目录

[从普贤行入三摩地 2](#_Toc21447035)

[尽无尽法门 汝等当学 2](#_Toc21447036)

[心经为般若法门精髓 2](#_Toc21447037)

[如何了苦？首重观想 3](#_Toc21447038)

[照见五蕴皆空 3](#_Toc21447039)

[小乘佛法如何禅修 4](#_Toc21447040)

[般若就是无上咒 4](#_Toc21447041)

[色与空的问题 4](#_Toc21447042)

[色不异空 空不异色 5](#_Toc21447043)

[受想行识 亦复如是 5](#_Toc21447044)

[教你一个咒子 6](#_Toc21447045)

[空里谈空 都是空话 6](#_Toc21447046)

[五蕴一空 依性起修 6](#_Toc21447047)

[无量法门誓愿学 7](#_Toc21447048)

[观与照是同是别？ 7](#_Toc21447049)

[般若正修 事理一定圆融 7](#_Toc21447050)

[学佛从有寻有伺开始 8](#_Toc21447051)

[境风吹识浪 自有定盘心 8](#_Toc21447052)

[轻轻从心头起观 9](#_Toc21447053)

[为大家讲个禅故事 9](#_Toc21447054)

[苦由我来 有我就有苦 9](#_Toc21447055)

[四大并没有障碍你 10](#_Toc21447056)

[多受一分罪 多消一分业 10](#_Toc21447057)

[善念恶念都不沾 11](#_Toc21447058)

[生死本空 有何可怕 11](#_Toc21447059)

[见性解脱 能所双泯 12](#_Toc21447060)

[自度自度 快快自度 12](#_Toc21447061)

南怀瑾先生讲述 十方记辑

公元一九八三年寒假期间．十方丛林书院学生摒息诸缘，入禅堂精进用功，南师怀公亲为督导，并授“心经修证圆通法门”，众等如饮醍醐。诸方闻讯，咸盼共餐法味，遂辑录以公同好。 （编者）

# 从普贤行入三摩地

你们在禅堂里坐着用功，依照受日本佛教观念影响的本省话，叫坐禅，即普通所谓静坐。一堂静坐，就是修一堂法，到底修个什么法？??修禅定法。不然你木然不动坐着干什么？！但是，只顾坐着贪图舒服，执着清净，逃避现实，是不对的。所以，现在告诉大家一个法门，普贤行愿品的修法。修普贤法门第一要忏悔。每堂一上座，腿子收好，身心稍稍清净一下，然后观想十方三世一切诸佛菩萨，同时遍满时间空间，传法师尊亦遍满十方三世，每一佛菩萨三宝面前都有我在礼拜忏悔。把忏悔的观念情感统统归纳起来，一字一字自己思维清楚，不是嘴念，而是将生命整个投入心念中：“往昔所诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。"不是念了算数，心念随念随想，自己有哪些习气杂念？都把它投入一念的诚敬而忏悔透彻，然后观想也不观想，只是一念虔诚，一念忏净，一个法门就到底了。第二要发愿。我为大家作好四句发愿文，每一上座都须如此，由忏悔而发愿，否则难以相应：“未生善法当令生，未尽恶业今使尽"。内心里尚未发生的善法善念，一切现在都让它生起，而无始以来身心的恶业、杂染及烦恼，同时一刀两断不复造作。但不可随便口念，心中应切实伺察，切实做到。接着要观想：“十方三世佛加护，迅速发起菩提心。”观想十方三世一切诸佛菩萨师尊三宝等等，遍满过去现在未来无尽法界，慈悲庇护加持于我，使我能迅速生起无上菩提道心。我们平常开了一门课“唯识与中观研究“，现在则要讲“般若与中观正见“。最近一回，在本次寒假禅修以前，维摩经第十一菩萨行品提到释迦牟尼佛与香积佛国的诸大菩萨说法，佛告诉我们，有个法门你们诸大菩萨必须修学，什么法门？--“尽无尽法门”。

# 尽无尽法门 汝等当学

“尽"有头有尾，”无尽"无始无终，无量无边，佛说什么是尽？??有为法，一切有为法都有到底的时候。什么是无尽？??无为法，无量无边无穷尽，亦无始处，亦无终处。我们需要知道，凡是有修有证，不论世间法出世间法，也不论显教密教哪一宗派，皆是有为法。有为法有些是佛法，有些是佛法与外道的共法。无为法则为佛法的正法。无为法，无修，无证，本来如是，一切众生本来是佛。但是，真的没有法，没有修、没有证吗？不是。无为法就是法、就是修、就是证。证得无为法便是证得涅盘之果，成佛。而涅盘毕竟无果也无佛。真正的大法，无上佛法，就是无为法，说一句无为法已经落在有为了。说也错，不说也错；定也错，不定也错。本自无为。如果证得般若智慧，真证得了，唤作开悟，豁然大悟，即是悟了菩提，原来一切法本自无为，而一起用，皆是有为。人家注意！照密法来说，这样明讲，也就是法，但一般人的习气，喜欢一种形相，喜欢神秘，不了解这样说就是传了一个大法。当然遇到蠢人笨人便非得有个形式不可，烧烧香，念念经，摆摆供养，闹闹热热，请人传这么一套法，然后用点净水、香酒往头上一倒，灌了顶啦。唉！当然，那样亦是法，是方便，是助道，是加行。

# 心经为般若法门精髓

现在退而求其次，再讲佛法的般若智慧，般若正见。你们都知道般若，也都会诵心经，今天就传一个般若波罗密多心经修证圆通法门，但要以诚敬虔求的心情来听，是依法，不要依我。能不能有所心得，看你们的福德智慧。随时在戒定慧中的人，没有不成就的，拿着记录簿，拿着笔也可入定。用时提起，不用就放下；如果这样用功修持多好呢！然而人们在放下不用的时候，“小人闲居为不善"，成了小人，妄想纷飞，那就不对了。心经般若法门是大乘道六度最后成就的大法，所谓三世诸佛以般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。不修般若无法成就。学佛不是迷信的信仰，那是普通宗教。学佛要你怀疑，要有问题，例如生死问题，自我问题等等。要你观察透澈，而以智慧成就，不是迷信成就，这得靠般若。所以般若法门是佛法的中心点，渐次演变为法相唯识，乃是般若的发挥。般若法门因龙树菩萨大加宏扬而光芒万丈，即如中国的禅宗，有时也被称为般若宗，另外更有一个别名??心宗，一切诸佛之心中心法。般若法门中大般若经有六百卷，都是告诉一切众生如何以智慧成就法身解脱的法门。而金刚般若波罗密多经一卷，便是六百卷大般若经的浓缩精要，至于般若法门精髓的精髓，中心的中心，则是中译习诵的二百六十个字的心经，加上题目总共二百七十个字。先念经题“摩河般若波罗密多心经"。为什么有这部经？是佛一大弟子舍利弗，问佛修持般若法门成就的方法，佛乃叫观自在菩萨答覆这问题。舍利弗问，观自在答，记录下来成为经典流后世。过去我讲过很多次，现在再来教大家做般若观法、就是前面所提迅速发起菩提心。首先要了解原经文字。“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。"这是第一段，注意最后一句“度一切苦厄"。我们如果拿佛学的教理来研究，佛的一切说法，有两条路线，其一始终以小乘四谛法“苦集灭道"为基础，世间一切皆苦。烦恼也是苦，生死一大苦，有生必有死，生老病死等无不是苦。如何了苦？如何了脱？若不能了，怎么才得了？除非得道，灭了所有妄想烦恼，灭了所有业力作用，方能解脱一切苦，离苦得乐。但是。一切凡夫众生以苦为乐，积集一切苦，拼命去追逐痛苦之事，当成现实之乐，所以佛说众生颠倒。

