



# 成佛的快捷方式- 观自在菩萨的心声

# 目 录

序 一 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
序 二 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
序 三-佛法與禪 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
不同的翻譯 .....	11
開啟智慧的旅程 摩訶般若波羅蜜多心經 ...	錯誤！ 尚未定義書籤。
第一章 觀自在的菩薩 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第二章 空相即能，法即水去 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第三章 生命的循環 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第四章 《心經》的能量 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第五章 幸福的源泉 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第六章 辟支佛講因緣 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第七章 過去不追悔，未來不期待 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第八章 心靈高速 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第九章 靈魂的外包裝 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。
第十章 回家的咒 .....	錯誤！ 尚未定義書籤。

## 序 一

说到佛法，原本是无法可说的，因为它不过讲的是你自己份内的事情，如同穿衣吃饭一般平常。自古来多少英雄豪杰，抛家弃子，断爱舍欲、尽性命，所追寻者，其实就在寻常日用中。之所以如此费力的原因，这桩事情没有你用力的地方，就好像一位大力士抓着头发想把自己提起来，这几几乎不可能的事情。

想当初第一次开启，几欲一头撞死，烹杀自己。多少年追寻开悟，读了多少佛经，听了多少讲法，花了多少金钱，用了多少时间，到头来只是一个自己，你说冤枉不冤枉！如此简单的一件事情，却活埋了无数聪明智慧的人。

宗教有点像毒药，一旦沾上就有不能自拔、粉身碎骨的危险。因为它里面有伟大的真理、宇宙人生的奥秘，足以让人放下一切去追寻。多少仁人志士，三五十年乃至穷其一生沉浸其中，就是为了得到答案。可是大多数人都被宗教华丽的外衣迷惑了，无法深入核心，找到那个永恒不变的真相。又有几个人能放下所有的执着，抛弃所有的外相，直探生命的奥秘呢？渴望着对真理的探求，却迷失在真理殿堂的门口，这是多么令人叹息的事情啊！

想追求幸福得不到幸福，想追求自由得不到自由，想追求解脱得不到解脱…。你想得到的好像都差那么一点点，仿佛命运在跟你开着

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

玩笑…。生命是一个无奈的循环，我们不断的错过着每一件重要的东西。我们总是在后悔先前所做的决定，总是在期盼未来的某一天可以时来运转，于是就可以弥补生命的遗憾，生活的空虚，心灵的空白…。但是这一天可能一直都不会到来，它只存在于头脑的幻想里，而我们会随着这个幻想一天一天的老去。

其实这些美丽的词语，并不在别处，就在当下的时刻！问题是我們能不能平静下来，去感受本来具足的圆满？生命的真理只可能在当下的时刻向你展示，所有的生命的奥秘只能够从这里为你显现，生命从来都没有别的地方可以安住。你认为某个人可以给你幸福，某个地方可以给你自由，某个师父可以给你解脱…。那你将受尽一切的苦难。你要的已经给予你了，从出生之时，从还没有初生之时！生命中的一切美好，早就在这里等你去发现，等你去拥有。但要记住，只可能在这里，在这个时候，千万别找错地方。

开悟是什么？开悟的过程是发现上帝的过程，当你真正开悟了，你将发现上帝离你不远，祂在事事物物的内涵里面，你属于祂，祂也属于你。每一件事物都是上帝的杰作，包括你及你的一切，而你与上帝在你的身体里交融。

我们不讲的是佛经吗？怎么扯到上帝去了？…抱歉，在我的认知里，上帝与佛只是同一个事物的不同表达。对于上帝，我如同对佛一

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

样的尊重。佛看一切众生是佛，而你用上帝的眼光看待一切的时候，一切都如同自己一般的快乐，因为一切都是自己的创造。

有一天，上帝与佛在天堂里相遇。

上帝说：“佛，你怎么来到了我的地盘，不是说好的吗？你去东方，我在西方。”

佛无奈的说：“我在东方介绍西方极乐世界，现在大家都往西方移民，我只好来找你喝茶聊天啰。”

上帝耸耸肩说：“别难过，明天早上，太阳会从东方升起来！”

佛法有很多经典，三藏十二部，如果要读完，也许要耗尽一、二十年的光阴。若要把佛经全都读懂，那是几乎不可能的事，更不用说开悟圆解大彻大悟了。

幸运的是，有一部《心经》，只有二百六十个字，却把整个佛经的内涵都包括进去了。把这一部《心经》搞明白，整个佛法你也通达了，可以断惑，可以证真，一切佛菩萨能达到的境界，都包含其中。

《心经》就是三藏十二部经的总纲、总持。如果想研究佛法，开悟证果，从《心经》下手无疑是一个快捷方式。自古以来，很多大德批注《心经》，有深入的，有浅出的，不可谓不高明，不可谓不通达。时代不同了，世道人心不同了，现在讲解《心经》，要有所突破，才能让世人了解佛法生活化的解脱效果，否则门前草深三尺。

比如“佛经”这二个字的解释，古来都解释成“佛讲的都叫经”，或者“经为门径”，而本书解释为“佛的经验，一位成佛者的经验”。二千五百年前的印度的乔达摩通过无数次的失败，最终得成佛道，他给弟子们讲解成道的经验是：“怎么样少走弯路，怎么样修行比较直捷，怎么样生活幸福美满…”。因为，当我们听从佛的经验谈，就会快速的从生命的泥沼中脱颖而出，证得生命的永恒。

又如空性的解释，一般佛教解释“如虚空一样的体性”，或者“大乘的妙有真空”。本书的说法稍有不同，空为一个穴一个工，就是洞穴里做工的人。洞穴就是我们的肉体，有很多孔道，里面有一个灵性是会做工的。我们修行就是修这个灵性，把灵性表面的灰尘、污染去掉，让身体里面灵性光芒自在，无障无碍，就完成了修行的能事。所以空不是无所有的空，它讲的是内在的那个灵性。我们必须悟到一切宗教都是修这颗“灵明的心”，肉体只是一个载体，不是修行的目标。

条条大路通罗马，古来大德有他们的方法、他们的悟处，《心经》有他们对修行的理解。而这本《心经》，是我多少年修行生活的经验，不敢自比大德，但多少可以给现在的修行的一些帮助，如果能这样，心愿就达到了。当然书中有思虑不周，修行不力，参悟不透的地方，还请各位大德指正。

二〇一六年一月十七日腊八节

## 序 二

记得多少年前与师坐叙，恩师忽然对我说：“没有佛！”听到此话，当时差点就跌落座椅。那时信佛之深、念佛之笃可谓极致，忽闻此言真的好像晴天霹雳，头脑一片空白！十多年后修持有了一定悟境，方才明白恩师良苦用心，可惜当年根器不歹，婆心独具也未得打破漆桶。试想想，一位早年悟道，修持七、八十年的大和尚，天天也教人念佛诵经，忽然对你来一句：“没有佛！”，也就是说求佛、拜佛、持斋、念佛有可能是竹篮打水一场空！你有什么感受？

严格说来，佛教并非拜拜佛、烧烧香、念念佛、诵诵经就了事，里面有很多内涵、很多秘密，甚至包含整个宇宙的大真理！佛不要人去崇拜他，它也并非世界的主宰，它只是达成了真理，洞悉了人生的奥秘、宇宙的真相，然后分享生命的喜悦。生命应该是一份祝福、一份欢庆、一份礼物，然而大多数人的生命却活得那么烦恼、晦涩、无奈。

生命的意义是什么？存在的价值何在？生活的真谛难道只是恩爱缠绵、吃喝拉撒？工作是为了生存还是有更崇高的内涵？…生命是一个奥秘，永远等待人们去探索，而佛法是解决生命奥秘的答案。去探索佛法，深深地去探索，里面有每一个生命现象的答案，里面有宇宙诞生的秘密，里面有生活的真谛…

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

当一个人洞悉了整个人生所有的幻象，就会见到永恒真实的面向。在那里可以用世间一切美好的词汇来形容，圆满、完美、极乐、幸福、平安、祝福…更重要的是在那个面向有一个真相：永恒！你不再惧怕死亡，肉体的生命会结束，但“你”不会，你会与上帝永存于宇宙之间！

这本书是一个引子，如果你认真阅读，也许会发现字里行间有真理的影子，它会升华你的能量，带你飞向那个永恒……如果你有这种感受，那将是你的荣幸，也将是我的荣幸！

布殊 二〇一六年浴佛节

### 序 三-佛法与禅

恩师曾开示我们：“佛法者成佛的方法也，方法对了成佛就不难。”

成佛的方法在哪里？佛法在世间，不离世间觉。五眼六通成不了佛，神通不敌业力，已被反复验证；顽空守寂成不了佛，肉体难解脱更不能自杀，否则更沉沦。宗教予人心灵救助，科技予人生活幸福，使众生幸福轻松，是佛出世的本怀。

纵览古今，横观当下，此生体验近七十载，深深觉知“法本源自无法万法皆在一心”。一心不变、不散乱、不退转、诚敬信佛陀是成佛的首要，宇宙全息，能吃透一部、一册，甚至一段佛典当法，船足可到彼岸；出家与否不重要，能遇到一位明师（非比比皆是误人慧命的“名师”），相扶、相携，涉滩度险及排难，福莫大矣！心静佛国净、心安天下定，拥有一颗八风不动、百毒难入、百邪不侵的清静心，何愁不成金刚之躯？凭自己的智慧和双手勤劳节俭、良善为本经营人生，享受科技带来种种便利的同时不随波逐流，尽己所能回报社会，祥和众生，这样的生命旅程离成佛还远吗？

至于宗教，政府和教职人员若掌控得当不但可以续佛慧命，还可以稳定社会，利乐有情，僧、俗两众法益、利益双赢，若一涉功利便似鸦片兴奋又麻醉还上瘾，走向极端，就是邪教和恐怖势力。佛法问世二千余年来，经越解越多、头越叩越响、供养布施越上越丰，大成

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

就者却越来越少。剃光头的说是除孽根，留长发的说是保慧根，难道佛祖和老子在打架？

科技在不断验证佛法，却被“鸡体屁”怪兽绑架，人们包括一些精英都成了身不由己的肉“机器”，这一切二千多年前都在布局。魔王率子孙要在末法时期入室上殿，祸乱朝纲和人间，随你来占位子，因果管着呢！

佛菩萨们入世当首脑、做官、当科学家、企业家、思想家、艺术家，到广大平民中和大家一起行禅。文明的进化，就像蚕一样作茧自缚，同时也一直在等待机缘成熟时的破壳。禅即蝉、蚕、缠也，行禅者自能解束缚，脱胎换骨，一超直入，彻见自性，一飞冲天向宇宙宣布“知了，知了，我来了”！个体有别沿途风景不同，成佛不需要百千万劫，不以他人作为标准，自心最清楚可互印证。

能做到外在如常、内在空空朗朗，活得清清亮亮、明明白白；面对一切人、事、物心中有数，甚至死亡不期而来也坦坦然然、洒洒脱脱、无丝毫遗憾，这不就是生死一如大事了毕吗？

宗教要革命！科技要革命！地球村中，尤其是东方，万佛要出世，百万菩萨要成就！我对多年前这个预报负法界责任。《成佛的快捷方式》一书就担当了这无比艰巨而又空前光荣的神圣使命，愿每位有幸读到此书之法缘禅友，在金刚界的强力加持下，都能成为万分之一至少要

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

成为那百万分之一，以不负金刚界厚望。

醒尘禅师 丙申春日于梦都汴京



## 不同的翻译

《心经》总共有 260 个字，我给大家讲一下它的来由。什么叫做“般若波罗蜜多心经”呢？是怎么来的呢？相传是玄奘大师(唐玄奘)到西天（即现在的印度）取经，从长安出发，经历过九九八十一难才到达烂陀寺。这九九八十一难，代表他是非常艰辛的走过来，中途碰到一个梵僧，这个梵僧看到他真心实意去取经，就对他说：“此去西行非常艰难，我传给你一个《般若般罗蜜多心经》，只要有苦难的时候你就念它，便会逢凶化吉、遇难呈祥。”有了这个《心经》，玄奘大师每到急难恐怖时候就诵持，当然那是梵语的，也确实确实如梵僧讲的遇难呈祥、逢凶化吉，每一次灾难有惊无险的度过来了。十八年后，回到中土大唐，回到了首都长安，就把这部《心经》翻译出来，也就是现在的《般若心经》。

其实你去看原本的梵音，《心经》的前面还有“如是我闻…”，后面还有“诸大菩萨、诸天梵众，皆当信受奉行，欢喜而去（或作礼而去）…”等内容，是有的！但玄奘大师觉得没有必要，就把它删除掉，只把核心的内容留下来，且翻译得非常好。

中国历史上翻译佛经的大师最重要的有二位，一位是外国人姚秦的三藏法师 鸠摩罗什大师，还有一位就是玄奘大师。这二个人翻译的经典无疑都是正确的，但二个人的风格完全不同，所以翻译经典着

重的方向也不同。

## 鳩摩羅什大師

他是七佛的譯經師，也就是說過去的七尊佛都是指定由他當譯經師，所以專業水平比較高，他把部分佛經的內容刪啦！比如《阿彌陀經》原本有“十方諸佛”，哎呀！太繁雜，他改成“六方佛”；《金剛經》也是，改啦！但是改的很通順，朗朗上口，他有這個本事，是因為他本來就是佛再來，所以他去改佛經沒有問題，大家都認可，毫無異議。

## 玄奘大師

他比較謙虛，也許是境界的問題，也是謙虛的問題，非常忠實於原著。他認為佛講的就是佛講的，不可以隨便篡改。

比如《心經》第一段，菩薩的名字，鳩摩羅什大師翻譯叫“觀世音菩薩”，玄奘大師就不這樣認為，因忠於原著而直譯為“觀自在菩薩”，事實上“觀世音菩薩”與“觀自在菩薩”是同一個人，只是翻譯的不同。

來自於佛經有很多的術語，翻譯也不同，比如“南無”，有些人不翻“南無”，而翻“那摩”，翻譯中這樣的現象很普遍。而唐三藏法師玄奘奉詔譯，就是指奉唐太宗的詔來翻譯。

## 开启智慧的旅程 摩诃般若波罗蜜多心经

### “摩诃”如心

“摩诃”是什么意思呢？“摩诃”是大，有多大呢？如同宇宙那么大，宇宙有多大“摩诃”就有多大，“摩诃”有多大宇宙就有多大，你的“摩诃”有多大你的世界就有多大，你的心量有多大你的成就有多大。各位明白吗？这就是“摩诃”的意思，“摩诃”是真心的量度，也是你的心的量度，可以如法界那么大，也可以如微尘那么小，由你来决定，由你自己来决定。

### “般若”佛母

“般若”是什么呢？“般若”是智慧，什么样的智慧呢？佛陀的伟大智慧，上帝的创世纪智慧，整个宇宙的本元智慧，生命的源头智慧…，一切一切的智慧都以这“般若”智慧为根本、为基础。这个“般若”智慧是一切智慧的母亲，所以也叫“般若”佛母，所以《心经》后面有一个咒就叫“般若佛母咒”。

### 吃颗“波罗蜜”

什么叫“波罗蜜”呢？就是到达彼岸，大智慧到达彼岸。彼岸是怎么样风景呢？佛曰：“不可说不可说。”是指非语言文字可以表达，唯可以智知，不可以识识。有一千张嘴，一千双手，都无法表达一波罗蜜一的万分之一，你说它是什么境界？唯有你自己亲自达到，亲自

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

上了彼岸，亲自尝到了一波罗蜜—的味道，你才能知道，古人所谓“唯证方知”。你想想，古来多少仁人智士、英雄豪杰为了这个一波罗蜜—远走他乡，舍家弃欲，穷其一生追寻，尚不得其门而入，你就知道这个一波罗蜜—至真、至贵、至难了。

## 成佛的经验

《心经》是什么意思呢？“经”，一般人解释是说佛讲的就是经。是对的！不过还有其他的解释，一种是“经”者“径”也，指的是门径、路径，也就是《心经》讲的是到达心灵核心的路径；还有一种解释是“经”者“经验”也，什么样的经验呢？佛菩萨成佛的经验，佛只会说自己的经验，自己的达成，非关知识，非关常识，没有权威。一尊佛不会模仿任何人，成佛只是一种达成，达成自己，只是成为自己，再度成为自己，完整的自己，彻底的自己。这里面没有别人，怎么可能会有别人呢？所以“经”也可以说是一种经验，成佛的经验。《心经》是观世音菩萨成道的经验，也是一切成佛的菩萨们的通途法门，非常殊胜，非常快速，不可思议。

## 第一章 观自在的菩萨

观自在菩萨，行深波若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

这一句是《心经》的总纲，是佛法三藏的总纲，是一切佛法的总纲，也是所有修行人修行成功的总纲。“观自在菩萨”有二种翻译，一种是“观世音菩萨”，另一种是“观察自在的菩萨”，不断的观察自己在不在，而我们常常都在观察他人不在不在。

### 到底在不在（自在他在）

一个欲望升起来时，我们观察着欲望，看着欲望。觉察到“我生气了，我很生气，非常生气，我无比的生气。”这是观它在。贪欲升起来了，心想着“我一定要得到…”这也是观它在。你被任何一个欲望、贪欲、瞋心、愚痴念头夺走了心，你的心被占领了，都是观它在。又像打坐时，坐着坐着突然想到，昨天张三欠了我五块钱没有还、今天还没打酱油、儿子还没回家…等等念头，都是观它在，你迷失在其中了，忘记了自己的存在。如果这些念头都没有，只有一颗空空朗朗的心时，就是自在，只有自己的存在，就是自观自在。清清楚楚、明明白白，自己就在当下，这才叫做观自在。

但最常有的状况是我们连做梦时都在观它在，被梦中的境界牵引到不知哪里去了，都是观它在。观自在是只有自己没有别人的，也就

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

是随时随地要知道自己在不在。自在是指“我很自在”，因为你常常都在当下，很自由，没有被浮光掠影、杂念、欲望、烦恼所牵引走的时候，就是当下只有自己在的时候，这就是观世音菩萨修行的方法，也是一切菩萨修行的方法，是直了成佛的方法，也是总纲，通途法门。

打坐的时候是最明显的，念头跑掉就拉回来，只有自己在那里。如果可以只自己在那里，没有被任何东西牵引走，这个境界可以达到哪怕十秒钟，法喜、轻安、光明就升起来了，就可以安住下来，所以越自在，就愈轻安、愈光明，就会全身通泰，身体好像要飘起来一样，而且非常清爽，也不会腰酸背痛。相反地，你打完坐若腰酸背痛，表示还没有得轻安。

## 有为自在

但这个“观法”，它是有为法，因为它还有“观”这个动作在。因为“观自在”是“观自己在”，“自己在观自己”，它是一个循环，是有始有终的。不断的观察自在的时候，慢慢的箭头没有了，就形成无缝连接，观就没有了，观自在只剩“自在”。



我很自在，愈来愈自在，就进一步的进入了圆融，慢慢地就会向圆满迈进了。这也就是我曾说过的从“圆融”到“圆通（指通达）”，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

再从“圆通”到达“圆满（指无始无终）”，人就愈来愈自在，当你自在圆满的时候，你还说什么法喜呢？还说什么轻安呢？还说什么光明呢？一切都在内心深处统一了，合二为一，入了唯一真实的法界。

## 自在不在

自在就是开悟。可是你悟的痕迹还没有去掉，你还有一个我在开悟，所以修行到接近圆满时，连“自”都要去掉。因为当你到达“圆融”时，你还有一个“融”的痕迹，当你到达“圆通”时，还有“通”的痕迹，当你到达“圆满”时，就没有痕迹了，因为它已经填满了，把我忘掉了，因为无所不在，哪还有我不我的问题呢？整个宇宙都是你的了，还有什么在不在呢？

