一、前言

《心經》，通稱為《般若心經》，乃是整個大乘佛教的心要，也是大乘佛法中般若思想的中心，它也是《般若經》的中心。

據印順法師〈般若波羅蜜多心經講記〉說︰「在六百卷的《般若經》裡，在〈學觀品〉有與本經幾乎完全相同的文句，不但不是觀自在菩薩所說，而是佛直接向舍利子所說的。」1據先師東初老人的《般若心經思想史》說，在《大般若經》的第二會第二分〈觀照品〉第三之二，以及其異譯《大品般若經》的〈習應品〉第三的一段，頗與《心經》類似。

《心經》的七種漢譯本︰

（一）《摩訶般若波羅蜜大明咒經》 姚秦．鳩摩羅什譯

（二）《般若波羅蜜多心經》 唐．玄奘譯

（三）《普遍智藏般若波羅蜜多心經》 唐．摩竭提三藏法月譯

（四）《般若波羅蜜多心經》 唐．般若共利言等譯

（五）《般若波羅蜜多心經》 唐．智慧輪譯

（六）《佛說聖佛母般若波羅蜜多心經》 宋．施護譯

（七）《般若波羅蜜多心經》（敦煌石室本） 唐．法成譯

以上七譯，現均蒐集於《大正新脩大藏經》第八冊。一般流行讀誦的是第二種玄奘所譯本，最簡明扼要，共二百六十字。《心經》的註釋書極多，在《卍續藏》所收者，達五十七種，現代的許多僧俗大德，也幾乎人人都能講《心經》，在《大正藏》第八冊中，也收有玄奘三藏親自教授的梵文《心經》的音譯。

《心經》是《大般若經》中的一小段，《大般若經》譯成中文的部分雖然和《心經》很像，但並不完全一樣。目前我們持誦的《心經》最後一段的咒，在《大般若經》中就沒有。

《心經》是通攝大小三乘法的總綱，可以當作佛法概論來看。

佛經中教授修行的方法有三︰1.持戒，2.修定，3.修慧。持戒與修定須以般若智慧來指導。如果沒有智慧的指導，持戒就如同一般的好人、善人，不一定是學佛的人；而且修定的工夫和力量，也跟一般外道的修行沒有兩樣。行菩薩道的人沒有智慧，就不是菩薩，凡夫和菩薩之所以不同，就是在於智慧的有無。

佛法的精粹在於智慧，離開智慧講佛法，只是世間的知識和學問。釋迦牟尼佛成佛之後所說的法，都是由智慧產生的，而說法的目的，是希望聽聞佛法的人，能經由他所傳的修行方法得到智慧，只有得到智慧後，才能得到真正的解脫與自在。所以佛法是從智慧產生，同時也能幫助人產生智慧，達到開悟的境界。因此《心經》就是智慧的經典。

以理解的態度和方法看佛經，得到的只是知識，不是無漏的智慧。研究佛經的學者及專家，可以把佛經講解得十分詳盡，但自己本身並不一定能夠從中得到無我無相的智慧。只有以體驗的態度來看佛經，無著的智慧才會自然地成長。

中國的禪宗以及後來傳入日本、韓國的禪宗，特別重視智慧，因此十分重視《心經》及《金剛經》。由於《金剛經》比較長，不易時時誦念；《心經》經文簡短，所以在中國、日本、韓國的叢林及修行道場，每日都會在不同的場合持誦。《心經》是禪修者的修行指導經典之一，不僅是用來理解的，因此我參以禪修的角度來為東初禪寺禪坐會的大眾解釋《心經》。

二、智慧度苦厄

般若波羅蜜多心經

「般若」梵文prajñā的意思是智慧，《六祖壇經》中說「即定即慧」。定是慧的體，慧是定的用。也就是說︰有定的時候一定有慧；有慧的時候一定有定，定是智慧的基礎，智慧是定的作用。定慧同時產生，是禪宗的立場及觀點，定慧產生以後，戒已在其中了；真正出現清淨智慧的人，也就是得道的人，一定不會犯戒的。

波羅蜜多是出離、超越、解脫的意思，就是離開煩惱和苦，也就是超越煩惱和苦。整句來說就是︰有智慧就能從煩惱及苦的此岸，到達沒有煩惱、永遠快樂、自由自在的彼岸。

大乘佛教中的六波羅蜜是︰布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧，是以前五種的修行達到第六種智慧的目的。六波羅蜜又稱六度，「度」是超越苦及煩惱的意思。以佛的智慧做為修行的指導原則，才能超越苦及煩惱，達到解脫的目的。《般若波羅蜜多心經》，就是以簡短的經文，教導我們般若的重要性及其產生的方法和道理，所以稱之為《心經》。

觀自在菩薩

菩薩

菩薩是發了菩提心，以慈悲廣度眾生的人。菩薩不自私、不為自己考慮；廣度眾生是為了成就佛道，並且感謝眾生而不求回報；鼓勵眾生努力行善，自己也參與其中，才是真正的菩薩。

一個禪的修行者必須先發菩提心，修行是為了使眾生得到利益。這最初、最早所發的菩提心，叫作初發心，發了此心，就希望永不退轉，一旦有了退心，也要再回到初發心。如果一個修行人沒有發菩提心，修行不會得力，容易著魔，對其身心都有損害。所以在修行的過程中，我們強調要放下自己的自私心、追求心、逃避心，以及期待心，才會真正得到修道的利益。

菩薩要斷煩惱，增長智慧，不能僅靠打坐，要努力廣度眾生，智慧的增長才踏實。僅靠打坐，僅以禪定的力量產生的智慧，在遇到複雜的人際關係時，便產生不了應對的力量。唯有以實際的磨鍊，面對各種善惡不同、形形色色的眾生，所得到的智慧才踏實而因應有方，這才是菩薩的智慧。所以菩薩於六波羅蜜中特別重視精進和智慧，精進才能斷自己的煩惱，產生了智慧，才能廣度眾生。

精進波羅蜜是以自利利他、廣度眾生為第一，精進度眾生的方法有四︰1.已造的惡業趕快斷，2.未造的惡業永不造，3.未生的善業趕快生，4.已生的善業要增長。前兩點是使眾生離苦，因為造惡業會得苦果，後兩點是使眾生得福報及安樂。這四個方法加起來就是「慈悲」；悲心使眾生離苦，慈心使眾生快樂。悲能拔苦，慈能與樂，就是慈悲，沒有慈悲心不能稱之為菩薩。

自在

自在是不受影響，不考慮自己的得失、利害。

以菩提心修行，以慈悲心廣度眾生，就是自在。一個能自在的人一定有真正的智慧，如此才能到達解脫的彼岸。

許多人希望得到自在、得到解脫後再廣度眾生，這是不太正確的；只考慮自己本身的利益，反而不能得自在、解脫。唯有放下自身利益的考量，以慈悲心廣度眾生，才能得真正的自在解脫。

菩薩或大乘的修行人，做任何事都要乾淨俐落，不要拖泥帶水。受施時就坦然接受，以廣度眾生為回報。布施時就慨然布施，不求回報。不考慮自己的利益、損失，只是勇往直前地去做對眾生有益的事，如此就能得到自在的利益。

觀自在

觀世音菩薩的梵文Avalokiteśvara，翻譯成中文叫觀世音或觀音。觀自在就是把觀音的法門修行成功了的功能。觀音菩薩先是以耳根聽外來的聲音；再向內聽，聽無聲之聲，達到六根互用、六根清淨，對其境界不產生執著，所以叫作觀自在。

任何修行的方法都叫觀，有對外觀及對內觀，也可直接觀空、觀無。此處的「行深般若波羅蜜多」是觀空、觀無、觀不動性。觀是要通過六根用心來觀。譬如，觀呼吸是我們的身體在呼吸，但是要用我們的心來觀；做不淨觀，觀的對象是皮囊身體，但還是要用心來觀。所以雖然是以六根加六塵做為觀的對象，但實際上一定是用六識的心在觀。也有用心觀心，像貓捉老鼠的修行方法，看看自己的妄念而不用六根六塵。沒有身體的人是無法修行的，在三界之內的眾生，只有人可以修行，雖有部分神道、天道、鬼道、畜生道的眾生能聽法，也能接受佛法，但因為六根不具足，力量用不上，所以不能修行，故說「人身難得」，應要好好珍惜。

修觀一定要用六識、六根、六塵。就是參禪、參公案、參話頭，也要用到六根。大菩薩沒有一定的身體，卻由於處處都是他的身體，也無一物是他的身體，所以能夠觀自在。

觀自在的意思有二︰一是對自己已度一切苦厄，已經修行成功了；二是無處在無處不在，無處不能顧到眾生。《心經》中所講的觀自在是第一種意思。

行深般若波羅蜜多時

深般若

般若的本身就是智慧、清淨、遠離、明等的意思。

初得無生法忍、初證無漏智慧的菩薩，已有般若，已能超越生死海，拔除惑智二障，這與世間哲學家所謂的智慧並不相同，故將菩薩的智慧叫深般若。哲學思想的世俗思辨是俗諦，不生不滅的第一義諦，即是深般若的勝義諦。