# 如何了苦？首重观想

般若经即以“苦集灭道"为基础。因此，第一要知如何了苦？观自在菩萨告诉舍利弗要“行"，就是修行，同我们大家一样打坐，也就是修行的一个法门，行住坐卧随时照管自己，才是修行。我们知道菩萨的名号代表他的修法，等于世间人取名字，有特别的意义。观自在的意义着重在“观"，，随时随地，观照起心动念，照管每个思想的起没，但不是用眼睛去看，而是以自己的智慧去觉察它，这就是行的方法。你们只晓得打坐，内心没去观察自己的心念，没有观心，等于呆坐，光坐在那里昏昏沉沉，懵懵懂懂，与睡眠何异？！不对的，这样不是修道，必须观察自己起心动念。坐在那里身体不管了，四肢不动，六根不用，正是休息，这肉体既已休息，已经很舒服，便不要再管它了。这时内心要起观，??观，观自在菩萨，观自己一个人在起心动念，念念明了，譬如我现在在讲话，大家在听讲，每一句话，每一个字，讲的，听的，自己观察得清清楚楚；对了没有？错了没有？该讲不该讲？善的恶的，是的非的，一一觉察无失，这是初步。观自心在哪里？有人烦恼起来的时候，作不了主，观也观不了，被烦恼障碍，无明一起，睡意一来，随境逐流，再也不知回光返照。密宗要人修观想，其实，观是观，想是想。初步的观即是想，这不是很简单吗！观想，就是你须想像得出来。你念头里想，譬如画家要画一座山、一湖水，心一想念，便呈现出来，一山一水，如在目前。密宗修观想也要将对众主题想出来。观和想相连，这是入门方法。可是，你们现在学这法门，老实讲应在那里观呢？先要在心头起观，肉体有形之心，两个乳房中间，心窝子上下。观心，先须轻轻的在心头部位作观，当然，思想不是由心脏而生，但是，你正好观察心头这一部分，此是正修行之路，别脑子空想妄想，也不要看光什么了。初学者用此观法，有时觉得心窝子这里痛啊痛的，那是由于胃上食道管不干净的缘故，除非心脏原有疾病的，另须研究其他方便。怎样才是观自在菩萨修行菩萨道的观法呢？换言之，怎样才是"行深般若波罗密多时"的观行呢？你是这样从起心动念，慢慢起修，慢慢观想，走路也好，做事也好，随时不离心中自我观照，等智慧功力深入以后，自己自性实相般若的智慧爆发了，就不是先前追求心念起动时的观想智慧了。我们观想的观是妄心观妄心，妄想观妄想，虽然能观的作用是理性的，但仍是妄想。审察自己心念，观到功力深了，因缘成就时，自然呈现智慧德相。但观自在菩萨虽然告诉我们行深般若波罗密多，却也不是一观就会，火候到了，起心动念，时时明白，个个清楚，来的时候不欢迎，念头就跑掉了；去的时候不追求，不理它何处消失，如果观行渐深，观到妄心杂念，既不来也不去，正好，一段空灵，得“初住"休息之境。

# 照见五蕴皆空

念念都舍，舍掉，但舍不是压制的妄造空境，只是随起随消。如此直修下去，最后真智实相般若必然现前。此时一点都不吃力，不必观了，到达另一境界”照见五蕴皆空"。五蕴皆空就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空，身心也无，感觉也无。空了，没有了，并非死亡；空了，自己找自己的身心觉受都找不到，没有腰酸腿麻等现象，意识心中如果还有个感觉，那是受阴，也要空掉；妄想有没有？没有了！想阴也空。“照见五蕴皆空"，五蕴一了，什么都了！无苦亦无乐，既无欢喜也无悲，实相般若自然呈现，见自性空性，不完了吗！虽然如此，观还是初步的修法。例如密宗的所谓观想，或天台宗的所谓止观的观境，这观字是用第六意识的思想妄心，也是分别的妄想妄心，都是由寻、伺，审察的心态入手。但观的作用很重要，般若修法即从观心开始修观自在。假如你求个神通、求个清净、求个境界、求个气脉通，都是意识妄念的欲求；你把这些观念弄清楚，念念舍，舍即布施，念头来就丢开，随便它是什么念头，包括佛法的心思都丢开。能念念布施，自然持戒，起心动念，对与不对，善与恶，都抛掉，当然是戒了。能念念布施，自然忍辱，忍即切断念头，合乎法忍。能念念布施，自然精进；念念来则舍之，去也不追，自然是禅定。这六度都在观心境界中，等到自性般若显露，便照见身心内外一切皆空，都空无所有了。

# 小乘佛法如何禅修

小乘佛法的修持，对行者的心理状况有个名称叫“有觉有观"。念佛也好，观想也好，显教也好，密宗也好，都是有觉有观，有知觉，有感觉在观想，心清净与不清净，身体舒不舒服感觉得到，这便是有觉有观起修的境界。那么修到了无觉，肉体感受没有了，还有观，是比较进一步的修行人，但观的心念仍在。真做到了无觉无观，感觉不存，更不必起观，自然清净，如此小乘的禅定修法才算有基础。然而你要知道，这个清净，它是心意识所显现的清明境界，不过已经不错了。如果由此继续定慧等持修下去，既使不了菩提，也可证果。所以旧译修观方法"有觉有观"。玄奘法师弃而不用，新译"有寻有伺"。"寻"的心理现况，一个念头去接另一个念头，一个思想去接另一个思想，就是寻的现象。"伺"，妄想念头好像停止一样，似乎不大用力，很静，但其实还是念。古人译为"有觉有观"、"无觉有观"、“无觉无观"，弥勒菩萨在瑜伽师地论里，谈心理修持的状态，提出三个程序，玄类法师将之异译"有寻有伺"、“无寻唯伺"、“无寻无伺"。这些心意识的心念变化过程形态，自己须看得清清楚楚，明明白白。而如此这般修持所产生的功德和妄想的关系究竟如何，瑜伽师地论以这三地概括得层次分明，这里暂且不提。

# 般若就是无上咒

那么观自在菩萨的"观"，就是般若修法，难道另外别有个法吗？！假使真有一个咒语，要念咒子才对，你图的是什么？心经末后不就有个咒吗？“是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。”观自在菩萨说；你们不要乱念咒子啦，般若就是无上咒，没有其他咒语超过它了，“能除一切苦”，只有这个咒子，使人能解决一切问题，“真实不虚"，不是盖的。“即说咒曰”我现在说给你们听，"揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃"，这便是大咒。因此关键不是咒不咒的问题，你以为念个咒子才叫修行啊，般若法门正是最好的咒，“观"自在就是咒，观自在就是陀罗尼，总持法门。开始一切都在观境中修??观与舍，这么样行深般若波罗密多时，到了最后已不是观，观还用心，而是无觉无观了。身心真空，不须念念再舍，而是自然静，当下就"照"见五蕴皆空。我常比方，观，这一法门，好像打一盏灯笼，或拿支手电筒找东西，光有限度有范围，找，找，慢慢找；照则不是，整个大电厂开了，如太阳照耀万物，一刹那普照大地，叫佛光普照。你人为的观想，毕竟有限，非普遍。等观到纯熟，一转彻底照见五蕴皆空。照见什么？身体的感觉没有了，无感觉，全盘空掉，那时全不考虑腿痛不痛，麻不麻，什么都没有，可是清楚的很，那是菩提觉性，如有所悟，"五蕴皆空"，你看般若修法那么简单，可是做到了吗？做不到。你们要是这样修起来多好，非成就不可。

