所以眼睛也是可以聽的。甚至眼睛還可以吃東西。眼睛怎麼會吃東西呢？例

如，當你看電視、看電影，看得入迷時，家裡的人叫你吃飯，你會說：「不要，我肚子不餓。」為什麼？因為看就等於吃；你在那裡看書，家人叫你吃飯，你會說：「你先去吃，我不要吃。」看書也能當飽。這就如佛教裡所說的「禪悅為食」，禪也可以當飽，心有很大的力量。

有時白天即使沒有工作，早上吃過飯後，三個鐘頭一過，肚子卻餓了。也有時從中午、下午，到了晚上都沒吃飯，肚子卻不感到餓，我過去也有這樣的經歷。

幾十年前，我替東初法師編輯雜誌，當時印刷廠在萬華，我經常要去那裡校對刊物，到了中午，大家都下班，工人都去吃飯了，我卻沒飯吃。為什麼？一來路很遠，二來買不到素食，再說也沒有錢，就沒想到要吃，又再繼續工作。就這樣，忙、忙，忙到晚上，甚至還要加班，因為刊物當天一定要出版。好不容易到了九點、十點終於印出來了，出版了。於是綁了一大捆的雜誌，再送到北投山上，交給東初法師。晚上十一點、十二點，他還在等候，見我來了，他說：「你來了！你很好、很負責，休息去吧！」到了這時候，已經是夜裡一、兩點了，睡到床上才想起來，我今天還沒有吃飯，一整天肚子裡面都沒裝東西。所以，專注工作就不會餓。

一個人可以訓練到「一根代替諸根」，心的力量發揮出來，那麼這個人的潛在能力就慢慢發揮了。

佛光山朝山會館廚房，過去有一個耳朵全聾的義工，可以說他的生命是在無聲的世界裡度過，什麼聲音都沒有。但是他有一個本領，全佛光山的人，哪一個人叫什麼名字，他統統都知道。我一直觀察他是如何把山上每一個人的名字記住的，不過到今天我都還沒查得出來。

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

有一次他在看電視，我從旁邊經過，也在那裡坐了一下。「一個耳聾之人在那裡看電視，為何音量開的那麼大，他又聽不到？」我心裡這樣想。沒想到，他回頭一看我坐在那裡，就把電視的音量關掉。我心想：「電視聲音是別人打開的，有聲音、沒有聲音，其實他並不知道，又怎麼會知道我坐在後面，甚至還去把聲音關起來？」因為他耳朵聽不到，所以心理、思想就特別發達。

世間上有好多身體殘障的人，往往殘而不廢。手斷了，我還是可以用腳寫字；眼睛看不到了，我還能感觸，同樣能做很多的事情。能分別的六根尚且可以相互運用，何況是這顆堅實的心，你若能把它歸入到正道裡，它就能發揮很大的力量。

禪宗二祖慧可找到達摩祖師時，達摩祖師問他：「你老是找我做什麼？」他說：「我心不安，求祖師替我安心。」初祖達摩說：

「好，把你的心拿來，我替你安。」

「心怎麼拿法？拿不出來，我們的心了不可得，找心找不到。」沒想到，初祖達摩卻說：「我與汝安心竟。」意思是，我替你安心安好了。二祖慧可於言下大悟。

我們平常要求安心，有的人把心



禪畫禪話《慧可安心》。(高爾泰、蒲小雨/繪)

安於事業上，可是事業會變化；有的人把心安於兒女身上，可是兒女慢慢長大，他不要父母了，自己要求發展去；有的人把心安在金錢上，可是金錢可能被倒閉；有的人將心安在感情上，感情也可能會發生變化。

所以，在這個世間上，要找到安心之處是沒辦法的。

那麼，究竟要把心安在哪裡呢？

有人說安於佛法上。

什麼是佛法呢？所謂「應無所住而生其心」，無住生心，「無住」就是佛法。

六祖大師之所以開悟，就是五祖用《金剛經》般若經典來求得彼此心心相印的。五祖弘忍對六祖惠能講說《金剛經》，一到「應無所住而生其心」時，六祖便恍然大悟。

悟是什麼？悟有程度的不同，有小悟、大悟、豁然大悟的差別。關於悟的境界，我們只能去推想，以得出相似的悟。悟究竟是怎麼樣的情況？砰然一聲，迷妄的世界統統給悟的炸彈炸得粉碎了，一切的差別、森羅萬象都沒有了，現出另一個平等的、光輝燦爛的世界。

六祖一聽「應無所住而生其心」，就開悟了，於是他說：「何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。」意思就是現在他終於知道我們的本性是什麼了。

心要安於無住，因為凡是有住，就是非住。住，就是生活的意思，凡是為生活而生活，不能得到生活的意義；凡是用超然的思想、心情來生活，才會有生活的味道。我們的心都有所住，一下子住在我家的房子裡，一下子住在兒女、夫妻身上，一下子住在事業上，

《人間佛教》學報 · 藝文 | 第三十九期

心總是一下子住在這裡，一下子住在那裡。心有所住就有所偏，就不能普遍。無住，則無所不住，那麼「橫遍十方，豎窮三際」、「心包太虛，量周沙界」，大圓滿覺的覺悟就會表現出來了。

在大陸有兩句話：「春有牛首，秋有棲霞。」南京有座牛首山，過去山上有一位法融禪師，9歲出家以後，學通經史，研讀般若經，每天的生活，都會有山中的猿猴採花採果來供養，天上的飛鳥也會啣東西來供養。甚至他在草寮裡與好幾隻凶猛的狼、老虎一起生活，還能與牠們溝通，進而還感化了牠們，大家相處，彼此不相妨礙。