## 幸福的所在

我要求财、我要美满、我要幸福，但整个宇宙都是你的，你还去那里找幸福或不幸福呢？说幸福、不幸福这些都是两边话，整个法界都是你的，你贪什么财呢？因为唯有你在，所以你无所不在，因为“自己”没有了，这个“在”就是全体。毗卢遮那佛叫“遍一切处”，就是指无所不在。因为“无所”就是指没有我，“无所不在”也就是没有地方不是你，你融化到了法界的每一个地方，在花里面，在杯子里面，在每一寸的土地里面，在每一个人的心里面，所以有人才会说“你想我，我就在你心里”。因为你求祂，祂就感应你，你想祂的时候，祂就

来到了。所以有首诗说“当你求我的时候，我就来到你身边，当你还没来求我时，我已经在帮你了。”这是多么美好的境界。这也就是观世音菩萨的意境——观自在菩萨，祂是无所不在的，所以这样的修法，也就是一个字、一个字的去，一层、一层的修，一个障、一个障的破，最后，彻底的进入无为，究竟的“无为”，就可以大自在、大自由、大解脱了，到达这个境界，你若要说个解脱，都是多余的。因为你已经出三界了，三界都是你的，要出哪里呢？无所谓出不出。

### 菩萨的慈悲

什么是菩萨呢？菩萨是“觉有情”，祂有两个特性，一个是“觉”，就是观自在；“有情”，就是除了自在，祂还有情感，当祂观察自在的时候，知道一切都是祂自己的时候，对一切众生油然而生无缘大慈，同体大悲，因为一切都是祂自己，就像是右手帮左手，是不需要条件的。一切的小情，都可以转换成大情，就是慈悲。

“慈”就是“兹心”，就是当下的心，就是自在，“悲”就是非心，指的是你那颗空空朗朗一尘不染的空心。因为把“我”去掉了，所以无所不在。只有观察自在的菩萨，祂的“有情”才能充满整个法界，所以祂叫无缘大慈，同体大悲。

### 菩萨与佛

其实菩萨就是佛，和佛没有多少差别，差别只是在达到圆满的程

度，就是他圆满得究不究竟，是究竟圆满，还是没有完全圆满，在圆融、圆通、圆满方面是不是还有障碍？还有没有什么心结没有放下？还有没有牵挂没有丢掉？还有没有一些小小的贪念在其中？所以就会差那么一点点。

《金刚经》讲“一切贤圣，皆因无为法而有差别”，差就差在你无为得彻不彻底？你是不是愿意放下？你是不是舍得放下？你是不是甘愿放下？还是心中仍有那么一点牵挂？只要你活在这个世界上，保证你多少还有一些牵挂。那怕是佛！因为还有个肉身，但是这个不妨碍。因为不妨碍道体，不妨碍圆满，所以才叫“有余涅槃”，还有那么一丁点的烦恼在那里，因为肉身就是烦恼。为什么？如果你三天不吃饭，你还能讲法吗？尿急的时候你还能轻松的坐而论道吗？老子讲：“我有大患，唯吾有身”。就是这个意思。无论你悟道多深，这个臭皮囊多少都会给你带来一些干扰，让你不得自在。

## 行深般若

“行深般若波罗蜜多时”讲的行门，是说不但要行，要行的很深，要多深呢？你看“观自在”三个字的修法，可以提示“观自在”、“自在”、“在”，至少有这三个层次，最少要到“自在”的程度，就比较深了；有“自”还不行，把“自”去掉，就更深了。也就是要不断的用这三个步骤修行，这也就是行深了。当你这么做时，也就在修“般若”。

什么是“般若”呢？“般若”就是大智慧。为什么翻译成大智慧呢？因为怕原意会和聪明才智混淆，所以尊重原文的发音，不做翻译。

“般若”是多大的智慧呢？大到没有边。什么是“大到没有边”呢？就是和宇宙同体。“和宇宙同体”是什么呢？就是自在。所以只要你观察自在，只要你自在，只要你在，慢慢地，你的“般若”就会显发。也就是愈往深处修，你的“般若”愈显现，彻底的无所不在时，你的大智慧就现前了，就是自性的光芒，自性的妙用。所以“般若波罗蜜”就是到彼岸。用“大智慧”、“大般若”就可以直达生命的彼岸。“生命的彼岸”在那里？就在当下。

## 彼岸世界

没有什么叫做彼岸的地方，如果你认为还有一个解脱彼岸，那对不起！表示你还在生命的“此岸”。真正的解脱，是没有什么叫解脱。真正的放下，是没有什么叫放下。如果你说“我”放下，那“你”还没有放下。连“放下”都没有了，还有什么放下、不放下的呢？都放下了，无东西可放，这才叫真放下。

有个禅师说：“师父啊！我满身都是病啊，我满身都是烦恼，请师父帮我放下。”

师父说：“你把烦恼拿出来，我帮忙你放。”

禅师说：“烦恼是无形、无相的东西，只是一种感觉，我怎么拿给你呢？”

师父说：“这不就放下了嘛！既然是无形、无相的东西，你为什么要抓住不放呢？”这就是般若。

一个人活得俯仰无愧，无一事挂怀，就能轻松解脱，每天活在本心里，活在自在里，活在解脱里。

### 此时非彼时

行深般若波罗蜜多“时”，这个“时”，是指你已经到达“自观自在”的这个时候，到达“行深般若波罗蜜多”的时候，就会“照见五蕴皆空”。何谓“照见五蕴皆空”？简单讲，就是把一切都看穿了，把生命中的一切现象都看透了。用“照见”，为什么不用“观照”呢？因为程度很深了。“观”，就是看的意思。而“照”是很深的看，目不转睛的看，很深邃的洞视，穿透力很强的一种看。“照见”了什么呢？因为祂智慧很深邃，这种看不是用眼睛看，是用“心”看，看见了“五蕴皆空”，“五蕴”也就是我们的肉体，所有心和身的总结。

### 分类方法

浅说“五蕴”，就是指“色、受、想、行、识”。佛把人体分为几种层面，你的身体、感受、思想、行为、潜意识。思与想是不同的，想比较浅，思在比较细腻，而识是更深层的部分。五蕴也可分为“眼、耳、鼻、舌、身、意”六根，再细分为十八界，如眼界、耳界…等，这些是从肉体方面分，后面会详细说明。

若从生命历程方面分，就是“生、老、病、死”；从轮回的过程来分，就是十二因缘，上面这些都是佛经里面的分类法，别把它当真，你可也可以用其他的分类法。

“色”是身的一部分，“受、想、行、识”则是心的部分，所以五蕴里有一个是身体的，四个是心里的，请问，这表示身体比较重要，还是心理比较重要？当然你可以说都很重要。当你活着时，你可以吃的很烂，食不果腹、衣不蔽寒，可是你会快乐；你也以天天锦衣玉食、山珍海味，但活的心里很空乏，也就是一般人说的“穷的只剩下钱”。为了钱，妻离子散。前一阵子的中国某巨富，家里有四个人，三个人都得了癌症，那你看看看，他到底做了什么样子的事情？是不是果报？

### 空中的自己

“空”就是指洞“穴”里做“工”的人，这个人当然指的就是你的心，也就是说真正作用的是“心”而不是“身”时，就达到“空”了。

我们要清清楚楚、明明白白的了知，身体只是个工具，一个很可爱、很容易迷失、又很容易堕落的工具。严格说起来，这个工具有很多问题，生下来时就有遗传的问题，因为遗传就会有天生的缺陷。譬如，我们的眼睛没有老鹰厉害，耳朵没有大象厉害，味觉及嗅觉没有小狗厉害。这代表我们的身体有很多缺陷，不是一个非常好的工具，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

但是它也有一些灵敏的器官。你既然已经拥有这个身体，就应该把这些工具用好，它可以用来创造，也可以用来毁灭，可以成佛，也可以堕地狱。这个做“工”的人，才是重中之重。

### 有病无苦

所以修行就是修你这颗“心”，修得好，祂就会清清楚楚的告诉你，原来“五蕴皆空”，身体只是一个工具，真正重要的是心灵。你要把“受、想、行、识”修好，就会知道肉体是假的，把心修好，才是真的。你的痛苦和厄运就会逐渐去掉了。但这个去掉不是从肉体上去掉，而是从心里上去掉。所以说：“身无病苦。”这句话的重点在苦上，不在病上，并不是不生病，而是不为所苦。

人吃五谷杂粮怎么会不生病呢！释迦牟尼佛在涅槃前，也被胃病所苦了好多年，我们的师父他也生病了，虚云老和尚晚年也是病痛缠身，所以怎么会不生病呢！但他们不以此为苦，再难过，内心深处也能了脱。因为一般人的“受”有很大的烦恼在里面，他会被这个烦恼搅得头昏脑胀，尽干一些糊涂事。只要有染着在“业果”里面，这个“受”就是“邪受”，不是“正受”，而“正受”就是要从这里开始，不为所苦，不为所动。

### 三思而行

“想”，是指要有正思维，可是大部分人都是“邪思维”。想错啦！

只要执着在肉体上，被肉体的感受拉着跑，患得患失，死抓住不放，所有的起心动念都围绕着肉体，私心杂念由此而生。

“行”，是指要有正行，八正道不是有“正行”嘛！很多人都是“邪行”，净做些莫名其妙、明知故犯、庸人自扰或是做作茧自缚的事，原因连自己都想不通，就是因为没有正确的思想来指导行为，所以尽做一些傻事，事后又来感觉到后悔莫及。

### 改造意识

“识”，是潜意识。你要改变你的潜意识，就要把你的业都清空，那么这个做“工”的人就很完美了，那你就是佛，就是菩萨了。

“照见五蕴皆空，度一切苦厄。”就是这么个度法，而方法，就是“观自在”。程度要达到“行深般若”，作用是“照见五蕴皆空”，结果是“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。

“舍利子”就是舍利弗，是释迦牟尼佛智慧第一的大弟子。为什么要跟他讲呢？因为他智慧第一。“般若”是以“智慧”解脱的法门，所以当机者是以智慧第一的“阿罗汉”。

### 色不异空身常住

什么是“色不异空”呢？你这个工具，其实就是在里面做工的那

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

个人，也就是那个灵性、觉性，因为没有它，你的色是个空壳，只是个机器，动不了，而工具和这个空“穴”是相同的。也就是说，你修行，就是修心，就是修身，两者之间是没有差别的，你不能说这个身体我不要，专门去修心，这要怎么修呢？你必须藉这个假的（肉体），去修这个真的（心）。所以你的肉体和你的心是一样、一起的，不要单独修身，单独修身是外道。像是有一些修行人“燃灯供佛”、“燃指供佛”，搞到最后把身体搞坏了，里面做工的那个人也就留不住了，那是行不通，所以要把二者合起来，是统一的。

### 空不异色心不空

“空不异色”也是一样的意思，你那个灵性、灵魂，也不能离开这个肉体独自存在，因为你修灵性，就必须修肉体，也就是修心就是修身，修身就是修心，除非有一天，这个肉体坏了，你要走掉，你一旦走掉，也就无法修行了，因为没有肉体了，还怎么修心呢？所以它不是两样东西，也不是不同的两个。有一种说法是“身体是灵魂的显像”、“身体是物质化的灵魂”，也可反过来说“灵魂是精神化的身体”、“肉体是灵魂的延展”，而“灵魂是身体的内涵”，它是一体的，所以不异。

你要“空”，要去了解这个做工的人，见到自己的本心、真我，必须要注意这个肉体，因为它不异，你要证到空性（做工的人），就不

能摆脱这个肉体，否则你没办法修，因为需要它来起妙用的，你有什么样的灵魂，就有什么样的肉体，所以古语说“相由心生”，指的就灵魂和肉体虽然不同，但因为互相依赖，不能分开。

## 灵魂的乌云

我的解释和别人不一样，对你有帮助就好，重点在于让你开悟、成道。修行就是修灵性，当你把你的灵魂的“魂”去掉了，就只剩下“灵性”，你就成道了，那个“魂”就是乌云，就是障住你的业习，它障住你的菩提和灵性，这也就是真正修行的法门。因为你所有的行为都会在灵魂里面堆积，所有灵魂所想的，也都会在行为方面展现出来，所以它是不异的。身体不断的造作，就会形成业，它会堆积在灵魂里面，然后又展现在身体的行为上，就形成了业报。

## 生气的是谁

所以修身就是修心，修心必须修身。真正的得道高僧，他的相绝对和一般人不同。你们看老和尚的相和一般出家师父就是不同。隔壁的老比丘尼也修得很好，但因为事情太多，导致她驼背。

你的感“受”，也是要里面那个人，由祂来感受，所以不异。“空”也是一样，里面的那个灵性和感受，也是可以连结的，你不能把它拿开。所以修行修好了，就能得“正受”，而“正受”是修行的起点，也是修行的终点。当你开始丢掉生命中的各种执着，正受就会升起，生

命就会有一种迥然不同的觉受，这就是正受。而且直到成佛，也只是这种觉受，不过深度更深、浓度更浓而已。所以凡夫、菩萨、佛的不同，不在外表的差异，而是在于内在的觉受。你有什么样的心态，就会有什么样的境界，就会有什么样的人生。

譬如“我，生气”，“我”就是“生气”吗？不是同一个东西，而是“我”生起了“气”。但是你一直在“生气”中，就迷失了“我”，就犯了“酒戒”，本性迷失在情绪里就是破酒戒。修行就是告诉你，做工的人所做的工，你要觉察它，觉知它的存在，就是“观自在”、“自观自在”，如果你被“工”拉走了，就是忘了“自在”，如果你还可以“观自在”，那你的气很快就可以消掉了，因为做的“工”是过客，“做工的灵性”才是主人。凡是来来去去都不变的，那才是你自己，会变动的都是“客”。所以“色不异空，空不异色”，指的是表现的一种形式，但你不要当真，只有里面做工的人，祂一直都在那里。开悟的人不生气吗？他可以生气，因为受与空不异，只是他能不为所转。

## 五蕴解脱

“色”，简单的说就是我们的肉体，而“受、想、行、识”呢？是我们的心灵。严格说起来，五蕴覆盖了本心，也就是空性的障碍，比如说心的最外面一层是“色”，里面一层的是“受”，再里面的一层是“想”，更里一层是“行”，最里面一层是“识”，以此类推。把色在内

的五层剥掉了，才能见到心的本体。修行就是一层一层的剥，先把“色”修空掉，然后修“受”、“想”、“行”、“识”。

但《心经》里就不是这么说法，《心经》讲的是“色即是空”。不是我在它上面，我就是它，没有什么不同，完全一样的。“色、受、想、行、识”跟空性、佛性就是一回事，古大德说：“幻化空身即法身”，就是讲的这个意思。修行到一定程度，肉身已经不再会限制佛性的显发，有没有这个肉体都是一样的了。

一般的佛法讲“色、受、想、行、识”，是层层深入的。楞严经讲五蕴解脱法（色蕴区域、受蕴区域、想蕴区域、行蕴区域、识蕴区域），当识蕴区域破掉了就做佛了，楞严经讲的是一层层的破。那你会说空，为什么还要一层层的破呢？告诉你，这里面不是没有，它有的！它有境界的，每一蕴都有它的各种境界，每破一蕴也有它不同的殊胜之处，只有你达到那个境界才会明白，没有达到就没有办法体会，说出来也没有用处，说不定又让你升起了执着心，所以大禅师们一般忌谈自己的境界。

## 通途的解脱——五蕴解脱

首先要修色蕴，比如：打坐修行，念头很少几乎没念头，可是人像枯木坐在这里不动，这就是色蕴区域。再进一步，如果破除了色蕴区域，也就是破除了部分肉体的束缚，广阔的天眼即打开了，此时，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

眼睛明朗，十方洞开，无复黑暗，（请参考楞严经第九卷），天堂地狱都看得到，因为此人已经摆脱部分物质的束缚，进入了灵性世界，对修行来说，这是很关键的一步。

受蕴区域有很多感受，有无量的感受，本区域要破的时候，它会出现一个转化，此时“其心离身，反观其面，去住自由，所向无碍”，这个时候你的感受平掉了，没有错误的感受了，所有的感受都舍掉了，你就会出现另外一个神通——神足通，你的灵魂、你的心可以离开肉体了，这个时候只是刚摆脱肉体束缚，到达这个地方有如飞鸟出笼，门打开了，你的灵性可以从肉体里拔出来，可以看到所有菩萨的位置、功德、果报、因缘，可以上历菩萨五十三个阶级，都看的到！这个时候在佛门里就开悟了，大彻大悟！

此时，如果他想要解脱，也就是一般说的不想活了，可以一盘腿就走，这个时候已经可以生死自在，得了一个少分的自在，想去哪都可以，但并不代表他已经解脱了，很多人都卡在这里，其实后面还有三个阶段没过去，现在先简单地说一下，以后楞严经讲到那一段时再重点讲，因为跟一般通俗的讲法又不太相同。这里就是进入了想蕴区域。进入受蕴区域后，“想”就变得很危险，因为念念牵引，就一直想、一直想，很多邪魔外道就在这里等着你。很可怕的！因为你分辨不出来。你看我们现在很多邪魔外道，那些法师不是没有境界，有些人的

天眼很厉害，可以到处游历世界，但他就被邪念欲望拉走了，就成了邪魔外道。

所以哪怕是你达到了可以坐脱立亡的程度，都并不代表你解脱了，因为还要经过想蕴区域、行蕴区域、识蕴区域三个阶段，一个区域要比下一个区更难，阿罗汉、菩萨、佛的差别就在这里开始分歧，前面四十阴魔是分成色蕴十个魔、受蕴十个魔、想蕴十个魔及行蕴十个魔，这四十个是魔，这十个（识蕴）是外道，是罗汉的境界，罗汉跟菩萨就在这里开始划分，阿罗汉就到这里，他把前面灭掉了，可是这个“识”，是很深层的潜意识，他灭不掉，所以有习气。他有很深的误解，是因为转世轮回还有很大的习气在，意根没除掉，而佛，已经把意根除掉了，这就是前面所说一层层的解脱法。

### 特别解脱法

但《心经》不这样认为，《心经》说你这样的说法虽然也对，可是我有更彻底的修法，就是“色不异空、空不异色，色即是空、空即是色”。就是用对照的方法，先讲色。“不异”就是没有差别，也就是色与空没有差别。我们心里想但它还是有那么一些差别吧！所以它再加重强调，也就是“色即是空、空即是色”，直指它们完全相同。

对一个罗汉来讲是不异的，他说这没甚么差别的，你不要太执着它；但对菩萨来说，心就是佛，心为什么是佛呢？你的心是妄心啊！

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

念念迁流、贪嗔痴慢、烦恼万千，怎么可能就是佛呢？凡夫就是这样，每天一大堆妄想，他跟佛差距很大呀，但佛就说：“真心是佛，即心是佛。”他没说：“妄心是众生”，你的心就是佛，怎么理解？就是“色即是空、空即是色”这个意思。

事实上是有差别的，那佛却说没差别！问题在哪里？因为每天都活在色、受、想、行、识五蕴中，但总有那么几个时刻，你的念头会有几个大的空隙，例如上床睡觉，要睡着没睡着或者要醒来还没醒来那一刹那，就是色受想行识还没产生覆盖的时间，或者至稍有些裂缝，这个覆盖就像是乌云过去把太阳遮起来，但总有那么一下，太阳的曙光是可以射下来的时间，也就本性光明释放出来的时候，这个时候直了见性，就见到性了。

## 开悟的步骤

所有禅宗的功夫就是创造这个机会。如打坐，打到一念不生的时候，只是无想而已，无想后面还有“行”，根本意识还没不破的，还有“识”，识则是更深层的意识种子库，很难达到。可是他静下来打坐，就那么一两个缝隙和时刻会到来，突然顿空，这时加上师父给你的一巴掌，或者是打你一棒，便有可能突破色、受、想、行、识五蕴，哗啦一下子进去了，让你顿见本性，看到最核心的部分，这便是第一步，初悟了，禅宗里叫破本参，先见一见本心。