# 色与空的问题

因为有人做不到，所以观自在菩萨又为舍利弗说明色与空的道理。佛在楞严经所教的修法是渐次空五蕴。第一色阴，（地水火风）这个身体如何空掉？你们打坐尽管坐在这里，很舒服，还是有身体感觉，色阴空不了；为什么？因为有地水火风缘聚的关系。地就是肌肉和筋骨，水??身上的血液唾液等，火??生命本能的势力，风则是气脉，气脉怎么会没有？身体自然有气流走动，没有气就死亡了。密宗修气脉，是把四大先修好了，容易将它空掉，了了色法，而谁在修气脉呢？这就不属于气脉问题了，气脉没修好，我们这个肉体四大业气笼罩之下，别说念头空不了，感觉都空不了。色法不空，受阴难除，一天到晚在这里，不是头痛，就是腿麻，饭少吃，饿了！多吃了，肚子发胀！心情不好，无不都在感觉之中。甚至你看我不起，我生气；我看你不顺眼，你讨厌，完全沉醉在受阴里，妄想空不了。行阴是生命的本能活动，你更空不了，随生死流转，要病的时候，无法不病；要死的时候，就活不下去，心意识都控制不了。于是佛菩萨善知识们替我们想很多的办法。从色身上了的，修气脉。从心地上了的，修止观。从信仰上了的，念佛念法念僧。八万四千法门都是般若的差别智，都是根本般若演发出来的差别智慧与方法。在色法上，你说没有气脉的作用吗？没有肉体中各种身心变化吗？肉体明明摆在这里，怎么了？有时你自以为精通佛法，晓得自己不要生气，可是今天肝火旺了，脾气来了，控制都控制不了，一发不可收拾，皆是色阴、受阴、想阴、行阴主使了你，你无法做它们的主宰，它用你，你不能用它。因此，心经第二段菩萨慈悲告诉舍利弗，也是一种感叹："舍利子，色不异空，空不异色、色即是空，空即是色。”菩萨先讲修法原理，五蕴里头第一重色蕴。舍利子，你当如此观，如此了，不走修气脉的路线，但可了气脉。所谓气脉肉体是业气，业气存在，这股力量行到肺部，肺部就起作用，有所变化或生病。那么假使你不用其他方法，天天做教理观念，也可以，白骨观就是了色法的根本方法，将身体观成白骨。白骨观、不净观属有为法，因为众生做不到色即是空，只好先修白骨观、不净观，等修到白骨流光，光也空了，便照见五蕴皆空，度一切苦厄。白骨观你既不能观起来，不能不修啊！佛初步法给弟子们，大多都是要人修不净观和白骨观。而根据佛经统计，佛在世时的弟子，由白骨观证果的太多太多了，这是以有为法了色法的最佳法门。此外还有很多别的途径，如密宗的修气脉，修明点，修拙火。拙火修成功了如何呢？拙火不是一团火，若成一团火，是火观成就，终究还得归空，与其他法门殊途同归。修气脉并非气脉修成便了事，虽然气脉为修道途程中的必经之路，但并非究竟。

# 色不异空 空不异色

那么不用上述修法，直接走般若路线，如何空色法？－－－观。内观，观色法，色就是空，有智慧一观就入，便把色法身体空了。慧力不够，修有为法不净观、白骨观等等，照样空。到了空，就是究竟了吗？你气脉化掉空了就是吗？不究竟啊！舍利子，"空不异色"。空了以后，空也不留，有个空的境界，清净的状态，也是色法的变相，与色法没有两样。所以第一步告诉你小乘声闻的"色不异空"，证到了空呢？空还要空掉，"空不异色"，空依然是有相清净，心意识所变现，仍是执着。那么你说到了第二步"空不异色"，连空也空了，那还不是吗？还未彻底清净，只到一半，不行。"色即是空，空即是色"，这个色法本身就是空，用不着你去空掉它，它的本性念念迁流，时时不住，本来不住，你去空掉干嘛？这是大乘境界了。"色即是空的，空即是色"，由于本来空，才有色，有肉体，有物质世界的起用，你别去追求另一个空，认为是道，是究竟；如果这样，还不是的，因为空仍是有。一切万有诸法，一切宇宙现象，都因空而有，无真空便无万有的缘起。譬如房间不空则不能用，因为空才有多种用途。万法从空生，从空灭，空生空灭，并非没有，它有生有灭，来去自在，生灭自由。"所以如来者，无所从来，无所从去，自性本空，故说"缘起性空，性空缘起"。到了"色即是空，空即是色"，空有二法丝毫没有两样，何必作去空色法，多费心机。但又何不可造作诸法，生起一切妙用呢！到此才为大乘的成就境界。经文一开始"观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。"已经传法完毕。明知你空不了，因此说，舍利子啊！五蕴皆空，谈何容易，第一色法便够难办了；别说色法，身见能够空得了吗？我们打坐在这里，腿子到这个时候非麻不可，就是色法气脉不通，身见不能空的关系，若无气脉，坐一万年也没问题，大家口口声声五蕴皆空，你到了吗？到了便成就、成佛，不需修了，到达无学之地。所以说，舍利子啊！不容易呢！需要了色法，"色不异空"。懂吗？懂了，嘿！不要抓住一个空，"空不异色"，空和色并无不同。那么，假如对色与空，两头都不执着，对不对呢？还不对，还没真用心。"色即是空"，色法当下便是空的，不必多此一举去空，不要执空，“空即是色”。

# 受想行识 亦复如是

如此，"受"--感觉的状况。“想"--思想。"行"--生命的动能。"识"--现识。亦复如是，都同上述色法四句话一样。禅宗要人"离四句，绝百非"。四句就是："空"、"有"、“非空非有"、“即空即有"。大家应从此细加体会。本经的中文翻译太高明了，不把色蕴后面四句，一句一句重复罗嗦的再译。若是用科学逻辑的方法，要将受、想、行、识和色法一样，一句一句写出来，可是本经不循此途，而以文学手法--"受想行识，亦复如是"。一笔便交代圆满。然而不罗嗦也不可以啊！般若法门，是最高智慧的成就法门，一般凡夫，怎么能懂？色法刚才已讲过。"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色"，也交代完了，再来一谈感觉状态。舍利子啊！"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。"你们现在自己观照看看，腿都坐得差不多了，有些人本来满定的，现在是定的反面，难受到不得不摇动。坐久了不舒服，甚之，烦躁不安，这是受阴在作怪。"受即是空，空即是受"。能吗？如果现在有人拿把手枪，你动一动就打死你，这一怕，就忘了这双腿，只注意到手枪，管不了身体酸痛胀麻，好像是空掉了似的，这是心的变相作用，注意力的转移，受阴变相为骇怕，不是真能空了此感受。因此要观，观心为要。但你观心的感觉即是念头，你别以为只有思想的作用才叫念头！人坐在那里，百千种滋味在心头翻滚，就是受阴没空，受阴不空之故。譬如坐着气脉使身体自由摇动，一摇已是动念了；因为你念头跟着身上气脉，与受阴配合。如果受阴不与之配合，便不致于随他起而动摇了。有些人搞不清楚，硬说只是气脉在动在摇，自己实在没有帮忙它，也没管它，它自然在动，没办法。甚至认为是神奇，是道的妙用。这真叫人啼笑皆非，不可说，不可说。因为不懂现识的道理，那是第八阿赖耶识整个念头的异熟等流在作怪啦！

