

淺釋心經要義



隆迅法師

序

心經第一個字，就是一個「觀」字，觀就是觀照。觀照是因行，實相是果地，由觀照般若契入實相般若，此修法之次第。

觀自在菩薩行深般若，自在之意甚深，菩薩觀心自在，觀法亦自在。自在是解脫，無拘無束，無牽無掛，證得我空、法空，而不執著於空有二邊，經云：「猶如蓮華不著水，亦如日月不住空。」這是何等境界！

深般若者，無所得！世人生死輪迴，大都看不破一個貪，執著我及我所有，包括對身心之愛戀，以及對美色、好聲、馨香、美味、好觸、勝法之不捨，追名逐利，皆為滿足對六塵之嚮往；貪贓枉法，落得聲敗名裂，死後還要受地獄之苦！菩薩悟得四大皆空，五蘊非有，當下生滅，假名不實，何曾有得！悟無得之得，是謂真得。

菩薩者，覺有情也，即使遊於畢竟空，坦然自得；無一塵可染，無一法可得，卻能安住涅槃，如如不動，不捨眾生，度一切苦厄。真所謂：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」觀自在菩薩大智！觀世音菩薩大悲，悲智雙運，即最上乘。謹以虔敬恭書此序，祈有緣人共勉！

釋隆迅恭書於林口聞性精舍
佛曆二五五九年二月初八日

佛陀出家紀念日

淺釋心經要義

緒論

般若波羅蜜多心經，簡稱為心經，大般若經共有六百卷，其中第五百七十七卷金剛般若波羅蜜經，是大般若經的總持，這部般若波羅蜜多心經，則是般若經的膽，雖然短短二百六十八個字，卻是一部佛教的宇宙觀，也是實相般若思想的精髓。

天台宗詮釋經典，依著五重玄義，今略表之：一釋名、二顯體、三明宗、四論用、五判教相。

一釋名，首先解釋經題。此經題為「般若波羅蜜多心經」，共有八個字。「般若波羅蜜多心」七個字稱為別題，唯有「經」一字則為通題。

梵語 Prajna，中文翻譯為「般若」，其含意為妙智慧。Paramita 翻成「波羅蜜多」，意即到彼岸，其他經僅翻作「波

羅蜜」三字，沒有「多」這個尾音。此經是唐朝玄奘大師所譯，玄奘大師講究音譯，而 Pa-ra-mi-ta 有四個音，故翻作波羅蜜多。

又佛經題名分作七類，單以人、法、喻為題者，如佛說阿彌陀經，佛及阿彌陀皆人名，此即單以人為題。大般若經是單以法為題，而百喻經則是單以喻為題。或有以人法、法喻或人喻為題者，如地藏菩薩本願經則是以人法為題。金剛般若波羅蜜經是以法喻為題，佛說梵網經則是以人喻為題。另有以人法喻為題者，如佛說妙法蓮華經，佛說為人，妙法為法，蓮華是喻。本經題之般若二字為法，波羅蜜多是喻，故以法喻為名。「經」一字則是通題。

二顯體，體就是所彰顯之主體，本經以「諸法空相」為體。

三明宗，宗是宗旨，本經以「無所得」為宗。

四論用，用即妙用，使見聞讀誦者皆得法益，本經以「能除一切苦」為用。

五判教相，天台化儀四教中屬於漸教；化法四教中，則兼帶通、別、圓。

如來五時說教，五時者，即華嚴時、阿含時、方等時、般若時、法華涅槃時。偈云：「阿含十二方等八，二十二年般若談，法華涅槃共八年，華嚴最初三七日。」心經屬於第四般若時，佛陀講了二十二年般若經。

心經是講般若妙智慧，能洞悉宇宙人生的奧義。般若通於一切經教，無論修那一種法門，總離不開般若，般若智慧是度眾生成佛的不二法門。

涅槃經以一牛出五味來形容五時說教，以牛乳喻華嚴時、以乳酪喻阿含時、以生酥喻方等時、以熟酥喻般若時、以醍醐喻

法華時，以五味比喻五時說法，而般若屬於大乘熟酥味。

般若若是梵語，翻音而不翻義。根據玄奘大師翻譯佛經，有五種情況不翻其義，只維持原音。

一、秘密不翻，例如陀羅尼，是真言或密咒，誦持即可產生力量，故不翻其意。

二、含多義不翻，如薄伽梵，含六種意義，即自在、熾盛、端嚴、名稱、吉祥、和尊貴意，簡譯為世尊。

三、尊重不翻，如般若，涅槃，維持梵音，令人生敬。

四、順古不翻，如阿耨多羅三藐三菩提等。

五、此方無故不翻，如菴摩羅果產於印度，中國沒有這種水果，故不翻譯。

般若不是凡夫的聰明智慧，也不是二乘人的空慧，而是大菩薩證得的妙智慧，能破人我執，竭煩惱河，度生死海。故「三

世諸佛，皆從般若出。」所以稱般若為佛母。

般若有三種：文字般若，觀照般若和實相般若。金剛經即是金剛比喻般若。金剛是忉利天帝釋天王的寶石，娑婆世界無有此物，此世界之鑽石，勉強可以比擬。

金剛有三種性質：即其體堅固、其用鋒利、其相光明，分別比擬實相般若、觀照般若及文字般若，下面略作說明：

金剛之體質堅固，比喻實相般若，堅實無比，不為一切物所壞，不生不滅，不垢不淨，不增不減。實相是真實不虛之相，般若智慧的理體，能生一切法，且涵容一切法。

金剛經云：「是實相者，即是非相。」又說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」芸芸眾生是非相，一切法相是非相，佛之千萬億化身是非相，連三十二相、八十種好的圓滿報身也是非相。

所謂因緣生法，一切相的虛幻存有，皆稱為非相。菩薩觀照功夫成熟，頓悟「諸法皆空」，當下契入實相。

所謂「相」，就是肉眼所見的形體，或謂之形象，或者是現象。佛法以「相」非實有，是因緣和合而生。所謂因緣，現代話就是所謂條件。因是主因，緣是助緣。每一事一物之生成，都需要各種條件配合，少一種條件就不可能成就，這就是因緣生法。任何事物都依賴條件而存在，若是有一種條件抽離，該事物即不可能繼續存有。

釋迦牟尼佛當年在菩提樹下，所證悟的便是緣起法。所以說，緣生相生，緣滅相滅。一切法都是無常虛幻的，所以稱作「空」。「因緣所生法，我說即是空」，空是表示一切緣生法，皆非實有的意思。

金剛的功用鋒利，比喻觀照般若，能斷一切無明煩惱，能破

一切妄想執著。如能聽經聞法後起修，返觀內照，開啟內心的智慧，這便是觀照般若。所謂：「千室幽冥，一燈則明。」觀照的力量勇猛，當下能消滅種種煩惱。觀照般若圓明，一切妄想雜念消滅殆盡，心性回歸純淨，空靈清澈，當下悟入空性，即與實相般若契合。

金剛之表相光明，璀璨奪目，喻文字般若，一目瞭然。能將所詮釋的法解釋清楚，如書信，報紙，網路、電視，都必須透過語言文字，沒有文字就無法溝通。要理解宇宙與生命的真諦，也需要語言文字來詮釋，文字能彰顯智慧，這種智慧稱為文字般若。

波羅蜜多：有到彼岸，度無極，和事究竟三重意思。

波羅蜜是到彼岸的意思，有一說，生死是此岸，涅槃是彼岸，

煩惱為河中，八正道為船筏。又有一說，著相為此岸，離相為彼岸，智慧為河中，精進為船筏。又有一說，生死涅槃為此岸，不著生死涅槃為彼岸，遠離此岸彼岸為波羅蜜。

度無極，上求佛果，下化眾生，自他兩度，度無不盡，所以說度無極。

事究竟，自行化他，無不究竟之意。

般若波羅蜜以八正道為船筏，就是八種端正身、口、意以成就道業的方法。佛法不離世間法，「八正道」可以作為生活的準則，如指路明燈，航海人之燈塔。

「正」就是不偏不倚，蓋房子要蓋得方正，四平八穩，房子才不會倒塌。人要安身立命，也要「行得正，坐得正」，堂堂正正，頂天立地。八正道：是正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

一、「正見」(Right Knowledge)，就是正確的知見。人人都有自己的信仰和價值觀，對自己的見解過於執著，不了解事情真實面，就像瞎子摸象，見樹不見林，就不是正見。

有五種障道的見解，稱為五鈍使，即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

① 身見是執著自己的身體為實我。

② 邊見是執著二邊，印度六十二種外道，大致即可分為斷見或常見，斷見外道執著人死後不再輪迴，而常見外道則執著於人死後不滅，或是轉世必定為人。

③ 邪見者，如不信因果，或是認為世間沒有輪迴，沒有報應，可以胡作非為，而不必付出代價，就是邪見。

④ 見取見，是以錯誤的知見來判斷事情，卻以為自己的謬論最優越。

⑤ 戒禁取見，是相信各種外道不如法之戒律，作為涅槃或生天之道。

有智慧的人，對外界的事與境都真實明瞭，如同掌穩舵的船長，不怕狂風驟雨，屹立不搖。雖然經歷險境，亦可安然度過，開創美好前程。正見對人生非常重要，如何具備正知正見呢？多看古德書籍，親近善知識，對外界事物保持清晰觀察，啟發內在的正思惟，對任何事要有明智的思考，不滲雜過多的感情成份，才不致失去理智，事情才會圓滿。

