



南懷瑾先生講述

心經修證圓通法門

般若正觀略講



般若波羅蜜多心經直解

【註】

般若，智慧也。波羅蜜，到彼岸也。多，定也。經，徑也，言此經乃定心之徑路也。

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，

音志

亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不

減。是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味

觸法，無眼界，乃至無意識

音式

界，無無明，亦無無明盡，乃至無老

死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得。以無所得故，菩提薩

埵，

音朵依般若波羅蜜多，故心無罣

音卦礙，

音艾故無有恐怖，



遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多，故得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，卽說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

註

觀自在者，變化從心，達觀自得也。苦，覺也。薩，情也。義理先具，能覺一切有情之義。蘊，藏也。色受想行識，謂之五蘊，全經重此一句。度一切苦厄，兼自度度他而言。舍利子，人名。因色而有受，因受而有想，因想而有行，行之不得，則識於心而不忘，五者相因。諸法空相者，謂真性有而非有，無而非無，是諸法之空相也。真性累劫不毀，故不生不滅。真性本來無染，故不垢不淨。真性不著一物，故不增不減。眼耳鼻舌身意，謂之六根。色聲香味觸法，謂之六塵。一切諸法，皆緣意起，故法屬意，或謂法與發同，卽發動也，亦通。目之所見為眼界。心之所之為意識界。無無明者，無昏昧之



處也。無老死者，常存不壞也。苦，煩惱也。集，積也。猶云積萬過千愆於一身也。二者謂之苦果苦因。滅，涅槃也。道，路也。猶云修行得路也。二者謂之樂果樂因。梵語菩提薩埵，華言菩薩。涅槃，不生。槃，不死。阿，無也。耨多羅，上也。三，正也。藐，等也。三菩提，正覺也。揭諦揭諦，揭妙諦以度人也，重言之，自度度他也。僧，衆也。薩婆訶，疾速也，謂疾速成就一切衆生也。

### 講

阿難說。吾教有觀自在菩薩者，功行最深，具大智慧，造到彼岸之時，則多方接引，俾一切苦惱之厄，盡歸解脫。弟子舍利子，正是欲離苦厄者，菩薩呼其名而告之曰，舍利子，爾知世間有形者為色，無形者為空，不知色乃夢幻泡影，不異夫空也，空乃一真顯露，不異夫色也，色不卽是空，空不卽是色乎。夫因色而有受，因受而有想，因想而有行，行之不得，則識於心而不忘，此五者相因而見者也。今色既是空，則受想行識，亦復如是矣。由是真性常清常淨，毫無法相可名，不誠為諸法中之空相乎。言乎其妙，則常存不壞，不生不滅也，湛然清虛，不垢不淨也，自然恰好，不增不減也。是故真空之中，既無色受想行識，則六根俱淨，無眼耳鼻舌身意也。六塵不擾，無色聲香味觸法也。六根之累，以眼為先，今眼界既空，則萬緣悉泯，而意識胥忘。將見由定而靜，由靜而慧，無無明，亦無無明盡也。由久而固，由固而貞，無老死，亦



無老死盡也。煩惱之苦果，作業之苦因，涅槃之樂果，修持之樂因，一時俱盡。則真空中，本無智慧可名，卽到彼岸，亦屬虛假，而又何所得哉。然無智無得。從乎既得菩提以後而言也。若未得之先，豈可無法哉。所以菩提薩埵，以般若波羅蜜多，為修行之法。守其六根，絕其六塵，故心無牽罣滯礙，遠離夫神魂之顛倒，夢寐之妄想，至於不生不死而後已。不但菩薩為然也，卽三世諸佛，欲得無上菩提，亦無有不依般若波羅蜜多者。是知般若波羅蜜多，是變化不測之密語，是神光普照之密語，是至極無加之密語，是獨絕無倫之密語，阿難所云，能除一切苦，斯言誠真實而不虛。更有密咒，汝時時誦之，可以生智慧，可以到彼岸矣。咒曰，揭諦揭諦，揭出妙諦，以度人也，重言之，自度度他也。波羅揭諦，欲到彼岸，必須賴此妙諦也。僧，衆也。薩婆訶，疾速也。謂疾速成就一切衆生也。總之，密咒雖修行之徑路，而徑路不外於此心，人能空其五蘊，則主翁常定，而客感自清，豈有不得無上菩提者哉。



# 般若正觀略講

／南懷瑾先生講述／十方記輯

民國七十二年寒假期間，十方叢林書院學生摒息諸緣，入禪堂精進用功。南師懷公親為督導，並授「心經修證圖通法門」，衆等如飲醍醐。諸方聞訊，咸盼共餐法味，遂輯錄以公同好。

（編者）

## 從普賢行入三摩地

你們在禪堂裏坐着用功，依照受日本佛教觀念影響的本省話，叫坐禪，即普通所謂靜坐。一堂靜坐，就是修一堂法，到底修個什麼法？——修禪定法。不然你木然不動坐着幹什麼？！但是，只顧坐着貪圖舒服，執着清淨，逃避現實，是不對的。

所以，現在告訴大家一個法門，普賢行願品的修法。修普賢法門第一要懺悔。每堂一上座，腿子收好，身心稍稍清淨一下，然後觀想十方三世一切諸佛菩薩，同時遍滿時間空間，傳法師尊



亦遍滿十方三世，每一佛菩薩三寶面前都有我在禮拜懺悔。把懺悔的觀念情感統統歸納起來，一字一字自己思維清楚，不是嘴唸，而是將生命整個投入心中：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔」。不是唸了算數，心念隨念隨想，自己有那些習氣雜念？都把它投入一念的誠敬而懺悔透澈，然後觀想也不觀想，只是一念虔誠，一念懺淨，一個法門就到底了。

第二要發願。我為大家作好四句發願文，每一上座都須如此，由懺悔而發願，否則難以相應：「未生善法當令生，未盡惡業今使盡」。內心裏尚未發生的善法善念，一切現在都讓它生起，而無始以來身心的惡業、雜染及煩惱，同時一刀兩斷不復造作。但不可隨便口唸，心中應切實伺察，切實做到。

接着要觀想：「十方三世佛加護，迅速發起菩提心」。觀想十方三世一切諸佛菩薩師尊三寶等等，遍滿過去現在未來無盡法界，慈悲庇護加持於我，使我能迅速生起無上菩提道心。

我們平常開了一門課「唯識與中觀研究」，現在則要講「般若與中觀正見」。最近一回，在本次寒假禪修以前，維摩經第十一菩薩行品提到釋迦牟尼佛與香積佛國的諸大菩薩說法，佛告訴我們，有個法門你們諸大菩薩必須修學，什麼法門？——「盡無盡法門」

## 盡無盡法門 汝等當學



「盡」有頭有尾，「無盡」無始無終，無量無邊。佛說什麼是盡？——有爲法，一切有爲法都有到底的時候。什麼是無盡？——無爲法，無量無邊無窮盡，亦無始處，亦無終處。我們需要知道，凡是有修有證，不論世間法出世間法，也不論顯教密教那一宗派，皆是有爲法。有爲法有些是佛法，有些是佛法與外道的共法。無爲法則爲佛法的正法。無爲法，無修，無證，本來如是，一切衆生本來是佛。

但是，真的沒有法、沒有修、沒有證嗎？不是。無爲法就是法、就是修、就是證。證得無爲法便是證得涅槃之果，成佛。而涅槃畢竟無果也無佛。真正的大法，無上佛法，就是無爲法，說一句無爲法已經落在有爲了。說也錯，不說也錯；定也錯，不定也錯。本自無爲。

如果證得般若智慧，真證得了，喚作開悟，豁然大悟，即是悟了菩提，原來一切法本自無爲，而一起用，皆是有爲。大家注意！照密法來說，這樣明講，也就是傳法，但一般人的習氣，喜歡一種形相，喜歡神秘，不了解這樣說就是傳了一個大法。當然遇到蠢人笨人便非得有個形式不可，燒燒香，唸唸經，擺擺供養，鬧鬧熱熱，請人傳這麼一套法，然後用點淨水、香酒往頭上一倒，灌了頂啦。唉！當然，那樣亦是法，是方便，是助道，是加行。