第二步怎么修呢？当你领略“本地风光”，见到佛门所说“实际理地”无限美好的境界时，就如同回到故乡，见到当地的风景，品尝到家乡的味道，像回到家了一样，也就表示你回到了心的空性，你的真心本性里面去了，也就是那个做“工”的人，做而不做，不做而做，也当你领略到本地风光所有法味，于是乎不管五蕴乌云怎么覆盖，你知道太阳在那里，而且你会很努力再去创造这种縫隙，安住在这种无住的觉受中。其后，你虽然在做事，但可以住在本地风光里面，一次又一次的进入，慢慢地这些色、受、想、行、识就空掉了。

什么叫空掉呢？就是它不再障碍你，不是它没有，而是这个作“工”的人，它在作工、起各种作用，但这个工具不再障碍或变成你的威胁，或者说，造成的干扰也许有一些，若有若无，但是干扰不大，这个时候就是“不异”。这就是《心经》里为何说“色不异空、空不异色”，因为干扰不大嘛！最后你开启到一定深度，这点小干扰根本就无所谓。“受、想、行、识”皆是如此，这就是《《心经》》的方法。

《心经》的第一句“观自在菩萨…”，为什么观自在？只有到这里才自在，因为他看到了本地风光，在自己的家乡里最自在，到别人的家要当自己的家还是不自在，只有回到自己的家是最自在的，就算把脚放在天花板上也没人管。所以观自在，即是观家乡的风景、观本地风光，到哪里都是对的，自由自在。当你观自在就有那么一个空隙、

时间，顿悟、顿见真如本性。为什么叫“顿”呢？就“砰”那么一下，“喔！我知道了。”，这么一回事而已。意境上有那么一回事，一种豁然开朗的感觉，并不是真的有什么形式。

## 开悟的不同

为什么你修行、开悟了之后，会跟凡夫不同呢？因为你清楚地知道，“色、受、想、行、识”不再是障碍了。虽然有时候还是不断地盖覆你，可是，它越来越不是障碍、越来越不是干扰、越来越跟本性相同，达到“色不异空”，但对罗汉来说，因为仅破除了“色、受、想、行”，还差那么一点，为什么呢？到达了“色即是空”，就到了开悟的起点。很多人一开悟就到这里来，也叫顿悟，但只悟到一半，属偏空涅槃，所以在“不异”方面，还差个“识”，差一点点，为何讲“即是”？意思就是连“识”也破掉了，连那一点点的法执都破掉了，就到了。

这就《心经》的修法，就是说什么都没有，都是空的，都是作“工”的人！那为什么会被覆盖？是因为心的作用不同，都是心生出来的，恶用就是迷，就成了众生，善用就是悟，便成了佛。它有一个顿悟的动作。而通途的修法是一层层的修，因为这种修是认为有一物，色是一物，受是一物，想是一物，行是一物，识是一物，而《心经》这种道理是“色不异空，空不异色，色即是空、空即是色”，不用一层一层

的修，可以一步到位。这种讲法比较深，也比较彻底，是顿教最上乘的修法。

讲所有的经，就是要你达到顿悟，那要如何达到顿悟呢？大家静下来打坐、参禅、行经就入了真实，入了本地风光，家乡的味道尝一尝。我有一个朋友到国外去，拿张白纸装一把土包在里面，我问他你为什么拿一包土，他说闻一闻有家乡的味道，很多人都这样做。我想了半天，我说：“你这个人就是家乡的人，你闻身体就是家乡的味道了，为什么拿包土呢？”

“色即是空、空即是色”，就是指这个意思。不用去找一个家乡，你不就是家乡人吗？有一天不再寻找，那么恭喜你，你达到了，回家了。只要你还在寻找，这个法门好，还是那个法门好？这个法门修几天，那个法门修几天，那也恭喜你，你还要再多找一段时间，因为问题不是出在哪个法门上，问题的关键出在找寻的那个人身上。

### 心里有个太阳

你看过无云的天空吧！没有云彩，台湾最容易看到万里无云的天空，那个代表大彻大悟的心境。我们的心是什么样的情境呢？是乌云密布的蓝天，可是你看不看得到太阳呢？除非是晚上，太阳落山了，否则太阳一直都在。看不见是因为太阳在乌云的上面，所以看不到，不然哪怕乌云再厚，你还是可以做事，只是看不透、看不清楚，所以，

请问阳光在不在？它在啊！

所以，色即是空、空即是色。本地风光的光芒还是射下来了！还是照射着你的，只是强度没这么强，那不就是本性的光明吗？所以凡夫用的还是本性的光明，只是比较黯淡，黯淡到几乎好像不在，但其实它无所不在。

观自在就是指这个意思，虽然蜡烛的光很小，可还是有光嘛！电灯的亮度有大、有小，但不代表有光或是没有光，所以当你沁入本心看到时候，就发现原来我这个凡夫时时刻刻用的“本性”，跟佛用的是同一个。你做坏事时，用的是佛用，吃饭、穿衣、打架、杀人、放火用的还是那个东西；你成佛作祖、建立净土，还是用那个东西。

你修到不疑之地后，每时每刻就是怎么样把天上的乌云扫掉，让它越来越光明，让自性光明越来越多，一直到有一天把天上的乌云全部扫掉，完全扫掉你就是佛，这一点非常重要！也就是说，我们现在凡夫用的是什麼，就是佛用！凡夫用的是佛用喔！

因为通通都是心的作用，只是它中间有一层一层的隔层，等到作用渗透到我们肉体外面作用的时候，它的光已经很淡，黯淡到我们觉得甚么都看不到，所以叫“无明”，就是不光明，别人说的话也听不进去，因为被色受想行识蒙蔽了，被你自己的肉体、感受、思想、行为、潜意识蒙蔽了。

以前有个笑话，两个道士在斗法，一个拿把剑，另外一个拿手指指他，对方就说“我失败了！”别人问他：“你为什么失败？”因为他认为对方告诉他：“我是一切的法王”。他认为对方太厉害了！就认为败了，其实对方只是想说：“等我一下。”失败的道士被他的思想、害怕的感受所影响，一开始就不想打了，找个借口下台，因为觉得对方比较厉害，因为他说他是一切的法王。其实都是自己跟自己在对话，外边的对手不过是内心的投射。我们也从来没有真正聆听过别人，一开始就加上了自己的批注。

当没有这些先入为主的成见或内心的障碍，才能看到一切法的真实，而不被你自己的感受影响。如果你很讨厌一个人，可能是因为他上次得罪过你，所以你怎么看都觉得这个人不对、不顺眼，感受都不对了。如果你天天看武侠小说，有个路人怀里揣了一个报纸，你会怀疑他是不是拿了一把西瓜刀。诸如此类的观念，都会让你会受到这些干扰，而当你见性之后，它虽然还在，可是你不会再受它干扰。

## 佛的痛苦

佛菩萨也有感受，他也会痛苦，师父有时也会痛啊！他撞到东西时也痛啊。有一回我看到师父撞到了，我说：“你不痛啊？”他说：“我傻瓜啊！我不痛？”他有感受的，只是他不为上所苦，他可以把它抽离开。当他说：“算了！不痛了。”真的就不痛了。师父可以但你不行，

为什么？因为你抽不开，一旦你把它当回事，就真的有这么一回事。

菩萨随时都可以把干扰放旁边去，乌云嘛！扫开就好了。他有本事扫开，你没有本事，因为一个开悟的人和没开悟的人的差别就在这里，并不是他没有感受、没有想法、没有欲望，他通通都有，可是他不为所动、不被干扰、不被迷惑，而凡夫没有办法，一定迷下去，因为覆盖的很深，你扫不掉。

嘴巴说：“空、空、空”，真的考验来了，怎么也空不掉，你会说：“我也知道要放下，可就是放不下呀！”因为你没有这个悟境，你没有这个工夫，你就是转不过来，透不过境界，所以少讲些口头禅，遇事不得力，悟要真悟，行要真行，方才有自由的可能。

所以众生用的能量，也是佛的能量，佛有的佛性，也是我们有的佛性，两个都是平等平等，只是佛用的很妙，祂懂得色、受、想、行、识，只是云彩，后面有阳光，也就佛性的光明。我只看佛性的光明，至于这个五蕴，有也好、没也好，无所谓。

有一天，老和尚跟我说了一句话：“你知道吗？我现在的状态像什么呢？就像秋天的天气一样，永远都是灰蒙蒙的。”也就是他年纪大了，色、受、想、行、识对他产生严重的干扰，但他还是可以拨掉，如果他没有什么事情的时候，无所谓干扰，就干扰吧！如果有事情要处理，随时把它拨掉，就不构成干扰。

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

如果你开了悟，至于扫不扫色、受、想、行、识这些干扰都无所谓，因为你知道那是佛用。不扫，就跟凡夫一样。可是你要记住，如果需要，随时可以扫掉，没有问题。我们随时随地都扫不掉，努力扫也扫不掉，越扫越多，这就是悟跟不悟的差别。



## 第二章 空相即能，法即水去

舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。

这段是说明空相的涵义，这一点很重要。禅宗的各种修法，都有自己的特色。像《心经》的修法就很棒，独特之处是整部经典的前面显说，后面是密说。“是诸法空相”，就是说所有的法都是空的，也就是指所有的法，无非是突显那个空寂。它从“空”里来，也回到“空”里去。换个说法，也就是这个“空”就是在“洞穴”里作工的“人”，也可以说是在洞穴里面作工的“能”或“力”。这个“能”或“力”创造了万物，创造了万法。

而“法”是什么呢？是“水去！”，永远都留不住，既然留不住，只剩下力的展现。所有的万法都是“能”的展现，例如：白板、白板笔，都是“能”的展现，它只是一个“势”，外在的形象不但会变，也会终结，也许存个一百年、二百年或一万年，它总会消失，而它的“能”，它的“势”，又会以其他的“相”出现在时空的某个地方。

不知道多少年前，有一位修行人，刚开始修学佛法时，名利心还很强，有一天和师父对话。徒弟说：“师父！我要成为亚洲最有名的人！”师父笑着说：“很好、很好。”

过了一阵子，徒弟又对师父说：“师父，我要成为世界上最有名的人！”

师父依然微笑着说：“很好、好、好…”。

有一天，师父突然对着徒弟说：“你知道吗？地球有一天是会毁灭的喔！”  
徒弟一时回答不出来，一会儿缓缓道：“师父，我明白了！”

是的！连地球有一天都会毁灭，就算全世界最有名又有什么用？  
地球都没有了，人类都灭亡了，谁来仰慕你的盛名呢？不都是竹篮打水，一场空吗！名也好，利也好都是虚幻不实的东西，不要贪着太多，  
否则生命也会随着这些虚幻的事物一同幻灭。

连“法”都是会消失的“水去”，如同流水哗哗不住、覆水难收。  
孔子说：“逝者如斯夫”，就是指万事、万物都像流水一样，会走过去、  
会消失，那怕是大厦、黄金，放个十万年、千万年也都没有了，如果  
时间够久，地球也会毁灭。

同样的，“法”也是无住的，是留不住的，既然留不住就是过程，  
所有的万法和人生都只是一个过程，既不久长也不永恒，一切的一切  
都只是过程，所以有个重点要跟大家说 | 不要急着成佛，因为成佛后  
旅程就结束了，这个游戏就结束了，可以慢一点，留一点烦恼陪大家  
玩一下也不错，也就是佛经里讲的“留惑润生”。

## 留惑润生

当你修到了悟“法”的真谛时，就等同于无漏，也就是你的所作  
所为和无漏差不多，虽然你不是佛，但你等同于佛。你会有烦恼、痛  
苦，但种种的色、受、想、行、识对你不再构成重大干扰，那就在这

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

个世界就玩一玩吧！当你全部烦恼都扫干净了、看透了，你也就不想玩了，就想拍拍屁股走人，所以留一点点无明、障碍，偶尔干扰你一下，你留在人世间才会有乐趣。

释迦牟尼佛三十五岁悟道成佛时，本来可以和各位说再见，盘腿就走，是大梵天王把他留住，说道：“你不要进入最后的般涅槃，留点无明来渡众生吧！”释迦牟尼佛想了想，说道：“好吧，再来陪你们玩玩几十年吧！”，于是就留在了娑婆世界，一玩就玩了四十五年后才走。

所以诸法只是一个无住的过程，它只是一种能量、一种势的显现，并不是真实的。就像一枝笔，如果它是永恒的，它一万年还应该是只笔啊！但你放心一万年后这只笔早已经烂掉了，虽然现有几万年前恐龙的化石，再给它多少万年，也化成灰了。像人埋在土里，几年就只剩骨头，再几十年就连骨头也给那些细菌啃掉、腐蚀掉了。

所以天地万物都只是一个过程，它会转换成另外一个能量形式，那是法的本意。那是不是空相呢？就空嘛！为什么空呢？因为无住。无住就是空，所以你说这个相（肉体）会不会空呢？你放心，百年之后没这个相，一定没有了，对不对，那就空了！是真的空吗？不是，它变成其他形式了。

## 第三章 生命的循环

### 不生不灭、不垢不净、不增不减

这三句话非常重要，这三句话你明白了，你就知道法的真谛。《心经》里用了三句话、十二个字来形容“诸法空相”，第一句是“不生不灭”。如前面所说，法只是一个过程，所展现的只是一种不断变化的能量，比方说，建造一幢房子，用了多少年以后，就会坏，坏掉了就会重盖，一再地再重盖，自古以来，不知在同一个地方，盖了多少次房子，换了多少回主人，所以要搞清楚什么才是永恒不变的，是那股能量，它永恒不变。

也就是之前说的，全世界是一个整体，你吃东西然后拉出来，变成化肥，化肥拿去种菜，菜又被别人吃进去了，别人吃了菜又排出来，变成化肥又当作肥料种菜，而菜又被你吃下去…这样一直不断循环下去，可以推论，大家都是一个共同体，你身体的一部分就是他身体的一部分，他或它的一部分也会成为你的一部分，那个能、势、过程永恒不灭，所以它不生不灭。

既然不生不灭，你就不要执着，后面那个灵性，也就是真心本性，它的能量是会转化，永远不会消失的，有时它会稀散到别的地方，然后又收回来，而产生能的本体，它永远如如不动，你要找到它。

有一位大德，他的生命快要结束时，他的徒弟一直请求他住世，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

他说道：“各位徒弟啊！你们很爱我，我会竭尽全力留在这肉体里面，可是有一天我不得不离开，因为物理世界的法则是有生必有灭，这个肉体有一天会坏、会留不住，但我会用另外一个形式存在，到时虽然你看不到我，但我看得到你们，我会用不同的形式与你同在。现在我必须接受这个肉体的束缚，一旦到那个时候，我脱掉这个肉体就遍满法界了，到了法界就不生不灭、永恒了，这个世界的事事物物生生灭灭，跟我再没有一点关系。”从这个层面来说，也是不生不灭。

### 革囊盛粪

什么是“不垢不净”？吃的时候很干净，但吃到肚子里拉出来就变成了人工肥，种了青菜、水果，然后青菜、水果又被虫子吃了，虫子被鸟吃，鸟又被很多动物吃了，吃到最后又被人吃了，刚开始时你觉得拉出来的大便很脏，经过循环后还是被你自己吃了，但你觉得它是干净！所以并没有什么干净的，也没有什么是脏的。

古人说：“革囊盛粪”，说的就是我们的肉体只是个皮革而已。举个例子说，一个非常好的牛皮(或鳄鱼皮)，里面包了一大坨大便给你，你还会拿在手里吗？知道里面有大便，你绝对不会抱着玩或摸来摸去，你可以反问，那为什么夫妻俩人要抱来抱去呢？肚子里全都是大便有什么好抱？又像呕吐物，你呕吐到地上后，你连擦都不会想，甚至想赶快跑开，但这坨大便放在肚子里面，请问你为什么抱着她（他）

呢？人就是一张皮囊而已，里面都是脏的，把这张皮去掉，臭不可闻，腥臭无比。我们吃牛排觉得好腥，但人更腥！因为牛是吃草的，但人是杂食动物，所以更臭，就这张几公分不到的一层皮，你为什么要这么执着呢！

南老讲，他到苏州闭关打坐，遇到了一个修到二禅的和尚，是专修白骨观的，也就是专门把美女观成一具骷髅的修法，修成后走到路上看到每一个人都是骷髅，他可以修到这个程度。起观之后，再漂亮的美女看起来都是骷髅，连血脉都看得到。南老就问他：“你修到这个程度了，感觉怎么样？”这个和尚却回答：“就算是白骨精也是好的，做鬼也风流！”所以哪怕已修到这种程度了，如果欲望还是放不掉，根深蒂固，就算是有白骨观的修为，但没能够从内心深处去解脱，没有用的。

有些人每天要洗好几次澡，但从来没有把肠子或内脏拿出来洗一洗，里面更脏嘛！表面上好像洗的很干净，但实际上脏得很。狗和猫就特别知道这个情形。尤其是猫，比如说你得了癌症，家里养的猫，牠会离你远远的，因为牠闻得到，但现在家猫就没那么厉害，前一阵子不是有几篇外国相关新闻的报导，健康的人抱它都没问题，有个人得了绝症，它就不给他抱，喵的一声就跑掉了，而且叫声很怪，结果那个人去检查发现得了癌症，外国人还啧啧称奇，据说这种情况的准

确率可达百分之九十。

## 垢净唯心

什么叫干净？什么叫污垢？不是你用肉眼能分辨得出来的。干净与不干净只是一个过程，今天是干净的，明天是脏的，是不是？有人说：“我每天洗三次澡，绝对干干净净的。一条手帕很白，你很喜欢，突然掉到粪坑里，就算洗上几百遍，你一定不会再拿来用了。那你的手挖了大便不知道几百几千次了，为什么你的手还在脸上摸来摸去的，但看到别人的手摸了大便，你会说别碰我。所以什么是干净？什么是肮脏？都是自己认定的！

干净与污垢是你的一个观念，你认为它脏，它就是脏的，你认为它是干净的它就是干净的，完全只在于你。当你把一切执着都去除了，会发现没有什么绝对的干净，也没有什么绝对的污垢，都是一个行式的转化，只是一个过程，不要太过执着。

什么是“不增不减”呢？一个太阳系在宇宙中间殒灭了，整个宇宙也没有缩小一点，诞生了一个太阳系，宇宙也没有增加或变大一点。你上了天堂，你的佛性也没有增加一点，你下了地狱你的佛性也没有减损一点，因为它是空的嘛！是属于空性的东西。

举个例子来说，你掉下粪坑，跟你在牛奶里洗个澡，请问还是不是你呢？还是嘛！就是不增不减；你长胖了像神猪一样胖，你瘦了跟

纸片一样瘦，别人叫你的名字，你还是会答应：“有！”，请问那还是不是你？还是嘛！不会因为长胖长瘦就不回答。佛性不因外在形象改变而改变，这就是所谓的不增不减，所谓的诸法空相，就是指所有的法都是过程，只有型态的变化，它的能、力、势并没有改变，也是所谓的不生不灭的意思；不管是它展现出污秽的一面或清静的一面，能量的本体，并没有变成污秽跟干净的分别！无论它怎么变化，变得像宇宙那么大，还是像针尖一样小，那个法还是原来那个法，不受型态和外相的改变而改变，这就是佛门里头讲的“不增不减”。

## 吕祖悟道

有一天吕纯阳御剑飞行，在天空中看到紫气云绕，往下一看，看到黄龙禅师在那里讲经说法。

因为二个人都有神通，禅师看到御剑飞行的吕道长就说：“这个地方有盗法的人”。

吕纯阳就站出来了说：“我不是盗法的，我要跟你比一比。”并且问黄龙禅师说：“什么叫半瓢瓜里煮山川？什么叫芥子纳须弥？”

禅师就说：“你不要跟我说这些，你这个守尸鬼（因为修金丹大道成就的人可以把这个肉身修得很坚固，常视久生）。”禅师这句话的意思是说守着你的肉体永久有什么用，只是守尸鬼而已，你并没有了脱生死，永出轮回。吕纯阳就拿飞剑去射他，禅师一合掌，那剑飞到面

前就变成莲花。



吕纯阳说：“好吧，我输了！我拜你为师。”