二、再說「正思惟」(Right Aspiration)，曉雲法師道：「思惟與思想是不同的，想字是心上有相，而思惟是心旁作佳，就是好的心思。」思惟和思想是人的內心生活，別人看不到。在人的內心世界，會對自己有利的就偏愛，對自己不利的則厭惡。這種思想是由於執著「我」而生，是不純正的，在八識田裡留

下不良記錄，稱為「種子」，就是「業」因。人的意識執著於我，凡對自己的利弊得失加以計較，漸漸發酵成貪、嗔、癡、慢、疑，不但影響心識，也表現在言行上，影響身心。

三、「正語」(Right Speech) 是對治口業的。「正語」包括「十善業」中的不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口。諸如說謊話，巧言令色，散佈謠言，惡言惡語，佛家稱為造口業，是很不好的行為。四攝法中，正面的話就是愛語，如鼓勵、肯定、安慰、讚美都是正語，尤其是佛法善導人心，祛惡修善，影響人的一生。

四、「正業」(Right Behavior) 就是端正的行為，業有身口意三種，都要修清淨行。所謂「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」修十善即是清淨三業，所謂身三：不殺、不盜、不淫。口四：不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口。意三：

不貪、不嗔、不癡，做好一個人的本份，就是正業。

五、「正命」(Right Livelihood)就是正當職業，工作性質可分四種，即職業、事業、志業和道業。有人為溫飽而工作，養家活口須有一份「職業」，但職業不一定符合自己的志向和興趣，卻必須賴以為生。有些職業會危及眾生性命，有些職業會損害他人身心，有些職業會破壞社會善良風氣，所以都不是正命。

有才華有能力的人，常會經營一種自己擅長的工作，創造財富，稱為「事業」。有人堅持理想，加以實踐，是為「志業」。至於生活中，體驗生命的本質，無私利他，則屬於宗教的層面，謂之「道業」。

六、「正精進」(Right Effort)就是積極面對生命，不怕艱苦，精勤努力勇往直前。正精進的內容，包括四正勤：使「已

生之惡令斷，未生之惡令不生，已生之善令住，未生之善令生。」

七、「正念」(Right Mindfulness)，禪宗一行三昧：「不思前，不思後，單看現前一念」，又說「繫諸一念，無事不辦」，大勢至菩薩：「都攝六根，淨念相繼。」正念就是淨念。

曉雲法師說：「正念是福田的種子。」念是一切造作的因，善念結善果，惡念結惡果，一念善造福百姓，一念惡禍國殃民。唯有正念，才能入正定。

八、「正定」(Right Contemplation)，梵語 Samadhi，又稱三昧或奢摩他。澄懷靜慮，心不受境界影響，產生大智慧，得到自在解脫，這是人生的最高境界。

八正道指引人生可遵循的方向，走在八正道上，生命才踏實。如乘船筏度過江河，直登彼岸。

菩薩行六度波羅蜜：六波羅蜜是指檀波羅蜜、尸波羅蜜、羼提波羅蜜、毗黎耶波羅蜜、禪那波羅蜜、般若波羅蜜。依中國話解釋，分別是布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜和智慧波羅蜜。在六度波羅蜜中，有所謂「五度如盲，般若為導」，所以行前面五度波羅蜜時，如果沒有般若智，度化就不究竟，只能得到有漏的福報，並非無漏的功德。

今以布施舉例：對社會上貧窮的人，布施有形財物是財施；授以知識道理是法施。財物布施不單佛教在做，其他宗教一樣做得積極，甚至沒有信仰的大善人也懂得布施積德。那麼其他宗教的布施和佛教布施有什麼差別呢？

佛教的布施，是「般若為導」的布施，也稱為無相布施，布施不住於相，盡力而為，思想中沒有名聞利養。行布施之行，

心無所著。金剛經云：「應無所住而行布施」，就是修習三輪體空。所謂三輪體空者，就是內沒有布施之我，外沒有受施之人，中間也沒有布施之物。「船過水無痕」，不會沾沾自喜，以此自傲。

再拿忍辱波羅蜜為例，別人欺負你，罵你，打你，心中不要受到外境的干擾和影響。修三輪體空，內無能忍之我，外無欺侮的人，中間亦無所忍之事，能所雙泯，徹底放下。心不可得，境亦不可得，當下即空，這便是大智慧。

其次談一談心，梁啟超曰：「佛法為治心之學。」人死斷了氣，肉團心還在，不再跳動，但是卻不管用了。佛法所謂的心，不是指那顆肉團心，不是體內澎澎跳動的心臟。

我們平常的心思，東想想西想想，盡是些前塵影事，推敲分析，都是妄念，那是意識作用，稱之為緣慮心，不是佛法所謂

的心。

佛法講真心是無形無相的，其體之大，遍虛空法界，真心是一切法的本源，實相般若的本體。達摩祖師云：「心心心、難可尋；寬時遍法界，窄也不容針。」

心有真妄之別，真心是性體，經文稱為自性、覺性、真如、妙覺、實相、法身。妄心為攀緣心或緣慮心，是無明蠢動，識心緣起，應物現形而來。真心如如不動，妄心有生有滅。佛是覺者，已覺悟之人，起心動念，皆是真心，遍虛空法界，無有障礙。凡夫迷而不覺，所用皆是妄心，執迷不悟，邪見顛倒，處處障礙心的運用。

唐朝德山禪師，挑著一擔自己註釋「金剛經」的「青龍疏鈔」，朝著南方龍潭禪師的寺院走去。半途又饑又渴，見一老婆子賣油滋餅，想買些來點心。老婆子問他：「上座挑的是什麼書？」

他說：「青龍疏鈔。」「所釋何經？」答道：「金剛經。」

老婆子說：「我今有個關於金剛經的問題，你若答得上來，油滋餅任你吃去。答不上來，我也不賣給你。」德山禪師一聽，馬上說：「但問無妨。」老婆子說：「金剛經云，過去心不得，現在心不可得，未來心不可得，請問上座要點那個心？」德山禪師頓時啞口無言。

我們人人有心，其實並不瞭解自己的心。楞嚴經中，佛陀向阿難尊者「七處徵心」，阿難分別以心在內、在外、潛伏根裡、在中間、隨所合處、根塵中間、及無著處回答。每當他說出一個處所，佛陀便否定他，並證明那不是心所依止之處。阿難的心就像一隻小鳥，停在屋簷、草坪、樹上、河邊……：……都會被佛陀打起。那麼心究竟何在呢？

它一會兒上海，一會兒北京，一會兒香港，一會兒台北，南來北往，不必坐火車飛機，包羅的天地真廣。它時而快樂，時而憂愁，時而感動，時而煩惱，沒有一定的模式和方向。

經常聽人談到好心、壞心；前者如慈心、悲心、喜心、捨心、忠心、孝心、仁心、愛心；後者如私心、野心、妒心、邪心、貪心、嗔心、癡心、疑心。這種種心是由真心生起，卻都不是真心的本體，所以稱為「妄心」，因為它有無常生滅，依緣而生，隨境顯現，沒有本體自性，也無法主宰。

這部經簡稱為心經，就是指此經乃般若心，換言之，就是實相般若。方才提到心有真妄，真心無形無相，無邊無際，所以稱為「空」，世間一切法，卻由心生，因識而顯。故「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」就是指真心性體，實相般若。

自無始劫以來，真心被無明蒙蔽而迷失，發展出幻化莫測的攀緣心，便稱為識。若能步步淨化，識可轉化，所謂「轉識成智」，則終有回歸自性、究竟覺悟的一天。心是妙智慧功德寶藏，不需要改革，卻需要開拓，所以我們要認識自己的心。

楞嚴經有一段提到「真心」，比喻成水的性質，無形無相，如水的濕潤性，柔和性，看不見，摸不著。「妄心」則喻為海上的浮漚體（水泡）。妄心此起彼落，忽生忽滅，沒有常性，能載舟亦能覆舟。真心是體，妄心是用。可是離開水泡還找不著水，離開妄心找不著真心，所以說「真不離妄，妄不離真」。必須藉妄修真，靜坐觀心，無常生滅，能降伏妄心。澄淨後能生大定，大定後能起妙用。妄心若息，真心即時顯現。金剛經云：「應如是住，如是降伏其心。」

經：Sūtra 修多羅，又譯為契經。「經」這個字，含貫、攝、常、法四種意思：「貫」者，貫穿前後文義；「攝」者，攝化眾生；「常」者，常住不變；「法」者，三世（過去、現在、未來）同遵。簡單說，經者徑也，就是通向真理的菩提大道。佛所說經，根據道安法師分為序分、正宗分和流通分，序分又分通序（證信序）和別序（發起序），所謂通序，即一切經皆具的序，序中包含信、聞、時、主、處、眾六種成就。