# 教你一个咒子

身体在摇，不是没有念头，所谓自己感觉没有念头，只是好像没有第六意识的分别妄想。其实摇动本身，正是大念头，须将这感受空了才对。这个不空，没有用的。听到没有？快把受阴抛得一干二净，"受即是空"。抛不开，你念这个咒子"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受"，昨天有位同学在摇，我告诉他，教你一个咒子，一念就不摇了，"摇呀摇，摇呀摇，摇到外婆桥，外婆叫我好宝宝，好宝宝！不要摇呀，不要摇。"（众哈哈大笑！）什么道理？念头控制念头，有何难处，有何稀奇。摇动本身，脚痛腿麻，都是念。你说难也难，说易也易，明知是这一念在作怪，但此念就难自空，麻还是麻，痛还是痛，因此你别吹牛了，生死到来，病了！老化了！痛苦啊！更难空舍。明知生死是空，但依然生生世世，不脱轮回，随生死所转。那么受阴那里来的？气脉来的。所以有的修法需先把气脉打通。这是有为法，对的，也是一大方便。气脉真通了后，肉身不受障碍，一上座，身见自然空，然后再了心，便容易些了，要晓得身与心各占一半，这一半给身体牵住，给四大控制住，很难了，非得把气脉四大色阴这业气先解决不可。所以，你看心经般若修法多高明。（讲到此，现场指示一人说：这是观心，就在心头这里观，但别低头。〕

# 空里谈空 都是空话

接着，观自在菩萨提到"想"－－－思想，思想很难了。（问）你们听唯识课，第八阿赖耶识有没有五遍行？（答：有。）(问）五遍行里有没有想？（答：有。)想的作用多厉害，然而"想不异空"，你空得了吗？观自在菩萨说："照见五蕴皆空，"你却在这里图个空的境界，对不对？（自答说：不对。）因为"空不异想"。空是你想出来的，你还得进一步同观自在菩萨一样照见"想即是空，空即是想"的大乘境界才对。想没关系，想来想去，它留不住，你现在想想看，乱七八糟，天南地北无所不想，想包子，想馒头，想点心，想过年，想回家回小庙子，担心老师骂，坐着不敢动，很痛苦，入一切苦厄，落在痛苦深渊。唉！你说这胡思乱想怎么办？嘿！你尽管想，想死了也没关系，你要留它也留不住的，"想不异空"，何必想去求空，自性本空，了不可得嘛，如果你到了空境，那么"空不异想"，空仍是妄想所变。所以大乘菩萨不是把妄想空了才证道，大乘菩萨以般若观照，"想即是空"。舍利子啊！那想阴本来自身空空，不要你去特别抓住一个空，抓住一个空，“空即是想"，那么，空也就是妄想。这样讲是在法，不是在讲经哦！一点一滴自己要观透。前面所讲的，五阴去了三阴。更接下来，“舍利子啊！行不异空，空不异行。"我们身上血液循环，生命中五阴的因缘际会，宇宙的运行，异熟等流的生命生生不息，都是行阴。譬如我们打坐闭眼息念，什么都不想，黑洞洞，空空的，你以为是静态，其实行阴正在转动，你不知而已。因为它是意识心不相应的行法。你打坐闭眼，刚上座不久开始清净，后来变乱了，然后又清净，无非行阴在流转，在流转的就是行阴。然而，"行不异空，空不异行，行即是空，空即是行。"舍利子！在这行中，当下就是空，别再寻寻觅觅去造成一个空，不然，空也就是行阴的现相了。要观好，那么你这一念的意识也如此。"识不异空，空不异识，识即是空，空即是识"，分别意识完全空，道理同上。

# 五蕴一空 依性起修

经讲到这里，我们再念念看："般若波罗密多心经。观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。"你若真有大智慧，不管什么禅宗或般若心宗，只来一照。由观至照，当下办到。心中念头一空，五蕴一空，便到家了。不能的话，再来修修有为法，仍有八万四千法门，可资助解脱五蕴。假使五蕴解脱之后，观自在菩萨又再告诫舍利子说，舍利子啊！"是诸法空相"。真解脱了，一切法皆空，有为法、无为法皆空，一切现象皆空，般若空性现前，无比解脱，无上解脱。现在大家打坐都不观心，一个念头都观不下去。观清楚了，它本性空的嘛！念头是想，“想不异空"。有位同学一天到晚研究经教，讲的吹的，好像老母猪的肚子那么大，全在妄想中，做不到"想不异空，空不异想"，没办法。只这么一观照,不空了吗！即是诸法空相般若解脱。般若观照为的是解脱五阴烦恼，但在境界空之中，你须了解这时是照，不是观。这个空的自性，不生不灭，别怕五阴来去，想也好，不想也好，想而不想，想过不留，无住无着。所以说"不生不灭，不垢不净，不增不减。”一切过去所的业力、染污，从来未停流，一切清净心念也未停流。你想保持一·个清净的心境，就错了，这是大妄想。因为它本来不垢不净，空嘛！那里有个清净呢！？清净已经不空。你说这白颜色最干净了，其实有个颜色叫白色，不已着了色吗？空，没有白不白，黑不黑，以此类推，"不增不减"。

# 无量法门誓愿学

你能做到一切法，一·切思想，一切作用，一切感受，不生不灭，不垢不净，不增不减，便懂得诸法空相。但要观照透彻，后头还有很多东西，还有修法，你们参不透。不要以为一路到底了事。今天先讲到这里，下次，也许明天也许周四，不一定，依你们修持状况再谈。刚才首先教大家怎么打坐修法，第一：上座忏悔。第二：发愿，第三：修习观心法门，依心经做般若正观。那么有人说，老师你又教白骨观，又教念佛，又教观音法门，那么多，究竟学那一法？现在又多个般若正观，叫我们怎样修？那些都是助道品，都是加行法，到头来非得接上般若正观不可，所以"有时且念十方佛，无事闲观一片心"，因为"色不异空"。既然空不了，那你就修修白骨观，到达有为空的清净境界，你还没证果，就把这般若正观的法门暂时收拾起来，以后必要用到。再来念念佛，求加庇，利用念佛法门，"受即是空"，觉受的境界空不了，可用打通气脉等等的功夫方法，以便透彻自性空境。凡此种种皆是方便，佛在维摩经说，有尽、无尽法门，菩萨必需修学；有为，无为，究竟是一条路子。"有为须极到无为"，记住，"法门无量誓愿学"。下座，休息。