## 心經為般若法門精髓

現在退而求其次，再講佛法的般若智慧，般若正見。你們都知道般若，也都會誦心經，今天



就傳一個般若波羅密多心經修證圓通法門，但要誠敬虔求的心情來聽，是依法，不要依我。能不能有所心得，看你們的福德智慧。

隨時在戒定慧中的人，沒有不成就的。拿著記錄簿，拿著筆也可入定。用時提起，不用就放下；如果這樣用功修持多好呢！然而人們在放下不用的時候「小人閒居爲不善」，成了小人，妄想紛飛，那就不對了。

心經般若法門是大乘道六度最後成就的大法，所謂三世諸佛以般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。不修般若無法成就。學佛不是迷信的信仰，那是普通宗教。學佛要你懷疑，要有問題，例如生死問題，自我問題等等。要你觀察透澈，而以智慧成就，不是迷信成就，這得靠般若。所以般若法門是佛法的中心點，漸次演變爲法相唯識，乃是般若的發揮。般若法門因龍樹菩薩大加宏揚而光芒萬丈，即如中國的禪宗，有時也被稱爲般若宗，另外更有一個別名——心宗，一切諸佛之中心法。般若法門中大般若經有六百卷，都是告訴一切衆生如何以智慧成就法身解脫的法門。而金剛般若波羅密多經一卷，便是六百卷大般若經的濃縮精要，至於般若法門精髓的精髓，中心的中心，則是中譯習誦的二百六十個字的心經，加上題目總共二百七十個字。

先唸經題「摩訶般若波羅密多心經」。爲什麼有這部經？是佛的大弟子舍利弗，問佛修持般若法門成就的方法，佛乃叫觀自在菩薩答覆這問題。舍利弗問，觀自在答，記錄下來成爲經典流傳後世。過去我講過很多次，現在再來教大家做般若觀法，就是前面所提迅速發起菩提心。

首先要了解原經文字。「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」



。這是第一段，注意最後一句「度一切苦厄」。我們如果拿佛學的教理來研究，佛的一切說法，有兩條路線，其一始終以小乘四諦法「苦集滅道」為基礎，世間一切皆苦。煩惱也是苦，生死一大苦，有生必有死，生老病死等無不是苦。如何了苦？如何了脫？若不能了，怎麼才得了？除非得道，滅了所有妄想煩惱，滅了所有業力作用，方能解脫一切苦，離苦得樂。但是一切凡夫衆生以苦為樂，積集一切苦，拼命去追逐痛苦之事，當成現實之樂，所以佛說衆生顛倒。

## 如何了苦？首重觀想

般若經即以「苦集滅道」為基礎。因此，第一要知如何了苦？觀自在菩薩告訴舍利弗要「行」，就是修行，同我們大家一樣打坐，也就是修行的一個法門，行住坐臥隨時照管自己，才是修行。我們知道菩薩的名號代表他的修法，等於世間人取名字，有特別的意義。觀自在的意義着重在「觀」，隨時隨地，觀照起心動念，照管每個思想的起沒，但不是用眼睛去看，而是以自己的智慧去覺察它，這就是行的方法。

你們只曉得打坐，內心沒去觀察自己的心念，沒有觀心，等於呆坐。光坐在那裏昏昏沉沉，懵懵懂懂，與睡眠何異？不對的，這樣不是修道，必須觀察自己起心動念。坐在那裏身體不管了，四肢不動，六根不用，正是休息，這肉體既已休息，已經很舒服，便不要再管它了。

這時內心要起觀，——觀，觀自在菩薩，觀自己一個人在起心動念，念念明瞭，譬如我現在



在講話，大家在聽講，每一句話，每一個字，講的，聽的，自己觀察得清清楚楚；對了沒有？錯了沒有？該講不該講？善的惡的，是的非的，一一覺察無失，這是初步。觀自心在那裏？有人煩惱起來的時候，作不了主，觀也觀不了，被煩惱障礙，無明一起，睡意一來，隨境逐流，再也不知道迴光返照。

密宗要人修觀想，其實，觀是觀，想是想。初步的觀即是想，這不是很簡單嗎！觀想，就是你須想像得出來，你念頭裏想，譬如畫家要畫一座山、一湖水，心一想念，便呈現出來，一山一水，如在目前。密宗修觀想也要將對衆主題想出來。觀和想相連，這是入門方法。可是，你們現在學這法門，老實講應在那裏觀呢？——先要在心頭起觀，肉體有形之心，兩個乳房中間，心窩子上下。觀心，先須輕輕的在心頭部位作觀，當然，思想不是由心臟而生，但是，你正好觀察心頭這一部份，此是正修行之路，別腦子空想妄想，也不要看光什麼了。初學者用此觀法，有時覺得心窩子這裏痛啊痛的，那是由於胃上食道管不乾淨的緣故。除非心臟原有疾病的，另須研究其他方便。

怎樣才是觀自在菩薩修行菩薩道的觀法呢？換言之，怎樣才是「行深般若波羅密多時」的觀行呢？你這樣從起心動念，慢慢起修，慢慢觀想，走路也好，做事也好，隨時不離心中自我觀照，等智慧功力深入以後，自己自性實相般若的智慧爆發了，就不是先前追求心念起動時的觀想智慧了。我們觀想的觀是妄心觀妄心，妄想觀妄想，雖然能觀的作用是理性的，但仍是妄想。審察自己心念，觀到功力深了，因緣成就時，自然呈現智慧德相。但觀自在菩薩雖然告訴我們行深般



若波羅密多，却也不是一觀就會，火候到了，起心動念，時時明白，個個清楚，來的時候不歡迎，念頭就跑掉了；去的時候不追求，不理它何處消失，如果觀行漸深，觀到妄心雜念，既不來也不去，正好，一段空靈，得「初住」休息之境。

## 照見五蘊皆空

念念都捨，捨掉，但捨不是壓制的妄造空境，只是隨起隨消。如此直修下去，最後真智實相般若必然現前。此時一點都不吃力，不必觀了，到達另一境界——「照見五蘊皆空」。五蘊皆空就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空，身心也無，感覺也無。空了，沒有了，並非死亡；空了，自己找自己的身心覺受都找不到，沒有腰酸腿麻等現象，意識心中如果還有個感覺，那是受陰，也要空掉；妄想有沒有？沒有了！想陰也空。

「照見五蘊皆空」，五蘊一了，什麼都了！無苦亦無樂，既無歡喜也無悲，實相般若自然呈現，見自性空性，不完了嗎！雖然如此，觀還是初步的修法。例如密宗的所謂觀想，或天台宗的所謂止觀的觀境，這觀字是用第六意識的思想妄心，也是分別的妄想妄心，都是由尋、伺，審察的心態入手。但觀的作用很重要，般若修法即從觀心開始修觀自在。

假如你求個神通、求個清淨、求個境界、求個氣脈通，都是意識妄念的欲求；你把這些觀念弄清楚，念念捨，捨即佈施，念頭來就丟開，隨便它是什麼念頭，包括佛法的心思都丟開。能念



念佈施，自然持戒，起心動念，對與不對，善與惡，都拋掉，當然是戒了。能念念佈施，自然忍辱，忍即切斷念頭，合乎法忍。能念念佈施，自然精進；念念來則捨之，去也不追，自然是禪定。這六度都在觀心境界中，等到自性般若顯露，便照見身心內外一切皆空，都空無所有了。

## 小乘佛法如何禪修

小乘佛法的修持，對行者的心理狀況有個名稱叫「有覺有觀」。念佛也好，觀想也好，顯教也好，密宗也好，都是有覺有觀，有知覺，有感覺在觀想，心清淨與不清淨，身體舒不舒服感覺得到，這便是有覺有觀起修的境界。那麼修到了無覺，肉體感受沒有了，還有觀，是比較進一步的修行人，但觀的心念仍在。真做到了無覺無觀，感覺不存，更不必起觀，自然清淨，如此小乘的禪定修法才算有基礎。然而你要知道，這個清淨，它是心意識所顯現的清明境界，不過已經不錯了，如果由此繼續定慧等持修下去，即使不了菩提，也可證果。所以舊譯修觀方法「有覺有觀」。玄奘法師棄而不用，新譯「有尋有伺」。