佛陀將般涅槃時，尊者阿難提出四個問題，一、佛陀入滅後，以誰為師？二、佛陀入滅後，以何為住？三、佛陀入滅後，惡性比丘如何對待？四、佛經結集，如何證明此經為佛口親說？佛陀的答覆是：

- 一、佛陀入滅後，以戒為師。
- 二、佛陀入滅後，以四念處為住，所謂四念處者：①觀身不

淨②觀受是苦③觀心無常④觀法無我。

眾生有四種顛倒，所以佛提出四念住以對治。四種顛倒者：①是緣身執淨、②是緣受執樂、③是緣心執常、④是緣法執我。佛陀以四念處來對治眾生四種顛倒。

三、佛陀入滅後，惡性比丘默擯之。有人來搗亂，不要一味與之爭論，就是多說無益的意思。

四、佛經之結集，以六成就置於經首，證明此經為佛金口親說，不是道聽塗說。

六成就者：即信成就，聞成就，時成就，主成就，處成就，眾成就。

舉金剛經為例：「如是我聞，一時，佛在舍衛國，祇樹給孤獨園，與大比丘眾，千二百五十人俱。」就為通序，亦稱為證信序。

其中「如是」是信成就，表示相信的意思。「我聞」是聞成就，表示是阿難親耳所聞，非道聽塗說。一「時」是時成就，佛陀說法不標明時間。因為佛陀遊行於三界諸天，而各界的時間都不同。以太陽系為例，地球繞太陽軌道運行一周為一年，其他離太陽較遠的星球（世界），繞太陽運行一周所需時間較長，離太陽較近則所需時間較少。星球也分大小，大星球運行速度比小星球慢，繞行一周時間也較久，所以各星球時間不一樣。

另外，地球繞自旋軸一周為一日一夜，面向太陽的地方為白天，背向太陽的地方為黑夜，所以台北時間的正午，卻是華盛頓的午夜。

各地時間既不相同，所以佛陀說法，不標明時間，而以「一時」表之。一時者，即「說聽究竟之時」，佛為法王，說法究

竟圓融，聽法者都是大阿羅漢，已深得法旨，聽得究竟明白，能領悟受益。

「佛」是主成就，說法無人能勝故。「祇樹給孤獨園」是處成就，就是講經說法的場所。「與大比丘眾千二百五十人俱」，是與會大眾，眾成就。

這六種成就，是一切佛經所共有，所以稱為通序。如今人聚會，也必須紀錄時、地、主席、與會人、諸多討論的事項。

到「爾時世尊食時……飯食訖，收衣鉢，洗足已，敷座而坐。」稱為別序，別於其他的經，是只有金剛經才有的序分，別於其他經，故又稱為發起序。由善現啟請第二分，「時長老須菩提即從座起……」開始，至「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」為正宗分，即全經正文義理及修持法要。「佛說是經已，長老須菩提……聞佛所說，皆大歡喜，

信受奉行。」則是流通分。

心經譯本一共有八個版本，以玄奘大師和鳩摩羅什大師所譯的兩個版本最為普及。但是兩位大師翻譯的心經，都沒有通序的六成就，另外一些譯本中，是可以找到的。

舉一種版本為例，經文是這樣的：「如是我聞，一時，婆伽梵在王舍城靈山，與大比丘及大菩薩俱。」此即六成就。「爾時，婆伽梵入深明法門三昧，是時復有聖觀自在菩薩摩訶薩……菩薩摩訶薩應如是修行深妙般若波羅蜜。佛言：『善哉善哉，善男子，如是如是。』」

下面談談這部經的譯者玄奘大師。玄奘大師是唐朝人，是一位了不起的聖僧。梁啟超說，玄奘大師是「中國佛教第一功臣」。玄奘大師也是最早、最傑出的一位留學生。他經過萬重艱難，越過冰天雪地、鳥獸絕跡的大戈壁、天山山脈、柏米爾高原來

到印度。途中曾遇到賊人，要置他於死地。他一心誦念心經，狂風大作，飛沙走石，令賊人心生恐懼，知道他是一位聖人，這才釋放了他。

玄奘大師在印度十七年，熟悉多種印度語言，對因明學，唯識學都有極深入的研究，所著的「大唐西域記」一書中，更對當時的史地留下了最真實的見證。

這裡講解的，正是玄奘大師所譯的心經，分為序分、正宗分和流通分。「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」是序分，從「舍利子，色不異空、空不異色」到「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」是正宗分，也就是本論。而「故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒……」到「揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶」就是流通分。

首段經文即是觀世音菩薩，由觀照般若契入實相般若，然後從真空本體起妙用，度盡一切苦厄。

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。

觀自在菩薩 Bodhisattva Avalokitesvara，又稱為觀世音菩薩，有兩種意義，觀自在菩薩是自利，菩薩返觀內照，得到自在解脫，所以稱為「觀自在」。另一聖號「觀世音」是利他，菩薩修得耳根圓通，聞性遍滿法界，所以無論何時何地，只要有苦難，至誠稱南無大悲觀世音菩薩名號，祂都聽得見，所謂「千處祈求千處現，苦海常作度人舟。」也不論那一種身份的人求祂，如國王、長者、居士、童男、童女，乃至天龍八部，

觀世音菩薩都會化作與他身份相等之人，來說法度化他，這就是「應以何身得度者，即現何身而為說法。」

觀世音菩薩是救苦救難、大慈大悲的大菩薩，與娑婆世界極有緣。還有一種稱號是「施無畏者」，當眾生感到害怕時，持念南無大悲觀世音菩薩名號，就不會感到心驚膽戰，情緒便可以安定下來。

「菩薩」原為 Bo-dhi-satt-va，有四個音，即菩提薩埵，簡稱為菩薩。「菩提」是「覺」，「薩埵」是「有情」，菩提薩埵就是「覺有情」。故菩薩的意義，是已經覺悟的有情（自覺），也能令眾生覺悟（覺他）。自唐朝以來，觀世音菩薩都示現女身，端莊慈祥，恰如慈母一般，感應不可思議。

觀世音菩薩證得耳根圓通的事蹟，出自楞嚴經，佛陀請二十五位聖人自陳圓通，就是把他們開悟證果的經驗講出來，提供

阿難尊者及末法眾生參考。當二十四位聖人都講完後，最後觀世音菩薩講的就是耳根圓通。經云：「能聞所聞盡，返聞聞自性……」，觀世音菩薩聞盡能聞的耳根與所聞的聲塵，反過來聞自性，聞性遍滿法界，最後證入無生法忍。

這裡引述一段楞嚴經：「彼佛教我從聞思修入三摩地，初於聞中，入流亡所。所入既寂，動靜二相，了然不生。如是漸增，聞所聞盡，盡聞不住，覺所覺空，空覺極圓。空所空滅，寂滅現前，忽然超出世出世間十方圓明。獲二殊勝：一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力。二者下合十方一切六道，與諸眾生同一悲仰。」

二十五位菩薩修證法門中，佛陀請文殊師利菩薩做個裁判，那一種方法最適合阿難尊者與末法眾生。文殊菩薩說菩薩各有巧妙，但最適合阿難和末法眾生修行的，就是觀世音菩薩耳根

圓通。須知娑婆世界的眾生耳根最利，最適合修耳根，故世尊說法度化眾生，所謂「十方真教體，清淨在音聞」。

再看經文，觀世音菩薩「行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」何謂深般若波羅蜜多，何謂淺般若波羅蜜多呢？

「般若無知，無所不知。」深般若波羅蜜多，就是大乘菩薩的般若智深不可測，能究竟了知般若性空，無有一法可得。世人追求知識，卻不懂得知識的累積，就是智慧的障礙。深般若無知，清淨無染，正因其無知，故無所不知。無知是指般若的體，無所不知是般若的用。體用一如，不一不異，故度一切苦厄。二乘人的般若智，人空而法尚未空，已斷三界煩惱，不受後有，分段生死已斷，但仍未了心念的變易生死，如禪宗說：「歸來猶有一重關」。

菩薩行深般若，照見色、受、想、行、識五蘊都是空而不實

的。卻能從真空出妙有，度盡一切苦厄。

先瞭解五蘊，再解釋什麼是五蘊皆空。

人的身心即是由五蘊和合而成，五蘊指的是色、受、想、行、識。色是身法，就是構成身體的物質元素，包括地、水、火、風，稱為四大，這四大也是構成宇宙世界的四種元素，物理學稱之為「物質三態」。