《般若經》中弟子問佛，般若的「深奧」是什麼意思？般若就是空，就是無相、無願、不生不滅。

「空」——由因緣所生的一切法，一定是畢竟空，從因緣觀來看，一切現象都是空的。因緣生，因緣滅；此生故彼生，此滅故彼滅。生起時是暫時的現象，在生起的當時就在轉變，而終歸於空無。從有到無，從無到有，本身就是假的，所以是空。空的意思就是假的，假的原因是因緣，而一切法皆是由因緣而生。從修行因緣觀所得到的結果就是空。

「無相」——《金剛經》及《六祖壇經》都提到無相。相是指心相及物相，這兩種現象都是由於人在執著、分別。執著就是有相，就會不自在，不執著就是無相，就是自在。《金剛經》及《六祖壇經》中都說無相，是雖然什麼都有，但不執著，就是無相。

「無願」——菩薩發願成佛，發願度眾生，發這無上菩提心就是「願」。一切佛之所以能成佛，一定是先發願。我們因為是凡夫，所以每日念〈四弘誓願〉及〈普賢菩薩十大願〉。得到了深般若就不用念了，因為動者恆動，靜者恆靜，不用發願，恆在願中行其本願。到了無願的境界才真正的自在；有願時，時時在念著要度眾生，已經度了眾生，心中還有自我存在。得神通的人能通行無阻，好似自在，但這是相對的自在，不是絕對的自在，只有已行深般若的菩薩，才得絕對的自在，沒有要度的眾生及有眾生可度的念頭。有願時自我還在，不管是客觀的、主觀的、自利的、利他的，只要有眾生可度，「我」一定是相對存在的。

自在的人，不等於不存在，諸佛菩薩不執著，得自在，雖然無願，但是有智慧，當智慧對自己發生作用時，就是得自在解脫的因；當智慧對眾生有幫助時，就變成幫助眾生得自在的力量。

凡夫觀空並不等於親證空性。小乘阿羅漢證空性，但僅空「人我」，而未空「法我」，能證人法二空，一定是大乘菩薩所見的不生不滅。

行

行就是用的意思，菩薩能成為菩薩，是因為有智慧，當智慧產生作用時就是行。

波羅蜜多

「波羅蜜多」的梵文是pāramitā，意思是度、到彼岸、度無極、事究竟、超越。

一個能自在的人，一定是有真正的般若，也就是智慧，如此才能達到自在、解脫的彼岸，就是度脫、就是超越、就是波羅蜜多的意思。

照見五蘊皆空

智慧不產生作用時，菩薩和眾生是一樣的；智慧產生作用時，對菩薩自己來講是斷除一切煩惱，對眾生來講是菩薩普度一切眾生。

智慧的產生分成四個層次︰聞、思、修、證。首先要聽聞佛法及修行的方法，以正知正見做為指導，確實修行才能證得五蘊皆空，產生智慧。

聞、思、修、證，也可以說成聞、修、思、證。思是修的一部分，思是指修觀行，是思惟的意思，不是思想的思。修行有散心修與專心修，專心修才叫作思惟。有修才能證，《楞嚴經》上認為思辨可以產生智慧。在印度及西藏佛教有一派學者就是主張以辯論的方法產生智慧，不一定要修禪定。我是以禪修的觀點來解釋聞、思、修、證。是以藏傳佛教的《菩提道次第廣論》及南傳佛教《清淨道論》為依據。

菩薩是以聞、思、修而證得五蘊皆空的境界，一切智顯現而得解脫；以根本智產生的力量，以無量法門幫助眾生，使眾生得解脫，這是道種智的功能；能盡知諸法自度度他，是一切種智。

五蘊

五蘊中的色，是物質的；受、想、行、識，是精神的。五蘊是構成我們世間每一個人的必要因素。

色——就是地、水、火、風，總稱四大。包括我們物質的身體及身體所處的環境。

受——感受的意思。

想——判斷。

行——判斷後如何處理。

由於受、想、行這三個心理活動，能推動我們的身體行為及言語行為。

識——以「受」、「想」、「行」的心理活動，操作物質的「色」身，以物質的「色」身和「受」、「想」、「行」的心理作用合一，就產生了第五蘊的「識」。

如果沒有識蘊只有前面四個蘊，就成了唯物論，識蘊是生命的主體，從過去生到這一生，從這一生到來生，都是靠它。而前四蘊的活動所產生的業力的結果就是識蘊。它是「去後來先做主翁」，投生時它先來，死亡時它最後走，然後到另外一生去投生，也是它先到。至於植物人病患，他的色蘊及識蘊還在，只是喪失了受、想、行三蘊的功能。

大乘的菩薩、小乘的阿羅漢、一般的凡夫，各以不同的層次看五蘊。

（一）大乘的菩薩︰以如實空的立場看五蘊。對五蘊構成的我，不起執著，對個別的五蘊現象也不執著，所以可以不戀生死，也不怕活在生死中。既然不貪著五蘊也不厭惡五蘊，所以在生死中繼續度眾生，不必逃離生死。

（二）小乘的阿羅漢︰以分析空的立場看五蘊，由五蘊構成的我是空的，五蘊本身是法，其個別的五蘊並不空。所以也難從五蘊組合成的自我得到解脫，但是個別的五蘊法還在，我執消除而法執仍在，故非究竟。

（三）一般的凡夫︰不論知不知道有五蘊，但是五蘊構成的我是在運作，而且事實上處處在對五蘊生起我的執著，所以不知五蘊皆空。

多數的凡夫，根本不知道五蘊組成的我是空的，即使在觀念上知道是空，事實上煩惱及執著還在，一般人在世界上，每日在貪瞋癡慢疑中生活，對身外的事物有要追求的、放棄的、喜愛的、厭惡的感覺。對自身也有驕傲、自卑、沒有安全感，這都是不知五蘊皆空，五蘊組合的自我也是空。如果能以小乘的慧眼來離我執，菩薩的法眼來離我、法二執，便是般若的功能，菩薩的法眼便是般若。

凡夫也可以用五停心觀中的十八界分別觀及因緣觀，在《楞嚴經》中稱為二十五圓通法門，即是二十五種觀法，也都以五蘊的身心為基礎。若以五蘊配十八界，則色蘊中有四大，包括身體的六根、外在環境的六塵、心理現象的六識，加起來便是十八界。

因此，不論是《楞嚴經》二十五種圓通法門的菩薩禪觀，或是五停心的基礎禪觀，都不會與五蘊無我、五蘊皆空的禪修方法相違。

空

「空」的梵文śūnyatā是對「有」的否定，但又不同於虛無論的斷滅見。

空的意思，在原始佛教，便是從生滅現象的觀照而發明的。所謂此生故彼生︰煩惱起，生老病死生；此滅故彼滅︰煩惱滅，生老病死滅。有生有滅，生滅無常，便是空。

大乘中觀的空義，是依龍樹菩薩《中觀論》所持的見解為準，該論〈觀四諦品〉有二偈，相當重要。

以有空義故，一切法得成；

若無空義者，一切則不成。

這明言空義，能成就一切法，若無空義，一切法都不得成就。空是無礙無阻義，如果遇到任何阻力，便表示自心中尚未能實證空義，也未能以般若智慧來照見諸法似有而實空。什麼原因呢？則另有一偈云︰

眾因緣生法，我說即是無；

亦為是假名，亦是中道義。

此與原始佛教所說「此生故彼生，此滅故彼滅」的道理相同，凡是因緣合成的現象，自性皆是空的，不僅自性空，此空也是空。說諸法是有，是有的假名；離開有無二邊，即是中道，即是《般若經》所說的空義。

捨離有無二邊，也不執持中間，才是真正的中道實相的空義，空中無有相，也無無相，所以空義能成一切法，也能破一切執著相。

照見

「照」是觀察，「見」是體驗，以甚深的般若智慧，觀照體驗五蘊等一切諸法的自性皆空。以般若的角度來看世間現象，空與有是相反相成的，看似矛盾而實際統一，且又是超越的。

度一切苦厄

苦

「苦」的梵文duḥkha，是身心受到逼惱而感到不安的狀態。進一步則是有漏皆苦。

苦和厄不一樣，苦是痛苦、辛苦；厄是危險、災難。

苦和痛不一樣，有痛不一定苦，有苦不一定痛。苦主要是精神層面的。痛主要是生理的，若不願接受，會產生苦的感覺。貧窮的人，因為貧窮不是自己選擇的，心中不平衡會覺得苦，出家人比貧窮人還窮，由於是自己選擇的，所以甘之如飴。在同一個環境，相同的狀況中，由於各人心境與福報不一樣，感受的苦與不苦也不同。