「尋」的心理現況，一個念頭去接另一個念頭，一個思想去接另一個思想，就是尋的現象。「伺」，妄想念頭好像停止一樣，似乎不大用力，很靜，但其實還是念。古人譯為「有覺有觀」、「無覺有觀」、「無覺無觀」，彌勒菩薩在瑜伽師地論裏，談心理修持的狀態，提出三個程序，玄奘法師將之異譯「有尋有伺」、「無尋唯伺」、「無尋無伺」。這些心意識的心念變化過程



形態，自己須看得清清楚楚，明明白白。而如此這般修持所產生的功德和妄想的關係究竟如何，瑜伽師地論以這三地概括得層次分明，這裏暫且不提。

## 般若就是無上咒

那麼觀自在菩薩的「觀」，本身就是般若修法，難道另外別有個法嗎？！假使真有一個咒語，要念咒子才對，你圖的是什麼？心經末後不就有個咒嗎？「是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛」。觀自在菩薩說：你們不要亂唸咒子啦，般若就是無上咒，沒有其他咒語超過它了，「能除一切苦」，只有這個咒子，使人能解決一切問題，「真實不虛」，不是蓋的。「即說咒曰」我現在說給你們聽，「揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」，這便是大咒。因此關鍵不是咒不咒的問題，你以為唸個咒子才叫修行啊，般若法門正是最好的咒，「觀」自在就是咒，觀自在就是陀羅尼，總持法門。

開始一切都在觀境中修——觀與捨，這麼樣行深般若波羅密多時，到了最後已不是觀，觀還用心，而是無覺無觀了。身心真空，不須念念再捨，而是自然靜，當下就「照」見五蘊皆空。我常常比方，觀，這一法門，好像打一盞燈籠，或拿支手電筒找東西，光有限度有範圍，找，找，慢慢找；照則不是，整個大電廠開了，如太陽照耀萬物，一刹那普照大地，叫佛光普照。你人爲的觀想，畢竟有限，非普遍。等觀到純熟，一轉澈底照見五蘊皆空。照見什麼？身體的感覺沒有了



，無感覺，全盤空掉，那時全不考慮腿痛不痛，麻不麻，什麼都沒有，可是清楚的很，那是菩提覺性，如有所悟，「五蘊皆空」。你看般若修法那麼簡單，可是做到了嗎？做不到。你們要是這樣修起來多好，非成就不可。

## 色與空的問題

因為有人做不到，所以觀自在菩薩又為舍利弗說明色與空的道理。佛在楞嚴經所教的修法是漸次空五蘊。第一色陰，（地水火風）這個身體如何空掉？你們打坐儘管坐在這裏，很舒服，還是有身體感覺，色陰空不了；為什麼？因為有地水火風緣聚的關係。地就是肌肉和筋骨，水——身上的血液唾液等，火——生命本能的熱力，風則是氣脈。氣脈怎麼會沒有？身體自然有氣流走動，沒有氣就死亡了。密宗修氣脈，是把四大先修好了，容易將它空掉，了了色法。而誰在修氣脈呢？這就不屬於氣脈問題了。氣脈沒修好，我們這個肉體四大業氣籠罩之下，別說念頭空不了，感覺都空不了。色法不空，受陰難除，一天到晚在這裏，不是頭痛，就是腿麻，飯少吃，餓了！多吃了，肚子發脹！心情不好，無不都在感覺之中。甚至你看我不起，我生氣；我看你不順眼，你討厭，完全沉醉在受陰裏，妄想空不了。行陰是生命的本能活動，你更空不了，隨生死流轉，要病的時候，無法不病；要死的時候，就活不下去，心意識都控制不了。

於是佛菩薩善知識們替我們想很多的辦法。從色身上了的，修氣脈。從心地上了的，修正觀



。從信仰上了的，念佛念法念僧。八萬四千法門都是般若的差別智，都是根本般若演發出來的差別智慧與方法。在色法上，你說沒有氣脈的作用嗎？沒有肉體中各種身心變化嗎？肉體明明擺在這裏，怎麼了？有時你自以為精通佛法，曉得自己不要生氣，可是今天肝火旺了，脾氣來了，控制都控制不了，一發不可收拾，皆是色陰、受陰、想陰、行陰主使了你，你無法做它們的主宰，它用你，你不能用它。

因此，心經第二段菩薩慈悲告訴舍利弗，也是一種感嘆：「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」菩薩先講修法原理，五蘊裏頭第一重色蘊。舍利子，你當如此觀，如此了，不走修氣脈的路線，但可了氣脈。所謂氣脈肉體是業氣，業氣存在，這股力量行到肺部，肺部就起作用，有所變化或生病。那麼假使你不用其他方法，天天做教理觀念，也可以，白骨觀就是了色法的根本方法，將身體觀成白骨。白骨觀、不淨觀屬有爲法，因爲衆生做不到色即是空，只好先修白骨觀、不淨觀，等修到白骨流光，光也空了，便照見五蘊皆空，度一切苦厄。白骨觀你既不能觀起來，不能不修啊！佛初步傳法給弟子們，大多都是要人修不淨觀和白骨觀。而根據佛經統計，佛在世時的弟子，由白骨觀證果的太多太多了，這是以有爲法了色法的最佳法門。

此外還有很多別的途徑，如密宗的修氣脈，修明點，修拙火。拙火修成功了如何呢？拙火不是一團火，若成一團火，是火觀成就，終究還得歸空，與其他法門殊途同歸。修氣脈並非氣脈修成便了事，雖然氣脈爲修道途程中的必經之路，但並非究竟。



## 色不異空 空不異色

那麼不用上述修法，直接走般若路線，如何空色法？——觀。內觀，觀色法，色就是空，有智慧一觀就入，便把色法身體空了。慧力不夠，修有爲法不淨觀、白骨觀等等，照樣空。到了空，就是究竟了嗎？你氣脈化掉空了就是嗎？不究竟啊！舍利子，「空不異色」。空了以後，空也不留，有個空的境界，清淨的狀態，也是色法的變相，與色法沒有兩樣。所以第一步告訴你小乘聲聞的「色不異空」，證到了空呢？空還要空掉，「空不異色」，空依然是有相清淨，心意識所變現，仍是執著。

那麼你說到了第二步「空不異色」，連空也空了，那還不是嗎？還未澈底清淨，只到一半，不行。「色即是空，空即是色」，這個色法本身就是空的，用不著你去空掉它，它的本性念念遷流，時時不住，本來不住，你去空掉幹嘛？這是大乘境界了。「色即是空，空即是色」，由於本來空，才有色，有肉體，有物質世界的起用。你別去追求另一個空，認爲是道，是究竟；如果這樣，還不是的，因爲空仍是有。一切萬有諸法，一切宇宙現象，都因空而有，無真空便無萬有的緣起。譬如房間不空則不能用，因爲空才有多種用途。萬法從空生，從空滅，空生空滅，並非沒有，它有生有滅，來去自在，生滅自由。所以如來者，無所從來，無所從去，自性本空，故說「緣起性空，性空緣起」。到了「色即是空，空即是色」，空有二法毫沒有兩樣，何必造作去空色



法，多費心機。但又何不可造作諸法，生起一切妙用呢！到此才為大乘的成就境界。

經文一開始「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」已經傳法完畢。明知你空不了，因此說，舍利子啊！五蘊皆空，談何容易，第一色法便夠難辦了；別說色法，身見能夠空得了嗎？我們打坐在這裏，腿子到這個時候非麻不可，就是色法氣脈不通，身見不能空的關係，若無氣脈，坐一萬年也沒問題。大家口口聲聲五蘊皆空，你到了嗎？到了便成就、成佛，不需修了，到達無學之地。

所以說，舍利子啊！不容易呢！需要了色法，「色不異空」。懂嗎？懂了，嘿！不要抓住一個空，「空不異色」，空和色並無不同。那麼，假如對色與空，兩頭都不執著，對不對呢？還不對，還沒真用心。「色即是空」色法當下便是空的，不必多此一舉去空，不要執空，「空即是色」。