禅师问吕纯阳：“那我问你，什么叫芥子纳须弥？”当禅师为他解说后，吕纯阳当下就开悟了！

一个芥菜子可以容纳须弥山，怎么纳？你看那电影的放映机，也可以把全世界的影像收在里头，那不就芥子纳须弥了嘛！因为它是虚幻的，并不真实，所以哪怕是一点点的小东西，里面都可以容纳万象，而且并不因为纳了须弥山而变大，须弥山也没有减少一点点，你把这个道理搞明白，你就开悟了。

这就是“法”真实的境界，你悟了就算开悟。你看我们的心有多小，心是无形无相的，可是你想到美国就到美国，想到上海就到上海了，那就是芥子纳须弥，想到什么就有什么，马上就容纳下来，千万不要把外界的事物当作是实在的东西，但它有作用，比如你撞到墙你会痛，那是作用，当然那不是真实层，它就是法，它总会过去的！只

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

是在这段时间内，你撞了会痛，这就是这段时间所产生的作用，而真正的佛菩萨可以把这件事观空，虽然他不一定要去撞这个墙，但在某种情况下墙壁对他来说是空的！有人打坐，坐着坐着，咦！怎么到隔壁房间去了，但是回不来了，是因为这是偶发现象。他能量消散了，心一空就过去了，这个道理在楞严经也讲到。

我们这个心，它分内外两个投射层面。第一层投射出来变成我们的肉体，第二层投射变成我们身体外界的世界，所以每个人看到的世界都不同，因为每个人都是透过肉体的五官、六根来感受外面的世界，所以这个肉体也就是六根，用六根来感知外界的六尘，但这里面有共业跟别业，《楞严经》说“同分妄见”跟“别业妄见”，意思就是指“业”可分为“共业”及“别业”。“共业”就是大家看到感受到一样的人事物，“别业”就是大家看到不一样的部分。俗话说“情人眼里出西施”，你看到你的西施，和我看到我的西施是不同的，因为那些都是六根、六尘是投射出来虚幻的外界。

修行的方法有很多种，其中一种修法就是从外界往回走，把外界观空，当外界空掉的时候，肉体就慢慢空掉了，因为它没有依存的对象，只剩下一颗心，这个空不是真的空，是感觉上的空，当你感觉空的时候，《楞严经》里面所记载二十五位菩萨的修行方法中，就有讲到这个修法。

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

你想想“芥子纳须弥”，一颗芥菜子怎么能把法界脊梁的须弥山纳进去，或是把大千世界给纳进去呢？因为芥菜子是虚妄的，它只是个投射的影子，须弥山也是虚妄的，所以它们可以重迭在一起，现在不是有一种放映书，透过声光电，这里变的很大，那里变的很小，是不是？就是这个道理。既然是虚妄的那就无大无小、无真无假，芥子没有增大一点，须弥山也没有缩小一点，可以融进去，要去慢慢体会就悟会到了，也就开悟了。



Chinese King Kong Prajna Zen Society

## 第四章 《心经》的能量

是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法，无眼界乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。

“心经”最简单的解释就是“到达本心的路径”，也是观世音菩萨“到达本心的经验”。这种经验是非常独特的，她到达生命的彼岸、生命的故乡，回过头来叙述，向大家介绍她到达生命彼岸过程中全部的经验、门径、路线、方法，就是所谓的《心经》。

这种经验极其的宝贵，是观世音菩萨乃至于所有的修观音法门的共同修法。因为她到达彼岸，回过头来看，是一个总结总持，把弯路、干扰去掉，只留下一个纯正的大道，直通生命的彼岸。而“心”就是本体，这种经验的能量可以大到什么程度呢？大到你只要持诵它，就可以感受到法的能量从生命的彼岸流溢过来，充实你的生命，可以逢凶化吉，遇难呈祥。因为生命彼岸的力量是宇宙最洁净能量，可以把很多此岸污秽的浊气、障碍都扫除掉，这也是为什么那么多人持《心经》会有感应，就是这个原因。

### 般若佛母咒

《心经》后面还有一个咒语，其实就是“般若佛母咒”。

我们宗派的念法是“揭(ㄍ ㄟ)谛(ㄉㄛ ㄩ)，揭(ㄍ ㄟ)谛(ㄉㄛ ㄩ)，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

波(ㄅㄛ)罗(ㄌㄨㄛ)揭(ㄍㄟ)谛(ㄊㄩˊ)，波(ㄅㄛ)罗(ㄌㄨㄛ)僧(ㄇㄨㄥ)  
揭(ㄍㄟ)谛(ㄊㄩˊ)，菩(ㄅㄨ)提(ㄊㄩˊ)萨(ㄙㄚ)婆(ㄆㄛ)诃(ㄏㄛ)  
(ㄏㄛ)。”

这一段是《心经》的密说，前半部《心经》是显说，主要是要把观世音菩萨到达本心的路线、门径、跟经验讲清楚说明白，只要我们跟着她的路线走，总有一天会到达生命的彼岸。

而密说是针对密宗根器的人，特别是末法时期开悟的人少，尽管只持般若佛母咒，久而久之，你也到家。因为“般若佛母咒”有很多“心的讯息”含藏在里面，所以只要你持般若佛母咒，观世音菩萨就会在那生命的彼岸护持着你。不断的用这摩尔斯密码打过去，菩萨就会不断的护念你，直到你成功。

所有的咒，都不用解释。那可不可以解释呢？是可以的，但你没有必要去解释，就当个愚人吧！天天持诵它，总有一天，心的讯息就会慢慢地拉你到生命的彼岸去，这就叫做暗合道妙！虽然你不知道路线、经验是什么，可是你一直持诵，莫名其妙的就到达生命的彼岸了。所以不断的持诵般若佛母咒，你就会感受到心的讯息——正受。你的感受越来越正确、觉受越来越清晰、身心越来越空朗，无疑你学的方法是对的，神采飞扬，心情越来越愉悦，人越来越年轻，智慧越来越高，那时你的心收到讯息就是对的。

## 《心经》的重点

整部《心经》，虽然只有两百六十个字，但道尽了成佛的要妙，道尽了观世音菩萨成佛的秘密，所以它叫“般若佛母咒”，一切佛的母亲，你持诵它就成了佛，这就是《心经》的概念，但你要怎么样在《心经》里面成功呢？第一句话已经说的很清楚了，就是“观自在”，后面两百多个字，无非就是不断地阐释观自在。而这观自在，最重要的东西就是“舍利子，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。”因为要告诉你，外界的形象如同浮光掠影，都是空性，它是虚妄、不真实的，所以你要自在，不要被拉着跑了。

重点在哪里？就是“观自在”。不要被外界的“色”拉着跑，惟有你空了，就自在了，就像在空中，无论横着还是竖着走，都自由自在。色是空性的，它无所有、不可得，你所有的感受也是如此，比如，哎呀…我被污辱、羞辱、折磨啦…等，这些感受都是虚妄的，那些其实都是因为你自己在分别或执着。

我并不是说你不能有感受，不可以感受负面情绪，而是说你不可以过度执着，你要懂得转念，你要知道色受想行识与空性的同构型，它们是抓不住摸不着的，这样就可以很快放下，让心恢复内在的平静。

从前有一个和尚去旅行，赶路到半夜，好不容易找到一片树林休

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

息，躺下要睡时，又累又渴，隐约看到旁边有一畦水，他就舀起来喝，哎呀，感觉甘甜无比，喝了不少，睡了。到了第二天早上，心想，哎呀，还有些渴，那再喝一点吧，转头去找昨天的水畦，才发现那是从坟墓里流出来的尸水，顿时觉得恶心无比，马上干呕起来，这个时候他突然开悟了。原来，一切唯心照。

当你没看到它是尸水时，它是甘甜的，知道它是尸水时，就觉得恶心了，那是因为在分别，想着：“哎呀，这个不行，这个不好喝，这个一定很脏。”不知道是尸水时甘甜无比，知道是尸水时，恶心无比，那请问你，同一件事物为什么感受差距这么大？是不是你的心在分别，才产生了截然不同的两种感受？

## 概念化人生

所有美、丑、善、恶的观念，还有你的感受，都是心决定的，是心在定义或者概念化事物。譬如说，一个非洲难民，你送他一支最新的ipad，他根本不知道那是什么东西，也没有概念，所以他不会有高兴的感受。所有的感受都是虚妄的，问题不在事事物物上面，问题在于你，你才是问题的关键。

周文王，是个圣人，他被商纣王抓起后，纣王为了考验他忠不忠心，就把周文王的儿子伯邑考杀了，还烹煮给他吃，结果他吃了没感觉，文王还表示想留下当做下一餐的食物，商纣王因为这样便认为他

是假圣人，圣人怎么可能不知道这个肉是他儿子的呢？因此把他给放了，文王回去就闹革命了，其实他知道吃的是他的儿子。

所有的感受都是人在定义与概念化，本质是空的，“想”也是如此。你的思想只是心上的一个相，只是六尘缘影。这就像是，我看到个风景，这风景也没到我眼前，而我也没到风景去，而是眼睛的视神经感受到了，在头脑里形成了个虚妄的影像。进去之后，开始想，根据虚妄的素材而开始组合、推演，形成了一个不真实的概念。眼睛进去的不真实，想也不真实，所以绝对是虚幻的。由于业力不同，每个人看到的都不一样，喜爱也不同。

你所有的行为都会落空，因为整个世界本身就是一个虚妄，无论做什么都会落空。例如，盖了一座房子，过了一百年，它会倒的；你是一个伟人，过了万年，没有人会认识你；亚特兰提斯也许再过了多少年，就不会有人记得了；电视里不播报任何新闻，你什么也不会知道，所有这些东西都如过眼烟云，来来去去，一个有留不住。

人活了一辈子，到了晚年，在那里想，我付出了这么多，到底有没有价值？这些通通都是空性，就像地球是圆的，无论往哪儿走，最终都会回到原点一样。所以你的行为是空的，你的识，包括潜意识，是伴随着你的思想、感受产生的一种印象，而且这种印象更是虚妄，因为受你的感受、思想而波动。每个人感受都不同啊！就像吃冰，有

的人会说，哎呀，好凉爽！有的说，哎呀，太冷了！有些说，哎呀，还不够！

过去，北京开过亚运会，各个国家的人感受的天气温度都不尽相同，有的人觉得好热，但住赤道国家的人却会认为北京好冷。潜意识的不同，将你的感受释放出来。这就是所谓的种子库，因为不真实所以也是空。当色受想行识都空了，你就发现你自在了。当人心充满着五蕴，也就是五阴，五种阴性的元素，障碍把你阴住、挡住了！五蕴就是五种云彩，会把你自性的光明给挡住了。

观是观想、观照、观察（平时不断观察肉身是虚假的、感受是虚妄的），不断观察生命中所有的现象，从中体验五蕴的幻化。即使是用同一枝笔，每个人的感受也都不同。事事因人而异，而真理只有一个。又像是对一个人的定义，或是评判他优、劣，不同角度结论就会不同。你有什么样的感受、心境，你的肉体就会把它忠实的投射出来，形成你的身心状态，古人讲“相由心生”，指的就是这个意思。

当你把这关破了，你就从五阴里面脱颖而出，你就自在了。自在后，所谓的爱才是大爱，这时的爱才真实，无论如何你都会爱他，那才是慈悲。真正的爱如何说呢？你看到一个人，它会是绝对的平等，你会看到他最深处的佛性，人人都平等，所以它表面上的迷失会因此而变得不重要。

## 耶穌的愛

耶穌基督死的時候，祂對上帝說，神啊！你不要懲罰他們，因為他們不明白、不知道。不知道什麼呢？因為迷失在五蘊當中，迷失在五陰當中，而無法做出最正確的判斷，他看不到人性的真實，宇宙的真實，因而所做的判斷都是錯誤的。他們也看不到一個真正的耶穌，他只認為耶穌所講的話是妖言惑眾。

當你自在了，你真正的愛就會釋放出來，無論是對夫妻、父母、情人，唯有真正自在了，你的愛才會是真正的愛，無條件的，而不是說，我愛你一分，需要換回二分愛的那一種。真正的愛是一種合一的狀態，也就是我和你是一體的，那叫愛，又像左手幫右手，是不用任何條件的吧！合一就是不二。所以你進入了不二法門，你才真正懂得愛的真諦，這種愛，會淨化人心，凡你走過到過之處，都會被你淨化、合一！

一個真正愛人的人，他一定是接近開悟或是真正開悟的人，或者也可以反過來說，一個願意去愛別人的人，容易開悟。而完全合一狀態就是，跟萬事萬物都能合一，但是不可以搞錯之處是只有你覺得合一，而對方並沒有合一，這就像我愛他和他愛我是兩回事。合一真正的意思是“我融合你”，而非“你靠過來合我”。前提是要能“自在”，自己的心裡要能自由自在，也對方也自在，而不是用你的意識去強迫

他任何事情。

完全自在的人，他才会拥有这个东西，他这个爱才是真实的，否则只是一种强迫症。自由是爱的要素，爱其中的一种展现方式就是自由。所以一个开悟的人他的爱是真实的，虽然给人感觉是淡淡的，不像一般人那么浓烈，因为当他拉的太紧，就会变成一种执着。也就是说真正一个自在的人，就不会去强迫任何人，那怕是最亲密的人，最好是用商量的口吻说明，因为这样才能互相有所尊重。所有的爱与慈悲首要条件是尊重对方，而不是强迫对方，给予不可以有负担，否则“爱”就变成“碍”了。

## 第五章 幸福的源泉

### 无苦集灭道

这是小乘声闻修法中的四圣谛，“苦由集生，道由灭成”。苦由集生是指“苦”是累积很多的外尘而来，所以这个“集”是指积累、累集、集聚。“苦”是一点一点累积起来的，若没有把心中内在的阴影一点一点的排掉，就会积业成障，因而成苦。苦，上面是一个草，底下一个古，古就是久的意思，就像一层一层的覆盖，积久了就苦。

就像小时候，每个人都很开心，但不知道怎么释放负面能量，积久了，十年、二十年、三十年。为什么很多老人家年纪越大时就越苦？就是不知道怎么去释放，释放他内在的负面能量和心垢，于是一层一层的覆盖在心上，盖久了，心光就都被遮蔽了。心光是人生幸福的源泉，快乐的人，一定是心光大放之人，如果有一天你能够心光一现，你就会快乐无比。

那么“道”呢？就是指“成道”。“灭”呢？也就指是“灭苦”。要怎么灭呢？就像剥洋葱似的，一层一层的剥去心垢。就如同色受、想、行、识，色是空的，受是假的，想是幻的，行是妄的，识是虚的。要慢慢地、一层一层地从生活中去体会。潜意识是最难的部分，阿罗汉最难破的也是“识”蕴，这个部分等我们论述《金刚经》时再谈。

### 圣谛非圣谛

小乘道的四圣谛，苦由集生，道由灭成。道就是慢慢拨开，拨开覆盖在本心上面的业障。苦集灭道只是个方法、方便，是一种归纳法，一种修行的总结。你只要用这个归纳法，知道一切的苦都是积累起来的，积业就成障，障盖住了本心，让你的智慧光明透不出来，于是苦就生出来了。既然苦是一层层盖覆上去的，那么修行的方法就是把形成苦的原因，一层层的剥掉，都剥掉了就成了道。

《心经》里讲无苦集灭道，观世音菩萨根据她的修行经验，告诉我们四圣谛是空性的，也是没有的，别去执着。佛说一切法为的是一切众生，因才施教，应病与药，并没有什么一定的方法，都是一期的方便说。你若太当真，就上了当；你若不当真，又解脱不了。怎么办呢？《金刚经》讲：法尚应舍，何况非法。就是说的这个意思，到后来佛法也要丢掉。其实也没有什么叫作佛法的东西，一切法都是佛法，只要能让你的生命觉醒的方法，就是佛法，不一定是佛讲的菩萨讲的。说不定路边一则广告，身边的同事的一句话，电视里的一个画面，都能够使你的生命蜕变。

无智亦无得。

刚刚讲小乘的修法，那菩萨怎么修？菩萨修得是智慧，伟大的智慧，超越世出世间的智慧。菩萨要修得这个阿耨多罗三藐三菩提，这个无上正等正觉，需要修大智慧。

## 小乘大乘

有一个和尚在庙里修行，一位老太婆供养他，叫一个二八少女送饭。供养了三年，一天，老太婆把小姑娘喊来：“今天送饭，你抱住和尚亲一口，回来告诉我他的反应”。少女如其所言，送完饭抱住和尚亲了一下，和尚毫无反应，淡淡的说了一句：“枯木依寒岩，三冬无暖气”。枯木已经坏死了，没有生机了，寒岩也是冷冰冰，没有生机的枯木靠在冷冰冰的石头上，就好像最冷的冬天一点暖气都没有。这个和尚想说什么？他想告诉少女，我对人世间这些男女之事，情欲等事，一点感觉都没有了，没兴趣了。你这一套没用，你不用再搞这一套。哇！一般人会认为真是高喔，修行修到没有情欲了，断欲了，不得了！故事还没完，等看完我们再评论。

小姑娘回去了，带着和尚的回答回去了，告诉了老太婆，老太婆一听，非但没有高兴，反而说：“来人，拿一把火来，把那个庵给我烧了，把那个和尚给我轰出去，供养了这么多年，原来供养了一个俗汉。”就这样这个和尚被轰出去了。

和尚当然很是不服气，心里充满了疑问：“我到底哪里修错了？”他又到处寻师访道，努力的参禅悟道。三年很快过去了，和尚又回到老太婆的那里，和尚对老太婆说：“你能不能再供养我？”老太婆当下就回答：“可以啊！”。

老太婆又找了一个二八少女每天送饭，过了一阵子，老太婆又叫这个少女送饭的时候抱着和尚亲一下，这回和尚说了：“这件事情，你知我知，不要让老太婆知！”然后像往常一样，仍然努力修行。这时老太婆一听，抚掌大笑：“对了，这回对了！”

为什么第一回这么高的境界不认可，反而第二回有点像演戏却认可了？各位想一想？这就是小乘罗汉道与大乘菩萨道的差别。

第一回和尚说的话：“枯木依寒岩，三冬无暖气。”修行修到没有欲望了，这是一般人修行一生都没有办法达到的境界，可是偏向枯寂了，很容易走向灰心灭智的顽空之中。

第二回和尚说：“你知我知，不要让老太婆知！”他修行知冷暖了，懂得了修行就是修这颗心，修得此心玲珑剔透，内外圆融，随方应化，无不自在。才是大乘菩萨道修行的要妙。

这些都是菩萨智慧之行，所有的智慧从哪里来？从你的自性来，你的自性重新启用而已，是自性本有的。

无得，也就是无所得。无得，就没有法！法是水去，它只是个作用、过程、现象，用过就空了。再举个例子：

从前有对师徒，二人过河，刚好遇到涨潮了，这时有一个姑娘恰好也要过河，师父就问：“请问姑娘也是急着过河吗？”姑娘说是，师父说：“好，我帮你过去吧。”于是师父就一把抱起姑娘，淌水而过。

过了岸后，姑娘道谢后，师徒二人又继续赶路。可是徒弟一直闷闷不乐，有一天终于忍不住了就问道：“师父，男女授受不亲，你那天背那位姑娘已经破戒了！”师父听完话后，哈哈一笑，说：“我已放下很久了，你怎么还抱着呢！”

这个故事很有趣，也很有意思，各位可以反复参详。前面一则故事，讲的就是法的真谛——用过即空！这样子心才会永远是空的。无得也就是什么都可以用，但甚么都要丢！所有的智慧用完就放下，这样你的心才是空的！无得，永远不要有所得，用完就放下，包括你的悟处！有人问：“老师，开了悟要怎么保任？”其实保任的方法，也就是丢掉你的悟处！证严上人有一本书叫做《心灵十境》，说的是初地到十地的境界。原来，十地菩萨也不过就是心灵的境界而已，心灵的十种境界！