有一天，禪宗的四祖道信禪師來看他，待道信禪師慢慢爬到山上，山裡的狼、老虎紛紛向他靠近，作勢要咬他。道信禪師很害怕，法融哈哈一笑，「祖師！你還有這個在嗎？」意思是你還有恐怖心嗎？你還害怕嗎？

就在法融一喝：「老虎、狼下去！」之後，老虎、狼竟然都走了。道信禪師心想，我是一個禪宗祖師，今天來此，竟讓他說我怕狼、老虎，實在心有不甘。

一會兒，法融進去燒茶，準備請禪宗祖師喝茶。道信禪師就在對面的位子上寫了一個「佛」字。當法融出來倒茶後，就要坐下來談話時，一看到坐位上有個「佛」字，心想：「我怎麼能坐到『佛』的上面？」他也害怕了。四祖道信於是回過頭來取笑他：「你在這裡修行，還有這個在嗎？」看到「佛」一個字就把你嚇倒了，表示你不能直下承擔，不能見性成佛，你不是佛！

法融回過頭來問四祖道信：「那我該怎麼修行？」道信說：「你在此做什麼？」法融答：「我觀心，照顧我的心，看我的心在不在。」道信又說：「觀是何人？心是何物？」意思是說：你在這裡觀心，

觀是什麼人？心是什麼物呢？

後來四祖道信指示他：「百千法門，同歸方寸，河沙妙德，總在心源。」意思就是，百千法門同歸於心，河沙妙德也總在心裡，我們這顆心早就成佛了，我們心裡的功德多得很。

大部分的人所求的功德，是世間的功德，好比梁武帝遇見達磨祖師時，梁武帝說：「我建廟、度僧、印經，請問有多少功德？」達磨祖師說：「沒有功德。」為什麼說沒有功德？「因為你所做的是世間功德，我所講的是心源裡面無相的功德，人們也早就具備了。」

法融再問：「何者是心？何者是佛呢？」心和佛怎麼分辨？怎麼知道是心是佛？

四祖說：「非心不問佛，非佛不問心。」心和佛一而二，即心即佛，你沒有心，怎麼知道問佛呢？如果不是佛，你怎麼知道來問心呢？可見得心中有佛，佛就是心，心佛不二。

所謂「人心不同，各如其面」，一個人一個面孔，一個人一顆心，每一個人的分別心是不同的，但儘管不同，真心卻是不二的。

《般若心經》的「心」，究竟是什麼心呢？當然不是草木心、肉團心、緣慮心，甚至於不是堅實心，而是真心。真心是中心、是心要，三藏十二部的經典，乃至整個佛法，都是以大乘佛法做中心。



道信示法融心佛不二的道理

《人間佛教》學報·藝文 | 第三十九期

而整個大乘佛法，就是以般若經做中心。所以，以《般若心經》為生活的依據、生命的中心，是不會錯的。

心是這麼重要，但是人人都有心，卻人人不認識心；人人有個如來佛，可是如來佛是什麼樣子卻不知道，人往往都是在心外求佛。當然，現在也只有藉外面的佛做緣，來發覺心中的佛了。

說到「經」，佛說的叫作「經」，也叫作「契經」。「經」在梵語裡叫作「修多羅」，翻譯成中國話就叫「契經」。契者，要「上契諸佛之理，下契眾生之機」，能契合佛的心，契合眾生的根機，就叫作「經」；經者，經是路，修行要照著正確的路去走。

《般若心經》，般若是佛法的中心。經，就是不會改動，這道理、真理，不是你說理、他說理。這道理不分時空，這道理絕對是對的，在這裡說、在那裡說，都一樣；這時候說、那時候說，都可以，古今不變。比方說因果、生死、無常、緣起這許多道理，不會改變，在你、在他、在哪裡都是一樣的，它有普遍性，它有辨認性，它有平等性，般若能成為真理。

《般若心經》，是講人生觀、宇宙觀。在《般若心經》一開頭：「觀自在菩薩，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」你觀照自己在不在？有時候我們人在這裡，可能我的心跑到上海、跑到美國、跑到巴黎、跑回家去了。所以，我人在這裡，心也在這裡，不過旁邊若坐一個我不喜歡的人，我不自在；或者我坐的凳子高、低，我不自在；環境高低、大小，我不喜歡、我不自在。不自在，在人間就更苦了，你怎麼樣能觀照自己很自在呢？觀世音菩薩叫觀自在，很自由自在，提得起、放得下，我們說你要放下，放下太小姐氣了，要提得起，才能放得下；放得下，也才能提得起。

比方說，你出去旅行，你要帶一個皮箱裝很多東西，你要提得

起；你提不動，就不行，不得不請人幫你的忙，才能出外旅行。回來了，皮箱你不能吃飯也把它背到身上，到廚房裡面也把它背到身上，要把它放下來，當得提起要提起、當得放下要放下，要提放自如，要提放得自由自在。觀自在，看環境我也自在，看人生我也自在，看財富我也自在，有或沒有，我都很自在。你建大樓，我建不起，不過沒有關係，你建大樓我不會嫉妒，因為你建好大樓，假如下雨了，我在你的大樓走廊上躲雨，你不會趕我走吧？所以還是對我有關係，應該我要歡喜。所以見到人家有不要排斥，不要不歡喜、嫉妒他，世間上所有的人的「有」，對我們都有幫助，都能對我們有利益。（摘錄自星雲大師著《般若心經的生活觀》）



我們的心好比工廠，能夠製造各種東西，有清淨的，也有汗濁的。求道就是要把這顆原來具有真如佛性的心，掃除表面的塵垢，恢復「一點通」的「靈犀」，還給它光明的本來面目。

——人間佛教語錄