## 受想行識 亦復如是

如此，「受」——感覺的狀況。「想」——思想。「行」——生命的動能。「識」——現識。亦復如是，都同上述色法四句話一樣。禪宗要人「離四句，絕百非」。四句就是：「空」、「有」、「非空非有」、「即空即有」。大家應從此細加體會。本經的中文翻譯太高明了，不把色蘊後面四句，一句一句重複囉嗦的再譯。若是用科學邏輯的方法，要將受、想、行、識和色法一



樣，一句一句寫出來，可是本經不循此途，而以文學手法——「受想行識，亦復如是」。一筆便交代圓滿。然而不囉嗦也不可以啊！般若法門，是最高智慧的成就法門，一般凡夫，怎麼能懂？色法剛才已講過。「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，也交代完了，再來一談感覺狀態。舍利子啊！「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受。」你們現在自己觀照看看，腿都坐得差不多了，有些人本來滿定的，現在是定的反面，難受到不得不搖動。坐久了不舒服，甚之，煩躁不安，這是受陰在作怪。「受即是空，空即是受」。能嗎？如果現在有人拿把手槍，你動一動就打死你，這一怕，就忘了這雙腿，只注意到手槍，管不了身體酸痛脹麻，好像是空掉了似的，這是心的變相作用，注意力的轉移，受陰變相為駭怕，不是真能空了此感受。因此要觀，觀心為要。

但你觀心的感覺即是念頭，你別以為只有思想的作用才叫念頭！人坐在那裏，百千種滋味在心頭翻滾，就是受陰沒空，受陰不空之故。譬如坐著氣脈使身體自由搖動，一搖已是動念了；因為你念頭跟著身上氣脈，與受陰配合。如果受陰不與之配合，便不致於隨他起而動搖了。有些人搞不清楚，硬說只是氣脈在動在搖，自己實在沒有幫忙它，也沒管它，它自然在動，沒辦法。甚至認為是神奇，是道的妙用。這真叫人啼笑皆非，不可說，不可說。因為不懂現識的道理，那是第八阿賴耶識整個念頭的異熟等流在作怪啦！



## 教你一個咒子

身體在搖，不是沒有念頭，所謂自己感覺沒有念頭，只是好像沒有第六意識的分別妄想。其實搖動本身，正是大念頭，須將這感受空了才對。這個不空，沒有用的。聽到沒有？快把受陰拋得一乾二淨，「受即是空」。拋不開，你唸這個咒子「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受」。昨天有位同學在搖，我告訴他，教你一個咒子，一唸就不搖了，「搖呀搖，搖呀搖，搖到外婆橋。外婆叫我好寶寶，好寶寶！不要搖呀，不要搖。」（衆哈哈大笑！）什麼道理？念頭控制念頭，有何難處，有何稀奇。搖動本身，脚痛腿麻，都是念。你說難也難，說易也易，明知是這一念在作怪，但此念就難自空，麻還是麻，痛還是痛，因此你別吹牛了，生死到來，病了！老化了！痛苦啊！更難空捨。明知生死是空，但依然生生世世，不脫輪迴，隨生死所轉。

那麼受陰那裏來的？氣脈來的。所以有的修法需先把氣脈打通。這是有爲法，對的，也是一大方便。氣脈真通了後，肉身不受障礙，一上座，身見自然空，然後再了心，便容易些了。要曉得身與心各佔一半，這一半給身體牽住，給四大控制住，很難了，非得把氣脈四大色陰這業氣先解決不可。所以，你看心經般若修法多高明。（講到此，現場指示一人說：這是觀心，就在心頭這裏觀，但別低頭。）



## 空裏談空 都是空話

接著，觀自在菩薩提到「想」——思想，思想很難了。（問）你們聽唯識課，第八阿賴耶識有沒有五遍行？（答：有。）（問）五遍行裏有沒有想？（答：有。）想的作用多厲害，然而「想不異空」。你空得了嗎？觀自在菩薩說：「照見五蘊皆空」，你却在這裡圖個空的境界，對不對？（自答說：不對。）因為「空不異想」。空是你想出來的，你還得進一步同觀自在菩薩一樣照見「想即是空，空即是想」的大乘境界才對。想沒關係，想來想去，它留不住，你現在想想看，亂七八糟，天南地北無所不想，想包子，想饅頭，想點心，想過年，想回家回小廟子，擔心老師罵，坐著不敢動，很痛苦，入一切苦厄，落在痛苦深淵。唉！你說這胡思亂想怎麼辦？嘿！你儘管想，想死了也沒關係，你要留它也留不住的，「想不異空」，何必想去求空，自性本空，了不可得嘛。如果你到了空境，那麼「空不異想」，空仍是妄想所變。所以大乘菩薩不是把妄想空了才證道，大乘菩薩以般若觀照，「想即是空」。舍利子啊！那想陰本來自身空空，不要你去特別抓住一個空，抓住一個空，「空即是想」，那麼，空也就是妄想。

這樣講是在傳法，不是在講經哦！一點一滴自己要觀透。前面所講的，五陰去了三陰。更接下來，「舍利子啊！行不異空，空不異行」。我們身上血液循環，生命中五陰的因緣際會，宇宙的運行，異熟等流的生命生生不息，都是行陰。譬如我們打坐閉眼息念，什麼都不想，黑洞洞，



空空的，你以爲是靜態，其實行陰正在轉動，你不知而已。因爲它是意識心不相應的行法。你打坐閉眼，剛上座不久開始清淨，後來變亂了，然後又清淨，無非行陰在流轉，在流轉的就是行陰。然而，「行不異空，空不異行，行即是空，空即是行」。舍利子！在這行中，當下就是空，別再尋尋覓覓去造成一個空，不然，空也就是行陰的現相了。要觀好，那麼你這一念的意識也如此。「識不異空，空不異識，識即是空，空即是識」，分別意識完全空，道理同上。

## 五蘊一空 依性起修

經講到這裏，我們再唸唸看：「般若波羅密多心經。觀自在菩薩行深般若波羅密多時，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。」你若真有大智慧，不管什麼禪宗或般若心宗，只來一照。由觀至照，當下辦到。心中念頭一空，五蘊一空，便到家了。不能的話，再來修修有爲法，仍有八萬四千法門，可資助解脫五蘊。

假使五蘊解脫之後，觀自在菩薩又再告誡舍利子說，舍利子啊！「是諸法空相」。真解脫了，一切法皆空，有爲法、無爲法皆空，一切現象皆空，般若空性現前，無比解脫，無上解脫。現在大家打坐都不觀心，一個念頭都觀不下去。觀清楚了，它本性空的嘛！念頭是想，「想不異空」。有位同學一天到晚研究經教，講的吹的，好像老母豬的肚子那麼大，全在妄想中，做不到「想不異空，空不異想」，沒辦法。只這麼一觀照，不空了嗎！即是諸法空相般若解脫。般若觀照



爲的是解脫五陰煩惱，但在境界空之中，你須了解這時是照，不是觀。這個空的自性，不生不滅，別怕五陰來去，想也好，不想也好，想而不想，想過不留，無住無着。所以說「不生不滅，不垢不淨，不增不減」。一切過去所造的業力、染污，從來未停流，一切清淨心念也未停流。你想保持一個清淨的心境，就錯了，這是大妄想。因爲它本來不垢不淨，空嘛！那裏有個清淨呢！清淨已經不空。你說這白顏色最乾淨了，其實有個顏色叫白色，不已著了色嗎？空，沒有白不白，黑不黑，以此類推，「不增不減」。

## 無量法門誓願學

你能做到一切法，一切思想，一切作用，一切感受，不生不滅，不垢不淨，不增不減，便懂得諸法空相。但要觀照透徹，後頭還有很多東西，還有修法，你們參不透。不要以爲一路到底了事。今天先講到這裏，下次，也許明天也許週四，不一定，依你們修持狀況再談。