# 观与照是同是别？

我讲过"般若正观"是佛法正修行之路。现在要问大家，观自在菩萨的"观"，和照见五蕴皆空的"照"，这二者依你们的看法究竟有没有差别？ （陈同学答：没有差别。） （蒋同学答：观指主体，照指客观。也就是说，在做功夫时，自己要了解外在的东西，心不要给它抓走，须照住它。如果不如此的话，我们心中的偏计所执性及依他起性，便会在自我里造成许多错误的概念，障碍自己。） （OO法师答：照可以说偏向于止和静方面，为根本慧，观则是一种抉择，属分别慧。二者是一体，同中有异，异中有同。） （林同学答：我对刚才三种说法不完全同意。观可能还只是在自性本体的功用上做功夫，到了照以后，已经能够洞见自性本体了。） （OO学僧答：我认为观比较属于意识妄想这方面，照则是属于智慧的抉择。） （周同学答：观是般若的本体，照就是本体起用的境界。）好，你们都讲得很好，很像一回事，但也都统统吃鸭蛋，得零分。大部分同学都还在谈理阶段，光说不练，如何把这法门切实用到心地上才是正题。你们看，佛法由世尊，传到弟子迦叶、阿难，目键连等人手里，便有了各自不同的讲法。等于孔子的学说到了子夏、子游、子张、子贡一代，理念的表达和事物的偏重，就不一样了。各有成就，各有所得，然而究竟有偏颇，并不圆满。你们刚才所讲，彼此体会不同，大致还算不错，但是都没有正中问题的核心。现在我把心经切合修持用功的法门，顺便融合一点教理的分析，试着贡献大家，认识般若宗，也就是一般所谓的禅宗、心宗、达摩宗的眉目。其实，你们许多人尚未对这个法门真正深入，全心全意用功修持。你以为教理不是修法啊？！其实，真正的教理正是切身的修持法门，一定要有形有相的方式才叫修法吗？那是次等法。上等之法，理事圆融，法界无碍。理即事，事即理，理是教理学理，事是行持功夫。真通了教理，见地透彻，这见地就是功夫。

# 般若正修 事理一定圆融

所以你看华严经有四法界。事法界、理法界、理事无碍法界，功夫到了，理也到了；或者理到了，功夫也到了，事事无碍法界，根本没得理存在，全是事了。譬如我们日常行住坐卧．都是一件一件的事，每件事都有它在哲学上和科学上的道理。但是我们每个凡夫都自自然然晓得上厕所、穿衣服、吃饭、事事无碍，样样平常，根本不管那个理不理。因此，理的极致就是事，理事双亡，能所不立，才得证成佛。告诉你们，这样便是参禅啊！今天一问大家，依然没得办法。以前都讲过的，现在仍茫然不知重点所在，这很严重，很糟糕。大家要好好走般若正观的修持路线，不只为了自己将来的成就，自己成就了也可以教他人，帮助他人。有同学在此地学了一小段时间，还没学成便离开。到了外面，念佛的团体请他去说法，推也推不掉，这才晓得还须更上一层楼，每日谨言慎行，战战兢兢，把修学日记寄给我看，每天做些什么事，遇到什么困难，我都清楚。过不了多久又跑回来，想继续好好学。到处需要人啊！以后你们都要轮流出去弘法，不行的话，这里也别再混下去了。这里并非养老院、托儿所，自立立他，自觉觉他，牺牲自我，普济众生，这才是大乘菩萨永不退失的行愿。经云："自未得度，先度他人，菩萨发心。"要你们去弘法，究竟到那里去呢？这就要看你们如何去开创了。样样都要靠老师，不行的！难道死了以后，还要老师给你定个棺材；然后："老师，你帮我装进棺材。"在棺材里还要说："老师请你把我的头摆正一点。"这样行吗？！所以这一回寒假禅修，要求比以往严格，不是闹着玩的。希望大家善自护念，各有心得。如何观？如何照？前面已说明过。现在再问一个问题，观与照应属于何种般若？（有同学迟疑地试答："是不是实相般若？”)错了。你们这样回答等于在猜题，心存侥幸，要不得。依禅宗而言："思而知，虑而得，此乃鬼家活计。"要想一下才知道，研究考虑一番后才晓得，都不是本份自性般若自然的流露，不算修道本色，而是猜疑伎俩。

# 学佛从有寻有伺开始

般若的内义包括下面五种：实相般若，境界般若，文字般若，方便般若（沤和般若），眷属般若（布施、持戒、忍辱、精进、禅定）。观自在菩萨的"观"和照见五蕴皆空的"照"，二者都是境界中事，都是境界般若。我们修证的三个次第--"有觉有观"（有寻有伺）、"无觉有观"（无寻唯伺）、"无觉无观"（无寻无伺）--可以体会到观与照的分际。观的境界就是寻，有如在找一个东西，比方一根针掉到地上，怎么办？屋内一片漆黑，只好借着烛光或手电筒的亮光慢慢寻找，慢慢探索，这是"有寻"。"伺"则不寻找，找啊找，找也找不到，坐在那里等着吧，本来到处移动的小亮光停在一个地方，定住了，久而久之，光亮逐渐放大，这是伺的境界。最后，瞎猫撞到死老似的，一下放大光明，彻天彻地，便到了照见五蕴皆空，无所障碍。凡夫学佛，不管是学密宗或者显教，一开始都是有寻有伺。观想一下观不起来，即使观起来又跑掉了，自己很惭愧，又忏悔，又难过。然后再观想寻回来，这样七腾八折，后来勉强定住了，就是伺。可是刚刚以为自己行，很得意定住了它，哎呀，又跑掉了。只好再去找，如此反反覆覆，寻寻伺伺，最后终于到达了无寻无伺地，不思善，不思恶，便相当不错了。心中随时起观，念头何处来？何处去？等到功夫较为纯熟，前念已灭，后念未生，中间一段空灵，有人就拼命看的很牢，对不对？这又沦为下品修法，你死心眼看着那一段干什么！看臭水沟啊？！嘿！你就忘了金刚经所说："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"过去的念头已经过去，未来的念头还没有来，中间的念头当下即空，你看住它执着一个空干嘛？这是不用智慧去参！因为那个空也是你心意识所，当不得真。那么你不看它，怎么办呢？看与不看之间如何取舍？我如此一讲你们便傻了，稍稍深入一点，我就晓得你们吃不消。修行人真到了解脱处还有什么观心不观心的。解脱便解脱，毫不拖泥带水。但是刚开始时，一·切都要从般若观心来。心经告诉我们：菩提萨多，依般若波罗密多故；心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。究竟涅盘，般若是诸法之母，非修般若不可。