所以你别当真，初地有什么境界，二地有什么境界，乃至十地有什么境界，都是非常美好庄严的境界，很多受用很多妙用，很多菩萨一执着就卡在那个境界里，多少多少年甚至多少多少生出不来。必须连这些境界都不执着，才可以从初地到二地，二地到三的，上上增进而成佛。

它不是心灵的本体，但它是属于心灵的！这个概念与你是我的儿子，儿子属于父亲，父亲却不属于儿子，是相似的。佛不是十地菩萨！

十地菩薩后还有等觉、妙觉、圆觉，这说明所有的境界都不是心灵，只是心灵『的』境界！所以你得到任何的悟境都要丢掉，因为祂不是心灵本体。有一次我问老和尚说：“师父阿！请问你是几地菩萨？”师父说：“我没地！——这是标准的境界。没地，代表一切境界都不执着，都是空性。”

## 孔子的悟道

无智亦无得，初地是得、二地是得…每一地都是很殊胜的境界，初地是欢喜地，当你到达初地时，觉得世间没甚么比它重要，快乐无比啊！四地焰慧地，当你到达这儿时，你的智慧如火炬般，大的不得了！你就会觉得你有所得，有智慧，但是不对呀，不对！无智亦无得，这个很重要的！你要达到菩萨的果位，你要把所有的智慧都打掉。孔子请教老子，老子只跟孔子说一句话：“你有很大的智慧，以后你的智慧会照亮整个东方。可是，把你的智慧拿掉！”

孔子疑惑了很久，一直到了晚年，他才懂这是什么意思。孔子七十岁时说了一句话：“随心所欲而不逾矩。”这句话是说无论怎么起心动念，都不会逾越该有的分际。而我们现在的心跟外面是对立的，深怕外面会伤害自己，或是自己会做错事情。那是因为我们把外界看的太实在，如果有一天，你能达到心境一如的境界，你和外界并不是两个，慢慢慢慢就会融通了，也就是你把所有的欲望都去掉的时候，就

可以达到合一的境界，你就自自然然运用外界一切的资源，可是又不会伤害它，它也不会反过来伤害你。

也就是说，孔子到了这时候才了解老子所说的合道是指遵循事物的规律。这个时候的自在，就不是自己了，是自然。我没有了，只有自然的存在。这存在就是生命，自然的生活着，自然就是道。大智若愚，真正的智慧为什么是愚呢？因为它合道，根本不需要智慧。就像一个圆一样，无论怎么修行，最终仍在原点，从来没有离开过！

要在平凡中展现不平凡，但凡夫总不甘平凡，因而把自己搞砸了！就像在家进行脚踏车运动，骑了几十公里，仍就是在原地踏步。所以无须管他人认不认同，只需内在满足。悟了道就是这么奇妙的，很有趣！只要你无住，就可以慢慢的往上走，走向解脱的彼岸。

## 因果不空

虽然万法皆空，可是你熬夜还是会伤肾，生气还是会伤肝，什么意思呢？就是告诉你“万法皆空，因果不空。”万有的一切法，包含所有的人、事、物，所有宇宙万有的人事物，包括食物、动物、生物都算，事就是我们做的所有事，这所有的一切都在万法里面，万法皆空，都是空性，最终会进入空性，什么都没有，一物也可无。可是后来补了一句“因果不空”，是因它会牵扯过往，所以叫因果。

结一个果子要缘，就是一粒种子他要长成一颗果实，必须要有阳

光、空气、水和土壤，这就是缘，如果只有因是结不成果的。比如说，过去生造了一个大业，这一生这个果要报，是不是一定要缘，如果你只结善缘不结恶缘，他不会报，所以就不受恶报，如果你做坏事就把缘牵熟了，果熟了就报了，有个故事是这样的：

一个大禅师他跟一个大官关系非常好，大官要赴四川任职，想请禅师去游历一番，禅师应允说好，但禅师坚持要走陆路不走水路。陆路不好走，所以大官想要走水路，就骗禅师说：“好，走陆路。”到了船边就把禅师硬拉上船，禅师也没办法。两人一路有说有笑、嘻嘻哈哈，很是风趣。到达一个地点时，禅师突然流眼泪痛哭失声，大官问：“我得罪你了吗？讲话冒犯你了吗？”禅师说：“没有。”，对大官说：“你看见江边那个洗衣妇人没有？”，大官说：“看见了！”禅师告诉大官：“那个妇人就是我妈妈，她已经怀孕三年了还没生，我之所以不想走水路，就是不想去投胎，现在碰到了就是缘熟了，现在必须去投胎。”

禅师有这个能力躲开，但怎么躲，人算也不如天算，还是被朋友拉着去了，他告诉大官：“明天我就要去投胎了，如果我在船上坐化，您介不介意？”大官说：“我不介意，你就坐化吧，没关系！”禅师说：“那我就借您的船用用，三天以后你到这个村的隔壁村庄的某地方，有个大户人家，进去后向他们道贺，我见了你以后，会对您莞尔一笑。”三天后大官就到了这户人家敲门，开门就问对方是不是生了个儿子？”，

对方说：“你怎么知道，才刚刚生两三天我们都还没说出去，你怎么知道的？”大官说：“我可以看看吗？”看的时候小婴儿果然对他一笑，了结一段因缘。

因要结成果他有一个缘，如果缘它不够熟，它不会结成果，这就是躲开因果报应的快捷方式，只有一个方法没有别的办法，不要躲不要等缘熟了，关键在这里，业因果报怎么熟，怎么成熟，不去结这个缘它不会报，这就是菩萨懂得因，他知道躲，结善缘不结恶缘，所有恶缘不会报，这是躲开因果报应的快捷方式。

万法皆空，因果不空，先前做的这个因还是要受得这个果，虽然知道万法皆空，但生气会伤肝熬夜会伤肾，万万假不了的。那么因它会由缘而结成果，这个果就会结成下一个因果的因，然后又结成下一个果，果果因因，因因果果这样接下去，永无止尽的下去，这个因会结成这个果，这个果又变成下一个因，又结成下一个果，像不断循环的车轮，永无停止，永无间断，这就是轮回的由来。

再举个例子。有一天你跟小伙伴火了，打起来了，打赢了，这个人怀恨在心念念不忘，因为你把他打得太重，下一世他就加倍的打，并卸了你的一个膀子，你也怀恨在心，然后再来世你就加倍卸了他的两个膀子，再下一辈子他又火大了，把你的二只手、脚都砍了，不是更大了吗？然后再下一世你把全家杀了，说我杀你全家，好了你把人

家全家都杀死了，然后呢？

再下一生，你把人家全家杀了，接下来人家全家转世了，把你全村都灭了，因因果果最后变成世界战争，因因果果是这样来的，小恶不断变中恶，中恶不断变大恶，大恶不断整个世界就因为这个恶毁灭了，因因果果，果果因因，你没办法终止它轮回下去。要终止的唯一方法是你一定要从某个地方给它切断，从哪里切断呢？

要从缘切断，从此不造恶因、不结恶缘就断了。菩萨遇到这种事怎么办呢？别人欺侮我，我不反抗就断了，别人折磨我，我不报复就断了，是这么断的。当然这中间有很多的道理，是不是别人一直欺侮我我就一直忍耐，也不是这么讲的，万法皆空因果不空。

## 实践中的佛

你的自性就是佛，也就是说你的本性就是佛，但是你遇到事情时，却没办法像佛一样的潇洒自在，为什么呢？因为你只是理解，你只是观念上的明白，概念上的明白。就像要上课时老师问：“懂了吗？”“懂了”，但考试时没有一次得过满分，有时候还不及格，那就不是真的懂了，真正做考题时就不行了。也就是说你没有经过亲身实践，所得到的并不真实。什么叫做实践？就是你能够在日常生活中的点点滴滴去落实它、践行它，然后化为你身心的一部分，成为你自己的人格内涵。

性即佛，本性就是佛，但做到比说到来得重要，这一点你不要去

理解它，而是要悟到它，悟了之后还得做到它，口说万句不如行得一句，要把它给做到了才算。

比如说你要像佛一样心量广大，那你不能亲自做到心量广大呢？譬如别人怎么对你污辱，怎么对你折磨，你都能够平心静气。无论处理多么纷扰复杂的事情，心就是不乱、心如虚空，这些要求能不能做到呢？如果样样做不到，表示你还只是理解，你还是在生死岸边，生命是作不得主的。

我曾亲自问过很多八、九十岁的老修行，问他说：“你为什么不念佛？”他们回答：“佛有什么用？出家几十年了，都不知道佛有什么用！”我说至少可以拿来打酱油嘛，佛性不是可以拿来打酱油吗！到了八、九十岁，还不知道念佛有什么意义，为什么？因为他没做到，他在健康的时候就没有行道，根本谈不上悟道了。因为做不到，即使悟了那么一点点，你在生死岸边就作不得主，你就会怀疑。越老越怀疑，几十年都不得效用，信心都丧失了，他当然退道了。

## 自然是道

老和尚早上四点钟起来念佛，他会先把门关起来，我说：“师父你把门开起来，我不怕你超我走，超走了就解脱了不是更好。”但他还是把门关起来，因为他住我隔壁，我喜欢他在我睡觉时听他念经，我挺高兴的，我说你念吧！因为和尚都有早晚课，四点钟起来开始念，他

念着念着就睡着了，一会儿又再念，老人家要做到这一点可不简单，他身体虽然睡了，但灵魂没睡，起来又继续把它念完，很坚持。

所以念佛要怎么念？不要干扰别人！特别是跟我学佛的人，不要做出跟任何正常人不一样的动作，去佛寺你可以拜佛，那个没有人管你，但千万不要去教堂里拜佛，你被打了别怪是老师教的。要随俗，尤其在车上时，不是只有你有宗教信仰而已，还有一些是不信任何宗教的人，要尊重每一个人的宗教自由，不要特立独行，不要标新立异，没必要。越自然越好，越轻松越好，越平凡越好，里面有真道，有无边的法味。

所以我们这个法门，一定要注意是越自然越好，越正常越好，要做个正常人，我从来没叫你们吃素，我也吃一些肉，但我要求你不要去杀生，不要去点杀，在鱼市或鸡、鸭的摊贩前在那里选这个、选那个，那这笔帐就会算在你头上。比如说山上的土鸡城你就别去吃了，虽然吃一两只鸡干扰不到你，但是积业就成障，积累多了它就会干扰你，就会找你麻烦。

总之，不要特立独行，佛法是心法，本性是佛，内在于干干净净一尘不染。可是佛性它有个特性就是随俗，你一定要随俗，你可以结婚生子，你可以吃、喝、拉、撒，你可以工作赚钱，甚至你也可以赚很多钱，一点都不妨事，但不要犯众怒。第二个，不要搞得别人七荤八

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

素的，你根本不需要和他讲佛法，做出来给他看，做得很正常，做得潇洒自在、安乐，他就会问你：“你怎么修养这么好，有宗教信仰吗？”这时才告诉他“我是学佛的，是禅宗来的，跟着我的老师学的，这样才潇洒自在。”这时才有说服力。

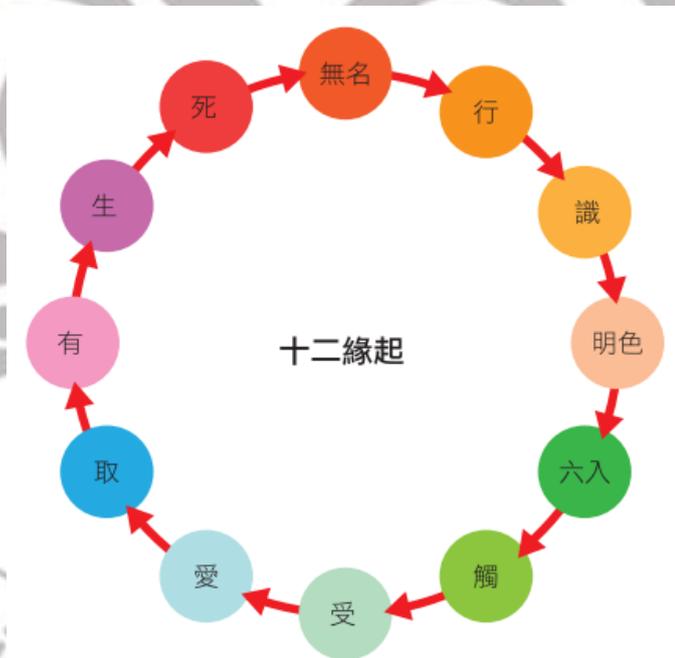


## 第六章 辟支佛讲因缘

无无明，亦无无明尽，无老死，亦无老死尽。

这段讲的是十二因缘，也就是声闻乘上面的“缘觉乘”。缘觉乘又称“独觉乘”，在无佛的世界，他看见花开花谢，就可以自己开悟，佛门里叫他辟支佛。

而“声闻乘”就不行了，一定要跟着师父，要用耳朵听，才能悟道。而缘觉乘，是指自己一个人就可以开悟的人，他是从十二因缘悟道的。十二种因缘为：无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六入、六入缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘死、死缘无明。



因为我们不是修这个法的，在这里只做简单的解释。比如，你有许多无明，无明就是你不明白，糊里糊涂的根据业力行事(无明缘行)，看见有缘的父母在性生活，心生贪着，哗的就进去了(行缘识)，入了

胞胎，产生了一点种子--胚胎，一个生命开始蕴育（识缘名色），慢慢开始有六入（名色缘六入）眼、耳、鼻、舌、身、意。十月怀胎，生出来了，所以初生的婴儿具备六个感官 眼、耳、鼻、舌、身、意。

新生命一旦开始，就会在六尘当中去抓取，抓取什么呢？藉由六入去接触这个世界的各种讯息（六入缘触），开始感知这个世界。开始用六根感受这个世界，不断的积累他的知（触缘受）。因为有感受，慢慢就会有分别，我喜欢、我不喜欢、我高兴、我不高兴，于是就产生了爱恨。这个地方说爱就是指爱与恨，情绪开始出来了（受缘爱），因为有了爱恨，他就开始产生了取跟舍（爱缘取）。

因为有了取舍，所以他就要占有，学会了占有，喜欢的我就要占为己有（取缘有），因为你有了占有，有了贪着，于是现实的人生就开始了，整个庸俗、无奈的人生开始了（有缘生）。凡是生出来的都会老都会死，于是老死在生的当下就开始了。生老病死苦就这样产生了（缘老死生），所以这就是整个轮回的一个构造、循环，佛就把整个生命用十二个名词把它解释了。

这十二因缘，任何一个因缘，你能跳出来，就解脱了，并不需要十二个一起解决，一了就百了。如果硬要算的话，它是一个圆，我们把它解释一下，我们擦掉重来一次，给大家重新写一写，大家了解这个过程，它是一个圈，无明缘行，因为你有了一个无明，就糊里糊涂

不清楚不明白，生也不知道从哪里来，死也不知道往何处去，所以就产生了行为，莫名其妙的行为。

因为有了行为就产生了那个意识，因为有了那个意识，刚刚讲的因为你无明，所以产生妄想，最大的妄想就是看到你有缘的父母在做爱，你就产生了贪欲，你就会被吸引入了胎了，有了个名有了个色，就是那么一点点，有了名色呢就有了六入。就是一开始什么都没有，慢慢地有了一点点，就入了胎，经过了三个月后，就具备了五官，到了七、八个月以后他都能感知了，甚至有一种说法，说胎儿三个月就能感知。

有了六入，他生出来就有了六根，除非是因业报而有残障，否则都会有完整的六根，出生后就已经具备完整的躯体，他就开始接触这个世界。因为接触了这个世界他就开始产生了感受，莫名其妙的感受，很多感受，因为有了感受他就产生了贪爱，因为有了贪爱，会发生什么呢？他就会取，就贪取、贪着，一贪着就形成了业“有”，开始了业的形成，所以生老病死就是一个业力的过程。

业力又不断加深无明，形成了这种循环无端的过，再次有了无明，无明产生了行为，产生了贪欲，对不对，于是他又入了胞胎，产生了贪念，有了名色就慢慢慢慢的形成了六入、六根，然后生出来就感知这个世界。所以生命一再的开始，生命周期不断的重新展开。

## 缘觉的开悟

缘觉乘是怎么开悟呢？有个人在观察体验生活中突然发现：“唉呀！我做任何事情都糊里糊涂的，我所有的行为都是贪念，我所有的行为都是由一个没有觉悟的心态发动的！”，“蹦”的一声，这里就出去了，解脱了。这是一个轮回，这样一个圈差不多就是这个样子，这里就出去了，任何一个地方都可以出去。

行缘识，当你产生贪欲，就会有一个意识在里面，“唉呀！我这个行为、想法、看法，到这边都不对！”越看越不对，他就出去了，解脱了。

名色，当你产生了意识，贪念，淫欲心，就会掉入胞胎，这里面有中阴身喔。前面是前世，从这儿开始是今生，这后面是后世，然后又前世，一直轮、一直轮。其实，在这个时候，你随时都可以中断它！譬如，贪念升起了，你可以产生欲望，也可以不产生欲望，选择不产生，则当下立断！

当刚出生还在成长的时候，名色缘六入不好断；六入到触，当他开悟了后他就会发现，当有了六根就会接触这个世界，而这个六根只是一个工具，只是本心的妙用，从这个地方也可以开悟。再来，触到受，接触他就产生了感受，你所有的六根所面对的东西都是虚妄的，所以你的触觉也是个妄觉，感受也是假的，从这个地方他也可以出去。

因为你有了感受所以产生了爱恨，那么佛告诉你，你所有的受所有的感都是假的，色、受、想、行、识皆空，是假的！所以当人不产生爱恨，在爱、恨当中得到不二、得到平等，他就在这个地方出去。贪爱产生了取舍，当你知道一切众生、生死轮回都以爱为根本，你把小爱变成大爱，不取不舍，这个地方也出来了。当你取舍产生业力的时候，你发觉有业都是苦，于是你就不取不舍，有也断了，对不对？

当你产生业力又开始一段人生旅程的时候，产生出生老病死的时候，我把业消了，所有的业都是空，都是虚妄的，我不是跟你们讲吗？业尽情空。业尽情空，生就没有了，你从来都没有出生过，事实上，你本来就没有生出来过！生没有了老死就没有了，没有生哪来的死了？释迦牟尼佛就在生老病死这个地方就开悟了，路过四个城门，见到生老病死四个现象，就顿悟了，在这个地方顿悟了。

## 出离的所在

十二因缘里的每一个地方都可以开悟，当然有几个地方比较不容易开悟啦！老死到无明这个过程，有几个地方又在胞胎里面，一个在中阴身里面，不容易开悟，简单讲就是这个样子，无明缘行，胡里胡涂的贪欲，升起了淫欲心，看了有缘的父母，他就入了胞胎，起了贪欲嘛！这个意识入了胞胎，入了胞胎就产生了身体，有了身体就会接触这个世界，接触了这个世界就产生了感受，产生了感受就开始有了

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

贪爱，有了贪爱就会取舍，有了取舍就产生了业力，有嘛，一切万有是不是！因为取舍都是有，产生了实质性的改变，那么有业力又产生了生老病死，生老病死又产生了下一轮的无明，一重一重的因一重一重的果，就产生了我们的生死轮回。

这每一个过程，大部分的地方，都可以出离。辟支佛看到花开花谢，今年花开了，过几天就谢了，明年还会花开还会花谢，喔！原来诸行无常，诸法无我，开悟了！有一个和尚走在路上，一个男生走过去，一个女生走过去，看到女生他产生贪念，看到男生产生讨厌，多了几次他就顿悟到，唉呀，其实人的善恶不重要，是心在分别，是你的意识在波动，产生了贪欲跟爱憎，喜好跟偏执，于是他这个地方就解脱了，他对任何人不会产生偏执，不产生执着，意识就解脱了。再来你的六入六根所有的感受，像那天讲的都是虚幻的，也可以开悟了。一轮一轮，从六根很容易开悟，以后我们楞严经讲到后面你们就了解了，六入十八界怎么开悟。其实我们耳根是最容易开悟的，所以我们是讲经不是看经，讲经最容易开悟，因为耳根圆通，耳根圆通了你自己就开了。