地者，實質堅固，有形有相者，物理學稱為固體。

水者，是有相而無定形之流質，即是液體。

火者，火是熱能，熱能是能量存在的一種方式。

風者，無形無相之流質狀態，就是氣體。

大宇宙是由地、水、火、風所成，人的身體是個小宇宙，也是由四大所成。四肢骨骼、五臟六腑皆有形有相，稱之為地。尿液血液皆是流體，人體有百分之七十以上是水。呼吸氣體循

環為風，鼻子吸入氧，呼出二氧化碳，氧在體內進行化學作用，產生能量就是「火」。佛家謂人身為小宇宙，四大所成。故人的身體有毛病，中醫稱為四大不調。

受、想、行、識是心法，心理狀態、思維作用、意識活動。

這裡用一部電腦功能作比喻，倒有幾分相似。電腦的主機體 (Monitor) 為「色」；在鍵盤輸入 (key in) 類比資料為「受」；傳譯機 (Compiler) 將訊息譯為電腦語言 (Binary code) 即「想」；經過中央處理機 (CPU) 計算處理為「行」；產生之結果，藏於記憶體 (Memory) 中，可比喻為「識」。

外界進入心識的資料，有五種方式：由眼、耳、鼻、舌、身，接收到進入腦神經的資料，如色相、聲音、香臭、味道、觸感，傳入第六意識，產生分別，這便是「想」。以邏輯推敲、分析思惟鑑別，傳入第七識稱為末那識，做成決策，成為見，便是

執著。內執有我、外執有法，就有所造作，稱為「行」。最後將檔案傳送到記憶體，就是第八「識」，稱為阿賴耶識。

菩薩以般若妙慧觀照五蘊皆空，從性體上而言，宇宙間一切森羅萬象，皆是唯心所現，唯識所變，如夢幻泡影，皆虛幻不實。如此觀察萬法皆空，身心亦是幻化、無有主體之緣起法，如此則苦厄無立錫之地，故曰：度一切苦厄。

從世間法的事相而言，所謂「千江有水千江月」，不管眾生有什麼苦難，虔敬稱念菩薩聖號，菩薩都隨時化現，這就是所謂的感應。特別是觀世音菩薩倒駕慈航，無緣大慈，同體大悲，化現千手千眼，普度法界一切眾生，聞聲救苦，遇難成祥，故曰：度一切苦厄。

「照見五蘊皆空」，表示身心皆「空」，雖然是空，卻「度一切苦厄」，就是「有」苦厄可度，從真空出妙有，空而不空，

因為不執著，有而非有，因知其幻象無常，是空有一如、真俗圓融的具體表現。

有人說：「我天天念觀世音菩薩，還是那麼倒楣，也沒升官發財，念菩薩不靈嘛！」原因在那裡呢？

①菩薩不是萬靈丹，每個人業力不同，不能單靠燒香拜佛就能解決一切問題。所謂「無業不生娑婆」，人都是帶業來世間的。所受的苦果是過去所種的惡因成熟了，自作還須自受，人身就是為受報應而有的，所以稱作「業報身」，不是所有事菩薩都可以擔待。

②所謂人助而後天助，自己沒有盡心盡力，有何資格請菩薩解決問題？種什麼因，得什麼果。所以要盡量種善因，培福田、懺悔業障，廣行一切善，或者可以重罪輕報。

③誠意不真切，無法感動菩薩，要感才有應。菩薩不是自動

販賣機，投下一塊錢，就掉下一罐可樂，一瓶礦泉水。如果心念的頻率與菩薩的頻率不相應，就不可能產生共鳴。如果與菩薩有緣，淨心誠意，行走菩薩的道，因緣和合才能感應道交。那時候一切所求，菩薩自會加被。

這裡稍作解釋，人的心念就是電磁波。譬如想聽上海廣播電台的音樂，卻將頻率調到北京廣播電台，或是沒有電台的雜波處，當然不可能相應！要與觀世音菩薩的頻率相應，就必須自我調頻，將起心動念所發射的頻率調到菩薩的頻率。

觀世音菩薩的頻率是大慈大悲，如果在日常生活中，行事為人都以慈悲為懷，自會與觀世音菩薩相應。若是修文殊法門，大智慧體悟諸法性空，清淨無染，即與文殊菩薩頻率相應。發願度盡一切眾生，連地獄也願前往，就感得地藏王菩薩的加持力。

若修習普賢菩薩十大願：「禮敬諸佛、稱讚如來、廣修供養、懺悔業障。隨喜功德、請轉法輪、請佛住世、常隨佛學、恆順眾生、普皆迴向。」就感得普賢菩薩的頻率，與普賢菩薩相應。所謂：「菩薩如何所行為，願我行為亦如是。」人的心裡想什麼，菩薩是沒有不知道的。

下面再談談苦，人常以為自己是不朽的，才會為一己之私、昧著良心、算計別人，由貪、嗔、癡起惑造業，產生無窮無盡的煩惱。

談到苦，許多人會像駝鳥一樣，不願接受「苦」的事實。聽到佛教說人生是苦的，就認為佛教消極悲觀，錯失轉苦為樂的良機。

要知道，佛陀指出人生的苦，就是要眾生正視生命的真實，時刻保持清醒，覺悟生命的實相，方可返璞歸真，明心見性，

不再受生死輪迴，最終成就佛果。若人知道自己有病，才會去看醫生，對症下藥，病才會好起來。若是諱疾忌醫，當苦難臨頭時，想躲也躲不了。

所以說，佛教不是悲觀，當然也不是樂觀，而是實觀。所謂實觀，就是認清生命的實相，然後「善用其心」，自轉法輪，轉苦為樂，轉迷成悟，轉凡成聖，轉生死為涅槃，轉煩惱為菩提，轉識成智，諸位會得麼？

古人云：「人生不滿百，常懷千歲憂」，人常常執著短暫的存有，不理解生命無常，計較長短，與人結惡，不知一切法虛幻不實。

在無盡廣闊的荒野中，有一個趕路的旅人，發現地上散落著死人白骨。正當他心生狐疑之際，忽聽得後面傳來老虎咆哮聲，接著出現一隻大老虎，嚇得他拚命飛奔。

不料跑到懸崖絕壁，前面再無路可逃，幸有一顆松樹垂下一條藤蔓。旅人毫不猶豫的抓緊藤蔓，暫時脫離了猛虎追趕。這時朝下一看，竟是深不可測的大海，波濤中還有三條毒龍，張開大口等他墜落，不覺全身戰慄起來。

更可怕的，是與樹幹連接處，發現一白一黑兩隻老鼠，正啃著藤蔓。就此千鈞一髮的同時，樹枝上蜂巢滴下蜜汁。旅人忘記自己所處的絕境，貪婪吮吸著甜美的蜂蜜。

這就是人生，路邊白骨象徵人生旅途中，目睹親友死亡，是否有所醒悟呢。緊追而來的是無常之虎，松樹是指財富名譽等。這些東西擁有再多，也不可能避免死亡。

深海是指地獄，毒龍比喻貪、嗔、癡，蜂蜜則是財、色、名、食、睡。

藤蔓是賴以為生的物資，咬著藤蔓的白老鼠和黑老鼠則是象徵白天黑夜，交相啃蝕人的生命，最後藤蔓終將被咬斷，而人也必然走上死亡之路。

法華經比喻三界如火宅，人生怎麼能不苦呢？現代人的苦，可以分為三大類，一種是金錢帶來的苦惱；第二種是夫妻男女間感情糾紛；第三種是疾病帶來的痛苦。

雖然沒有能力為眾生化解這許多苦，我們也能做個忠實聽眾，以法水緩和他們糾結的心情，或者教他們向善菩薩祈求，禮佛拜懺、誦讀大乘、多念佛念菩薩、多行善舉，並將功德迴向冤親債主，或可轉危為安。

佛經中提到三苦八苦，所謂三苦，即苦苦、壞苦、行苦。苦苦者，是指人在逆境中，又遇到災難，苦上加苦，雪上加霜，禍不單行，現實環境中比比皆是。

壞苦者，是由順境轉為逆境之苦，如好景不常，樂極生悲，即便擁有家財萬貫，也可能由於戰亂、家變、天災人禍造成悲慘的結局。

行苦者，是由無常變化帶來的苦，就是歲月摧殘生老病死之苦。

所謂八苦，即生、老、病、死、愛別離、怨憎會，求不得和五蘊熾盛苦。生老病死之苦，人人難免，不必贅述。愛別離苦是指心愛的人，偏偏遇到生離死別。怨憎會苦，不是冤家不聚頭，想躲也躲不開。求不得苦，則不論財富、權勢、地位、嬌妻美妾，想要卻得不到的苦。

最後五蘊熾盛苦，五蘊指色、受、想、行、識，包括身心二法，當身心不調和時，如火燒般煎熬之苦。前面的七種苦，是分別受的一種苦，而第八苦則是所有苦的聚集。

佛曰：「一切眾生，無不悉有如此苦者。譬如以灰覆於火上，若遇乾草，還復燒燃。」學佛之人，首先要認識「苦」，但不必怕苦，苦是修行道上的「增上逆緣」，要瞭解苦，修四聖諦，苦、集、滅、道，就是知苦、斷集、慕滅、修道。

三轉法輪為：(1)、示相轉：即「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。」(2)、勸修轉：即「此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。」(3)、作證轉：即「此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。」