在佛經中把苦分成三類︰

（一）生理的苦——生老病死。生之苦我們都經驗過，但都不記得了。生之苦不僅僅是從娘胎出生之苦，也有生存之苦的意思。事實上生存的過程就是一種苦的感受，我們的身體每一分鐘都在變，細胞在生滅，生命也在變化。生了之後就開始老，如同由新變舊，生命結束以前的每一秒鐘，都是老的過程，有些年輕的生命也會死亡，從出生至死亡，天天都在老去。

（二）心理的苦——生住異滅，是精神的苦。包括了求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦。

（三）五蘊熾盛苦——生理及心理二種形成的生命過程，這一生到下一生，一生一生永遠在五蘊的生死中打滾，我們都不容易察覺五蘊是那麼熾盛的、永遠在生死中流轉。

前兩種生理及心理的苦都是從五蘊產生的，如果以深般若的無漏智來觀照五蘊皆空，就不會苦，也能超越一切苦，因為一切都和五蘊有關，有五蘊就會產生生理的苦及心理的苦。

厄

「厄」是困頓、糾纏、限制、拘束、遇邪、遭魔、受害等，故以災難稱厄運。

對凡夫來講，有厄一定有苦；對聖人來說，有厄不一定苦。在日常生活中所面臨的危險，有些是我們自己造成的，有些是自然環境及社會環境帶來的，例如天災、人禍、意外災難等等。

修行人在修行時一定要先把對於身體的執著放下，再放下心理的妄念，當心理及生理的自我都放下時，就是五蘊皆空，雖然還不能度一切苦厄，但是在這一刻就是在禪悅及法喜之中。證得五蘊皆空後，身體還在，由於智慧具足，對於一切的苦難及災難，都不會產生那是苦厄的感受了。

三、觀諸法皆空

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

是一個人的名字，也就是舍利弗（梵文Śāriputra），是佛的十大弟子中智慧第一，《心經》是以舍利弗為聽眾代表而說的；如同《金剛經》是解空第一的須菩提為請法的代表而說的。

色不異空，空不異色

色是物質現象，包括地水火風的四大類物質元素。人的肉體稱為色身。有顏色的紅黃藍白黑等，有形狀的長短方圓大小等，有粗大的物體如全宇宙的天體，有細微的物體如極微塵，有可用形象表現的物質，稱為有表色法，有無法用形象表示但是確實存在的能量，稱為無表色法。《心經》所講的色，主要是指人的身體。

空是對有而說，亦即是無的意思，但是空義更為廣大活潑。「色不異空」是說，一切物質現象，皆不離成住壞空的四態；肉體的生命，不離生老病死的四苦。臨時有而終歸空，從空而有還原為空，現象雖有而自性是空。「空不異色」是說，一切物質現象，雖然自性皆空，卻又不妨礙因緣而有。凡夫愛有而懼空，大菩薩們，見有不貪愛，見空不恐懼。因為有色不異空的無色，空的無色不異有色，當空則空，當有則有，平等自在，心無牽掛。

色即是空，空即是色

空不能離開五蘊，五蘊本身就是空。

色是物質現象，存在於空中，由於有空，色的物質現象，才能經常變化及變換它們的位置、形象、關係，所以感覺到有這麼許多東西存在。

這個世界的存在，沒有不變化及不移動的東西，我們人的色身，有生老病死，會老化、會消失。地球和地球外的太空，及星球彼此之間也有互動的關係，也是不斷地在老化，不是永遠獨立存在。因為有變化才曉得它的存在，這就是色，就是現象有而自性無。

當我們觀照五蘊皆空，如果知見不正，會使人變得消極，對任何事都沒有興趣，認為身體既是假的、空的，所以不必吃苦，讓它活活地餓死。對家庭不必盡義務，因為是虛幻的；對社會不必盡責任，因為人世間不是真實的存在。如此的話，便不能成就菩薩道了。因此禪修觀想第一步是觀一切空，第二步要運用假有的現象，使眾生能成就菩薩道，進而成佛。所以實證「色即是空」，能夠解脫苦惱，實證「空即是色」，能夠成就佛道。體悟了空以後，要以積極的行動度眾生。譬如佛像是假的，但我們利用假的佛像來做為修行的工具；色是假的，穿的衣服、吃的食物都是假的，但我們必須吃飯、穿衣滋養這假有的色身，如此才能運用色身做為修行菩薩道的工具。在體認到色即是空以後，一定要證悟空即是色，才能體會到空義的積極面。

空不能離開色，空不能離開現實的有。實相是空，因緣因果是有，否則就是虛無的頑空。開悟的人因為身體還在，和普通人一樣會講話、活動，所以念頭還在，但是自我心中的執著不存在，因緣要他動時他就動，在動時頭腦清清楚楚知道在做什麼。要空的是對於色法等的執著，色法等的現象仍是有的，不但身體是有，心理活動也有，這是真正的解脫者。《六祖壇經》中說的「無念」，常被誤解是沒有念頭、沒有思想，實際上是沒有自我執著的念頭，不是指頭腦中沒有反應活動；他的頭腦活動和凡夫的頭腦活動不一樣，凡夫的思想是以自我的感情和情緒連在一起，這是浮動不平衡的。如果有思想、有念頭，但沒有自我主觀的感情和自我立場的情緒，這就是空的意思。就好似鏡子本身不會動，當外面的景物動時，反映到鏡中，鏡面才有景象的活動。但是這個鏡面的影像和外在的景物動得完全一樣，沒有加入鏡子自己的主觀判斷、自我執著、感情成分，這就是「無念」的意思。

是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減

「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的六不三對，是表達心法及色法等諸法空相的。

不生不滅

一般人在認知上，了解一切現象都是有生有滅、有垢有淨、有增有減的。在感情上卻都希望可喜可愛的事物，最好能永遠有生、有淨、有增，而永遠沒有滅、沒有垢、不會減，這是愚癡凡夫的想法。有人生孩子，大家恭喜他，而當有親人過世時，即使活了很大的年紀，親朋好友還是會悲傷、痛苦。也有極少數人十分悲觀、極端消極，認為有生就有滅，看到了初生的嬰兒就說︰「好可憐！這世界上又多了一個快要死的人。」看到花開了就說︰「唉！好沒有意思，過幾天花就要謝了！」遇到晴天並不開心，因為不久就要下雨了！見到妙齡少女，便想再過幾年她就要變老變醜了。這雖是事實，唯以如此負面的態度看待人生宇宙的現象，也是不健康的。

佛法在觀察任何一樣事物時，都要洞悉事物的本末因緣，雖然萬事萬物都會生滅消長，但在這個當下，也都有其存在的事實，不可把年輕人看成老年人，不可把活人看作死人，不可乘船時，船還未翻你卻先往水裡跳。

了解到有生就有死，有淨就有垢，有增就有減，就不會執著於一切的現象，而能認知到它現前的存在只是一個過程，所以失敗時不會太頹喪，成功時不會太興奮，只是盡自己的能力把當下每一件事做好，這就是不生不滅。生的成功，不可能永遠擁有它；滅的失敗，不可能永遠無起色。

生與滅是並存的，在生的時候就在滅。一棟新的房子完成時，就開始變舊，但是我們不會因為房子會變舊、損壞，就不蓋房子，因為在房子蓋好到損壞這段期間，可以好好地利用它。對於身體也是一樣，從出生就在趨向老病死的過程中，但在走向老病死的過程中，我們可以好好利用身體的生命，做有意義的事，所以現象雖是念念生、念念滅，過程還是有的。

在日常生活中，我們以眼睛所接觸到的一切事物來觀察生滅現象，會發現一切的現象都是在生滅的過程中進行，一切現象有生有滅，但此生滅的過程都是即有而空，也是即空而有，所以稱之為不生不滅。

不垢不淨

垢和淨，有主觀及客觀的立場，有人主觀地認為自己很乾淨，客觀的人看他覺得很髒；有人認為自己很髒，但客觀的人卻不認為，所以沒有一定的標準。當喜歡乃至希望占有一個人時，心中要觀想︰我喜歡他什麼？他看起來很俊美、很清淨。進一步想︰那是真的嗎？他的臉洗過後，第二天就髒了；漱過口，吃過飯就髒了；皮膚很乾淨，出了汗就髒了。也許什麼都乾淨，但他的排泄物一定是臭的，但也未必覺得討厭；等到死亡腐爛了時，還可愛嗎？但對於專食腐屍的動物而言，那又是可口的食物了。淨也沒有一定的客觀標準，說得清楚一些，一切法相的事物現象，本無垢淨之分。

不增不減

同一個人有時胖一點，有時瘦一點，有人胖一點很高興，覺得發福了；瘦了就很擔心，恐怕身體的哪一部分出問題了。有的年輕女孩一胖就很擔心，恐怕自己快變成肥豬了。其實一個人只要健康就好，胖一點、瘦一點沒有什麼關係，中國歷史上燕瘦環肥，不都是很好嗎？常常有人一看到我就說︰「師父，你怎麼又瘦了。」我說︰「本來就瘦，老了更瘦，但是我雖已不可以再瘦，也許還會更瘦，畢竟是老了。」不過很多人，都希望我增加一些體重，我自己瘦慣了，倒是很少想到體重的問題。