针对这个部分，我们不要讲得太深，因为拉开讲会讲得太多，且偏离讲的主题，总而言之，缘觉乘就是这个地方悟入证道。如果讲得太深也不合适，因为我们修的是大乘法，那五蕴解脱，色受想行识，

其实都是这样一圈一圈形成的，它是一样的东西，这就是今世的一切众生六道轮回，怎么轮回？就这样轮回，不断的轮回，没有止尽。

## 无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽

无无明，是说没有无明，为什么没有无明？因为无明是空的，为什么空的？因为它是虚幻的。很多人犯过这个错误，我也犯过，是什么呢？心中不断想着“我要断除无明，我要断除无明，把无明消灭掉。”其实后来自己悟到了一定程度才知道，无明本来就没有。什么叫无明？就是不明白，只是心智被蒙蔽了，并不是真的有个无明！我们把无明当作一个壳，无明亮，所以我们要去消他，如果你开悟知道无明只是一个虚妄，它没有。

二祖去见达摩祖师，他在雪地里面站了三天三夜，这个故事大家都看过对不对。

达摩祖师说：“你站了三天三夜，雪都把你淹没了，你所为何来呀？你要求什么啊？”

二祖说：“弟子心不安，请师父安心！”他说弟子的心很不安宁，总是安顿不下来，就像我们每一个人的心一样心猿意马、三心二意。心是猿猴意是马，跑来跑去停不下来，希望师父来安我的心。

达摩祖师说：“把你的心拿给我，我帮你安。”

二祖傻了，因为他本来是个比喻，弟子心不安，是指自己的妄念很多。

达摩祖师说：“好吧，那把你的妄念拿给我，你有多少，拿十斤妄念给我，我帮你安，二十斤也可以，一百斤也行。”

二祖想了半天：“嗯…觅心了不可得！”，他看这个心看了很久，抓啊抓，抓不到，为什么抓不到？因为那是空的，它只是个虚幻，它只是个能量的波动，根本就抓不住摸不着。

达摩祖师说：“好，我帮你把心安好了。”二祖当下就顿悟了！

就在这里，你所有的无明妄念都只是一个空，无明的心只是一个空，所以无无明亦无无明尽，那本来就不是个东西，这好像骂人的话，它本来就不是个东西，它什么都不是，只是你的心智被蒙蔽了，被什么蒙蔽了？被外面的物质，被外面的浮光掠影迷惑了。你只要把能量收回来，你只要把贪求的心放下来，知道外面的是梦幻空花。在空性当中无无明亦无无明尽。所以圆觉经讲“空花”，空中生出来的花，你说他是有个地方灭掉吗？还是哪个地方生出来的？你说哪个地方生出来的都不对，因为是空中的花，什么空中的花，也就是“影子”，你揉揉眼睛，产生了星星点点，然后你就说，这上面的空中花是哪个地方生出来的，它没有地方生，是你的幻觉。既然是幻觉，既无生处也无灭处。大家注意喔，既无生处也无灭处，所以它全同虚幻，它什么都没有，无明就是这个意思。

## 无明是啥子

《心经》讲“无无明亦无无明尽”，是告诉你缘觉乘不是这样修的喔，他是看花开花落，开悟了，他说原来我的心还是这样的，他认为要破无明，他不叫无无明，而《心经》是无无明一无明本来就没有，根本就没有无明这回事，所以既没有生出来无明也没有灭掉无明，它当即是空，究竟是空，毕竟是空，是这样讲的，所以两个概念完全不同。

无老死亦无老死尽，缘觉乘看到生老病死，顿悟了，他觉得一切无常，诸行无常，是生灭法，生老病死是无常。既然是无常，我就放下，不要生老病死。大乘佛法说，无老死亦无老死尽，什么意思？也是一样，只是一个空，为什么是空？因为你的本心里面没有生老病死，这个讲过很多遍了，在你的本心深处，没有生老病死。

举个例子来说，你十岁的时候你上阳明山，跟你五十岁以后上阳明山，是不是一样的阳明山，也许它阳明山的风景不同，但它是不是阳明山？是，好！那个认知阳明山的那个知，几十年从来没动摇过，十岁看它是阳明山，五十岁看它还是阳明山，请问你那个觉知有没有老？没有老嘛，没有病嘛。虽然你可能十岁的时候很健康，五十岁的时候不要说老态龙钟步履蹒跚，至少有点累了嘛，身体差一点了，你去看看你那个觉知，那个觉知的性，并没有随着生命的老化而退化，还是那座阳明山，跟十岁的时候一样清楚，那就说明没有生老病死，

它从体上讲的，没有生老病死，没有这个东西。

但是你要注意喔！我说的是从体上讲，没说事相上没有！事相生命的流注循环是有的，生老病死这种物理界的规律谁都逃避不了。当修到某个程度，在生命现象里会有一个永恒的面象向你展开，你会发现某种绝对的真理就隐藏在万千生命现象中。

### 老病的真相

大乘菩萨告诉你：“本体没有生老病死，但是肉体有生老病死。”，所以生老病死这个过程，它不会中断一定会有，但是可以没有生老病死苦，不为所苦，你只有乐。你看看老和尚就这样子啊！他很乐，生老病死不受干扰，他只是告诉你，这个工具用了几十年好像不大好用了，他说要换个身体了，他这样讲，他把它当作是个工具。生老病死这个过程，是没办法消灭的。如果你把它消灭了就是取断灭，《金刚经》说：“发阿耨多罗三藐三菩提心者，于法不说断灭相。”，不说断灭是指生老病死这些都会有，我们都会老会病会死，可是你不为所苦。

但有一点你要注意！当你说：“师父啊、老师啊，我学了佛为什么身体还是这么差？为什么还是会生病，还是会倒霉啊？”，因为业还有在这里。你过去生造的业，业因啊！造了这个业因，它一定会有业果的，它会结果的。只要缘熟，管你是佛还是菩萨还是凡夫，一点关系都没有，佛也不能躲避因果，躲不掉的。万法皆空因果不空，佛也逃

不过因果，释迦牟尼佛也有三个月的马麦之报，孔子也有陈蔡绝粮之困，这代表了业因果报在佛、在圣贤也在所难免。

可是他跟我们的感受不同，我们的感受苦，他的感受是乐，我们的苦是什么呢？又受报了好倒霉，菩萨说：“唉呀！好高兴又消掉一个业了，又少了一笔帐，还债嘛。”心态完全不同，所以我们受尽苦难心力憔悴，佛菩萨受尽苦难心中极乐。

我一个老师生活非常困苦，我问他：“师父你现在的觉受是什么？”，他说：“我现在生活就像在天堂一样。”，就是这个意思。因为他很清楚业因果报，还一笔少一笔，而众生他不知道，凡夫他不知道，他着了那个相，认同了那个苦，而菩萨不认为那是苦，他认为那是空，完全不同的概念，这就是《心经》对十二因缘的述说。

针对缘觉乘对十二因缘，《心经》直接把它观空，本来是空，毕竟是空，究竟是空，所以无所有，没有。无无明亦无无明尽，既没有无明的升起也没有无明的消灭。只是，只是什么？你晃晃头有点晕而已，等一下头晕好了，你还是在清清楚楚明明朗朗当中，就这个意思。这十二因缘大家听得懂就听，听不懂就放过去。

**以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故**

《心经》讲“无苦集灭道”，声闻乘的空掉了；“无无明亦无无明尽，无老死亦无老死尽”，缘觉乘的空掉了；“无智亦无得”，菩萨乘的

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

也空掉了。以无所得故菩提萨埵，以无所得，我不断反复地讲这一段，目的是告诉你“大乘菩萨道讲无得，无所得。无论你悟到了什么正解，你都把它放掉，无论有什么好的见地，你都把它放下，因为在自性的妙用里是无见为正见。”

## 无见是正见

无见为正见，什么是以无见为正见？无见就是无所见，没有概念，没有成见，没有个人的想法，没有评断没有批判，没有期待没有计划，没有逻辑，什么都没有！那有的是什么？是如实见，什么叫如实见？就如同本来的样子让它存在。如来者如其本来，什么叫如其本来？就是如同它原本那个样子。既然你如实见到了如其本来的样子，就是如来，没有什么叫如来，不是特定的释迦牟尼佛叫如来，药师佛叫如来，阿弥陀佛叫如来，你也是如来，只要你是这样子如实见，如同事物本来的样子来见它。是女人还她女人，男人还他男人，你不要加任何一点评断，和任何一点概念。我们看一个人的时候，先看这个人我喜欢我不喜欢，这个时候就已经把个人的意识形态放在里面了，所以往往在我们评断任何事物的时候，都加了很多爱憎、美丑、善恶、是非，全都加在里面。

我们用什么在看，我们是用肉眼在看，不是用心眼在看，肉眼在看就很多的观念、想法、成见、固执、知识、常识，你看到的事物都

是扭曲的。就像我们戴了眼镜一样，你看到的事物绝对不真实，无论说你这个眼镜有多好，你看到的事物都不真实，不可能真实。而如来者如其本来，什么叫如来，你要成为如来，就是永远以它本来的样子看它，以它本来的样子来对待它，什么意思？一切都是完美的，不用改造，最完美的就是现在这个样子，不是其他的样子，很多人说要去整个容，至少以我目前观察到的，整容从来没有整好的，一定是越整越差，或着把你变成妖怪。我并非反对整容，而是你要就你的条件来调整，而不是想变成另外一个人。

就如他本来的样子，我们人最喜欢把自己的意志强加在别人身上，“我认为你应该这么做！”，其实说话很谦虚，已经把你的观念加上去了，“我觉得不错，但是如果…那么…”，这时候已经加了一堆上去了。

## 无有不得

什么叫无所得？就是你不要这样做，你只是以事物本来的样子，来看待一切就可以了。好也罢坏也罢，好坏都是你定义的，你认为好的别人不见得认为好，像中国的小孩，“你要乖喔坐好好的喔！”，坐在这里不要动，你能够坐二个小时的话，乖孩子，我们都会觉得好乖啊！小孩子二个小时不动，这小孩子有问题啊。国外的小孩不是这个样子，到处跑到处玩，他们会说“唉呀！好可爱！”，如果他到我们中国来你会气死，什么东西都给你翻出来，但是他们觉得很好。我们中国人觉

得，要少年老成。哪一种教育比较好？不好说，各有各的优点。

无所得就是无所见，没有什么东西可以一成不变，不要有成见，所以我不是常讲吗：“成为一个观照者，而不是一个作为者。”，成为一个观照者，你只是观照，而不是一个作为者，你只需要观照一切看着一切就好，是朵花你就还它花的样子，你看了它之后，一般人说这朵花好美，你已经加上去了美丑，每个人喜欢的花不一样，有些人喜欢牡丹花，有些人喜欢玫瑰花，有的人喜欢芍药花，每个人的喜好都不同。它就是花，没有什么美丑，如其所是的存在。

就像西瓜它不会认为南瓜好，南瓜不会认为苹果棒，如它所是的存在，它是有价值的，天生我材必有用，是不是，而人的喜好破坏了它的美感，人的喜好就把它的美感破坏了，也破坏了大自然的和谐，人认为这个好那个不好，人类认为这个好那个不好，以致于整个地球就遭殃了，是不是！所以成为观照者，你只是看着它静静的，静静的看着，你看着花开花落，一年四季春生夏长秋收冬藏，一切的一切会自自然然的运转，而你成为一个自然者，自然就是道，你就证了道。

### 有情绪的菩萨

那么你以后的作为就是顺道、就是合道，你只是合道，没成为作为者，没成为造作者。孔子是这里面的佼佼者，他说：“我删六经只是述而不作。”什么叫述而不作？作就是作为、造作，我只是叙述它，

但是我不作，我不加任何个人的观点在里面，如其所是的存在，所以它成为了经典。

我们人也是一样，不要去造作，只是观察只是顺道而行，就是无漏，人生没有漏洞了。没有什么叫无漏的，无漏不是什么都不做的，是什么都做，日理万机，但是每一件事情都合道，合道就是无漏。什么叫修无漏？修无漏不是坐在那里天天打坐，还是嘻嘻哈哈吃喝拉撒、油盐酱醋茶，可是你是无漏的，这点很重要。

要怎么样可以证无漏呢？就在吃喝拉撒睡及喜怒哀乐中，就可以证无漏。没有什么事情你不能做，当你很难过、很难过，你忍不住你就哭吧，你硬忍，那不叫忍辱波罗蜜，那叫造作。忍辱波罗蜜是忍无所忍，没有什么好忍的，如果你还在忍，那就是作为，是有为法不是无为法，忍辱波罗蜜是无为法不是有为法，不要搞错了，各位注意喔！忍辱波罗蜜就是没有什么好忍的，哭就哭吧，忍、忍、忍，你稍微克制一下是可以的，忍不住你就换个地方哭嘛，在公共场合处你说不好意思，你躲到厕所里去哭嘛，是不是，对啊可以的！当你很开心就是想笑，何必呢？就放声大笑一下好了，只是不要去干扰别人，半夜三更十二点在大笑，别人会说你是疯子，是不是！

并不是说你七情六欲不能动，是可以的！你难过的时候你不哭一场，开心的时候不哈哈大笑，代表你连作人的禀赋都有问题！所以什

么叫无所得？这叫无所得，没有什么可以得到，也没有什么可以失去的，因为自心本性就是本有的，既然是本有的，你还得什么呢！而本有的智慧，般若就是你本有的智慧自心的妙用，不需要去获得，得也得不到，丢也丢不了，所以就是无所得。

那你日常生活上怎么做呢？尽可能的不要用你的观念去评价任何事物，尽可能的不要去评价。当你不作任何评价，所有的事物都是中性的，它既不是善，也不是恶，就没有什么叫善，什么叫恶的，因为善恶也是人定义的。就像我们讲的，杀生一定是恶吗？从前有个部落，看到狮子去吃羚羊，觉得太残忍，于是派人去把所有的狮子杀掉。结果二年后，暴增的羚羊，把整个草原的草木全部都吃光，搞到羚羊也快灭绝了。结果怎么办呢？就不知道从哪个动物园里找了几只狮子来，过了一年，羚羊数量迅速减少，狮子迅速繁衍，再过了二、三年平衡了，草原又恢复了生机。

这是个生态，你非要去破坏它，用你的观念去定义这是残忍的或不残忍的，你的作为只会造成大自然的失衡，你的智慧怎么能够去跟上帝的智慧、宇宙的智慧比较呢？你比不了的，没办法比较，你只能无条件去合道，你只能去合它，因为你不能创造。为什么说你不能创造呢？比方说，现在医学发明或科学发明，你说我发明那个、那个东西，其实都不是发明的，那是自然界本来就有的，本来就在那儿，所

以你顶多只是发现而已，你不能创造。

## 菩提萨埵

就是 Buda，就是佛，就是指觉悟的人。汉译叫菩萨，有两层含意，一个是觉，菩萨当然是生命已经觉醒的人；一个是有情，观察自在的菩萨，他的慈悲心发露了，他对一切的众生产生一种无与伦比的悲悯，一旦觉醒，余下的生命，会用尽一切方法帮助众生离苦得乐，无怨无悔。当然，除此之外，他也无事可做了，因为凡夫所追求的那些东西，对他来讲，已经索然无味，提不起丝毫兴趣了。

## 依般若波罗蜜多故

就是说要依靠这个大智慧，这个大到能够到达彼岸的智慧。

## 心无罣碍

不想事情是不是就叫心无罣碍，或着什么事情都把它放下，就叫心无罣碍呢？首先，你要知道这个心是什么心？这个心讲的是真心，你的自心你的本性，你的自心本无罣碍，没有什么可以罣碍的，因为祂是空，心的一个特性就是空无。因为自心的三个作用就是空、明、无念，或说空、明、乐也可以，这是它的三个特性。空，就是什么都没有；明，是光明明明；乐，是祂有大乐，你从这三个法门三个角度，任何一个角度契入进去都可以见性。

## 第七章 过去不追悔，未来不期待

心无罣碍是因为祂是空的。为什么祂是空的？为什么祂可以没有罣碍？因为一切万法都是空的，那只是心的投射。为什么心会投射呢？因为我们总是追悔过去期待未来。你是不是心里常自问“如果我过去那一天…、我如果没有嫁给这个老公，嫁给另外一个人结果会…”然后在幻想着“如果那时…可能我现在已经有几千万了住豪宅了，变富婆了…。”，然后呢？在现实生活中，老公外遇、儿女坑爹、坑娘…等等，是不是！不一定啊！谁知道呢？

因为你追悔过去，所以一定会投射到未来，期待未来的发生，期待未来的某个时间时来运转，因为你时来运转就可以把过去的痛苦给抚平。其实永远都抚不平，未来的生活就算再快乐，苦还在那里，因为你执着，你就无法懂得万法的内涵。法就是水去，三点水，水去，永远都过去了，水就流走了，覆水难收啊，回不来，也回不了头的，那你还去抓它干什么呢！这个就像是猴子抓水中的月亮一样，永远都抓不到。为什么抓不到？因为它是假的，只是个影子，怎么可能抓得到呢！

中国古时有个“刻舟求剑”的故事，概要是说有一个人坐船，忽然配剑掉了 他就船边画了一个痕迹，别人问他：“你干什么呢？”他说：“等我到了岸边，我就从这里下去捞。”。这怎么可能呢？剑早就掉

在当初掉下去的地方，你却要到了岸边再去寻找。你认为可以留住它吗？无异是缘木求鱼。过去的就过去了，你却以为可以改变一切！

你的心会有罣碍，就是因为你觉得你可以留住它，永远它都会在那里，可是实际上你永远都留不住，过去的就永远都会过去的。你心里的遗憾，只是你心里有个结，你以为你可以再重来，但生命不可能重来，它只是一个过程，永远只是一个过程，所以你要学会放它走，你也不得不放它走，当你把这个道理慢慢去想，慢慢的运用在你的生活中，你就学会了放下、放下、放下…。

### 心灵三皈

为何要皈依佛法僧？当你用皈依佛法僧的方法去生活，你的心就没有罣碍。第一，皈依佛就是皈依觉，什么叫皈依觉？就是皈依自心的平静，皈依自心的安乐，皈依自心的喜悦，当你拥有了这样的心态再去做事，如果心态不好时，就先不要做事或作决定，你放下等一下，调息一下，放松一下，去看看电视，去看看佛经，让心里又恢复平和清明，再去做事情。

第二皈依法，皈依法就是要合情合理，做任何事情一定要合情、合理。只讲情不合理也不行，只讲理不合情也不可以，要合情合理，要懂得方便，要懂得善巧，就是皈依法。当你皈依法的时候，做事就会合情合理，也不会做错，至少大方向不会错。

第三皈依僧，僧是清淨，清淨是結果，沒有任何的副作用，我好、你好、大家好，你是個清靜行，你做的每件事情都不會後悔，你不會去追悔，你不會去遺憾，你不會去想：“唉呀，當初應該怎麼樣就好了！”，你就不會有罣碍。

所以，為什麼要皈依佛、法、僧三寶？就是不讓你心有罣碍，不讓你有遺憾，不讓你去追悔。既然每一個行為都是乾乾淨淨、一塵不染的，就形同無漏，像前面所說明的，跟無漏果位是一樣的。沒有漏洞，沒有弊漏，你就不會遺憾，你就沒有罣碍。一個是心體本來是空，另外一個你做的行為要如同空性。本宗派的皈依佛、法、僧三寶跟別人不大一樣，我們皈依的定義比較貼近生活，只要你所做的每一個行為都清淨，每一個想法都正面，每一個方法都合情合理，就是皈依佛法僧三寶，很簡單，很容易上手。你每一個動作都有依據了，但是最一開始你做不到，為什麼做不到？因為五戒沒修好，為什麼呢？因為要“三皈依五戒”嘛！