換句話說：「苦」是如何產生的，是什麼因，結成苦果呢？苦是招感而來的，就是聚「集」的意思。至於如何消「滅」苦呢，就要行「道」，對治病根而下藥。所謂「道」，包括如實奉行佛陀教化，三十七道品，四攝六度等，證得涅槃寂滅，獲

得自在解脫。

至於厄，指的是災難，世間有許多自然和人為的災難。舉例而言，自然的災難中，有地震、水災、火災、風災。人為的災禍中，大都是由於人類的貪婪、嗔恨、愚癡造成，包括戰爭、盜賊、暴政、甚至飛機失事以及車禍等等。

觀世音菩薩以妙智慧觀照，覺知五蘊皆空。人皆認五蘊為「我」，以為「我」是真實的存在，五蘊皆空就是「我」空，「我」如何空呢？佛陀在世時，常說苦，空，無常，無我的道理，凡夫卻以身心是「我」。事實上，身是四大和合而成，沒有不變的。青春易逝，年華老去，頭白面皺，變化顯著，人生的那一階段才是「我」呢？

身是四大和合而成，如將人體切割，一分為二，二分為四、四分為八、八分為十六……到極微細時，再切割就是分子，人

體分子大多是碳水化合物，再分為碳氫氧三種原子，在哪裡才找得到「我」呢？我在哪裡？

又譬如輸血，鮮血由「我」身輸出，導至另一人身上，血還是「我」嗎？現在器官移植很普遍，移到別人身上，也不再是「我」，我的肝、我的肺、我的腎，移至他人身上，是他還是我呢？家師夢參老和尚說：「沒有我，都只是我的。」離開身體的器官，也不能再叫做「我」的。仔細想想，「我」是身體嗎？身體是「我」嗎？

再說心念時刻遷變，無有停息，心念既無常性，也不能複製，都是前塵緣影，所以稱為雜念妄想。哪個心、哪一念是「我」呢？由分析可知，身心都是虛幻不實的，是暫時性的存有。一切事物因緣生起，條件結合而成，有生就有滅，這是無常性，所以稱為空。

舍利子，色不異空、空不異色，色即是空，空即是色；

這裡是繼續講五蘊皆空的道理，舍利子也稱為舍利弗，弗也是子的意思。舍利，中國話叫鴛鴦，鴛鴦是鳥名，此鳥以美目聞名，因舍利弗尊者的母親眼睛美若鴛鴦得名，尊者的名號又是引母名為名，所以稱為鴛鴦子。

舍利弗尊者是釋迦牟尼佛身邊的大弟子，在眾多弟子中「智慧第一」。這部經就是佛陀向舍利子尊者說的，阿彌陀經也是佛對舍利弗說的。開言之前，佛陀先稱呼他一聲，師生間互動顯得格外親切。「色不異空、空不異色，色即是空，空即是色。」這句話是很難懂的，但意義卻很重要。佛門中講「空」，並不是說什麼都沒有，應以清淨心思惟其義，久而久之，必然會有所領會。

首先以科學方式嘗試說明：所謂「色」就是有形相的物體，或者簡單說，就是物質。所謂「空」就是真空，非物質的境界，那會是什麼？老法師常說：「真空不空」，「真空妙有」，「空有一如」，表示真空不是絕對的空。

從物理學來看，「空」可能意味著能量，可能是電磁場，看似空無一物，在因緣和合下，隨緣顯現，從無中變化出有的（物質）來。

讀過物理學的人都知道，在一定的條件下，物質不滅，能量不滅，質能不滅， $\Delta E = mc^2$ 。 ΔE 就是能量， m 是物質的質量，而 c 則是光速 3×10^8 m/s。愛因斯坦這條公式，顯示物質與能量可以互換，此一公式似乎為「色」與「空」之間的關係，作了另一種詮釋。

如果觀察原子的結構，其組成是原子核以及圍繞著核運轉的電子。依照波爾模型，電子在不同能量的軌道上繞著原子核轉動。乍看之下，彷彿群星圍繞著太陽運轉相似。構成原子核的基本粒子是質子、中子、光子和各種介子，這是二十世紀中期，人類探測到的最小粒子。當時物理學家在粒子加速器上碰擊這些粒子時，發現不能夠產生結構更基礎的產物，反而產生更多的質子、中子、介子。（這些多出來的粒子是由加速器的巨大能量產生的。）

近代物理學家發現質子、中子、介子是由更基本的夸克和膠子構成。人類也發現了性質和電子相類似的輕子；以及性質和光子、膠子類似的規範玻色子。光子與中微子是沒有質量的，而電子的質量最輕，介子比電子重數百倍，其他如質子、中子又比電子重數千倍。

這些基本粒子在粒子加速器中互相撞擊，會產生許多變化，它們不但可以互變，而且還可以產生高能，從表相觀察，就是在撞擊中，有些粒子消失，有些粒子又出現。還有不帶電荷、沒有質量的中微子，就是以「空」為體。在極高的速度中，發生重力的來源。近代高能物理學似乎提供「色即是空，空即是色」一種說明。

物理學家感到有興趣的夸克(Quark)，是更細微、無有形體的基本粒子，它既無又有，既有又無，這裡不談物理學，只大概讓各位了解，世界上一切有形有相的物質，包括生命與非生命，最終構造就是基本粒子，在一定條件下合成(因緣生法)。而這些粒子是物質，也是能量；是有，也是空。

質量與能量可以互換，不一不異。佛眼在兩千五百多年前已經發現，佛有五眼，肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼，不論是

長波或是短波，佛眼能清楚看到整個電磁波的頻譜。雖然沒有粒子加速器，沒經過實驗證明，佛眼卻如放大鏡、顯微鏡、也如透視鏡，通通看見，對宇宙之洞悉，猶如觀掌上摩尼寶珠。再看「色不異空、空不異色，色即是空，空即是色。」這四句話的意思是說，一切有形相的物質，與虛空是一樣的，沒有任何分別；而虛空也如有形相的物質一樣，沒有任何分別。有形相的物質，實際上等同虛空；而虛空與有形相的物質無有分別。

物質如何是空的呢？要瞭解，實有與真空是二種相對的意義。一切物質既沒有本體，也沒有常性，因緣生、因緣滅，所以不是實有的。

一切物質是因緣(條件)和合而成，離開存在所必要的條件，物質便不存在，彷彿變戲法一樣，是暫時性的化現，所以不可

說是實有的。一切物質分割到最後，剩下的就基本粒子，既是粒子，也非粒子，既是能量，也非能量，非色非空。

基本粒子具有粒子與波的雙重性格，根據海森堡測不準定律，一個微觀粒子的某些物理量（如位置和動量，或方位角與動量矩，還有時間和能量等），不可能同時具有確定的數值，其中一個量越確定，另一個量的不確定程度就越大。以極高速運動的微粒子，是測不到其實體位置之所在的，以波的形式存在，又如何觀察到實體呢？

再者，一切萬物都是時刻遷變，例如人隨著年齡成長，由嬰兒到幼兒、幼兒變青年、而後成人、壯年，步入老年，其中那個身體才是真實的「我」呢？如果當下的身心是「我」，說「當下」的那一剎那，「當下」已經不存在了。

我們肉眼看到巨大的變化才觀察得到，其實人的老化不是以

年為單位，也不是以月、日、時、分、秒為單位，而是剎那剎那在變，人體的新成代謝作用是持續性的，細胞不停的分裂死亡，如楞嚴經所言：「念念遷謝、新新不住」。這一段經文剖析了一切物體（包括人身），其本質是空性的。

受、想、行、識，亦復如是。

這是順著上面的說法，也就是受不異空，空不異受；受即是空，空即是受；……乃至識不異空，空不異識；識即是空，空即是識。

受、想、行、識是一系列心的運作，沒有一個實體，都是空的作用，每一個起心動念都無法重覆，如果將前念在腦子裡重新想一遍，必然不同與上一念。前念消失，後念生起，皆是獨立的，無有自性，故稱為妄心妄念。

舉例來說，好像電視影片，劇情彷彿前塵影事，所牽動的心念起伏，好像是真的，但是遙控器一關（心念止息），電影裡的世界那裏去了？又如同做夢一樣，夢境歷歷如真，會歡喜、激動、害怕、恐慌，夢醒後，那些情緒通通不存在了。

這句經文是指心理作用，思想運作也是虛幻不真，也是以空性為體。所以五蘊皆空，身心皆空，無我，無人，無眾生，無壽者。

舍利子，是諸法空相，不生、不滅；不垢、不淨；不增、不減。

佛陀叫一聲舍利子，說一切法的相是空的，沒有所謂的生滅、垢淨、增減。諸法以空為性，空的體性就是真如實相，實相無相，所以說空。雖然是性空，遇因緣則諸法生起、萬象森羅。

蘇東坡詩：「無盡空中無盡藏，有花有月有樓台。」人生好比水中月、鏡中花，真如本體既沒有生，也沒有滅。緣起性空，是虛妄不實、因緣和合的短暫現象。

佛說：「因緣所生法，我說即是空，亦名為假名，亦名中道義。」生滅、垢淨、增減，這種種相對觀念都是性空緣起法。譬如打開電視，有天地、人物、劇情，像有那麼一回事，但都不是真實的，遙控器一關，一個黑螢幕。光鮮亮麗的人呢？憂悲苦惱的事呢？