增加、減少到底是真的還是假的？美國向蘇聯買了阿拉斯加，好似美國的版圖增加了，蘇聯的版圖減少了；蘇聯拿走了日本北方的幾個小島，蘇聯的版圖增加了，日本的版圖減少了；中國的外蒙古獨立，中國的版圖好似小了，但就整個地球來說並沒有增加或減少什麼。

就像紐約禪中心，目前有二棟房子，以後也許會變成三棟，等有一天我死了，即使承繼禪中心的年輕法師比我多活五十年，也創立了更大的禪中心，有一天他們也會死掉，我設在紐約的小小禪中心也許就消失了，房子也不會留住。對整個地球來說，房子不是我們的，也不是人家的，都是用地球上的物質資源建築起來的，地球上並沒有增加、減少什麼。每一個人死了，化成骨變成灰，回歸大自然，便成地、水、火、風，地球上並沒有因為死了一個人就增加了什麼或減少了什麼。當我們以超越時空的立場，來觀想一切東西，便會發現，雖有一切事物的生生滅滅，其實是不增不減的。

是故空中無色，無受想行識。無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；無眼界，乃至無意識界

五蘊十八界

五蘊中的「色」是屬於物質部分，「受」、「想」、「行」、「識」屬於精神部分。《心經》先是綜合解釋身心，稱為五蘊，再把五蘊分開解釋︰色是物質部分，分作內、外兩大類，內部的叫六根，外部的叫六塵；精神部分總和四蘊為六識，六根、六塵的身體及所處的環境，加上心及精神活動的六識，共是十八界。

《楞嚴經》中一共有二十五位大菩薩，每一位菩薩都代表著一種修行的法門，其中就有七大、六根、六塵、六識。這二十五個法門，修行任何一種法門都能得到解脫，都能修成大菩薩道。

由憍陳那的聲塵圓通開始，到觀音菩薩的耳根圓通為終。優波尼沙陀修色塵，阿那律陀修眼根，舍利弗修眼識；持地菩薩修地大，烏芻瑟摩修火大，月光童子修水大，琉璃光法王子修風大等，每一位菩薩都修不同的法門。根是裡面的，塵是與根相對的環境。也就是說，《楞嚴經》的二十五種法門之中，包含了十八界，觀任何一法門成功，就能開智慧得解脫，而實際上都是以觀五蘊皆空為基礎，舉例來說，用眼根、緣色塵，用眼識、了別根塵。一切的形色和顏色，都是因緣所生，它們的本身不能孤立存在，所以都是即有而空，也是即空而有。

事實上十八界的任何一界，都不是真的存在，就以色塵來說，當我們閉起眼睛時，色塵雖然存在，但是因為看不到任何東西，所以等於是不存在。又如盲人，只能用手觸摸東西的形狀、體積、質感，但是看不到顏色，故對盲人而言，顏色是空的。必須用眼根、緣色塵、生眼識，只要眼根不存在，色塵及眼識便是空的。只要色塵消失，眼根及眼識也無對象，便無眼根及眼識的作用，即等於空。

五蘊的受是從六根和六塵的接觸而使得六識產生受的作用，受了以後再進入想及行的部分。十八界中六識的「識」和五蘊之中受、想、行、識的「識」，並不一樣，六識的前五項，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，是屬於五蘊中受的部分。而五蘊中的想、行、識是屬於第六意識分別及執著的部分。

六根、六塵、六識的十八界，以上只例舉了眼根對色塵生眼識，舉一反三，餘可類推。一般來說，十八界的觀法，以修耳根及眼根比較容易。

不過，十八界的任何一界，都可以觀照成空，眼根、色塵、眼識，耳根、聲塵、耳識，鼻根、香塵、鼻識，舌根、味塵、舌識，身根、觸塵、身識，意根、法塵、意識，一共六組，分別則稱十八界。

十八界的第六組，比較不容易理解，「意根」在物質部分是因緣所生，是由父母所賦予的腦神經系統，本身是一個臨時性的東西；在精神部分是督責腦細胞來做記錄、回憶、推敲、聯想的工作。「法塵」是符號，林林總總的形象符號、語言符號、觀念符號等，使得意根產生記憶作用，使意識產生分別作用。離開了法塵，意根沒有作用，離開了意識，意根及法塵也沒有功能。所以從理論上來考察，從禪修中來觀照，意根、法塵、意識，本來沒有，將來也沒有。

法塵是從人類的認識心和記憶力而有，自古代的祖先起，不斷地以符號來分門別類認識世界，以記憶來累積經驗。符號本來沒有，是人類創造出來的，我們自幼經由社會、家庭、學校的教育，不斷地吸收各種符號，假設不知道有這些符號，法塵便是不存在的。譬如，中國及印度人都認為有龍及鳳凰，雖然我們從未見過真正的龍及鳳凰，但是書上常常出現，所以一提起龍，我們大家都知道龍的樣子，這就是共同語言符號的作用。事實上雖是沒有龍，因為符號中有龍，所以人的語言及圖書中都有龍的存在，可見符號只是法塵的代表，其本身並不就是任何東西。

我們從前五根見到前五塵，生起了前五識，那些東西本身是空的。法塵的符號，就是代表前五根、前五塵、前五識所產生的反應，既然這些東西本身是空的，符號也是虛設的，所以法塵也是空的。

意識分成二部分︰一是內在的分別作用，一是外來的種種影響；便是以內在的意識，通過意根，分別外在的法塵，產生思想，發為行動的作用。

從原始佛教的立場而言，第六意識除了認識的功能，也有執持自我的功能。第六意識本身沒有一個固定不變的東西，它卻能把一生又一生的業力聚集在一起，然後連接到另一個時間段落去，接受業力的果報；接受業力果報的同時，又造另一些行為的業力，再延續到下一生去。因此就會形成有些時段進入天堂，有些時段地獄受苦，有些時段生在人間。由於每次每生造的業都不一樣，每次每生受報的同時，又造不同的業，所以第六識只有認識作用及造業受報作用，本身卻是空的。

觀十八界成功時，即可實際體驗到所受的種種果報是空的，所造的種種善業惡業也是空的。

四、因緣不思議

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡

這四句經文講的是無十二因緣，亦無十二因緣盡。不執生死有，亦不執生死無。

因緣

因緣觀分成兩類︰一是以空間現象講因緣，是物質關係的；二是以時間現象講因緣，是精神生命的。佛法是以精神為主，以物質為副，在《心經》中講的十二因緣，是從時間過程的三世流轉，講此有故彼有，此滅故彼滅的生命現象。

《阿含經》中所講的因緣觀，也是就時間講的，著重於精神層面的生與滅。《中觀論》所講，並重於空間和時間之生滅有無的討論，是根據早期的《阿含經》裡所講的五蘊法，即是精神和物質的綜合。《心經》一開始講五蘊、十八界，接著提出十二因緣，也都是以空間及時間、精神和物質的交互運用，來說明因緣生滅的宇宙觀與人生觀。

十二因緣觀，即是分成十二個階段，說明人的生命，何從何去。每一階段，都是果，又都連接著前因和後果。現階段的果，必從上階段的因而來，稱為果緣於因，如此一個一個階段；前因製造後果，在此果位又變成下一個後果的前因，又造後果，如此產生的關係叫作因果關係。促成因果產生關係的就是緣，果是緣於因，所以叫因緣關係；果是從因來的，由於有因才有果，每一個果位都是緣自於因位，以因為果位所緣，所以稱為因緣。

十二因緣

十二因緣是無明→行→識→名色→六入→觸→受→愛→取→有→生→老死。以此十二個階段配隸三世三個時段，便是︰1.初三個屬過去世；2.中七個屬現在世；3.後二個屬未來世。

無明，行，識——過去世

「無明」是無始以來眾生煩惱的根本，稱為無始無明。佛法不講有開始，雖然地球有開始有結束，而生存在地球上的眾生，在地球未開始以前，早已於他方世界生生死死。當地球毀滅之後，尚沒有得解脫的眾生，又會到其他的世界去接受生死，所以佛教是無始的宇宙生命論。

個別的宇宙體及生命體，看似有始，將時空放遠大了看，其實是無始的。佛法雖說一切眾生都有佛性，是有成佛的可能性，但就眾生的自身而言，由無始以來便是眾生，便是因為根本的無明而自生煩惱，流轉生死，所以稱之謂無始無明。

眾生的煩惱，引發於根本無明，無明即是沒有智慧，所以引生煩惱，煩惱的心理現象是以貪瞋癡的三毒為基礎。因貪而追求，求之不得，或者得而復失，便會起瞋，不明因果及因緣的規律，便是愚癡。