## 心灵五戒

“不殺生”是什麼？不殺生就是不要用你的觀點，去謀殺別人的思想，就是無所見。真正的謀殺，是用你的意見強迫別人：“你這不對喔！不對喔！應該這樣做才對！…”其實那未嘗不對。當你是老板、上司、老師、父母，謀殺了他的觀念，就是殺生。現代要謀殺人不容

易，现在有几个人去谋杀人的？几乎没有，至少学佛人中很少。所以不要用你的主观成见，去强迫别人，那就是杀。现在我们这个社会不杀生的重心，不要用你的观念，去把别人的观念给谋杀了，对小孩对夫妻对学生都是如此。你的朋友他的观念不见得不正确，为什么一定要用你的呢？你一定要用你的观念，那就是杀。

最大的杀，是断人的法身慧命，把他的智慧给泯灭。我们常听到“你听我的就是对的，其他的不准多想。”这就是杀啊。又像小孩子说我要用左手吃饭，父母或老师说不可，一定要用右手。杀生会得什么样的果报？不自由，同等的，你的生活也会被压迫。你压迫别人的力量大，放心！会有另外更大的力量来压迫你，让你不得自在，杀就是不得自在。所以，不要去强迫人家的思想和行为，要尊重对方，不要用你的主观成见去影响对方，否则这就是杀业，所以不杀生也就是清静行。

盗，是指不要欺世盗名，不要去剽窃人家的思想，不予不取，别人没同意不要去引用别人的文章，除非你说引自某某人，指明出处。用别人的版权，你要给人讲一声。剽窃人家的著作，剽窃人家的思想，那就是盗。如果说杀是用暴力的话，盗就是用巧力。

淫，淫就是去扰乱人家的行为，或扰乱人家的心智，把人搞得七荤八素，迷惑人家。女人去勾引男人，男人去勾引女人，这个当然算

淫，但你扰乱人家的身心也是淫，让人家不知所措，进退失据就是淫，这个不是用巧力剽窃人家思想，这是用巧言令色，用各种行为去干扰人家的思想和行为。

妄，妄是什么呢？妄比淫更严重，淫还有根据，妄没有根据，铺天盖地、乱讲瞎掰来干扰人家，如果盗他多少还有正见，知道好才去盗嘛！淫知道正确，他才去扰乱人家嘛！妄，它不管好坏，反正铺天盖地乱搞你，把你的观念整个扭曲掉，让你误以为真。

酒，什么叫酒？凡是惑乱心智的都是酒，喝酒是酒，把你的心智迷惑了，吸毒也是把你的心智给迷惑了，麻将、赌博、玩女人，一切的只要能够让你的心智被蒙蔽的，都是酒。让你的心智迷惑了，让你的心智迷失了，都是酒。如果喝酒小酌一下，头脑没昏迷，思想没错乱，不算犯戒。哪怕是你喝了一口酒醉了，对不起！犯戒了！古人说：玩物丧志，就是犯酒戒。

所以三皈一定要配合五戒，如果没有把五戒搞清楚，你所有的行为都会是错的。再加上五戒的定义，你就有了规范，可以很好约束自己。做每件事情前都可以仔细的想一想，“我说的话、我的观念里有没有杀的观念，有没有逼迫人家？我有没有剽窃人家，别人写得好，我也拿过来抄一抄，如果有，一定要告知人家。第三我有没有扰乱人家的心智，明明对的说不，明明错的说没错？有没有妄语，有没有

乱讲，有没有让人家迷失心智？”如果没有，你的心是干净的，你的所为也是合情合理的，你的内心一定会保持安乐、平静与喜悦。

三皈五戒是一起的，不可能分开，你的行为为什么清净？因为你守了五戒，你的方法为什么合情合理？因为守了五戒，你的心为什么能保持平和？因为守了五戒。

所以我把五戒升华了，跟传统的五戒不同，但在本质上还是一回事，只是程度的深浅。因为现在时代不同了，应该调整一下三皈五戒的内涵，本质上一一点都没有变，只是让它能更符合这个时代，更容易让人们能够把握，更容易上手修行。

杀，是用暴力，因为你够强，你必须听我的；盗呢，我力量不够，所以我剽窃你的；淫呢，我剽窃都不用了，我直接干扰你，我剽窃不了你，我偷不了你，我就干扰你，我扰乱你；妄呢，扰乱都不行，我就铺天盖地给你乱盖；酒，还不行我就用特殊手段，让你吸个毒啊，让你泡个酒吧啊，让你去打个麻将啊，来迷惑你的心智，这是同一个行为，只是程度不同而已。那你就要想：“我有没有？每一个行为有没有？重的杀轻的酒有没有？所以酒戒，你喝酒喝得不醉不算，你没有扰乱，你自己喝醉了蒙头大睡，也没有迷失心智，也没有干扰别人，那个算轻微，只要你不要常常喝醉。

三皈跟五戒合起来，你自然而然就达到心无罣碍，你就不会有罣

碍，因为你每个行为都是干净的，没有副作用，既然没有副作用你就不会后悔，不会后悔你就不会期待某一天改正你的错误。

**无罣碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想究竟涅槃。**

这句话是《心经》里我最喜欢的一句话。当你心没有罣碍，万法没有罣碍时，你所做的一切都是清净的。心本是空，所以也没有罣碍，没有罣碍的地方，是虚空。所以一个老和尚讲：“你把那朵云给我钉在墙壁上。”怎么钉？钉不了！因为它是空的，虚妄的，所以心自然就无罣碍。罣碍嘛！是有一物，这边有个钩子，你给它挂上了，没有钩子你怎么挂？心空自然没有罣碍。这里有两层意思，从空的意义上你挂不住，都是空没地方给你挂；从有的方面，我每个行为都是清净的，没有遗憾没有追悔，心自然没有罣碍。

### **带着恐惧生活**

为什么人会有恐怖？你是否常听别人说：“我很恐惧！我很害怕！…”

我们每个人 99% 的行为，如工作、生活…甚至结婚生子等一切的一切，都是基于恐惧。为什么要结婚？因为怕没有伴，会被人笑话，年纪大了不嫁人好像不好意思。你都 25 岁了，为什么不谈个男朋友？不谈很丢脸。为什么很丢脸？别人都谈了你不谈！“对喔！有点丢脸。”

为什么要生小孩呢？养儿防老！我们不是看过一个广告吗？每天给她儿子洗澡的时候问：“儿子，你会不会养我，长大你会不会养我？”，

“会啦、会啦、会啦！”，然后长大后还是把妈妈送到养老院，妈妈说：“儿子，你当初不是说要养我的吗？”儿子就感动了，说：“好吧，再养吧！”，其实妈妈一开始生那个小孩，就是带着恐惧，因为我总会老，我要找个人来照顾我，我从小就开始培养，天天跟儿子讲，洗澡跟他讲，吃饭跟他讲，天天跟他讲：“养我、养我、养我！”，洗脑洗到这么彻底！

工作也是，为什么很多人到六、七十岁还不愿意停止工作？怕没钱是不是？都是恐惧。为什么很多人不离婚？怕离了婚找不到更好的，是不是这样子！他并不是不想离婚，“算了，虽然不好，勉强可以过，算了！”，就这样子，我告诉你，你别笑，就是这么回事，你把世事看透了，就这么回事。很少夫妻是真正以爱为结合的，就算最开始是，最后也会变酸，一定会的。

《心经》告诉你，当你心无罣碍的时候，你没有恐怖，你的爱是纯洁的，就像百分之百的酒精一样。真爱，真爱就无疆，没有界线，没有界线就不会去限制对方，不会说你这样做才对，那样做就不对。夫妻很多都是这样子的，你不能这样做不能那样做，你这样做我就那样做，是不是？真正的爱不会这个样子的，给对方是自由。自由的一个妙用就是爱，反过来讲，爱的一个表现就是自由，不但给自己自由，也给别人自由。放开，这种爱才是纯洁的。

当你没有恐怖的时候，你活得很自在、很安乐、很喜悦。为什么人死的时候都很痛苦，因为他怕死。为什么他怕死呢？我问过很多人，他说：“我不知道眼睛一闭我去了哪里？我害怕去地狱！”，为什么会进地狱呢？他说：“我觉得我做过很多不光彩的事！”，我说：“你做了多少坏事？”，“有一天我吃饭，我故意骂了妈妈两句。”，我说：“那个不算坏事。”，他恐惧，其实并不知道做了多少坏事但是他担心，“万一我做的不好，我肯定下地狱！”，我说：“啊！请问地狱门牌几号？”“啊~还有这回事？”，我说：“对啊，避开就好啦！比如说地狱门牌是 35 号，我就到 36 号就好了。

因为天堂就在地狱旁边！记得走 36 号别走 35 号！本来一念天堂、一念地狱，天堂和地狱本来就只是两隔壁啊！“什么意思？怕死是因为他不知道，眼睛一闭两腿一蹬，不知道往哪里去，所以他恐惧。人从生到死，都是在恐惧当中，小孩子离开妈妈就哭，这也是恐惧，每个人都恐惧，所以每个人都要学佛。

只有学佛才能够从恐惧变成真正的爱，变成无惧，所以观世音菩萨是施无畏者。什么叫无畏者？就是你不再恐惧，所以我们讲《心经》，要学观世音菩萨施无畏者。既然施无畏者她自己就是无畏的，要成为无畏者，成为生命中的解脱者就无畏。有一天你到达了不疑之地，你对生命不再怀疑，对生死的现象不再有任何疑惑的时候，你就无畏了。

一个无畏的人活在这个世界上，活在这个世界上，是俯仰无愧的，他做任何事情都干干净净一尘不染，哪怕是他做错了，他也勇于承担，他不会去逃避，他不会的。

## 大佛小佛

每个人的能力有大小，有人就问：“为什么阿弥陀佛、释迦牟尼佛、东方药师佛这么多佛，有些愿力大，有些愿力小，佛也有大小吗？”

释迦牟尼佛说：“我要在娑婆世界做佛，度尽娑婆世界的众生，救整个地球。”

阿弥陀佛说：“我要建立一个净土，条件非常优渥，十方世界众生到我国土好好修行。”

东方药师佛说：“你求我我就帮你，当你念我的名号，现世就给你利益。第二，你也可以生到我的佛国度来，十方世界的众生都可以来参学。”

前面的例子是说明每个佛的愿力都有所不同。有个禅师是这么讲的：“你看到没有，金子有小的金块、有大的金块，对不对？请问黄金是不是一样的？”，是嘛！佛都是一样的，但诸佛在因地修行发的愿力不同，有的发的愿力大一些，有的发的愿力小一些，而成佛都是一样的。那跟祂因地发的愿不同，但都是佛，都是金子，没有任何差别，祂都解脱了，脱离生死轮回之苦。而且祂的眼里看来，度众生跟不度

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

众生都是一回事，为什么这样？因为万法都一体的，我跟众生是一回事。所以不要去分别哪个佛好，哪个佛差，都一样的，并不是阿弥陀佛好，也不是东方药师佛好，或者释迦牟尼佛就差，平等平等的，从佛的成分上是足金，完美的。

### 海水一味

同样一个道理，根据这一生的习气，能力有大小，但只要你尽其所能付出，都是功德圆满。好比说车子，不是说，是方向盘，能力强，当轮子的就很吃味，很忌妒，很自卑，NO！没有轮子车子也开不起来，各尽其职，各施其职，物尽其用，平等平等！

我们道场开起来，大家尽其所能，不要因为你付出的少，你就觉得不好意思，没有什么不好意思，尽其所能就好。功德没有大小，功德是无量，什么叫无量？你付出一分钱也是无量，你付出一万元也是无量。就像一滴水滴到大海里面去，它是无量的，你在任何一个地方取一滴水出来，都是这滴水，全都相同。你倒一盆水进去，还是全都相同，你倒一吨水进去，还是全都相同，是一回事，所以尽其所能就好。

“远离颠倒梦想，究竟涅槃”是指当你内心没有任何恐惧，没有任何罣碍的时候的境界。但一般的众生是颠倒，黑的认为是白的，白的认为是黑的。最典型的一个例子是梁武帝时的宝志公和尚的公案，

有一天他的信徒请他参加家里的婚礼，吃完饭之后，大家请他开示，他说道：“可笑众生苦，孙儿娶祖母，鸡羊炕上坐，六亲锅里煮。”。

这就是典型的颠倒，孙儿娶的是祖母，为什么呢？祖母放不下这个孙子，一直牵挂，所以她死了后又来投胎，变成媳妇来照顾孙子，那些被杀的鸡啊、羊啊，转世变成亲戚了，而亲戚呢？在锅里了，杀了被人吃，就是颠倒啊！

因为你没有宿命通，所以不知道这种颠倒很常见，因为你没有大智慧，你往往把仇人当爱人，你越恨他恨死他，来生就做夫妻，为什么？在家里天天打，天天报仇多好。他看不到，只感觉到这个人很来电，这个来电是因为前世有仇，可是他感觉有致命吸引力，很多人和人之间的关系都是这样子来的，但一般人是看不出来的。

## 颠倒的人生

我有一个朋友是女的，很漂亮，她要去相亲，去的时候是她未来的婆婆带着她未来的老公来的，婆婆一看到她，就说：“好！就是她。”，她心里“咯噔”一声“完了！”。两个人很快就结婚，苦死了，但是非常非常苦，老公不工作，没为了养家尽一分力，她一个月赚二十万养家，却还被念得半死，生了三个小孩，非常乖，也都是她一手带大的，过得非常辛苦却还是被骂。后来她学佛，我叫她念《金刚经》，不知道用功念了多少遍，有一天她突然梦到，她前世是这世老公的情人，她

的婆婆是她老公的老婆，也就是说当时的她是小三。有一天她老公就拉着她的手在桥上走，被这个老婆碰到了，二个人就扭打起来，她理亏嘛，就不好打，她被一推，掉到水里面淹死了。淹死的时候灵魂浮起来，看见她老公就怪他老婆：“你看！人被你弄死了。”当时的老婆就说：“谁叫她抢我的老公。”

结果这一生要还债，老婆变成她的婆婆，一天到晚都想折磨死她，因为前世那个恨还没消。那你看看是不是颠倒，都是一场梦，都是一种妄想，那怎么办呢？随缘消旧业，莫更造新殃。定业是你跑不掉的，怎么办呢？随缘，随你的缘去消旧业。但是，要尽量的包容，尽量的忍耐，尽量的克制，把业报消了，以后就变好朋友了，就没有这一回事了。只要你心无罣碍，不要罣碍，很清楚很明了，安心忍耐，这段缘和业就了了。

## 达摩的偈

那你说如果没有神通，我怎么知道呢？达摩祖师讲了四句话：“欲知前世因，今生受者是，欲知未来事，今生做者是。”，你要知道你前世做了什么，前世的因果果报，今生承受的就是前世的果报。你做的每一件事承受的每一件事情，都是前世的因果果报，逃不掉的，所以你也不用逃，就这么回事。欲知我来世是什么果报？你今生做了什么，来世就是什么，不用神通，这就是神通。

你所承受的就是前生，安心忍受，好运也罢坏运也罢，都是前世定的，好运要惜福坏运要甘愿，慢慢它就过去了。未来世你要好要坏呢？现在可以决定，你现在做好就好，做得不好就不好。这样你的心自然就没有罣碍，你就远离了颠倒梦想。有一天你会达到涅槃究竟的彼岸，什么叫究竟？就是一切皆空，一切的业报都还完了，一切的债务都了了，一切的现象在你心中都没有罣碍了、空掉了。

什么叫做究竟涅槃呢？涅槃分为有余涅槃和无余涅槃二种，阿罗汉是证有余涅槃，有余，表示还有余习；佛证无余涅槃。当然还有更贴近生活的解释，请耐心等待我们下次出版《金刚经》时再讲。因为这一次出书的目的是告诉你观世音菩萨怎么修法，如何修到无罣碍，如何无智亦无得，尽量把它生活化的说明，尽量让你在生活的当下就可以做得到，不用你专门去找个时间参禅打坐吃斋念佛。

因为我们这个法门的主张就是“生活即佛法 佛法即修行。”也就是说在现实生活的全程，就可以贯穿修行，一定要贯彻这个宗旨，因为真正的修行永远都必须和你的生活完成结合，生活就是我们的道场，也是唯一的试炼场。

修行的过程中，这个人要越正常、越自然才是好的。要活得像个正常人，因为道在生活中，不是在嘴巴上念而已，只要你内心是觉悟的，你每一个行为都是清净的，你每个方法都是合情合理的，你就是

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

皈依三宝。持好你的五戒，不要去逼迫别人，不要去剽窃人家，不要去扰乱别人，不要去惑乱人家，做任何事情都走中庸之道，你就是在修行，每一念都是在修行。那你一生定证妙果定成佛道。

若你生活的全程都在修行，你不是佛是谁呢？如果你生活的点点滴滴都皈依了佛、法、僧，都遵守心灵五戒，你就是活佛。什么叫活佛？活着的佛，生活中的觉悟者就是佛，就叫活佛，并不是要转世的才叫活佛，每个人都在转世，我们转了无量的世，我们也曾经修的很好，曾几何时也许一万年也许二万年，谁知道呢？肯定曾修得不错过，否则我们不会听闻到佛法，不会听到禅宗，我们不会聚在一起，来讨论佛法。这么高深的佛法，肯定过去生中，都开过悟证过果，只是不知道哪一劫、哪一世、哪一年迷掉了。

## 第八章 心灵高速

《心经》的“经”，意思是门径、经验。什么叫门径？通往心的门户，我们需要从表层意识打开一个管道，让本体意识的能量能够流注出来，提升表层意识的质与量，从而升华我们的人生。《心经》就是打开管道的途径，我很开心、很开心，要把心打开了才叫做开心，所以一定要有门户。《心经》就是观世音菩萨的修法，她怎么开启心灵之门的？你把这个方法修成功了，你就是观自在菩萨。

菩萨和佛的差别不大，《金刚经》里说：“一切贤圣，皆以无为法而有差别。”这句话说明佛跟菩萨的差别就在无为法上，就是你丢得干不干净，你的烦恼丢不丢得干净，你丢掉一点还是丢掉二点，还是百分之百的丢掉了，也就是你无为的彻不彻底。用心理学的讲法就是“制约”，也就是外在或内在限制性的概念，也就是说你被限制或制约绑得死死的，这一切都会让你不得自在。

彻底的“无为”，就是究竟涅槃，也就是你回归到了生命的故乡，就像我们说的回家，回家的感觉真好，回到家一定很舒服很随意，不像在外面有时要装腔作势一下，回家后好好放松，那么开悟就是回家了，进入了刚刚回到家的阶段。

### 开悟之后

怎么样开悟呢？我在学员的课程中已讲过很多种方式。开悟之后

是不是没事做呢？刚好相反，开了悟后事情更多，因为即便开悟了，百分之九十九的人也只是顿悟了一下。顿悟有二个解释，一种是“啪啦”一下就开悟了，瞬间就开悟了，然后一了百了，那叫顿悟，但这种人极少；顿悟大部分的情况是你只有那么一下。开悟了一下，然后你又回去了，回到什么地方去了？怎么解释呢？就是开悟的一瞬间，回到了生命的故乡，就那么几分钟，一小时、几天，厉害的几个月，就又掉回来，又掉回生活的现实中。所以有时候你在我们道场这边，心空了，好舒服的感觉，但回去不多久，烦恼又来了。那一刹那的开悟，让你上了天堂，让你到了生命的故乡，可是之后呢？你很快又回到这个世界，面对这个很无聊、很无奈的一个世界，所以需要修。

怎么修呢？要藉由你顿悟的那个境界，也可以说是那种正受、那种感悟，来指导我们的人生。可是问题在哪里呢？业和悟境会不断的拉扯。有很多人说他自己开悟了，但很奇怪，他还有很多业，还有很多烦恼啊！你要原谅他，因为顿悟那一刹那，他知道了空性的感觉，知道佛是什么样子，可是他还有无始的业力，无始的习气存在，所以说硬把他拉回来，做了一秒钟的佛又回来了。他要穷其一生，乃至多生多世不断的跟这个业习做斗争，在世间和出世之间做拉扯。