講到「不垢不淨」，聯想到八指頭陀敬安禪師，他以兩根大姆指燃燒供佛，所以只剩下八根指頭，稱為八指頭陀。八指頭陀小時候無父無母，只有一個弟弟，他出家在廟裏做雜役，對做詩很感興趣。有一次從外地乘船回長沙，吟出「洞庭波送一僧歸」的句子。被名詩人郭菊蓀聽到，認為他的詩很有靈性，

是可造之才，就教他做詩。

有一天，他拿食物去餵野狗，遠遠看到方丈來了，一時情急，把野狗吃過的髒東西一口吞進肚子裡，突然靈光一現，冒出一句：「不垢不淨」，就開悟了。

是故空中無色，無受、想、行、識。

此是承上述色、受、想、行、識五蘊皆是空相，觀世音菩薩以般若智慧，照見五蘊皆空，又說諸法空相，因此一切物質的、精神的法相都是緣起緣滅，虛妄不實。五蘊是身心二法，前面已解釋過，身空則無人、無我、無眾生、無壽者相，而法緣心生，所謂「心生則種種法生，心滅則種種法滅。」諸法以空為體，隨緣顯現，色心二法空，則緣起之諸法無所依附。

無眼、耳、鼻、舌、身、意；無色、聲、香、味、觸、法。無眼界，乃至無意識界。

器世間的森羅萬象，六根、六塵、六識，合稱為十八界，界是界限的意思。六根就是眼、耳、鼻、舌、身、意。塵是塵境，六塵是色、聲、香、味、觸、法。人的六根，眼、耳、鼻、舌、身、意，與外界六塵，色、聲、香、味、觸、法相接觸，互相起了作用，就產生了六識。識是知識，也可以說是分別。楞嚴經云：「根塵為緣，識生其中」，而這六識，就是見、聞、嗅、嘗、覺、知。與六根、六塵加起來，合稱為十八界。其中「根」、「塵」皆是色法，唯「識」是心法，是染緣所現之心法。

既然諸法空相，根塵為緣，出生諸法，無緣法不孤起。在性

體中，原無有所謂六根、六塵及六識。六根、六塵與六識都不是「真如本體」，沒有自性，不能獨立，只有在因緣際會時才暫時存有，所以是虛幻之相。

佛陀喝斥阿難：「從無始來，不知常住真心，性淨明體，用諸妄想，此想不真，故有輪轉。」

談到識，眼識（見）、耳識（聞）、鼻識（嗅）、舌識（嘗）、身識（覺）等前五識都是接納，第六意識是分別，第七識稱為末那識，就是執著，內執有我，外執有法。第八識為阿賴耶識，亦名藏識，又稱為識田。所有思想造作的因子，都進入八識田中，就像播下種子一樣，這是業因，等到種子成熟時，表現出來的，是所結之果。

無論善惡都稱為「業」，業就是造作之意，也就是行，業，累積成為一股潛在的力量，由習氣薰染而成，也稱為業力。

此帶業的識體隨著生死輪迴，上升下沉，當某一種業力累積到一個臨界點的時候，就會爆發出來，產生各種不同的果報。所以說：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時間未到。」這報應不一定在當下這一生，所謂三世因果，善業招感善果，惡業招感惡果。

此業之力量極大，故學佛之人，不可不相信因果，切莫等閒視之。而且業是習性，如監牢裡的囚犯，出獄後，仍不思改過，遇到惡緣，就會不可自拔的作惡，這就是業力可怕性的證明。娑婆世界稱為五濁惡世，（劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁），所謂「無業不生娑婆」，凡人沒有不帶業的。業力是過去行為習慣累積的能量，不容易擋得住業報。所以要發大願心、精進心、勇猛心、與業力抗衡，彷彿拔河一樣，看那一方的力量大，要一次又一次的戰勝它，漸漸的願力大了，精進勇猛了，

業力才會被克服、被消除。

這種業力(慣性)怎樣累積的呢？如果用科學解釋，當人心向外發射一個念頭，就帶著一定的頻率，也帶有一定的能量。從電磁學知道，頻率相同的會產生建設性的波，頻率不同的，則會產生干涉破壞性的波。所謂「凡走過的必留下痕跡」，身、口、意所有的造作力量都儲存在藏識(阿賴耶識)，等待果報的因緣時機成熟，善業結善果，惡業結惡果，報應絲毫不爽。所以「菩薩畏因，凡夫畏果」。

無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。

這裏講到十二因緣也是虛幻不實的，修十二因緣開悟證果的聖人稱為「緣覺」、也稱為「獨覺」或者「辟支佛」。十二因

緣即無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

所謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。這是流轉門，順觀十二因緣，屬於染緣起。

若是開悟的聖人則能逆生死之流，從無明滅乃至行滅、行滅則識滅，如此類推下去，乃至有滅則生滅，生滅則老死滅，這是還滅門，是逆觀十二因緣，屬於淨緣起。

順著流轉門是生死輪迴的凡夫，若能不起無明，斷了這十二因緣的環，即能超越生死輪迴，無明是生死之根本，勘破無明，即能了脫生死，這是緣覺修證的方法。

「無明」就是沒有光明，佛教以光明比喻智慧，沒有光明就沒有智慧，也就是愚癡的意思。「行」則為無明蠢動，當父母

交合時，昏昧無智而入母胎為「識」。在母體內若三周後，未具人形而漸漸發展出「名色」。「名」是精神層面，指受、想、行、識四蘊；而「色」即物質層面，即色蘊，亦即四大為身的形體。簡單說：名色就是精神與物質。當胎兒長大至二個月後，有眼、耳、鼻、舌、身、意六根生成，稱之為「六入」，「六入」為六根具足之時。

「觸」是當胎兒剛出娘胎後，六根與外界六塵接觸，但還未在意識中留下印象。「受」是約二歲前之幼兒，取納聲色，進入意識，尚無有愛欲染著之心。直至三、四歲時，心識已能愛所「愛」。

十四、五歲少年開始對男女貪欲產生興趣，生占「取」之念，想盡辦法擁「有」，結果招感「生」死輪迴之業報，隨著時間消逝，直到「老死」。

如是生死輪迴，包括三世因果，「無明」與「行」為過去二因，「識」、「名色」、「六入」、「觸」、「受」，為現在五果。「愛」、「取」、「有」為現在三因，「生」與「老死」則是未來二果。又可見「果」報是「苦」，而「集」是苦因。這段經文說，既然沒有無明生起，亦必然沒有無明之息滅。無明的性體是空的，無明既空，緣無明而衍生的行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，當然也都是虛妄不實的。

無苦、集、滅、道，

苦、集、滅、道，稱為四聖諦，是聲聞眾修行的法門，聲聞是由聽聞佛法而契入聖道，由於證悟有深淺，聲聞分為四種果

位，初果叫做須陀洹，二果叫做斯陀含，三果是阿那含，四果是阿羅漢。

須陀洹名為入流，已斷見惑羸煩惱八十八品，又名逆流，逆生死之流；又名預流，預入聖人之流；還要經過七番生死，才能證阿羅漢的果位。

斯陀含名為一往來，已斷欲界前六品思惑，再經一番生死，就可以入涅槃了。三果阿那含意即不來果，已斷欲界後三品思惑，不再受生死輪迴苦，但仍需斷色界四禪及無色界四空天剩餘的思惑。

四果阿羅漢，譯為無學，在聲聞中是最高的果位，所以無法可學了。阿羅漢含三意：一殺賊，二無生，三應供。他已斷盡煩惱，修行人以煩惱為賊，故名殺賊；不再受生死輪迴果報，所以稱作無生；如此聖賢，堪為人天福田，故名應供。

前面解釋過三苦、八苦，如果用現實例子來說：有天災人禍苦；天災是自然災害：如地震、水災、火災、風災等。大家對汶川大地震應記憶猶新，一陣天搖地動，高樓塌陷、一剎那間千萬人喪失生命，家園狼藉，這是地層板塊推壓造成的災難。至於水災，中國境內曾有黃河決堤，水患成災，一夕間家園淹沒，災民流離失所。

近年來南亞大海嘯；緬甸風災，造成許多家庭破碎。就世界環評來說，南北極天空臭氧層破了個大洞，溫室效應造成冰山溶化，氣溫升高，海面上升，這些現象的成因，既有人為的成分，也有天災的成分，可以說是人類的劫難。

人禍中最可怕的是戰爭，人類永遠不會吸取歷史教訓，不懂得珍惜太平盛世。野心家更是利令智昏，或是出於仇恨，逞一時之快，不惜發動戰爭。如美國攻打阿富汗、伊拉克，飛彈凌

厲攻擊，很快分出勝負，美國以尋找恐怖首腦賓拉登，伊拉克製造化學武器為由，結果既找不到賓拉登，亦未尋獲化學武器，世界強權師出無名，而百姓卻遭受生離死別、家破人亡之苦。我們自不必替阿富汗、伊拉克辯護，塔利班神學士和海珊惡貫滿盈，也難怪有此報應。