凡夫眾生由於貪瞋癡的心理活動，反應到身口意的三種「行」為，有了行為就產生業力，業力是行為完成後所留下來的心理及精神力量，從生到死的過程中，每一個行為都會有這種力量餘留下來，這種業力的結合就是「識」。識也不是一個固有的東西，但因業力的結合而有，所以取了名字叫識。這個識會在這一生或下一生現行變成果報，對於未來而說，是果報的因，又名為「種識」。所以無明、行、識，對這一世來講是因，對未來世而言也是因。由於有了這樣的因，生命就一世又一世地流轉不息，名為三世因緣。

名色，六入，觸，受，愛，取，有——現在世

現在世的七個段落，也可以歸納成過去世的三個段落，只是為了把現在這一生的過程，清楚詳細地說明，所以才把三個階段細分成七個階段。

「名色」是由識入胎，直到六根齊全為止的住胎階段。我們人類在母親剛剛受孕的那一刻，就算是這一期生命的開始。「名」是前世帶來的業力，「色」是由父精母卵成孕後的胎質。

「六入」即是眼耳鼻舌身意的六根，在胎中漸漸完成，出生後六根的功能與六識合而為一，再與色聲香味觸法的六塵發生攀緣作用，便有煩惱的情緒影響，所以稱為六入。

「觸」是在出生之後，以六入的身，立即便與母體外的環境接觸，如果不接觸，六入便不會造業，也不受報。

「受」有五種︰苦、樂、憂、喜、捨；捨受又可分成兩類︰不苦不樂，不憂不喜。

「愛」是在受了以後，產生貪與瞋的反應︰對於合意的起貪愛，對逆意的起瞋怨。

「取」是經過愛瞋的過程之後，就會產生爭取與抗拒的反應。

「有」是經過一生的身心活動，必然留下業力，又有了下一世受報的原因。

在過去世的「行」之中，已包括了名色、六入、觸、受、愛、取的六個段落。過去世的識之中，即含現在世的有，有什麼？有業力，有投生到未來世的業力，再在未來世受生及老死的果報。

生，老死——未來世

「生」是未來世的出生，從出生到一期生命的結束時，便是老死階段。

「老死」是生命的必然現象，有生必有死，從生到死的過程，便是老。

十二因緣的道理，是在為我們指出︰生死流轉及生死還滅的過程，比如《雜阿含經》卷十三第三三五經說︰「此起故彼起，如無明緣行、行緣識，廣說乃至純大苦聚集起。」又說︰「此滅故彼滅，無明滅故行滅，行滅故識滅，如是廣說，乃至純大苦聚滅。」只要無明在即有煩惱起，即有生、老、病、死苦，若滅無明，煩惱亦滅，便離生死苦海。

觀十二因緣

觀十二因緣很重要，十二因緣本身就是苦，如果不觀十二因緣就會製造苦的原因，然後結受苦的果。如果會觀它，就可以達到滅苦的目的。這就是四聖諦中的苦集諦和苦滅諦。《阿含經》中說佛法的基本觀念是「此起故彼起」，有無明煩惱就會造業，造了業就要受苦的果報，在受苦報的同時，又再造業，造了業又受苦報，這就叫作生死流轉，但《阿含經》中又說「此滅故彼滅」，無明煩惱滅了，生死的苦報就不見了，因為無明煩惱滅，就不再造生死業，不造生死業，就不受生死的苦報，不受生死果報的苦，便是自在解脫的人。

觀無明

無明是煩惱的根本，一般人不知道什麼叫作煩惱，也不知道要斷除煩惱，只希望生活中沒有痛苦就好。遇到可愛的還是要貪，遇到不合意的還是要瞋。只希望不要受苦報，不願意不造惡因，不知釜底抽薪，只知揚湯止沸，這就是眾生的愚癡。

無明就是煩惱的根本，所以要觀無明，好似抓賊先抓賊頭，抓住賊頭，賊群也就會落荒而逃了。無明去掉，如同搗破了賊窩山寨，群賊也就沒有地方聚集藏身了。

無明是個假想的名詞，其實並沒有這個東西。好似一個氣球，充滿了氣，打開看，卻看不到任何東西，裡面的氣和外面的氣完全一樣，只是心有執著，用一個自私的我為範圍把它聚集起來，就有了無明的力量。當我們在執著於好、壞、我、你之時，無明好像氣體在氣球裡面一樣，沒有執著時，便像氣球的橡皮消失了，氣也在空間中消失。無明雖是假的，如果自我執著不除，無明也會如影隨形地跟著我們。

無明也是煩惱的種子，遇緣則起，不遇緣則隱伏；像各種植物的種子一樣，遇到了陽光、空氣、水、土壤、肥料等的外緣時，就會發芽，緣不具足就不發芽生長。

所以用觀的方法，使得無明沒有發芽生長的機會。當用氣球做譬喻時，就把無明當氣球來觀想；用種子做譬喻時，就把無明當種子來觀想。球是譬喻自我執著，我們便練習淡化自我乃至放下自我。種子待緣而發芽生長，是譬喻外在的種種誘因，我們便練習著拒絕那些誘因，看透那些誘因，警惕自己不要接受那些誘因的困擾。什麼是誘因？就是那些人事物，使我們產生貪欲心、瞋恨心、驕慢心、妒嫉心、懷疑心等的現象。這些外緣使我們產生我執，成為我貪、我瞋、我癡、我慢、我疑等煩惱。

只要不小心，我執的氣球立即形成，只要不小心，無明的種子就得了發芽的外緣。舉例說，貪，一定是有東西可以貪，貪吃、貪錢、貪男女愛欲，這些都是先有一個自我，再加上另外的對象，才會產生貪的事實。

我的本身是個假象，因為「我」是念念不斷地在變，而被貪、被瞋的對象，也是時時刻刻地在變動。譬如一位男子愛上了一個美女，他愛的實質上是個假東西，美女會變老，變得不可愛，而他自己本身也在變，他貪愛的念頭也在變，所以他愛的對象是假的，他自己本身也是假的，愛也是假的，執著的本身也是假的，如果認清了「緣」，就會不起煩惱，煩惱不起，無明就不存在，這就是「無無明」。

要得解脫就要不起煩惱，能夠不起煩惱，生死的苦報也就沒有著力點了。雖然為了度眾生，菩薩仍得倒駕慈航，在生死之中來來去去，因為來去自在，不以為苦，所以也不執著要斷除無明，故謂「亦無無明盡」。在《大智度論》第二十七及二十八卷也曾說到菩薩已得到無生法忍，已住不退轉地，煩惱已盡而習氣未除，乃為眾生有大慈悲而自在化身之故。

觀行

「行」以心為主、身為從，心以貪瞋癡慢疑等為我的反應，跟著產生身及口的行為動作，便構成造業的事實。所以當我們起心動念時、開口說話時，一切當觀照，是不是與貪瞋癡慢疑等煩惱我執相連相應；如果是，就算構成了「行」，就是在造業；如果不是，就不是「行」，就不在造業。

譬如有一個人走夜路，看到了一隻癩蛤蟆，而他最討厭癩蛤蟆，便不假思索地一腳踩上去，希望把牠踩死，結果發現原不是癩蛤蟆，而是一堆狗屎。雖然他沒有殺生，但因為他起了瞋恨心及殺念，若依小乘律，不算犯戒，也不造殺業；若依菩薩律儀，因為傷了慈悲心，所以既犯戒也造業，他踩上了一腳狗屎，也算是受了果報。

在日常生活中，當你發覺有了貪瞋癡慢疑等的煩惱時，要觀心的動機是什麼？它所產生的後果是什麼？如果以慈悲心發動身口二業，去以佛法度化眾生，就會轉黑業的行，為白業的行，再由白業的行轉為無漏業的菩薩行了。

如果明知你自己造惡業，便當立即痛徹懺悔，發願改過修善，就是修行了。累犯而無悔意的身口意三業惡行，所造的惡業和初犯的也是不一樣，所受的果報也較沉重，所以起了煩惱就當觀照懺悔，漸漸地變成正知正見的正行，就能變成無明滅而行滅了。

禪修者要觀照自己的起心動念處，發現煩惱心將起時，最好不讓它出現，若已出現時要讓它停止，如果不能停止，要以念佛、禮拜、持咒、數呼吸等方法來轉移它。

觀識

「識」其實也沒有這樣東西，它本身是先由行為構成業力，再由業力累積聚合為識，如果「行」滅，「識」就無法存在。識的產生是因為我的執著，誤將無明煩惱執著為「我」。例如以貪為我，向外把環境據以為我，把自己的身體當成是我，向內把自己的思想、觀念等的價值判斷執著為我。

我們當觀，外在的環境例如眷屬、財富、權勢、名望等，乃至自己的肉體，原來不是我，將來也不是我。內在的價值判斷，可以因人因時因地而不同，所以是虛幻的，當然也不是我。譬如說認為自己有多少財產、地位、功勞，有多少學問、名望、影響力，都不過像是江心的浪、水面的泡，幻現幻滅，並沒有真正的我。

能夠不執著我，便不起煩惱、不造業，也就沒有識了。這是無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故生老病死諸苦皆滅。