剛才首先教大家怎麼打坐修法，第一：上座懺悔。第二：發願。第三：修習觀心法門，依心經做般若正觀。那麼有人說，老師你又教白骨觀，又教念佛，又教觀音法門，那麼多，究竟學那一法？現在又多個般若正觀，叫我們怎樣修？那些都是助道品，都是加行法，到頭來非得接上般若正觀不可。所以「有時且念十方佛，無事閒觀一片心」，因爲「色不異空」。既然空不了，那你就修修白骨觀，到達有爲空的清淨境界，你還沒證果，就把這般若正觀的法門暫時收拾起來，



以後必要用到。再來唸唸佛，求加庇，利用念佛法門。「受即是空」，覺受的境界空不了，可用打通氣脈等等的功夫方法，以便透徹自性空境。

凡此種種皆是方便，佛在維摩經說，有盡、無盡法門，菩薩必需修學；有爲，無爲，究竟是一條路子。「有爲須極到無爲」，記住，「法門無量誓願學」。下座，休息。

## 觀與照是同是別？

我講過「般若正觀」是佛法正修行之路。現在要問大家，觀自在菩薩的「觀」，和照見五蘊皆空的「照」，這二者依你們的看法究竟有沒有差別？

（陳同學答：沒有差別。）

（蔣同學答：觀指主體，照指客體。也就是說，在做功夫時，自己要了解外在的東西，心不要給它抓走，須照住它。如果不如此的話，我們心中的偏計所執性及依他起性，便會在自我裏造成許多錯誤的概念，障礙自己。）

（○○法師答：照可以說偏向於止和靜方面，爲根本慧，觀則是一種抉擇，屬分別慧。二者是一體，同中有異，異中有同。）

（林同學答：我對剛才三種說法不完全同意。觀可能還只是在自性本體的功用上做功夫，到了照以後，已經能夠洞見自性本體了。）



（○○學僧答：我認為觀比較屬於意識妄想這方面，照則是屬於智慧的抉擇。）

（周同學答：觀是般若的本體，照就是本體起用的境界。）

好，你們都講得很好，很像一回事，但也都統統吃鴨蛋，得零分。大部份同學都還在談理階段，光說不練，如何把這法門切實用到心地上才是正題。

你們看，佛法由世尊，傳到弟子迦葉、阿難、目犍連等人手裏，便有了各自不同的講法。等於孔子的學說到了子夏、子游、子張、子貢一代，理念的表達和事物的偏重，就不一樣了。各有成就，各有所得，然而究竟有偏頗，並不圓滿。你們剛才所講，彼此體會不同，大致還算不錯，但是都沒有正中問題的核心。

現在我把心經切合修持用功的法門，順便融合一點教理的分析，試著貢獻大家，認識般若宗，也就是一般所謂的禪宗、心宗、達摩宗的眉目。其實，你們許多人尚未對這個法門真正深入，全心全意用功修持。你以為教理不是修法啊？！其實，真正的教理正是切身的修持法門，一定要有相的方式才叫修法嗎？那是次等法。上等之法，理事圓融，法界無礙。理即事，事即理，理是教理學理，事是行持功夫。真通了教理，見地透徹，這見地就是功夫。

## 般若正修事理一定圓融

所以你看華嚴經有四法界。事法界、理法界、理事無礙法界，功夫到了，理也到了；或者理



到了，功夫也到了，事事無礙法界，根本没得理存在，全是事了。譬如我們日常行住坐臥，都是一件一件事，每件事都有它在哲學上和科學上的道理。但是我們每個凡夫都自自然然曉得上廁所、穿衣服、吃飯、事事無礙，樣樣平常，根本不管那個理不理。因此，理的極致就是事，理事雙亡，能所不立，才得證成佛。

告訴你們，這樣便是參禪啊！今天一問大家，依然沒得辦法。以前都講過的，現在仍茫然不知重點所在，這很嚴重，很糟糕。

大家要好好走般若正觀的修持路線，不只爲了自己將來的成就，自己成就了也可以教他人，幫助他人。有同學在此地學了一小段時間，還沒學成便離開。到了外面，念佛的團體請他去說法，推也推不掉，這才曉得還須更上一層樓，每日謹言慎行，戰戰兢兢，把修學日記寄給我看，每天做些什麼事，遇到什麼困難，我都清楚。過不了多久又跑回來，想繼續好好學。

到處需要人啊！以後你們都要輪流出去弘法，不行的話，這裏也別再混下去了。這裏並非養老院、托兒所，自立立他，自覺覺他，犧牲自我，普濟衆生，這才是大乘菩薩永不退失的行願。經云：「自未得度，先度他人，菩薩發心。」

要你們去弘法，究竟到那裏去呢？這就要看你們如何去開創了。樣樣都要靠老師，不行的！難道死了以後，還要老師給你定個棺材；然後：「老師，你幫我裝進棺材。」在棺材裏還要說：「老師請你把我的頭擺正一點。」這樣行嗎？！所以這一回寒假禪修，要求比以往嚴格，不是鬧著玩的。希望大家善自護念，各有心得。



如何觀？如何照？前面已說明過。現在再問一個問題，觀與照應屬於何種般若？（有同學遲疑地試答：「是不是實相般若？」）錯了。你們這樣回答等於在猜題，心存僥倖，要不得。依禪宗而言：「思而知，慮而得，此乃鬼家活計。」要想一下才知道，研究考慮一番後才曉得，都不是本份自性般若自然的流露，不算修道本色，而是猜疑伎倆。

## 學佛從有尋有伺開始

般若的內義包括下面五種：實相般若，境界般若，文字般若，方便般若（漚和般若），眷屬般若（布施、持戒、忍辱、精進、禪定）。觀自在菩薩的「觀」和照見五蘊皆空的「照」，二者都是境界中事，都是境界般若。我們修證的三個次第——「有覺有觀」（有尋有伺）、「無覺有觀」（無尋唯伺）、「無覺無觀」（無尋無伺）——可以體會到觀與照的分際。觀的境界就是尋，有如在找一個東西，比方一根針掉到地上，怎麼辦？屋內一片漆黑，只好藉著燭光或手電筒的亮光慢慢尋找，慢慢探索，這是「有尋」。「伺」則不尋找，找啊找，找也找不到，坐在那裏等著吧，本來到處移動的小亮光停在一個地方，定住了，久而久之，光亮逐漸放大，這是伺的境界。最後，瞎貓撞到死老鼠似的，一下放大光明，徹天徹地，便到了照見五蘊皆空，無所障礙。

凡夫學佛，不管是學密宗或者顯教，一開始都是有尋有伺。觀想一下觀不起來，即使觀起來又跑掉了，自己很慚愧，又懺悔，又難過。然後再觀想尋回來，這樣七騰八折，後來勉強定住了



，就是伺。可是剛剛以為自己行，很得意定住了它，哎呀，又跑掉了。只好再去找，如此反反覆覆，尋尋伺伺，最後終於到達了無尋無伺地，不思善，不思惡，便相當不錯了。

心中隨時起觀，念頭何處來？何處去？等到功夫較為純熟，前念已滅，後念未生，中間一段空靈，有人就拼命看的很牢，對不對？這又淪為下品修法，你死心眼看著那一段幹什麼！看臭水溝啊？！嘿！你就忘了金剛經所說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」過去的念頭已經過去，未來的念頭還沒有來，中間的念頭當下即空，你看住它執著一個空幹嘛？這是不用智慧去參！因為那個空也是你心意識所造，當不得真。那麼你不看它，怎麼辦呢？看與不看之間如何取捨？

我如此一講你們便傻了，稍稍深入一點，我就曉得你們吃不消。修行人真到了解脫處還有什麼觀心不觀心的。解脫便解脫，毫不拖泥帶水。但是剛開始時，一切都要從般若觀心來。心經告訴我們：菩提薩埵，依般若波羅密多故；心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。般若是諸法之母，非修般若不可。

## 境風吹識浪 自有定盤心

純正的般若觀心法門，觀自我意識的生生滅滅，本無所謂在何處起觀的問題，婆婆媽媽，多此一舉。心並不在內外中間。然而一般行者做此觀法，很容易將注意力集中頭部，引起高血壓