不幸的是，另一種從不曾出現的報復行動發生了，911事件中兩架自殺式的客機衝撞紐約雙子星大樓，一剎那間，兩棟摩天大樓和數千條人命化為灰燼。

苦是逼迫性的，任誰也無法避免，壓在心頭沉重得不得了，這種痛苦的滋味，子不能代父，妻不能代夫。台灣俗語說：「各人造孽各人擔」確是事實。苦從那裏來的呢？苦是由集來，痛苦的根源在於人執著有一個自我，執著有一個身、有一顆心，不認識身心乃四大五蘊，依業識所成的道理。

法國哲學家笛卡兒說：「我思故我在」，但是思想是由意識生成，而思想沒有自性、沒有常性、因境生心、念念遷變、那一念是「我」呢？人死後，思想停止運作，腦子雖在，「我」又在那裡呢？。

因為我愛「我」，凡對「我」及「我所有」不利或傷害，就會產生不快的感覺。這種感覺強烈時，心就苦了。所以說：集是苦因，集是招感性的，外境的「相」與內在的「見」互相招感，集合成為苦果。

如何消滅痛苦呢？佛陀告訴我們，要慕滅，要修道。只有透過修成正果，才能破除煩惱無明，解脫生死輪迴之苦。證菩提、入涅槃、得解脫、大自在，恢復本有真如自性，而進入寂滅之樂。

所謂道，對於小乘行者而言，是修四聖諦、十二因緣、三十

七道品；大乘菩薩則修六度萬行。四聖諦、十二因緣，前面都講過，三十七道品包括四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支和八正道。其中四念處、四正勤、八正道，前面大略解釋過，由於時間的關係，非經中所提及之名相，不予特別詳細解釋，請參考本書後的附錄。

修道是離苦得樂之因，寂滅為修道之果，諦觀人生來就有痛苦，苦是因集招感而來；為了勵慕涅槃，要精進修道。

此段經文顯示，四聖諦本來也在萬法之中，萬法不離心，心生則種種法生，心滅則種種法滅。因緣和合、沒有本體、沒有自性、虛妄有名，故說「無」。

無智亦無得。

菩薩修六度萬行，六度即檀那、尸羅、羼提、毗黎耶、禪那、般若六種波羅蜜，最重要就是培養慈悲和智慧。「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」。般若妙智慧是人人本具、個個不無的，只因無始劫以來，被無明遮障，故執迷而不悟，失去了本性的光明。

般若智分為二種，一者是根本智，又稱作實智，是般若的本體；二者為後得智，又稱為權智，是般若的妙用。「無智」是指般若的體性空，若起妙用，弘揚聖教，利益眾生，則妙用無窮也。故曰：「般若將入畢竟空，絕諸戲論；方便將出畢竟空，嚴土熟生。」經文以般若波羅蜜為例，實則也包括無布施、無持戒、無忍辱、無精進、無禪定，意思就是說，布施、持戒、忍辱、精進、禪定都是空性，隨緣顯現，應物現形，虛幻立名的。

菩薩修六度，「轉識成智」，識是分別能力，可解釋為知識。這種分別的識，是在清淨無染的性體上，留下了污垢，真如實性的智慧本來具足，畫蛇添足，則反成拙劣之舉。如楞嚴經所說：「知見立知，無明根本」，若「知見無見，斯即涅槃」。

解釋過凡夫的八識：是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識。法相宗提出佛有四種智慧，是由八識轉化所成。轉識成智，即將前八識轉為四智：成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智。（密宗加上法界體性智，合稱五智）。這一種「得」是針對權教修證，實則無所得，「得」一個「無得」，而謂之為「得」。

下面解釋四智：

一、成所作智：前五識是五根，眼、耳、鼻、舌、身、接觸五種塵境（五塵）所產生，如眼見色產生眼識，耳聞聲產生耳識，

鼻嗅香產生鼻識，舌嘗味產生舌識，身與物觸產生身識。

依此五識，可以獲得知識見聞。凡夫對於五識分別執著，菩薩對外境則不生執著，稱為無智，謂「般若無知」，唯其無知，故「無所不知」，分別之知識是片面、殘缺、染污、生滅的。無知之知則遍虛空法界，觀察世出世間，事境體性皆是明明了了。菩薩不住於相，不因五塵而生心。將這五種智識，作為利益眾生的工具。所以轉五識為「成所作智」。

二、妙觀察智：凡夫之第六識稱為意識，觸境生情、分析分別，菩薩將意識轉成妙觀察智，時時反觀內明，產生正思惟，一味觀心，不因外境而起心動念，如如不動，如入禪定，能「制心一處，無事不辦」，所以稱為「妙觀察智」。

三、平等性智：末那識是人性中的執著，對外在的世界執著為實有，也執著於「我」的實際存在，自私自利，產生各種煩

惱。若能了知佛與眾生，性體不一不異，等無差別，如金剛經云：「無我、無人、無眾生、無壽者」，又以「是法平等，無有高下」，末那識則轉化成「平等性智」。

四、大圓鏡智：阿賴耶識又稱藏識，含藏所有身、口、意三業，若能修證圓融無礙的大智慧，如大圓鏡：「來者不拒，去者不留」。緣生則生、緣滅則滅，心識中妄想雜念不能滯留，煩惱不生，念念清淨，理事無礙，事事無礙，則轉凡成聖。

為什麼說「無智」：

- ① 根本智以空為體，智性本空，本來不生不滅，故不可得。
- ② 自性本來具足，不假外境修證，故不可得。
- ③ 執著於「有智」，亦是偏執，不能體證「真空妙有」之義。

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。

曉雲導師說：「心經中最重要的三個字就是『無所得』。」修行路上，因覺悟生命幻化，無常迅速，數十年匆匆劃過，臨終之際，無一法可得。了脫生死輪迴，是釋尊所說的大事因緣，世間法有生有滅，出世間法不生不滅，有生滅的是因緣和合、虛幻的存有；無生滅的是真如本性、實相般若。

凡夫在世徒勞生死，無一法可得，出家修道，是否有所得呢？釋迦如來證得涅槃，得到阿耨多羅三藐三菩提否？金剛經云：無上菩提，實無有一法可得。

經過六根（眼耳鼻舌身意）接觸六塵（色聲香味觸法），產生六識（見聞嗅嘗覺知），色有方圓紅綠，聲有高低抑揚，嗅有香臭濃烈，味有甜酸苦辣，身觸澀滑冷暖。在意識裡產生二邊法，

善惡、是非、美醜欣厭之分別。第七識妄加執著，執常、執樂、執我、執淨當作真實。

從俗諦上觀察，一切法是因緣和合的假名。若從真諦言，無有一法生，無有一法滅。一切人皆因執著有我有法，有生有滅，有能有所，故有罣礙，不能解脫。菩薩心無罣礙，解脫自在，遊於畢竟空，心不住於法，故無所得，無得而得。

生滅法是什麼呢？生滅法是事相，相由色顯。有人以為親眼看到，應該是真實的！凡夫之所以為凡夫，就是執迷不悟，看到聽到的，假的多得很呢，卻被自己的眼睛耳朵所欺騙。

須知萬法從緣起，緣起法皆是假相，有生有滅，不可執以為真常之性體。要了知真俗二諦，體與用、性與相、理與事，性空緣起，緣起性空，空有一如，不一不異，則能契入如來藏！菩提薩埵就是菩薩，意譯為覺有情，上求佛道，下化眾生，

菩薩修六度萬行，對治眾生的愚癡顛倒，布施對治慳貪，持戒對治染污，忍辱對治嗔恚，精進對治懈怠，禪定對治散亂，智慧對治煩惱。

六度波羅蜜性空，本來無有，依因緣而生，為方便利生說「有」，若依實教，菩薩無有一法可「得」，心更不存「得」之想。如此依般若修行，心無罣礙，修而無修，證而無證，得而無得，無有煩惱，有罣礙就不通，有窒礙就有染垢；沒有罣礙就通達，無相、無願、無住、無分別、亦無執著。

無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

因為心清淨，沒有罣礙，就沒有恐怖，恐怖常是自己嚇自己，顛倒夢想，胡思亂想，都是些不實在的念頭。許多人的思想太雜亂，得了憂鬱症、躁鬱症，甚至精神分裂。有些憂鬱症或躁

鬱症的病人，總覺得有人要害他，便是嚴重的顛倒。一般人也是顛倒，只是比憂鬱症或躁鬱症病人程度稍為輕一些。就像癌症一樣，當我們憐憫癌症病人的同時，卻不曾理會到，其實人體內都有癌細胞，只是多少不同，一般人體內的癌細胞，還不至嚴重到發作而已。要遠離顛倒夢想，必須學習思維修、返觀內照，當下一念，培養正知正見。