三世共有十二因緣，只要懂得一世的三個因緣，其他二世的九個因緣，也可以此類推，完全相同；過去世既空，現在世及未來世當然也是空的了。

三世十二因緣是由煩惱的我執所形成，如果沒有煩惱，不起我執，便無無明、無行、無識。既沒有過去世的無明、行、識，就不會有這一世的名色、六入、觸、受、愛、取、有，既沒有這一世的業力，也就不會有來世的生及老死了。

但是對於大乘菩薩來說，雖然已無無明亦無老死，而眾生尚需菩薩救度，菩薩還是要在生死之中普度眾生，所以既無無明盡，亦無老死盡。要在有生有死的眾生群中，不起煩惱，沒有執著，這才是大解脫、大自在。

無苦集滅道

四聖諦

苦集滅道，稱為四聖諦，此與十二因緣有關。四聖諦是從十二因緣產生的，觀十二因緣能出離生死苦海，觀四聖諦也能出離生死苦海。

了解苦集滅道的意義，觀照苦集滅道的事實，超越苦集滅道的範圍，便是這經文「無苦集滅道」的內容。

這是大乘菩薩的精神，雖已斷苦集、已滅苦果、已修滅苦之道、已證滅苦之位，但是不住於生死也不離生死，不住生死是得解脫，不離生死為度眾生。不像小乘聖者是︰苦已滅、集已斷、道已修、滅已證，便是「所作已辦，不受後有」，不再進入生死了。

先將四聖諦的內容，說明如下︰

（一）苦︰最基本的苦是生老病死，這就是三世十二因緣的流轉生死，也就是《阿含經》中說︰「此有故彼有，此起故彼起」的生死之苦；從出生到死亡之間，為了求生存、求安全欲的滿足，便有貪生怕死的苦，你爭我奪的苦，因此衍生出求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦。

（二）集︰是聚集受苦的原因，就是由於造就種種業因，才感受種種苦果。以整體的項目而言，即是身三業、口四業、意三業，總共十業。不管是十惡業或十善業，都要受果報。一般人認為，造了十善業，所受的福報是好事，應該不是受苦；這好像是對的，可惜當你將福報享盡的一天，苦又立即出現了。正在享福的當時，福報就逐漸減少，這叫作壞苦；至於造惡業受苦報，叫作苦苦。

「集」是佛法裡面的基本觀念，稱為業感緣起。造業就能感到果報，果報是因為造業而有，這便是業感緣起。造業受報，就好像在山谷中喊叫一聲，就有回音。當我們有行為就有反應，沒有行為就不會有這種反應。修行的行為是集善業，如果以有我之心，集了善業也有業感。學佛的人，當以不求回饋的心，來做利益眾生的事，便是無相行。如《金剛經》所說︰「滅度一切眾生已，而無有一眾生實滅度者。」也就是度了一切眾生，自己並不認為自己是度了眾生的人。到了這個程度，就沒有集了。

（三）滅︰是滅苦與斷集。使受苦的原因不再發生，即使已集的苦因未消，苦報仍得去受，但已實證無我的人，不會厭苦，便等於無苦。

如果你尚未解脫生死，若能釜底抽薪，隨緣消舊業，更不造新殃，也算是做著滅苦的工作。一邊受苦，一邊不再製造苦的業因，這就是修持滅苦之道；不但滅了苦，同時也斷了集。

有善根的凡夫們，雖已知道要滅苦斷集，唯因業力重、障礙多，以致心不由己、身不由己，無法不造生死業，所以需要修行的方法，那便是修道、斷集、滅苦。

（四）道︰修道可以幫助我們漸漸地達成斷集滅苦的目的。道的總則是戒定慧，並稱為三無漏學。大乘菩薩道，有四攝、六度，基礎是五戒、十善業道。原始佛教則有八正道。

若就道的總則而言，「戒」是不當做的不得做，應當做的不得不做，否則便是犯戒，便應立刻懺悔。如此便能使得苦的原因漸漸地斷絕，苦的結果樂意地接受，苦就愈來愈少了。

「定」是使得浮動的情緒心，獲得安定、平靜，不再自惱惱人，不再製造苦因，若在定中，自然不會犯戒。

「慧」有兩種，一是有漏慧，一是無漏慧，有漏慧是以自我為中心的知識、見解、智慧。無漏慧是無我的智慧，斷煩惱是它，度眾生也是它。離苦是它，救苦也是它。

五戒與十善業道，是由戒學的衍生；八正道與六度，是由戒定慧三無漏學的衍生；四攝法是由菩薩道的具體展現。總之都屬於「道」的範圍。

觀四諦

人在受苦時，如果已知道是苦，這個苦的本身，就沒有那麼苦了。有些人終日煩惱而不知是苦，也不知道苦的原因，更不知道如何脫苦，那才是真正的苦不堪言了。譬如有一個人，明明是你的仇人怨家，你卻誤認為是愛人親家，他常常對你不好，使你困擾，而又偏偏離不開你，你也每天需要他和你生活在一起，你既恨他，你又愛他，你竟然不曉得這就是苦。

如果知道這就是苦，想想何必如此跟他計較，愈計較愈苦，不如面對他、接受他、原諒他、協助他，你的苦就會減少了。

更進一步要觀察苦集，明瞭苦的原因是什麼？是從何處來？若能自觀己心，便是發現苦的原因不從外來，是自我中心的煩惱產生，這樣一想，便不會怨天尤人，苦的感受，又少了一些。這是知道自己造了苦的因，必須接受苦的果，所以一方面能夠心平氣和地接受現實，一方面又能在生活中不敢製造苦的因了。

再進一步，觀滅苦的方法，受苦是因緣法，苦集也是因緣法，既是因緣法，能生必能滅。能做如此觀苦，當下就能避免受與集苦了。若能知苦、知集，就能修道、斷集、滅苦。

由於沒有一樣具體東西叫作滅，所以很難觀照，只有以實踐滅苦之道來產生滅苦的功能。滅苦之道的觀法是時時刻刻注意自己的身口意，是不是與戒定慧的三無漏學相應。常常檢點自己的言行心向，是不是與驕傲、嫉妒、貪欲、怨忿、瞋怒、懷疑等煩惱相應，有則改之，無則避免，那便是在修道了。

修行的初步，是要修行苦集滅道四聖諦法的，唯以大乘菩薩道的觀點來看，那還不夠究竟，因此要超越了四聖諦法，才是徹底的大自在，所以要說︰「無苦集滅道。」這是大菩薩的智慧所證境界，不僅沒有苦受與苦集，連滅苦斷集都不執著了，才是無修無證的無事真人。

無智亦無得

智

「智」的梵語若那（jñāna），在大小乘諸經論中，有許多的類別及其性質。主要是自利利他、斷煩惱、離諸苦的抉擇力。

就原始佛教的立場所說的智，主要是觀苦集滅道四聖諦，對世間有漏之因果及出世間無漏之因果，能夠如實知見。

小乘論書如《阿毘達磨發智論》、《大毘婆沙論》、《成實論》等，說有一智、二智、三智、四智、五智、六智、七智、八智、十智、四十四智、七十七智等。

大乘的《楞伽經》說智有三種︰1.外道凡夫，執著一切諸法之有無者為世間智；2.小乘聖者，虛妄分別自相、同相者為出世間智；3.諸佛菩薩，觀一切諸法不生不滅，離有無二見者為出世間上上智。

《大品般若經》亦謂智有三種︰1.一切智，知諸法總相；2.道種慧（智），知二道乃至無量道門；3.一切種智，能盡知一切諸法的總相、別相。

《雜阿含經》卷十五第三七九經記載佛陀為五比丘初轉法輪︰「當正思惟時，生眼智明覺︰此苦集，此苦滅，此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法。當正思惟時，生眼智明覺。」即是依四聖諦而得法眼淨的意思。

無智亦無得

智慧如果是有，不論其有經驗，有觀念，有看法，有思想，凡以自我為中心者，這就是有漏智，不是真正的智慧。

離開自我中心，就是無漏智，但在小乘聖者就將實證四聖諦的無漏智，認為是真正的智慧。大乘菩薩的解脫自在，既無四聖諦，當然也用不到無漏智這樣東西了。

「得」的觀念，對凡夫來說，未知佛法者，希望求得名利物欲的滿足；初知佛法者，希望得到功德和福報。深知佛法者，希望求得佛法、求得智慧、求得解脫、求得聖果，禪宗的行者，希望求得開悟，明心見性。

小乘佛法有緣覺果及聲聞四果可得，大乘佛法有菩薩果位及佛果位可得。如果為了追求果位而修行，是有為的，得凡夫果，也是有漏果，充其量只能達到小乘聖者果位。發願取證果位，而不是僅為果位修行菩薩道者，就會得到大乘聖果，例如釋迦世尊是為了解脫眾生苦厄而出家修道，目的是度眾生而不是求果位，已證聖果的人只認為那是一個經驗，不會自高自大，不會執著果位當作自我的價值看待。對於果位價值的執著愈來愈輕，而到人我執與法我執斷盡之時，證聖果的位置愈來愈高，所以真正證聖果的人不會把果位當作另一種自我來執著。