# 境风吹识浪 自有定盘心

纯正的般若观心法门，观自我心意识的生生灭灭，本无所谓在何处起观的问题，婆婆妈妈，多此一举。心并不在内外中间。然而一般行者做此观法，很容易将注意力集中头部，引起高血压等病症，所以才又提供大家轻轻在心头作观的方便；又怕你们不懂心头部分，特别说明在心窝子这里，两个乳头中间，肋骨衔接凹下之处。就在这里自然起观。你看我多么有耐心。常常你们一大堆不是问题的问题，我都一字一字静静的洗耳恭听；每个礼拜那些糊里糊涂，莫名其妙的日记，我都坐着几个小时，规规矩矩、一句一句仔细看完。这就是忍辱波罗密，其实忍都不必忍，忍性自空。观与照有层次上的不同。大家注意经文："观自在菩萨，行深般若波罗密多时。”怎样修行呢？行住坐卧，起心动念，随时在观照中。若说观照到得心应手，那么你那个能观照的是什么东西？观心到了某一程度，自然因个人业力不同而现出各种境界。有人到时就看到圆光，有什么事问他，只要在圆光中一看，就知道了，一执着便上了邪路，错了。境界倒是真的，所看的山水人物也是真的，并不一定是这一生的事。那么这是不是妄念？－－－－是妄念，是六尘缘影，甚之，是第八阿赖耶种子识的变现影像。所以要观这个念，这个念不动，你怎么看见？！念不动，怎么会起境界？！头动，气也动，气不动，境界还出不来呢，对不对？！一切境界皆是念动，凡所有相皆是虚妄。感觉也好，思想也好，气脉也好，都是相。你把这道理弄清楚了，才容易上路，才不会出差错。大家要观照清楚，陇侗不得，然后看到境界，呸！！！去你的，正一正，动一动，连个鬼影部没有，还有什么境界不境界。这是个法门喔，密宗有一个大手印法门，大力吐一个"呸"字，顿除一切妄想杂念，使心境立刻变得海阔天空。当年我的老师袁先生，告诉我他以前参禅、参话头的经验：一心一意，昼夜不懈，参到吐血也不管，男子汉大丈夫，死了就死了，决不退悔，有一天，早晨起来叠棉被，把被子这么一抖，又是一个太阳出来；再抖两下，一个一个太阳，接二连三滚出来。嘿！他说原来什么学剑仙、学看光、修行得神通的，都是这样。去他的！你来骗我干什么！被子也不叠了，吐它一口口水，打坐去了。真是大修行人，再怎么"境风吹识浪"，绝不被境界所转。然而到达"照见五蕴皆空，度一切苦厄"，究竟了没有？--不究竟。况且你们还没有照见五蕴皆空。只好慢慢观，随时念念回光反照，如此行深了，自然如人饮水，冷暖自知。你们念朝暮课诵楞严咒的偈子，有"将此身心奉尘利，是则名为报佛恩"两句话，这也是行；行深了，自然照见五蕴皆空。

# 轻轻从心头起观

你们现在坐在那里，五蕴都不空的。有时气脉动，气脉是什么？都是四大色法变的。气是风大，脉是水大、地大、火大的综和，是由神经初步发起的作用。气脉通不了，色法空不了，身心空不了，实相般若无法现前。因此第一步先要依"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是"起修，等照见五蕴皆空，度一切苦厄，四谛中便没有苦谛，灭了苦谛即道谛，而五蕴就是集谛，一个般若观心法门便把"苦集灭道"贯彻尽了。要离一切苦，先灭一切集，如何灭一切集，得了道才灭一切集。这不只是讲道理，都是修法哦！大家好好奉行观自在菩萨的教法，观照这个色身色法同性空的关系。不然闭起眼睛打坐，里头一片漆黑，懵懵懂懂，自己搞不清楚，多可怜，多悲哀！你们现在如此观心，不要向顶上观，不要在脑子里观。平平安安，自自然然，轻轻从心头起观即可。千万不要硬抓住肉体，把肉体看得那么严重。若是作白骨观，白骨那个空架子，重心大概也在心头这一部分。听懂了没有？要把每一句话听进去，不要表面专注，其实昏昏沉沉，莫名奇妙，白白浪费时间。话记不住，就是落在无记中。若能每句话明明白白记住，心中却无妄念杂想，这才是定的忆念之力。好，现在告诉你们，刚才你们几个人的回答，还算有点影子。观与照，彼此同而不同，有层次之别。若是修行到了照的境界，那便到了理无碍法界，但尚未达到理事无碍法界；或者勉强说到了理事无碍法界，不过还没完全，差不多是介于理无碍与理事无碍法界之间。然而，凡是不能真正用功修行，光在那边讲道理的，不论是观是照，都是理法界边事。还有人问，无寻无伺的境界跟无记如何分别？无记就是无记，无寻无伺就是无寻无伺，就这么简单！般若波罗密多的功行深时，自己自能分别，没有修，空谈妙理干嘛？（此时有同学问：观是修道位，照是见道位，对不对?师答：就功夫而言，勉强可以这么说，但还不真是。）

# 为大家讲个禅故事

现在为大家讲个禅宗故事，看看有没有人能够领会。事情发生在唐末五代，现今湖北武汉三镇地带，有名的黄鹤楼就在这里，风景很美，唐代名诗人崔颢有诗为证："晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。"当时有个掸师，自己认为已经大彻大悟，有一次，他到一位修道已经到了家的大居士那里去化缘，所谓"求人须求大丈夫，济人须济急时无"。大居士接待这位禅师，知道他来化缘，就说："好啊，大和尚，我问你，答得出来一切供养，答不出来，免谈。”和尚说好，你问吧。居士就问："古镜未磨时如何？”一个古老的铜镜，脏兮兮的，生满铜锈，没有擦干净前怎样呢？和尚答："黑如漆。”染污得像沾过油漆一样，黑乌乌的一片。居士又问："古镜既磨后如何？"假使好好靡擦干净了后怎样？和尚答："照天照地。"这下可好，大居士说：“不行，对不起，请出去，不供养你。"没有错啊！依教理讲，那禅师这样回答，一点都没有错，古镜未磨，此心还没得定发慧，没悟以前，黑如漆，那里有错？古镜既磨后如何？照天照地，那不是唯识所讲第八阿赖耶识，转成大圆镜智了吗？但是宗门祖师禅与如来禅不同。你们如果去化缘，遇到同样的情况，给人扫地出门，你服不服气啊？不服气。这和尚当然不服气，再去修行，又住茅蓬潜修，三年以后，再回来化缘。大居士看到他又来了，好啊，请坐，我问你，还是那句老话："古镜未磨时如何？"答："此去汉阳不远。"再问："古镜既磨后如何？”答：“黄鹤楼前鹦鹉洲"。嘿！请接受供养。这是什么道理？三年的历练毕竟没有白费。他先前所答，已非泛泛之辈玩口头禅的阶段，真也到了相当程度，也有相当的功夫，但仍不行。照见五蕴皆空，便算了道吗？不对的，我们这位大维摩居士说不对就不对，你有什么办法。这次寒假共修，每个人都要好好观心，不做观明点，或者念佛念咒等等其他功夫。明点是心，念佛念咒也都是此心在念，观想佛菩萨亦是同样这颗心在想。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，能诸般造作的，非境。所观所照的是心念的变相，是境界般若；能观能照的，不是境界般若，而是实相般若。修行人必须找到能观能照的那个，才算开始发现自己本来的面目。