菩薩修觀照般若，心常清淨無染，遠離雜念妄想，不會擔心害怕。所謂「疑心生暗鬼」，菩薩遠離五種怖畏，就是不活畏、惡名畏、死畏、惡道畏、大眾威儀畏。凡夫不依正道生活，身口意三業不清淨，醉生夢死，就是顛倒，也是造作生死輪迴之因。

夢是虛妄之境，有顛倒夢想之人，自然心不安寧。若能純淨心意，遇一切事不為所動，身得安穩，心無動亂，就能理體自

現，究竟涅槃，不生不滅、圓滿寂滅之境。

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

阿耨多羅三藐三菩提是梵語 Anuttara-samyaksambodhi，阿耨多羅三藐三菩提，是翻音不翻義。

若依譯意，即無上正等正覺，阿耨多羅是無上，三是正，藐是等，三菩提是正覺。三世指過去世、現在世、未來世。三世一切諸佛，都是依照般若波羅蜜多修成正覺的。這裡所謂的「得」，實際上也是得而無得，理性如如，言語道斷，心行處滅。故不可執著於「得」之一字。

金剛經云：「如來無有法得阿耨多羅三藐三菩提」，「實無有法，得阿耨多羅三藐三菩提。」所以「得」阿耨多羅三藐三菩提，並無有一法可「得」。真如理體，本來現成，實相無相，

不能稱為有「得」。若有所得，則如楞嚴經：「知見立知，無明根本」。佛經是數千年前大德翻譯，由梵文譯成中文，是很不容易的事。所以要深入瞭解佛的本意，不可過於執著於文字相。佛陀說過四依法：即「依法不依人，依義不依語，依了義不依不了義，依智不依識。」

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。

前面解釋般若波羅蜜多的體用，再以密咒加持。

佛陀讚歎般若波羅蜜多咒，是有大神力的，是光明智慧的，是至高無上的，是無與倫比的咒。

能除一切苦，真實不虛。

此咒之功能，解除身心一切痛苦，這是真實的，不是虛假的。我們相信偉大的佛陀，是真語者、實語者、如語者、不妄語者、不異語者，佛金口宣說，定然真實不虛。

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：

揭諦，揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

咒語也稱為大總持，就是總一切法，持一切義。密咒一般不需要作解釋或翻譯，因為咒是佛菩薩的音頻，持誦密咒可以得到佛菩薩的加持。

這裡還是簡略解釋一下這句咒語的意思，就是說：去吧！去吧！到彼岸去吧！大眾一起到彼岸去吧！成就菩提究竟大圓滿！

這一部心經講完了，能理解其義理當然最好，即使不能完全看明白，能受持讀誦，也是功德無量。

附錄

由網路摘錄三十七道品

一、四念處：

① 觀身不淨：五臟六腑，皮肉百骸，七竅痰淚，大小便溺，髒汗不堪，死後肉爛蟲生，屍水臭溢，種種不淨相，白骨骷髏恐怖等觀。

② 觀受是苦，天災人禍，七情六欲，無不是苦；縱或榮華富貴，最後還是大夢一場，無常空苦。

③ 觀心無常，晝時心猿意馬，攀緣不息，夜間還做夢，沒有一時寧靜，時刻變易，永無恒常。

④ 觀法無我，人人妄執我，宇宙之內，萬事萬物，都找不出一個具體主宰的我。

二、四正勤：

① 對已生之惡，令斷除，而勤精進，澈底斷除。

② 對未生之惡，令不生，而勤精進，永遠不生。

③ 對未生之善，使之生，而勤精進，令其速生。

④ 對已生之善，使增長，而勤精進，永遠為善。

因勤精進故，能斷懈怠，所以又叫“四正斷”。如此策進三業清淨，最勝之法，又名“四正勝”，意決斷行，又名“四意斷”。

三、四如意足：

四如意足，乃四種禪定。四念處修實智慧，四正勤修正精進，精進智慧增多，定力勢必弱小，今以四種定攝心，使定慧均等，行者所願皆得，故名如意足，又名「四神足」。足是有所依的意思，如人身依兩腳直立，行者可依之得六通，依此四種定起，故比喻定為足。

此四者依加行而立名，次第如左：

- ① 欲神足：欲於加行位起此定，依定之力，故定引發而起。
 - ② 勤神足：於加行位勤修此定，依定之力，故定引發而起。
 - ③ 心神足：於加行位一心專注，依心之力，故定引發而起。
 - ④ 觀神足：於加行位觀察真理，依觀之力，故定引發而起。
- 四、五根：
- ① 信根：信佛、法、僧三寶，及苦、集、滅、道四諦者。
 - ② 精進根：又名為勤根，乃精勤勇猛，進取修行善法。
 - ③ 念根：時刻思惟憶念正法。
 - ④ 定根：使心止於一境，不散亂。
 - ⑤ 慧根：思惟真理者。
- 五、五力：
- ① 信力：正信之根增長的力量，能破行者一切的邪信。

② 精進力：精進根增長的力量，能破行者身心的一切懈怠。

③ 念力：正念之根增長的力量，能破行者一切諸邪念。

④ 定力：正定之根增長的力量，能破行者一切諸亂想。

⑤ 慧力：慧根增長的力量，能破三界之一切諸惑無明。

六、七覺支：

或「七覺分」，有覺了覺察之義，此乃使定慧均等法，此法分七種，故曰「七覺支」。

- ① 擇法覺支：以智慧簡擇其法之真偽。
- ② 精進覺支：以勇猛精進心，離邪法邪行，而行正法。
- ③ 喜覺支：得正善法真理，生歡喜心，法喜充滿。
- ④ 輕安覺支：行者止息妄念，觀照真理，定慧寂照，斷除一切煩惱，甚覺身心輕安，又名“除覺分”。
- ⑤ 舍覺支：舍諸妄謬，舍舍一切法，更不追憶。

⑥ 定覺支：使心住於圓明一境，而不散亂。

⑦ 念覺支：常明覺照，定慧均等，不散不失，不使廢退。

若心感浮動，可用七覺支「除」「舍」「定」以攝之；若心感覺沈沒，可用「擇法」「精進」「喜」這三覺支。

念覺支，常念定慧，不可廢退。

七、八正道：

即「八聖道」。這八種聖道，離偏離邪，不顛倒，不虛妄，故謂之正道。

① 正見：離一切邪見、偏見、妄見，顛倒見，是名正見。見「苦、集、滅、道」四種真理，而明瞭人生，知離苦得樂，離世間相有漏法，而入出世之無漏清淨，正見是八聖道主體。

② 正思惟：既見苦集滅道，就當思惟，使真正的智慧增長，

達到無漏圓滿清淨的聖人境界。

③ 正語：不說虛妄言詞，動聽的綺語、傷人的兩舌、罵人的惡口，離謗人邪說謬論等造諸罪惡的言語，所說皆利人利世，正當正分的語言。

④ 正業：身業清淨，不做一切惡業，口業清淨，所說皆正語；意業清淨，離一切邪妄思想，以真正智慧，滅除身、口、意一切邪業，時刻清淨無漏現前，表現皆利他的菩薩行為。

⑤ 正命：既三業清淨，生活與生存，要以正當方法維持；不做世俗詐現奇特相，不誇自己功能，違背因果，不以占卜斷人吉凶，不以大言壯語表現自己威勢，不說動人言詞以求名聞利養活命。

⑥ 正精進：①、為了維持法身慧命，精進修行涅槃道業。

②、維持色身生命及家庭安樂、社會繁榮，每個

人的學業及技能，並社會人類的正當事業，精進不可懈怠。

⑦、正念：以真正的智慧，時刻憶念一切正道正行，無任何邪念，不起酒色財氣等傷身敗德，損己害人的不正念頭。

⑧、正定：以真正智慧，入無漏清淨之禪定。遠離一切邪妄，行住坐臥，時刻都不起任何妄念，住於正定之中。

進而離有漏的世間法，成就無漏的出世法，世出世法，超凡入聖，是名之為聖道。

依三十七道品修證，可以趨向菩提大道，故稱為菩提分法。

迴向偈

聞法印經諸功德 迴向法界有緣人
深入經藏無罣礙 智慧增長出苦淪
往生西方安養國 面覲彌陀悟無生
迴入娑婆度眾生 我效普賢願不窮

高樹榮 孫桂寶 呂維明 廖志旭 閣家

涂謙正 葉瑞斐 潘子亨 程蔚驊

華懌閣家 曾振榮 閣家

及聞性精舍諸弟子 倡印

封面圖畫為新加坡陳回燕提供

謹致謝忱

作者生平簡介

釋隆迅，外號念一，1970年台灣大學化工系學士，皈依天台宗耆宿上樂下果老和尚研修佛法。1980年獲德國阿亨工科大學 (Rheinisch-Westfaelisch Technische Hochschule, Aachen) 理科博士。

返台任教於成功大學化學系，1995年遴選為華梵大學校長，前後十年。2006受台南大學敦聘為講座教授。

於五台山依止上夢下參老和尚出家，同年受受具足戒於高雄慈雲寺，2008年退休，遊走海峽兩岸，專事修行弘法。近年出版作品有：佛說四十二章經淺釋、清涼語絲第一集、清涼語絲第二集。