等病症，所以才又提供大家輕輕在心頭作觀的方便，又怕你們不懂心頭部份，特別說明在心窩子這裏，兩個乳頭中間，肋骨銜接凹下之處。就在這裏自然起觀。

你看我多麼有耐心。常常你們一大堆不是問題的問題，我都一字一字靜靜的洗耳恭聽；每個禮拜那些糊裏糊塗，莫名其妙的日記，我都坐着幾個小時，規規矩矩、一句一句仔細看完。這就是忍辱波羅密，其實忍都不必忍，忍性自空。

觀與照有層次上的不同。大家注意經文：「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時。」怎樣修行呢？行住坐臥，起心動念，隨時在觀照中。若說觀照到得心應手，那麼你那個能觀照的是什麼東西？觀心到了某一程度，自然因個人業力不同而現出各種境界。有人到時就看到圓光，有什麼事問他，只要在圓光中一看，就知道了，一執着便上了邪路，錯了。境界倒是真的，所看的山水人物也是真的，並不一定是這一生的事。那麼這是不是妄念？——是妄念，是六塵緣影，甚之，是第八阿賴耶種子識的變現影像。

所以要觀這個念，這個念不動，你怎麼看見？！念不動，怎麼會起境界？！念頭動，氣也動，氣不動，境界還出不來呢，對不對？！一切境界皆是念動，凡所有相皆是虛妄。感覺也好，思想也好，氣脈也好，都是相。你把這道理弄清楚了，才容易上路，才不會出差錯。大家要觀照清楚，備個不得，然後看到境界，呸!!!去你的，正一正，動一動，連個鬼影都沒有，還有什麼境界不境界。這是個法門喔，密宗有一個大手印法門，大力吐一個「呸」字，頓除一切妄想雜念，使心境立刻變得海濶天空。



當年我的老師袁先生，告訴我他以前參禪、參話頭的經驗：一心一意，晝夜不懈，參到吐血也不管，男子漢大丈夫，死了就死了，決不退悔。有一天，早晨起來疊棉被，把被子這麼一抖，又是一個太陽出來；再抖兩下，一個一個太陽，接二連三滾出來。嘿！他說原來什麼學劍仙、學看光、修行得神通的，都是這樣。去他的！你來騙我幹什麼！被子也不疊了，吐它一口口水，打坐去了。真是大修行人，再怎麼「境風吹識浪」，絕不被境界所轉。

然而到達「照見五蘊皆空，度一切苦厄」，究竟了沒有？——不究竟。況且你們還沒有照見五蘊皆空。只好慢慢觀，隨時念念迴光反照，如此行深了，自然如人飲水，冷暖自知。你們唸朝暮課誦楞嚴咒的偈子，有「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」兩句話，這也是行；行深了，自然照見五蘊皆空。

## 輕輕從心頭起觀

你們現在坐在那裏，五蘊都不空的。有時氣脈動，氣脈是什麼？都是四大色法變的。氣是風大，脈是水大、地大、火大的綜和，是由神經初步發起的作用。氣脈通不了，色法空不了，身心空不了，實相般若無法現前。因此第一步先要依「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是」起修，等照見五蘊皆空，度一切苦厄，四諦中便沒有苦諦，滅了苦諦即道諦，而五蘊就是集諦，一個般若觀心法門便把「苦集滅道」貫徹盡了。要離一切苦，先滅一切集



，如何滅一切集，得了道才滅一切集。這不只是講道理，都是修法哦！

大家好好奉行觀自在菩薩的教法，觀照這個色身色法同性空的關係。不然閉起眼睛打坐，裏頭一片漆黑，懵懵懂懂，自己搞不清楚，多可憐，多悲哀！你們現在如此觀心，不要向頂上觀，不要在腦子裏觀。平平安安，自自然然，輕輕從心頭起觀即可。千萬不要硬抓住肉體，把肉體看得那麼嚴重。若是作白骨觀，白骨那個空架子，重心大概也在心頭這一部份。聽懂了沒有？要把每一句話聽進去，不要表面專注，其實昏昏沉沉，莫名奇妙，白白浪費時間。話記不住，就是在無記中。若能每句話明明白白記住，心中卻無妄念雜想，這才是定的憶念之力。

好，現在告訴你們，剛才你們幾個人的回答，還算有點影子。觀與照，彼此同而不同，有層次之別。若是修行到了照的境界，那便到了理無礙法界，但尚未達到理事無礙法界；或者勉強說到了理事無礙法界，不過還沒完全，差不多是介於理無礙與理事無礙法界之間。

然而，凡是不能真正用功修行，光在那邊講道理的，不論是觀是照，都是理法界邊事。還有人問，無尋無伺的境界跟無記如何分別？無記就是無記，無尋無伺就是無尋無伺，就這麼簡單！般若波羅密多的功行深時，自己自能分別，沒有修，空談妙理幹嘛？（此時有同學問：觀是修道位，照是見道位，對不對？師答：就功夫而言，勉強可以這麼說，但還不真是。）

## 為大家講個禪宗故事



現在爲大家講個禪宗故事，看看有沒有人能夠領會。事情發生在唐末五代，現今湖北武漢三鎮地帶，有名的黃鶴樓就在這裏，風景很美，唐代名詩人崔顥有詩爲證：「晴川歷歷漢陽樹，芳草萋萋鸚鵡洲」。當時有個禪師，自己認爲已經大澈大悟。有一次，他到一位修道已經到了家的大居士那裏去化緣，所謂「求人須求大丈夫，濟人須濟急時無」。大居士接待這位禪師，知道他來化緣，就說：「好啊，大和尚，我問你，答得出來一切供養，答不出來，免談。」和尚說好，你問吧。居士就問：「古鏡未磨時如何？」一個古老的銅鏡，髒兮兮的，生滿銅鏽，沒有擦乾淨前怎樣呢？和尚答：「黑如漆。」染污得像沾過油漆一樣，黑烏烏的一片。居士又問：「古鏡既磨後如何？」假使好好磨擦乾淨了後怎樣？和尚答：「照天照地。」這下可好，大居士說：「不行，對不起，請出去，不供養你。」

沒有錯啊！依教理講，那禪師這樣回答，一點都沒有錯，古鏡未磨，此心還沒得定發慧，沒悟以前，黑如漆，那裡有錯？古鏡既磨後如何？照天照地，那不是唯識所講第八阿賴耶識，轉成大圓鏡智了嗎？但是宗門祖師禪與如來禪不同。你們如果去化緣，遇到同樣的情況，給人掃地出門，你服不服氣啊？不服氣。這和尚當然不服氣，再去修行，又住茅蓬潛修，三年以後，再回來化緣。大居士看到他又來了，好啊，請坐，我問你，還是那句老話：「古鏡未磨時如何？」答：「此去漢陽不遠。」再問：「古鏡既磨後如何？」答：「黃鶴樓前鸚鵡洲」。嘿！請接受供養。

這是什麼道理？三年的歷練畢竟沒有白費。他先前所答，已非泛泛之輩玩口頭禪的階段，真也到了相當程度，也有相當的功夫。但仍不行。照見五蘊皆空，便算了道嗎？不對的，我們這位



大維摩居士說不對就不對，你有什麼辦法。

這次寒假共修，每個人都要好好觀心，不做觀明點，或者念佛念咒等其他功夫。明點是心造，念佛念咒也都是此心在念，觀想佛菩薩亦是同樣這顆心在想。凡所有想，皆是境，佛也好，魔也好，山水也好，人物也好，都是境界；能起境界，能想，能諸般造作的，非境。所觀所照的是心念的變相，是境界般若；能觀能照的，不是境界般若，而是實相般若。修行人必須找到能觀能照的那個，才算開始發現自己本來的面目。

## 苦由我來 有我就有苦

我爲了怕你們聽了似懂非懂，因此婆婆媽媽，一而再，再而三，將心經般若觀法，從頭至尾，從尾至頭，反反覆覆，不厭其煩地加以說明，希望大家好好體會，好好在八識田中記牢。一入耳根，永爲道種。