# 苦由我来 有我就有苦

我为了怕你们听了似懂非懂，因此婆婆妈妈，一而再，再而三，将心经般若观法，从头至尾，从尾至头，反反覆覆，不厌其烦地加以说明，希望大家好好体会，好好在八识田中记牢。一入耳根，永为道种。你们当中已有少数人有一点入门的样子了．但大部分还莫名其妙，不知所云，甚至有些更妄作聪明，自以为是，在那里理上推理，头上安头，越来越离谱，要不得。在座之中，每人至少已有七天的禅修经验，放下一切法，放下一切心。现在好好求忏悔，每一上座，不要忘记先前所讲，先诚敬地忏悔，然后真心地发愿。再来，依心经观心，如此修去。观自在菩萨开始从四谛法"苦集灭道"的苦谛开示我们，痛下一锥。苦海茫茫，一切众生有求皆苦。不但世间法求不得苦，求出世间法而不能相应更苦。想学佛，想出家，想成道，多苦啊！世出世间，一切皆苦。如何了脱这苦呢？苦由那里来呢？--由"我"来。有我就有苦。我从那里来？由身由心．由念头思想和四大和合而来，是名"色受想行识"五蕴。先要了此五蕴，才能跳出苦海。跳出苦海即是“度一切昔厄"。如同乘船由此岸到彼岸，需要借助工具。般若观行，正是最好最妙的工具。依之起修，自性自了，自性自度，还怕跳不出痛苦深渊，照见五蕴皆空吗？我们如果做白骨观，身上肌肉、气脉、神经、细胞等等都化掉了，还有什么气脉不气脉的，不就好了吗？有气脉就是还有肉体，肉体是受阴。受蕴那里来？从色蕴的四大来。四大空不了，其余受想行识四蕴更免谈了。因此无法度一切苦厄，长日都在苦中。所以观自在菩萨告诉舍利子，从观心去了世间诸苦。观心不要蓄意，不要用力，自自然然去观。实际上，你一观这个念头，这个念头已经跑掉了。跑了的不去追寻，未来尚未生起的，不去迎取。当下即是空。管它空也好，不空也好，一念清净自在。有杂念妄想来，－－－舍，布施掉，即统禅宗讲"放下"。念念舍，善念也好，恶念也好，世间念头，佛法念头，一切皆是虚妄。譬如圆觉经所讲，“知幻即离"。知道这念头是虚假幻化的，它来了，不必费力赶它，轻轻一观，本来空嘛！"不假方便"。用不着求佛菩萨帮忙。"离幻即觉"。离开了妄想，不就清清静静，明明白白，自性般若，没有程序，"亦无渐次"，当下现前，这不是很好吗？可是有些人也许错解了圆觉经，以为觉了就成佛。他不知道，纵使如此，还是初觉始觉，不是本觉。

# 四大并没有障碍你

般若观行的功夫真到了家，突然之间，顿悟，照见五蕴皆空。身心内外统统空，见自性真空。若是还有气脉，还有感觉，还有痛苦，坐着不舒服，那都陷在受阴、想阴里头，还谈个什么其他的呢？纵然你得了定，呼吸停止，脉还不止，依旧没能脱离行阴。即使脉也停了，你暖、寿、识仍在，依旧无法超出识阴的控制。那么，借着"观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空"的修法，人人直修下去，由观到照。等到照的时候，那便一点也不吃力，也用不着修，但又不离修。自然而修，修而不修，也无着力之处，好像无修无证，但又清明在躬，才能度一切苦厄。如果这种观心法门，一时功夫不能得力，我们还可利用接下来的"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是"的方便观慧，与之配合而修。有大智慧的人，一听"色即是空"，两腿盘着也好，不盘着也好，一念顿住，把色身一抛，就丢掉了。凡夫怎样都丢不开，无始以来就舍不得这个集根本业气于一身的肉体，禅宗称之为色谷子，一投胎钻到这里面去，以后便爬不出来。好像那个蜡丸一样，药一装入蜡丸之中，一封，困住了，打不开。你看，这色谷子有多麻烦，多厉害。但是，你若真把色身空掉了，却也不要就此执着一个空，只知性空，不晓得缘起，不能起妙用，那便落在"见取见"上，还不算数，这时更要回心向大，转成菩萨道。"缘起性空，性空缘起"，缘起的诸种宇宙现象，本性是空的；而正因为本性是空的，所以才能缘起所有世间的事事物物。因此上面两句话"色不异空，空不异色"，指的是"缘起性空"；下面两句话马上一转，直入大乘菩萨道"性空缘起"的妙有境界，"色即是空，空即是色"。这四大丢不丢开都一样，它本身自然就是空的。你觉得你被四大障碍住，其实是你自己的念头在作怪，自我拘束，四大并没有障碍你，你和念头一样，本空。你若参透了这个道理，又何妨四大之存在？！有了四大才能创诸般事业，成就种种度生功行，多么棒！如此，"受"的情况也是一样，"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受"。你们坐在这里，就算感受空掉了，也不必一直贪着这个空境。换句话说，陷在受阴境中受苦也不错嘛！双腿一盘，坐久了，哎呀我的妈！人生能有此番经验，岂不有趣？！(一笑)

# 多受一分罪 多消一分业

我昨天告诉大家，多受一分罪，多消一分业。无始以来，我们破坏人家的好事，伤害其他众生，使其身心受大痛苦，这类勾当我们做得多了，现在自己也尝尝看，消受消受，何必这么心不甘情不愿的样子，扭扭捏捏，多没出息。"受即是空，空即是受"，你腿麻，你难过，那么就自己回转来往内观照一下，正在那个酸痛胀麻的时候，自己仔细看看，满好玩的。我们还可跟它讲话，格老子，你痛个什么鬼？乖一点好不好？！嘿，这不痛得痛快吗！你那清清楚楚知道痛的那个并不痛，对不对？懂不懂？你要真懂了，般若修法就人门了。（一笑）再接下来轮到"想"。"想不异空"，它本来就是虚妄的、假的、认不得真的，所以叫妄想，为什么还要那么死心眼，上当受骗呢！想，你尽量想，给你想个够，想累了，看你还想不想？一个念头过来，它在你那里留都不留，一刹那便溜走了。来无影，去无踪，无所从来，也无所去，根本就是它来空你，难道你还真有本事空它吗？可是，当你感受进入清净的状态时，也别猛抓住清净，执着空，自以为高明。"空不异想"，空的境界本是妄想的双相，有何稀奇？一般凡夫妄想落在有边，生生世世不离六道轮回；而小乘声闻缘觉落在空边，不能起诸妙用，普济群生，尚未究竟。"想即是空，空即是想"，想与空不二，根本没有什么想不想，空不空的问题。你死守一个空，自以为是，其实正是个要不得的大妄想，该打香板！受阴想阴解决了以后，紧接着行阴和识阴的问题。"行不异空，空不异行"；"识不异空，空不异识"；行和识一般人无法认得，很难懂。你们有人自以为懂心经，随随便便，信口开河，不要谤法孽呀！你色阴受阴了了，想阴也了了，慢慢才体会到没有妄想，虽然好像没有妄想，可是有个东西。是什么，讲也讲不出来，不在外，不在内，不在中间，却有一个什么似的在那里，这就是行阴。无明缘行，正是这一念无明在作怪，而你却以为是清净；以为是道，活见你的大头鬼。再说，受想行识的"想"和"识"，彼此有别。想只能说是识阴所起的表层作用。唯识的"识"很深奥，很不简单。你们听"成唯识论”的课听不懂，应该的，一点都不稀奇。但是如果能做到"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，那么便能一路下去，了解并解脱后面紧跟着的几个阴境－－－受、想、行、识。