對於尚在凡夫位中的眾生而言，佛菩薩一定要告訴他們有聖智聖果可得，是為了勸勉凡夫離生死苦出煩惱網。到了真正得大自在的大解脫時，就發現無智無得，才是佛菩薩的體驗。

觀無智亦無得

因為沒有智慧才產生煩惱，所以要反觀自己，並知道自己有煩惱而沒有智慧。無論是痛苦的煩惱及得意的煩惱，都不是智慧，身體的感覺，如疲倦思休息、病痛思醫藥、飢思食、渴思飲等，都是生理上需要的自然現象，不算是煩惱；為了追求虛榮，追求虛名浮利，而產生貪、瞋、嫉妒等心念時，才算是煩惱。譬如父母無條件撫養教育子女，是天經地義的事，不算是煩惱，如對孩子是為養兒防老，期望過高，過分擔心就會產生煩惱。在日常生活中起心動念時，若有煩惱起，就要問自己︰「我有智慧嗎？」有煩惱的感覺時，也要好好觀察；若有智慧，那是有漏智呢？還是無漏智呢？凡是自我中心在，不論是個別的小我或者是全體宇宙的大我，都是有漏智，應當捨棄我執，便可轉有漏智成無漏智了。

有了無漏智，尚須觀照，是否已經超越了煩惱與智慧的相對觀，若將眾生的煩惱與菩薩的智慧分別看待，取智慧而捨煩惱，懼生死而樂涅槃，那還未曾究竟，當觀煩惱不起，智慧亦無用處，那才是真正的自在解脫，故名為「無智亦無得」。

五、解脫與自在

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙

當心中無所得無所求時，就是自在的菩薩。菩薩是以無漏智慧從有求有得的此岸，到達無求無得的彼岸。

菩提薩埵

菩提薩埵，梵語bodhisattva，漢譯名稱很多，例如覺有情、大道心眾生、大士、高士、開士等，是發了〈四弘誓願〉，修行六波羅蜜多，上求佛道，下化眾生，自利利他，經三祇百劫，歷五十二階位，而證佛果之過程者，便是菩提薩埵，簡稱菩薩。

菩薩從初發心至佛果位，所經歷的五十二個階段是︰十信、十住、十行、十迴向、十地、等覺、妙覺。初十信是外凡；十住、十行、十迴向是內凡，又名三十賢位；初地以上是聖位。初地以上得無生法忍，煩惱不起，無明分斷，仍有眾生要度的誓願，到了八地以上的菩薩，進入無功用地，不必再發誓願，自然因應隨類攝化，乃至能顯現佛身，普度眾生。永遠普度，隨緣普度而實無眾生已度、當度、正度者，便是八地以上的大菩薩。

心無罣礙

菩薩因為已到無所求無所得的程度，那是依靠般若波羅蜜多的力量所致。由於般若的空慧，已將一切自我的執著掃蕩清淨，自心即是清淨的智慧，等同橫遍十方、豎窮三際的佛心，等虛空遍法界，無處不照，亦無痕跡，正如《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，有心的功用，無心的執著，所以是「心無罣礙」。

普通人無法做到心無罣礙的程度，因為凡是起心動念，都有主觀的立場，既然預設立場，就不容易把心門敞開，尊重他人、接受他人。如果經常學習菩薩精神，以慈悲為著眼，以智慧作指導，就能凡事多為他人的立場設身處地，諒解他人、同情他人、協助他人，而少為自我的主見做保護，少為自我的得失做考量，則雖不能「心無罣礙」，至少也能心情愉快了。

不妨將菩薩的心，譬喻成山中的一朵祥雲；雲是不請自來的，不驅自走；雲在山巒之間，穿來穿去，遊走自在，遇到了山峰，不會被擋住，越過山巔，繞過山腰，消失於無形。雲是有的，但不會受到任何東西的阻礙，因為它本身沒有固定的目的，沒有固定的形體。雲在遇到不同的氣溫氣流，便會隨緣變化成雨、露、雹、雪、霜、冰以及水、氣等形狀。這就是菩薩無心，如雲出岫的意思。凡夫也不是完全不能學習的。

罣礙是妨礙、牽掛的意思，也是心有煩惱、病態的意思，有罣礙的心，就是心有了牽累障礙的病。例如《維摩經》說維摩詰長者因為眾生有疾，所以維摩詰長者也示現有疾；眾生害了生死煩惱的大病，所以心有罣礙，菩薩已離生死煩惱大病，所以心無罣礙。菩薩為了慈悲眾生，示現於眾生群中，看來也像是罣礙有病的眾生，但他們的內心已空無一物，故名心無罣礙。

無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想

無有恐怖

恐怖是驚駭、恐怕、畏懼等慌張不安的意思。在大小乘經論中，恐怖的情況大致有三類：一是凡夫遇到災難臨身無法逃避時，覺得恐怖；二是外道天魔聽聞有人說佛法時，魔宮震驚，無法自處，所以恐怖；更有一類小乘根性的人，聽說修持大乘菩薩道至成佛為止，要經三祇百劫，也會覺得恐懼。

《雜阿含經》卷二說，愚癡無聞的凡夫，見色是我及我所，若色變異，心亦隨轉，則生恐怖、障礙、心亂。若心不隨變異，則心不恐怖、障礙、心亂。凡夫愚癡，不知諸法無常變異，即是空相，即是無我相，故對生死變異生恐怖心；若能心不隨境界轉移，便不為所動，即無恐怖想。

《千手千眼觀世音菩薩廣大圓滿無礙大悲心陀羅尼經》，則謂當觀世音菩薩說出〈大悲咒〉之後，十方諸佛悉皆歡喜，天魔外道恐怖毛豎。這是邪不敵正，邪惡的魔法，遇到慈悲的佛法，就生恐怖了。

何人能得無有恐怖？《雜阿含經》卷三十六則說︰「一切怖已過，永超世恩愛。」這是說，離欲出世的人，也就是證得解脫道的四果聖者，永遠離世間恩愛，也超脫一切恐怖。該經同卷又說︰「覩斯老病死，令人大恐怖。」只要出離老病死，人即無有恐怖了。

《大智度論》卷二十一說有佛弟子在曠野中修不淨觀，心生驚怖，如來即為他們說了八念法門︰念佛、念法、念僧、念戒、念捨（布施）、念天、念出入息、念死。並謂若存此（八念之）心，恐怖即除。以此八念法門，能除靜修之際所生的恐怖。

《心經》所說的「無有恐怖」，即是已從一切法得大自在，所以已無任何患得患失、憂懼不安的心了。

世間也有天不怕地不怕的亡命之徒，也有古代的忠臣烈士、孝子節婦、現代的冒險家以及黑白兩道的遊俠人物，都有置生死於度外的氣魄；但他們也怕名節受到侮辱，多半也有被後人嘆為慷慨赴死容易而從容就義艱難之憾！例如西方宗教史上的耶穌遇難，中國史上的文天祥受戮，面對死亡時都有恐懼感。

可見，唯有勘破了生死大關的聖者，才能做到真的無有恐怖；一般凡夫也不是完全辦不到，若能經常做些觀照的功課，觀五蘊無我，諸法皆空，臨到危難發生時，總會派到用處。

遠離顛倒

顛倒的意思是︰是非顛倒、黑白顛倒、正反顛倒、善惡顛倒、上下顛倒等認錯了方向位子，混亂了價值判斷，打翻了常軌常道。

顛倒的梵語是viparyāsa，在佛教的大小乘經論中，對於此一名詞的共識是四顛倒。但從大乘菩薩的立場看，又可分作有為及無為的兩類︰

（一）有為四顛倒︰是指凡夫對於生死有為諸法，起四顛倒想，例如《大智度論》卷三十一有云︰「世間有四顛倒︰不淨中有淨顛倒，苦中有樂顛倒，無常中有常顛倒，無我中有我顛倒。」這是凡夫對人生的顛倒見，身是不淨以為是淨，所受是苦認為是樂，心的念頭無常誤以為常，諸法現象無我執著是我。由此四顛倒，起種種妄想，造種種不善業，以致沉淪生死，無有出期。因此佛說有四念住（處）觀︰觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我；令眾生觀想，出離生死。

（二）無為四顛倒︰是指二乘（聲聞與緣覺的小乘）人，對於涅槃的無為法，起四種顛倒妄見︰計常為無常、計樂為苦、計我為無我、計淨為不淨。這是出於三十六卷本的《大般涅槃經》第二卷〈哀歎品〉第三，以為大乘的涅槃，即有常樂我淨的四德︰「無我者即生死，我者即如來；無常者聲聞緣覺，常者如來法身；苦者一切外道，樂者即是涅槃；不淨者即有為法；淨者諸佛菩薩所有正法。是名不顛倒。」

《大般涅槃經》的這段經義是說，佛為外道凡夫說無常、苦、無我、不淨，是為除其世間法的四顛倒見，小乘不解，竟對涅槃所具的常樂我淨等四德，也否定掉了。所以提出無為四顛倒，來修正小乘的妄見。