你們當中已有少數人有一點入門的樣子了，但大部份還莫名其妙，不知所云，甚至有些更妄作聰明，自以爲是，在那裏理上推理，頭上安頭，越來越離譜，要不得。在座之中，每人至少已有七天的禪修經驗，放下一切法，放下一切心。現在好好求懺悔，每一上座，不要忘記先前所講，先誠敬地懺悔，然後真心地發願。再來，依心經觀心，如此修去。

觀自在菩薩開始從四諦法「苦集滅道」的苦諦開示我們，痛下一錐。苦海茫茫，一切衆生有



求皆苦。不但世間法求不得苦，求出世間法而不能相應更苦。想學佛，想出家，想成道，多苦啊！世出世間，一切皆苦。如何了脫這苦呢？苦由那裏來呢？——由「我」來。有我就有苦。我從那裏來？由身由心，由念頭思想和四大和合而來，是名「色受想行識」五蘊。先要了此五蘊，才能跳出苦海。跳出苦海即是「度一切苦厄」。如同乘船由此岸到彼岸，需要借助工具。般若觀行，正是最好最妙的工具。依之起修，自性自了，自性自度，還怕跳不出痛苦深淵，照見五蘊皆空嗎？

我們如果做白骨觀，身上肌肉、氣脈、神經、細胞等等都化掉了，還有什麼氣脈不氣脈的，不就好了嗎？有氣脈就是還有肉體，肉體是受陰。受蘊那裏來？從色蘊的四大來。四大空不了，其餘受想行識四蘊更免談了。因此無法度一切苦厄，長日都在苦中。所以觀自在菩薩告訴舍利子，從觀心去了世間諸苦。

觀心不要蓄意，不要用力，自自然然去觀。實際上，你一觀這個念頭，這個念頭已經跑掉了。跑了的不去追尋，未來尚未生起的，不去迎取。當下即是空。管它空也好，不空也好，一念清淨自在。有雜念妄想來，——捨，佈施掉，即傳統禪宗講「放下」。念念捨，善念也好，惡念也好，世間念頭，佛法念頭，一切皆是虛妄。譬如圓覺經所講，「知幻即離」。知道這念頭是虛假幻化的，它來了，不必費力趕它，輕輕一觀，本來空嘛！「不假方便」。用不著求佛菩薩幫忙。「離幻即覺」。離開了妄想，不就清清靜靜，明明白白，自性般若，沒有程序，「亦無漸次」，當下現前，這不是很好嗎？可是有些人也許錯解了圓覺經，以為覺了就成佛。他不知道，縱使如



此，還是初覺始覺，不是本覺。

## 四大並沒有障礙你

般若觀行的功夫真到了家，突然之間，頓悟，照見五蘊皆空。身心內外統統空，見自性真空。若是還有氣脈，還有感覺，還有痛苦，坐着不舒服，那都陷在受陰、想陰裏頭，還談個什麼其他的呢？縱然你得了定，呼吸停止，脈還不止，依舊沒能脫離行陰。即使脈也停了，你煖、壽、識仍在，依舊無法超出識陰的控制。

那麼，藉著「觀自在菩薩行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」的修法，人人直修下去，由觀到照。等到照的時候，那便一點也不吃力，也用不着修，但又不離修。自然而修，修而不修，也無着力之處，好像無修無證，但又清明在躬，纔能度一切苦厄。

如果這種觀心法門，一時功夫不能得力，我們還可利用接下來的「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識亦復如是」的方便觀慧，與之配合而修。有大智慧的人，一聽「色即是空」。兩腿盤著也好，不盤著也好，一念頓住，把色身一拋，就丟掉了。凡夫怎樣都丟不開，無始以來就捨不得這個集根本業氣於一身的肉體，禪宗稱之爲色殼子，一投胎鑽到這裏面去，以後便爬不出來。好像那個蠟丸一樣，藥一裝入蠟丸之中，一封，困住了，打不開。你看，這色殼子有多麻煩，多厲害。



但是，你若真把色身空掉了，卻也不要就此執著一個空。只知性空，不曉得緣起，不能起妙用，那便落在「見取見」上，還不算數。這時更要回心向大，轉成菩薩道。「緣起性空，性空緣起」，緣起的諸種宇宙現象，本性是空的；而正因為本性是空的，所以才能緣起所有世間的事事物物。因此上面兩句話「色不異空，空不異色」，指的是「緣起性空」；下面兩句話馬上一轉，直入大乘菩薩道「性空緣起」的妙有境界，「色即是空，空即是色」。

這四大丟不丟開都一樣，它本身自然就是空的。你覺得你被四大障礙住，其實是你自己的念頭在作怪，自我拘束，四大並沒有障礙你，它和念頭一樣，本空。你若參透了這個道理，又何妨四大之存在？！有了四大才能創造諸般事業，成就種種度生功行，多麼棒！

如此，「受」的情況也是一樣，「受不異空，空不異受，受即是空，空即是受」。你們坐在這裏，就算感受空掉了，也不必一直貪著這個空境。換句話說，陷在受陰境中受苦也不錯嘛！雙腿一盤，坐久了，哎呀我的媽！人生能有此番經驗，豈不有趣？！（一笑）

## 多受一分罪 多消一分業

我昨天告訴大家，多受一分罪，多消一分業。無始以來，我們破壞人家的好事，傷害其他衆生，使其身心受大痛苦，這類勾當我們做得多了，現在自己也嚐嚐看，消受消受，何必這麼心不甘情不願的樣子，扭扭捏捏，多沒出息。「受即是空，空即是受」，你腿麻，你難過，那麼就自



已回轉來往內觀照一下，正在那個酸痛脹麻的時候，自己仔細看看，滿好玩的。我們還可跟它講話，格老子，你痛個什麼鬼？乖一點好不好？！嘿，這不痛得痛快嗎！你那清清楚楚知道痛的那個並不痛，對不對？懂不懂？你要真懂了，般若修法就入門了。（一笑）

再接下來輪到「想」。「想不異空」，它本來就是虛妄的、假的、認不得真的，所以叫妄想，為什麼還要那麼死心眼，上當受騙呢！想，你儘量想，給你個夠，想累了，看你還不想？一個念頭過來，它在你那裏留都不留，一剎那便溜走了。來無影，去無踪，無所從來，也無所去，根本就是它來空你，難道你還真有本事空它嗎？

可是，當你感受進入清淨的狀態時，也別猛抓住清淨，執著空，自以為高明。「空不異想」，空的境界本是妄想的變相，有何稀奇？一般凡夫妄想落在有邊，生生世世不離六道輪迴；而小乘聲聞緣覺落在空邊，不能起諸妙用，普濟群生，尚未究竟。「想即是空，空即是想」，想與空不二，根本沒有什麼想不想，空不空的問題。你死守一個空，自以為是，其實正是個要不得的大妄想，該打香板！

受陰想陰解決了以後，緊接著行陰和識陰的問題。「行不異空，空不異行」；「識不異空，空不異識」；行和識一般人無法認得，很難懂。你們有人自以為懂心經，隨隨便便，信口開河，不要謗法造孽呀！你色陰受陰了了，想陰也了了，慢慢才體會到沒有妄想，雖然好像沒有妄想，可是有個東西。是什麼，講也講不出來，不在外，不在內，不在中間，卻有一個什麼似的在那裏，這就是行陰。無明緣行，正是這一念無明在作怪，而你卻以為是清淨，以為是道，活見你的大



頭鬼。

再說，受想行識的「想」和「識」，彼此有別。想只能說是識陰所起的表層作用。唯識的「識」很深奧，很不簡單。你們聽「成唯識論」的課聽不懂，應該的，一點都不稀奇。但是如果能做到「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，那麼便能一路下去，了解並解脫後面緊跟著的幾個陰境——受、想、行、識。

## 善念惡念都不沾

觀自在菩薩在談完了五蘊的真相之後，繼續更進一步給舍利弗做結論。「舍利子，是諸法空相」，不但要身空，不但要我空，連法也要空。般若也好，佛法也好，有爲也好，無爲也好，無一不是幻化假名。「法不異空，空不異法，法即是空，空即是法」，什麼法都丟，都空掉。一切法空，小乘法、大乘法、顯教、密教等等，凡所有法，一股邐邐統統沒有，但不貪戀一個空，那樣子就對了。