# 善念恶念都不沾

观自在菩萨在谈完了五蕴的真相之后，继续更进一步给舍利弗做结论。"舍利子，是诸法空相”，不但要身空，不但要我空，连法也要空。般若也好，佛法也好，有为也好，无为也好,无一不是幻化假名。"法不异空，空不异法，法即是空，空即是法"，什么法都丢，都空掉。一切法空，小乘法、大乘法、显教、密教等等，凡所有法，一股邋遢统统没有，但不贪恋一个空，那样子就对了。然后，在这诸法空相当中，你正好修持。这个诸法空相，"不生不灭，不垢不净，不增不减"。实相般若，自性真空。于此境界，自自然然无修而修，无证而证，此即行深。然而什么是不生？--无生法忍。一天到晚，尽管吃饭、穿衣；尽管开玩笑，打哈哈，乃至忙碌奔波，喜、怒、哀、乐样样都来，却是动而不动，生而不生。每个念头用过了，当下即舍即空，即用即有。既然不生，当然不灭，不生不灭，圆满无碍。并且，在这诸法空相当中，还有什么脏不脏、净不净的，"不垢不净"。善念恶念皆不沾，譬如宇宙虚空，香的、臭的，好的、坏的，它一概包容，也一概不失自己本来面目。在这诸法空相当中，你修它也多不起来，你不修它也少不了一丁点儿，空就是空，无所谓大小多寡，增加减少，你们大家功夫不到，没有悟道，空不了五蕴，难道这样便少了道吗？--没有少啦！"不增不减"。观自在菩萨得寸进尺，一步一步再开导舍利子，"是故空中无色，无受想行识"，你如此身心空灵去修，什么障碍都没有。你说你腿痛，那么且看看那个腿痛的念头痛不痛？别看腿。知道痛的那个，其实不痛，根本没有怎样嘛！"无眼耳鼻舌身意"，没有眼睛，你们打坐还有个眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、意念等等这些名堂呢？"无色声香味触法"，既无六根，何来六尘？六根六尘空得一干二净，彻底没有。有也无妨，因为"诸法空相"，有也空啊！我们出家学佛，天天念经，到底念什么经？！打起坐来，不是眼睛，便是耳朵，时时抓得牢牢的；哎呀，我的眼睛不舒服啊，耳朵难过啊。去你的！怎么不好好了解心经？"无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法"，一下就都空掉了，毫不拖泥带水。什么白骨、明点、气脉这些热热闹闹的玩意儿，理都不理，直截了当便空了六根六尘。

# 生死本空 有何可怕

六根六尘空了还不算数。经文又说："无眼界，乃至无意识界"。无眼界，无耳界，一界一界算到无意识界，这十八界都空；四谛也空，无所谓苦，无所谓集，无所谓灭，无所谓道。由无明缘行、行缘色，一脉相承的十二因缘，环环皆空。因此，"无无明，亦无无明尽。，乃至无老死，亦无老死尽。"你说那我把无明空了，就完了，对吗？－－－不对。自以为空到了头，便算了事，那是昏了头。其实无明也没有什么尽不尽、了不了的啊！乃至十二因缘的最末一位"生死"，同样没有什么解脱不解脱的。为什么要了生死？了了干什么？生死本空，有何可怕！故说"乃至无老死，亦无老死尽"。了了生死的人，人到那里去了？--还在生死中啊！注意哦！大家注意听，别会错意，自找麻烦。观自在菩萨如此这般，细说般若观心法门，娓娓道来，无一不是为了要一切众生，真放下，真解脱，真自在。他起先由四谛法起讲，现在又归结到它。"无苦集灭道，无智亦无得"，生老病死苦的烦恼都没有了，又须要什么智慧不智慧的法药来治疗呢？又有什么成败得失呢？"无智亦无得"，得什么？得道啊？有个道可得，那就错了。本来无所得，何必大惊小怪，患得患失，庸人自扰呢！"以无所得故，菩提萨缍。依般若波罗密多故，心无挂碍"，当修行到这一地步，无智亦无得，便算你证得般若了，由观起修，终于照到了。但仍没有彻底解脱，还未完全明心见性。不过般若智慧已经登堂入室，因此"心无挂碍"。休息也好，工作也好，在家也好，出家也好，一切心，一切法，不相妨碍。那么，"无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。"这时于任何境界皆无惊怕之心，不畏生死，不怕轮回。正因为悟到自性般若的大智慧，所以才能更上层楼，没有任何颠倒梦想，究竟涅盘，成就佛果。大乘菩萨的境界不是没有梦想，普度众生，觉悟有情，正是大乘修行人的梦想。你们朝暮课诵楞严咒的偈子里，有两句话："销我亿劫颠倒想"与"希更审除微细惑”，要消除那个微细惑业可真难了。我从几十年的经验，看了老一辈子，看了年轻一代，许多都走了岔路还不自知，少有功德圆满的。这细微到极点不易检查出来的业惑，越是修到最后，越难捉摸。结果自己搞不清楚，处处怀疑，东找西找，没有了结。

# 见性解脱 能所双泯

因此，连这一丝丝、一些些虚无飘渺的惑业，也都得依般若波罗密多，彻底断除。"即空即有，非空非有"的般若正观现前，这才大功告成，究竟涅盘。这个时候真正是悟了，不是观，也不是照，而是见性解脱，能所双泯，大圆满，大自在。经文前面，由观自在起到照见五蕴皆空，属有为法，即是维摩经所讲的“尽”法门；后面“以无所得故，菩提萨多。依般若彼罗密多故，心无挂碍”到“究竟涅盘"这一段，属无为法，即是维摩经所讲的“无尽"法门。接着，观自在菩萨又很慎重地吩咐舍利子，“三世诸佛，依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”三世诸佛，过去佛，现在佛，未来佛，真正要能大彻大悟，成就正等正觉的圆满果位，非依自性般若智慧的解脱不可。你们惘惑，以为念个咒子可以成佛，那么"故知般若波罗密多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚"。般若波罗密多正是真正不可思议的咒语，能让一切众生证到自性光明宝藏，再也没有另一个咒子超越过它了，无有能与匹敌者。所有的咒语，一碰到般若波罗密多，还有什么戏唱呢？你们为什么不念呢？不过光嘴念还不行，你要用心眼观照，确实证到，不然你无法将它的功效发挥到极致灵感的地步。般若波罗密多真能破除你们那些莫名其妙的迷信思想，真能顿消三界一切烦恼痛苦，不是随便说说，闹着玩的。心经讲到这里，观自在菩萨知道大家喜欢神秘，喜欢弄个咒语，念念有词，于是为了满众生愿，干脆也把这个般若波罗密多的无上大咒了："故说般若波罗密多咒，即说咒曰，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。"你们现在一起念，用闽南语或广东话比较接近原音。

# 自度自度 快快自度

至于这个咒子意思如何呢？"揭谛揭谛，波罗揭谛"，自度自度，快快自度；"波罗僧揭谛"，大家快快自度，并度大家。菩萨传你这个法，就是要你自我承担，别再自欺欺人。人贵自立，自助天助。唯有自度，才是正法。光死皮活赖，向佛菩萨求这求那，终究不是办法。各人生死各人了，自己业障自己消。任何法门修到最后，都要依般若波罗密多，才能悟入自性如来大光明藏。别再颠三倒四，窝窝囊囊，好好做个顶天立地的大丈夫吧！"菩提"，觉悟啊！脑子清醒啊！"萨婆诃"，快快觉悟，不要做梦，不要迷迷糊糊了。你们看看，般若正观修行之路，多么洒脱，多么直截了当。因此今年此次寒假禅修，要大家把密法、净土等等各种修法，统统暂时搁一下。少装模作样，故作姿态，疑神疑鬼。那么你说学禅宗，这才有一点相似，懂了吗？大家昼夜二六时中，如此观照下去，必然顺理成章，水到成，进入度一切苦厄观自在菩萨的心中心。下座。自己在座位前向佛、法、僧三宝，顶礼三拜。以无所求之心，一心一意，虔诚恭敬；敬重佛，敬重僧，自己才能得益。好了，休息。