《心經》的遠離顛倒，主要是指有為四顛倒。《般若經》系統中，尚未見無為四顛倒之說。若能離四顛倒，即不會執幻有的身心世界為實我實法，就能從一切煩惱我執獲得自在。

遠離夢想

夢想和顛倒是同類性質，虛實顛倒，以虛為實，即是夢想。世間凡夫，明知世事無常，天下沒有不死的人，沒有不謝的花，沒有不散的筵席，沒有不沒落的王朝，總還是十分努力地貪戀執著，便是以幻為實，以夢為真。

《金剛經》說︰「一切有為法，如夢幻泡影。」也就是為我人指出世間的一切現象，都是如夢如幻如泡如影，可以欣賞，但不足貪戀。

永嘉大師的〈永嘉證道歌〉有云︰「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」也是為世人點出世間六道眾生，在未悟之前的確是因果相循，有血有淚、有情有愛，當然覺得真的，但在悟後再看大千世界與六道眾生，生死無非幻起幻滅，我是空的，世界也是空的。

《摩訶般若波羅蜜經》卷十二〈無作品〉說︰「爾時釋提桓因，問須菩提︰『云何菩薩摩訶薩行般若波羅蜜，知見諸法，如夢、如焰、如影、如響、如幻、如化？』……須菩提言︰『……是菩薩摩訶薩亦能不念夢、不念是夢、不念用夢、不念我夢。』」

佛教聖典的性質也有不同的層次，從宗教信仰層面而說的，多半會肯定夢事，讚揚吉祥的夢境為感應、為瑞相，例如《修行本起經》、《過去現在因果經》等，記載釋迦聖尊降胎時，佛母摩訶摩耶夫人，即夢見菩薩騎白象入胎。《地藏菩薩本願經》中的地藏菩薩，在因地為婆羅門女時，夢遊地獄；地藏菩薩為光目女時，夢見清淨蓮華目如來身，金色晃耀，如須彌山，放大光明。另有《阿難七夢經》、《增一阿含經》卷五十一的《舍衛國王夢見十事經》等，均對夢境有所肯定。但在《梵網經》菩薩戒本輕戒第二十九條則謂：若佛子「解夢吉凶」是菩薩犯輕垢罪。

有的佛教聖典，是站在學術研究的立場，論列夢境的成立及其性質等，例如《大毘婆沙論》卷三十七，有相當多的篇幅討論夢事。《成唯識論》在討論第六意識時，將夢境稱為獨頭意識的活動。

《般若經》的立場是特重智慧的，所以對於夢事採取遠離的看法，透過般若的智慧來認識一切諸法，不論有漏無漏，都應超越、都應離執，對於心理現象的夢事、夢境的執著，當然也要遠離了。

觀顛倒夢想

為了少煩少惱，少一些不必要的困擾，雖然尚是凡夫，也當練習遠離顛倒夢想，就是自己的心念，經常在很清楚的情況下生活，不輕易地動情緒，把自我中心看淡一些，把近利及私利看輕一些。勿把緩急顛倒，勿把輕重顛倒，勿把公私顛倒，勿把先後顛倒，勿把親疏顛倒，勿把遠近顛倒。

夢想是不切實際的幻想，不能把夢想當成理想，也不能以理想而疏忽了現實，如果老在幻想未來美景，忽略了當下具備的條件，便是顛倒夢想。

當貪瞋癡等的煩惱心生起時，應該立刻警覺，是不是弄顛倒了？對於金錢、名利、愛情的追求使得自己惹來痛苦時，應當反省是不是弄顛倒了？當成名成功很有樂趣、非常得意時，也要問自己是否弄顛倒了？

無論計畫任何事，應當腳踏實地步步為營，為防出岔。夢時不會想到自己是在夢中，等到美夢破碎變成惡夢，才知道原來是弄錯了。因此，在現實生活中，不論是逆是順，最好觀想：都是一場夢。煩惱就會少一點。由於知道自己是在做夢，對於成敗得失等的計較心，也不會那般強烈了，製造自我干擾的機率，也就會相對地減少了。

究竟涅槃

「涅槃」的梵文是nirvāṇa，它有滅、寂滅、滅度、寂的意思；滅除煩惱、超度生死眾苦，進入寂靜而不受煩惱所動的心境，稱為涅槃。

又稱為「般涅槃」（parinirvāṇa），意為圓寂，以及摩訶般涅槃（mahā-parinivāṇa），意為大圓寂。在《雜阿含經》卷十八的第四九○經，對於涅槃的內容，有如此的說明︰「涅槃者，貪欲永盡，瞋恚永盡，愚癡永盡，一切諸煩惱永盡，是名涅槃。」

《大毘婆沙論》卷二十八云︰「煩惱滅故名為涅槃，復次三火息故名為涅槃，復次三相寂故名為涅槃，復次離臭穢故名為涅槃，復次離諸趣故名為涅槃。……超度一切生死苦難故名涅槃。」

總之是出離三界的煩惱生死苦海，名為涅槃。《入阿毘達磨論》卷下也說︰「一切災患煩惱火滅，故名涅槃。」也可以說，在小乘諸派之中對於涅槃的共識是，永盡煩惱諸苦的境地，也是超度生死苦難的境地。

但在大乘經論對於涅槃的認識，是更加積極的，它有不生不滅義，它與法身遍在常在，有相同的性質。例如《大般涅槃經》卷六云︰「若言如來入於涅槃如薪盡火滅，名不了義；若言如來入法性者，是名了義。」

大乘的涅槃既不等於一般凡夫的死亡，也不等於小乘聖者以為薪盡火滅，從此便從宇宙中消失，而進入另一個永不顯現的境界，涅槃乃是從煩惱得到解脫，既能充遍時空，又能不受時空的限制，便是諸法的法性，便是諸佛的法身。尤其涅槃並不一定要等到肉體的死亡，只要無明斷除，當下便入涅槃。不過小乘聖典也將涅槃分為兩類︰1.煩惱永盡而肉體的身心尚健在，稱為有餘依涅槃；2.煩惱永盡，所依的色身也已死亡消滅，稱為無餘依涅槃。

《大智度論》卷八十三云︰「涅槃，無相無量不可思議，滅諸戲論，此涅槃相，即是般若波羅蜜。」

綜合大乘經論對於涅槃的介紹，其實是表達了涅槃、般若、如來法身，三法一體，不縱不橫，有其一即具足其三。《心經》所謂的「究竟涅槃」，便是《大智度論》所說「無相、無量、不可思議，……即是般若波羅蜜」的涅槃相。證入大乘涅槃的人，不會被三界的生死所縛、煩惱所動，故已不像凡夫那樣地貪戀世間，也不像小乘聖者那樣地厭離世間，而是以眾生為福田，在三界做佛事。

凡夫雖不是佛，也未得究竟涅槃，既然發心學佛，就當學習體驗大乘涅槃的心境。在日常生活中，遇到種種讓你煩惱的情況，不論是起自內心或來自身外，均宜視作理所當然，本來如此，即有而空，即空而有。不用恐懼討厭，不用逃避躲藏，應當面對它、接受它、處理它，然後不論其結果好壞，都得從心中把它放下。那就天下沒有什麼人、什麼事、什麼東西，能夠困擾你了。

六、生命的歸趣

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提

「三世諸佛」是指過去無始以來的諸佛如來、現在十方的諸佛如來、未來無窮的諸佛如來，無一位不是由於修行般若波羅蜜多法門，而成佛道的。

「阿耨多羅三藐三菩提」是梵文anuttara-samyak-saṃbodhi的音譯，意為無上正遍知、無上正真道、無上正等正覺，即是佛的覺智，佛已離迷斷惑而覺智圓滿，於平等的真理無所不知，故得於世間無上之名。

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

「般若波羅蜜多」，具足一切世間出世間最強大的力量，故稱為「大」。「咒」的梵文是陀羅尼（dhāraṇī），是真言，是總持無量義，而又具足無量神變不可思議的功能。

「是大神咒」︰此般若波羅蜜多，具有無量不可思議的神力變化。

「是大明咒」︰此般若波羅蜜多，具有無量不可思議的智慧功能。

「是無上咒」︰此般若波羅蜜多，具有無量不可思議的一切功德。

「是無等等咒」︰此般若波羅蜜多，具有無量不可思議無與倫比的一切功力。

「能除一切苦，真實不虛」︰此般若波羅蜜多，既能使菩薩「照見五蘊皆空」，此處再度點出，首尾呼應，乃是為了加強我們對於般若波羅蜜多的信心，而且保證，這是絕對真實有用的法門。

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

咒語宜用梵文音譯，不宜譯出其意義，只要一心誦持，就能生智慧，得感應，除諸災難苦厄。但也不是沒有意義，如果一定要想知道其涵義，可以譯成︰

去罷！去罷！超度到彼岸去罷！大家都超度到彼岸去罷！覺道成就。