然後，在這諸法空相當中，你正好修持。這個諸法空相，「不生不滅，不垢不淨，不增不減」。實相般若，自性真空。於此境界，自自然然無修而修，無證而證，此即行深。然而什麼是不生？——無生法忍。一天到晚，儘管吃飯、穿衣；儘管開玩笑，打哈哈，乃至忙碌奔波，喜、怒、哀、樂樣樣都來，卻是動而不動，生而不生。每個念頭用過了，當下即捨即空，即用即有。既



然不生，當然不滅，不生不滅，圓滿無礙。並且，在這諸法空相當中，還有什麼髒不髒、淨不淨的，「不垢不淨」。善念惡念皆不沾，譬如宇宙虛空，香的、臭的，好的、壞的，它一概包容，也一概不失自己本來面目。在這諸法空相當中，你修它也多不起來，你不修它也少不了一丁點兒，空就是空，無所謂大小多寡，增加減少。你們大家功夫不到，沒有悟道，空不了五蘊，難道這樣便少了道嗎？——沒有少啦！「不增不減」。

觀自在菩薩得寸進尺，一步一步再開導舍利子，「是故空中無色，無受想行識」，你如此身心空靈去修，什麼障礙都沒有。你說你腿痛，那麼且看看那個腿痛的念頭痛不痛？別看腿。知道痛的那個，其實不痛，根本沒有怎樣嘛！「無眼耳鼻舌身意」，沒有眼睛，你們打坐還有個眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體、意念等等這些名堂呢？「無色聲香味觸法」，既無六根，何來六塵？六根六塵空得一乾二淨，澈底沒有。有也無妨，因為「諸法空相」，有也空啊！我們出家學佛，天天唸經，到底唸什麼經？打起坐來，不是眼睛，便是耳朵，時時抓得牢牢的；哎呀，我的眼睛不舒服啊，耳朵難過啊。去你的！怎麼不好好了解心經？「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法」，一下就都空掉了，毫不拖泥帶水。什麼白骨、明點、氣脈這些熱熱鬧鬧的玩意兒，理都不理，直截了當便空了六根六塵。

## 生死本空 有何可怕



六根六塵空了還不算數。經文又說：「無眼界，乃至無意識界」。無眼界，無耳界，一界一界算到無意識界，這十八界都空；四諦也空，無所謂苦，無所謂集，無所謂滅，無所謂道。由無明緣行、行緣色，一脈相承的十二因緣，環環皆空。因此，「無無明，亦無無明盡。乃至無老死，亦無老死盡」。你說那我把無明空了，就完了，對嗎？——不對。自以為空到了頭，便算了事，那是昏了頭。其實無明也沒有什麼盡不盡、了了的啊！乃至十二因緣的最末一位「生死」，同樣沒有什麼解脫不解脫的。為什麼要了生死？了了幹什麼？生死本空，有何可怕！故說「乃至無老死，亦無老死盡」。了了生死的人，人到那裏去了？——還在生死中哪！注意哦！大家注意聽，別會錯意，自找麻煩。

觀自在菩薩如此這般，細說般若觀心法門，娓娓道來，無一不是爲了要一切衆生，真放下，真解脫，真自在。他起先由四諦法起講，現在又歸結到它。「無苦集滅道，無智亦無得」，生老病死苦的煩惱都沒有了，又須要什麼智慧不智慧的法藥來治療呢？又有什麼成敗得失呢？「無智亦無得」，得什麼？得道啊？有個道可得，那就錯了。本來無所得，何必大驚小怪，患得患失，庸人自擾呢！「以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅密多故，心無罣礙」，當修行到這一地步，無智亦無得，便算你證得般若了，由觀起修，終於照到了。但仍沒有澈底解脫，還未完全明心見性。不過般若智慧已經登堂入室，因此「心無罣礙」。休息也好，工作也好，在家也好，出家也好，一切心，一切法，不相妨礙。

那麼，「無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」這時於任何境界皆無驚怕之心



，不畏生死，不怕輪迴。正因為悟到自性般若的大智慧，所以才能更上層樓，沒有任何顛倒夢想，究竟涅槃，成就佛果。大乘菩薩的境界不是沒有夢想，普度衆生，覺悟有情，正是大乘修行人的夢想。你們朝暮課誦楞嚴咒的偈子裏，有兩句話：「銷我億劫顛倒想」與「希更審除微細惑」，要消除那個微細惑業可真難了。我從幾十年的經驗，看了老一輩子，看了年輕一代，許多都走了岔路還不自知，少有功德圓滿的。這細微到極點不易檢查出來的業惑，越是修到最後，越難捉摸。結果自己搞不清楚，處處懷疑，東找西找，沒有了結。

## 見性解脫 能所雙泯

因此，連這一絲絲、一些些虛無飄渺的惑業，也都得依般若波羅密多，徹底斷除。「即空即有，非空非有」的般若正觀現前，這才大功告成，究竟涅槃。這個時候真正是悟了，不是觀，也不是照，而是見性解脫，能所雙泯，大圓滿，大自在。經文前面，由觀自在起到照見五蘊皆空，屬有爲法，即是維摩經所講的「盡」法門；後面「以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅密多故，心無罣礙」到「究竟涅槃」這一段，屬無爲法，即是維摩經所講的「無盡」法門。

接着，觀自在菩薩又很慎重地吩咐舍利子，「三世諸佛，依般若波羅密多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」三世諸佛，過去佛，現在佛，未來佛，真正要能大徹大悟，成就正等正覺的圓滿果位，非依自性般若智慧的解脫不可。你們惛惑，以爲唸個咒子可以成佛，那麼「故知般若波羅密



多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛」。般若波羅密多正是真正不可思議的咒語，能讓一切衆生證到自性光明寶藏，再也沒有另一個咒子超越過它了，無有能與匹敵者。所有的咒語，一碰到般若波羅密多，還有什麼戲唱呢？你們爲什麼不唸呢？不過光嘴唸還不行，你要用心眼觀照，確實證到，不然你無法將它的功效發揮到極致靈感的地步。般若波羅密多真能破除你們那些莫名其妙的迷信思想，真能頓消三界一切煩惱痛苦，不是隨便說說，鬧著玩的。

心經講到這裏，觀自在菩薩知道大家喜歡神秘，喜歡弄個咒語，唸唸有詞，於是爲了滿衆生願，乾脆也把這個般若波羅密多的無上大咒傳了：「故說般若波羅密多咒，即說咒曰，揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」你們現在一起唸，用閩南語或廣東話比較接近原音。

## 自度自度 快快自度

至於這個咒子意思如何呢？「揭諦揭諦，波羅揭諦」，自度自度，快快自度；「波羅僧揭諦」，大家快快自度，並度大家。菩薩傳你這個法，就是要你自我承擔，別再自欺欺人。人貴自立，自助天助。唯有自度，才是正法。光死皮活賴，向佛菩薩求這求那，終究不是辦法。各人生死各人了，自己業障自己消。任何法門修到最後，都要依般若波羅密多，才能悟入自性如來大光明藏。別再顛三倒四，窩窩囊囊，好好做個頂天立地的大丈夫吧！「菩提」，覺悟啊！腦子清醒啊



！「薩婆訶」（讀音ムエ　厂丫），快快覺悟，不要做夢，不要迷迷糊糊了。

你們看看，般若正觀修行之路，多麼灑脫，多麼直截了當。因此今年此次寒假禪修，要大家把密法、淨土等等各種修法，統統暫時擱一下。少裝模作樣，故作姿態，疑神疑鬼。那麼你說學禪宗，這才有一點相似。懂了嗎？大家晝夜二六時中，如此觀照下去，必然順理成章，水到渠成，進入度一切苦厄觀自在菩薩的心中心。下座。自己在座位前向佛、法、僧三寶，頂禮三拜。以無所求之心，一心一意，虔誠恭敬；敬重佛，敬重法，敬重僧，自己才能得益。好了，休息。