所以你悟了之后，能不能把这些习气转过来，就变成你的一种考验。为什么我们这个法门不强调打坐，不强调入山修行，即便我们选

道场，也要选在离交流道近的，除了考虑交通方面便捷，只要稍微远离城市的喧嚣一点就好外，就是要大家不要离开现实生活太远。为什么？因为在生活中你的习气才会爆发，当你入到深山里面去，发现不了自身的习气，找不到！或是没有习气可以展现的地方。

可是在日常生活中随时随地都会爆发出来，你就可以用你悟到的这个境界，不断的和习气做抗争，每天你都在佛魔交战、人天交战。什么时候你打了个彻底的胜仗，你就是佛，如果赢得百分之七、八十的胜利时，你就是菩萨，就是罗汉了，所以一个顿悟的人，他的习气不见得已经除掉了。

## 根本习气

习气有二种，一种是根本习气。根本习气不除不行，不除就直接干扰你，举个例子说：如果你不除掉生气，你顿悟的境界就会立即被覆盖，随时都是，你一生气就没了，马上没了，一秒钟的生气，你所悟到境界立刻就退转了，而且很快。还有“贪心”，也就是贪嗔痴。你一生起贪心，你的正受就没有了；“痴”是指痴心妄想，只要你一痴心妄想，你所得到的佛境就退转了，立刻退到众生位中，这叫根本习气，一定要改，你必须坚定打胜仗的决心，每失败一次，就要准备好再一次的和它对抗，因为没有别的选择，必须不断战胜它，不战胜它，它永远都是一颗不定时炸弹，随时有可能让你一不小心就退下来了。

我在这方面有很深刻的体验，我保证若根本烦恼不断，永远都会退回来。过去我曾试过很多次，平常都可以在某种稳定的境界中，但只要“贪、嗔、痴”一升起来，你打坐也好，持咒也好，它挥都挥不去，要好久好久才拉得回来，所以那习气会严重的干扰你。一旦你越来越容易从贪嗔痴拉回来的时候，你就会发觉，你顿悟到的那个境界越来越容易保持，直到有一天这几个根本的烦恼、根本的习气，没有办法直接干扰你时，你就永住在悟境，永住在三昧的境界当中，进入到不退转的境地了。

### 微细烦恼

人除了根本的烦恼外，还有一些小的烦恼或着说微细烦恼，这个烦恼呢，不是说它不产生干扰，而是不容易干扰，或着说不大会干扰你本性的发露。举个例子来说，抽烟会不会干扰你，不会；看电影会不会，不会。偶而有点小爱好，喜欢种种花种种草，喜欢养养鱼，姑且不论那个好不好，偶而喜欢去看场电影，有时也喜欢跟你开开玩笑，喜欢多吃两块肥肉，或着喜欢游山玩水，买点衣服，去逛逛街，这个会不会干扰，不会直接影响到你的本性发露。

又如我的某一个老师，他喜欢收集古董，可是他会觉得有也好，没有也好。收集什么？他喜欢收集酒瓶，里面的酒有喝掉的或没喝掉的都无所谓，因为这种习气是前世带来的，不会直接干扰到，或基本

上不会干扰本心的发露，因为那个可有可无。

所以人活着，不可能一点爱好都没有，那会很无趣的。可是这个爱好要正面，要比较良善的，不会影响到别人的，乃至佛，像释迦牟尼佛一定喜欢吃咖哩，因为他是印度人嘛！他如果到中国来，一定不适应，因为他就有那么一点点习气，这种习气这种烦恼，它基本上不干扰你的本心，所以可除可不除。

但有一些烦恼是比较难，举个例子来说，台湾跟大陆有点不同，大陆有一些人喜欢随地吐痰，老和尚他痰很多，他口一张，我想赶紧接都来不及，算了，但这个会干扰本心吗？不会，它会干扰我们的本心，哈哈！不会干扰他的本心，因为我们有习气，认为这个不好，后来我也跟老师父讲，他就会稍微改一下，但有时候他来不及，他习惯了。这种习气会不会干扰，不会，比如说不喜欢洗澡，要三请、四请、五请，才要去洗个澡。

我说：“师父洗不洗澡？”

他说：“等一下嘛！”

等到晚上，他说“唉呀！明天吧！”

等到明天问洗不洗：“唉呀！今天太热了不洗！”

明天问说：“太冷了也不洗！”

我说：“你再也不洗就臭了！”

他说：“好吧，那就洗一下！”。

因为年纪大了不方便，你跟他脱光了，洗了后再穿他会喘。不喜欢洗澡这种习气，还有你吃东西喜欢吃这样喜欢吃那样，只要你不过分执着，比如说高雄有个好吃的，开了五、六个小时，吃了再回来，那个就不好，因为执着了。这种微细烦恼不会干扰到，但一般人看到师父有这个习性，就觉得师父不是悟道的人，认为他有这种执着。但这种烦恼不会影响到悟境，是可以包容的。所以修行主要是看他的根本烦恼还有没有，如果根本烦恼没有了，无疑是个开悟的人，他也会发脾气，可是他很快就过去了，因为他不执着，不会久久挂在心上。

什么叫根本烦恼？没有它就不行，一天到晚在发脾气，每天早上起来都气鼓鼓的，到了晚上就快气死了，那睡一觉起来还是生气，这叫根本烦恼，如果生气一下就过了，就像那个浮云来了又去了，这种烦恼不碍事。所以你要看一个人有没有开悟，你可以从这些地方去观察，而且要从细微处去观察。为什么有些人会退回凡夫地呢？开了悟怎么还会退转呢？

答案是“会的”，如果他开悟的时候，根本的烦恼根本的习气没有动，他肯定会退转。那怕开悟开得很深，就算已经悟到了佛境，这根本习气没有除掉，照样堕落。所以不要认为开悟，就一定会怎么样怎么样，必须要断除习气。尤其是开悟开的比较粗糙的，他一定会退转，

因为他根本习气还没除掉，如果他悟得比较细腻了，根本烦恼除掉了，就比较不容易退转了。这种大的烦恼很明显，很容易觉察出来的，稍一留心就可以看到。

可是微细烦恼你看不出来唷！它悄悄也在你心里面在打鼓，只是表面看不出来，表面会不动声色的。所以要注意，一个开悟的人不等于他已经证果了，里面很多境界，很多内涵，还有很多功课要做，并不是一悟便了。

### 果位菩萨

什么叫证果？就是你的根本烦恼“贪、嗔、痴、慢、疑”，已经除掉相当的程度了，基本上不会再退转到凡夫地时，就叫证果。也可说是成形了，修行有了一个结果，就叫“证果”，具体来说，就是“法相宗”，你们自己去看一看，或着哪天你们想听，我给你们讲一讲。三界的见思烦恼、贪、嗔、痴、慢、疑要断到什么程度。就像你们跟我学佛，有没有发觉今年比去年好，去年比前年好，一定是一年比一年好，习气烦恼都减少了，一点点、一点点的变淡，这就表明你们是学对了。如果越学感到束缚越多，烦恼越来越重，内心越来越执着，那就要检讨了。

那什么叫开悟呢？也就是“贪、嗔、痴、慢、疑”淡到一定程度就顿悟了。顿悟根本的作用就是，你有一个觉，后面加一个“照”字，

觉照，你觉照的能力增强了，愈强，你愈容易发现你的烦恼，很容易就可以觉察你的根本烦恼有没升起来。随着悟的越深，就越能发现更微细的烦恼或习气，一点点修，修到最后，就能把所有的根本烦恼都除掉，就连微细烦恼的渣子、叫尘沙烦恼，也就很小很小的渣都除掉了，那就是佛，这就是《心经》要告诉你的。

### 三世诸佛

三世诸佛是哪三世？过去世、现在世、未来世？其实，不是指这三个。三世，是指过去的诸佛，现在的诸佛，和未来的诸佛。什么意思呢？是说过去成的佛叫过去诸佛，现在成佛的叫现在的佛，未来将要成佛的叫未来佛，我们大家都是未来佛，所以要努力啊，早成佛道，早度众生。严格说起来，释迦牟尼佛还没退位时，虽然祂的肉体消殒了，可是祂的精神还在，他还要护持这个娑婆世界八千年，他的法运一万一千五百年。

这个大家知道怎么分吗？以前讲过，一万一千五百年：正法五百年，像法一千年，末法一万年，我们现在是佛历二千五百多年，有些佛历说二千六百多年，我们正法已经过了，像法过了，末法也过了一千多年了，我们在末法初期，还有八千多年，所以释迦牟尼佛真的要退位，要把位置让给弥勒佛，还要八千多年，是这样子算的，所以三世诸佛，过去世现在世未来世的所有佛。

**依波若波罗蜜多故，得阿藐多罗三藐三菩提。**

“般若”就是大智慧，依本性的大智慧，到达彼岸的这种智慧。

“阿耨多罗三藐三菩提”就是无上正等正觉。正觉是罗汉，正等正觉是菩萨，无上正等正觉就是佛。我们不要分那么清楚，你看佛叫觉或正觉，而我们现在的觉，就是感觉。

为什么佛要说无上正等正觉，而说不说无上正等正受呢？不是有一个正受吗？因为，只有觉才能成佛，而正受只是觉的一个副产品，当你觉悟了，自然你就有感受，无上正等正觉就表示你有了正确的感受，最正确的一种感受，“无”是对宇宙或对人生最正确的一个感受。

举个例子来说，我今天看书的时候，得出一个结论，我们人是什么状态呢？是无苦中受苦。无苦中受苦是什么意思？其实我们每个人，本来也是无量觉。以前，也许更远更远劫以前，本来就是没有苦的，非常快乐，我们本来就在涅槃当中，本来是没有苦的。你看小孩子生出来，他没有苦，那怕是他妈妈在监狱里边生他，他也很快乐，他把那里当家，他也觉得快乐，他妈妈无论去哪里，他也很快乐，他无苦，无苦就是乐。

但为什么你会受苦？因为受苦跟正受是同一个受，可是内涵不同，感受的内容不同。我们倒过来说，受苦就是苦受，这个叫正受，正受就是乐受，你为什么受苦？因为你感受错了，感受的是苦的感受，所

以会受苦，那为什么你会受苦？因为你感受错了，你感受是苦的感受，所以你会受苦，为什么你会有苦的感受？因为你的感受出了偏差，为什么偏差？因为你产生了幻觉，人世间所有的一切都是幻觉，你被很多制约很多限制的概念，把你框住了。比如说，你 25 岁没有嫁人，别人说你老女人，所以大家都讲赶紧赶紧找个人嫁了，实在不行，将就将就算了。要不然就是一个男的拚了命追求你，一直花言巧语花言巧语：“唉呀！你美得不得了啊！”，你一不小心就嫁了。或者说生个小孩，养儿防老就一定好吗？唉呀，其实搞不好你一辈子都防不了老，会有操不完的心。工作，有工作一定好吗？没有一定的。

如果你仔细一推，会发现你所有的观念都是别人给你的，所有的概念，所有的思想，都是别人给你的，都不是你的，没有一个东西是你的。你说：“这是我的观念、我的想法！”，那只是你认为，其实没有一个是你的。你上课听听，把它记下来，回去你打坐的时候，你在人生体验的时候，你会很清楚，你会清晰的体会到，所有的东西都不是你的。比如说，你不晓得你每天说了几句话后，特别是你跟小孩子说话时，就会出现一句“你就是这样做就对了！”

你把这个话想一想这个话是谁告诉你的，一定有人告诉你，或者是电视上告诉你的，或者你妈妈告诉你的，或者你的朋友告诉你的，或者你老公告诉你的，总是有人告诉你，就算他不是最直接的是间接

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

的，这几个人告诉你，你合起来用，就变成你的观念，是不是。那是别人的，你所有的思想，所有的概念，所有的想法意见都是借来的。两个双胞胎，一个到了美国，一个到了中国，20年后两个相见，绝对格格不入，他们就算感情很好，他们的饮食结构，思维方式，行事作风，通通都不会相同。



## 第九章 灵魂的外包装

外在的那个人只是个包装而已，和里面那个人是相同的，都很接近，差异只有在外面包装不同。你的思想，你的概念，你的想法，你的人格，你的事业，都只不过是灵魂外面的包装盒而已，有些包装精美一些，有些比较简陋一点，反正都是包起来的。但你所有的东西都是借来的，而且有一天你生命要结束的时候，这些借来的都得要还回去，乃至你的肉体四大和合或，四大分离的时候，你也不在，你的思想也是，因为你所有的思想都是别人给你的，也许是古人给你的，读圣贤书，老子说了什么，孔子说了什么，都是他们告诉你。用向他们借来的知识和常识来指导你的人生。佛告诉你这些东西不是不能用，你过活人生这套工具一定要用，但你要很清晰地知道，它不是你。

很多人说我的自尊受到伤害，你哪有自尊？你人都不在了，还有什么自尊，你的灵魂体只是虚幻的东西，无形无相，哪有什么自尊？你连自我都没有，哪来的自尊！但是如果这么说，我们就不要脸啰！也不是，你要清清楚楚的知道，这个东西不真实，不要过份的执着。你所有的概念是借来的，有一天你要还回去。

直接还回去的时候，会发生什么情形呢？比如说：你走在路上，砰一下失忆了，都还回去了，连你老爸、老妈都不认识了，有没有这种可能，有啊！有很多老人家失智了，为什么他会失智，借来的嘛！

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

期限到了，要还回去，已经借了三、五十年，一个大脑它是有使用年限的。我们去吃东西，要看看使用期限，大脑也有使用期限的，用了五、六十年就差不多了，尤其是后面二、三十年就慢慢退化了，如果用过度了，天天操这个心操那个心，就会发生提早报销的情形，也就是失智了。但你还在啊，可是这些东西没有了。

所以佛法告诉你，你会受苦，是因为你要外在的这些东西。譬如：“我一定要有一个房子、我一定要一台车、我一定要有个小孩、我一定要有个家庭、一定要怎么做别人才看得起我，我一定要事业成功我才能出人头地、我一定要怎样…我才能怎么样…”于是你就受苦了，因为你的感受是错的，如果你知道这些东西是借来的，不是说你不要这个，而是你不执着，不再执着它，你可以用它但不要执着它，等同工具用完了就放回去，没有人会想要愚蠢到一天到晚拿着工具不放。可小孩子会，小孩的玩具睡觉时他也要拿着，不然他就哭，一个是玩具一个是奶嘴，他每天吃妈妈的奶，吃了之后再换个奶嘴，他就睡了，你要把他戒断很辛苦的，他就是执着。他不知道，那只是一个方便，过了就算了，我们大人看小孩子傻傻的很好笑，其实我们自己也一样。我看到很多限制性的东西，例如：面对某些场合或人物你不能说某句话，一说就跳起来，一定有的。

一旦当你不执着的时候，你人生的感受就会是正确的，你就会逐

渐地往正觉的方向迈进，并不是说你一定要念佛，也并不是说你一定要打坐，甚至你也不用学佛法。甚至可以说没有什么叫佛法，《金刚经》里不是说了“所谓佛法者，既非佛法，是名佛法！”但是因为佛法告诉我们这一套，佛出世告诉我们这个方法，使我们能够解脱，我们为了慎终追远，我们尊敬他，把这个法流传下去，也是为了尊重佛，说我们也是佛教徒。因为佛讲的法是人类的共产，不是他一个人的，他悟道了、成了佛，我们也可以悟道，也可以成佛。并不是说他悟道了成佛，我们必须跟着他才能成佛，不是的！我们悟我们的道，成我们的佛，他们悟他的道，成他们的佛，你们悟你的道，成你们的佛，就是那么一回事而已。

## 佛教非佛教

只是因为他先悟道了，留下了这些伟大的教诲，我们得到了利益，我们把他的法和教诲传承下去，所以自称佛教徒。“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”简单讲就是一切好事多做，一切坏事不做，在意识深处净化心灵，这就是诸佛的教导。只是一种人生境界的教导，是一种穿透生命的洞见，佛陀悟到了，分享给我们，也使我们能过上正确的人生。这里面的教导是一种本性的流露，自然的情怀，好像说的是我们的心声，说出了我们的心里话。只要遵循，就会到达生命的彼岸，到达解脱的自由。

什么都不要执着，连佛法也不要执着，才是真正的佛法。佛法不过是人生彻了后一种解脱的境界，任谁开悟了都一样，没有特权，没有专利。你有了正受你才会有正觉，反过来，你有了正觉你才会有正受，这是二种修法，先从正受入手，就要从行入，理入就是从正觉入手。达摩祖师四行观里就有讲要怎么修，《心经》里告诉你就这么修，不要执着，所以的工具一定都可以用的，假设你是木匠，所有木匠的工具你都有，拿来用了就放回去，你总不会愚蠢到拿回家，睡觉也抱着睡吧？

你是打计算机的、玩信息的，即使天天打计算机，一直打、一直打，晚上总还是要关掉计算机睡觉的嘛，不至于说连睡眠的时候还在打计算机，因为它是你的，但是它不是你。又像是：她是你的女儿，可是她不是你，什么意思？不要去干扰她，这是我女儿，是我生她，但是她不再是我，我也不再是她，她是她，你是你，你可以爱她，你不要干涉她，你可以关心她，但你不要去干扰她，有时候爱之适足以害之。

你很清楚这些东西之后，什么都不要执着，都好、都可以，慢慢你就得了自在，不再受苦，因为你有正受，正确的感受，对宇宙对人生有正确的感受，这就是“依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”就是这么个得法，并不是叫你什么都不用做。严格说起来，《心

《经》的道理很深，一般的佛法不断地叫你要修行，但我现在告诉你，你所有的修行都会落空，为什么？因为你执着了修行，本来佛法修行让你摆脱执着，可是你又对佛法产生了执着，“今天没念经，糟糕了！”，你也好紧张，明天没有念佛好紧张，我这样说你，你又说那明天就不念了，也不是。我叫你不执着，不代表说你不做，你实在忙今天就休息，实在忙不过来，明天再念，时间多就多念一点，一切都不执着，佛法也不执着。

但如果说一定要执着，宁可执着个佛法，因为佛法是善法，其他世间法很容易让你堕落，而佛法就算你成不了佛，至少成个菩萨，至少升个人天道，来生接着再来。

所有的东西，包括阿弥陀佛也是借来的。我说借来的，并不是经验法则不存在，但是你要记住你和经验是不同的。经验不是不能用，经验很宝贵，借来的你说它不宝贵吗？很宝贵啊！

你活在这个世界上，若你没有本事，你没有知识，你怎么生活？就像有个人说：“我微波一下，把一瓶酒放在微波炉里。”，会有什么结果？单击，就爆炸了。还有啊，二、三十年前，下大雨啊，高压电线砸下来了，那老阿嬷就跟孙子讲，赶快去捡，那是铜可以卖很多钱，孙子上去了就被电死了，她又冲去拉孙子，自己也被电死了，人群围在现场附近，大家都站在旁边不敢过去，面面相觑互相说：“你怎么不

去救！”，或是“我去救我也得死啊！”，因为那个时候你拿木头都不行，高压电几万伏特的，你拿木头走进那个范围就被弹开了，有个人想去救，他还没有靠近呢，那个辐射就把他弹飞出去了。

## 真正的谦虚

所以你对生活的一切没有概念，或没有知识常识的活着，是很危险的。世间的这些东西不是说不能用，就像你的经验，经验很宝贵，知识也很宝贵，思想是人类几千年的结晶，怎么会不宝贵！可是你要很清楚，它只是借来的，它不是你，这样的话，你永远都是干干净净、一尘不染，这就是所谓的：“不垢不净，不增不减，不生不灭”。

我要你明白，工具并不是不能用。假设你手上拿了一只笔，但这只笔并不是你，只要把它拿，你依然在这里，但你以会牢牢握住这支笔，并认为这只笔就是你，你也就是笔，若能把笔拿开，就会很清楚这个笔不是你，再拿到你的手上时，可以画山水、画个佛陀、画个地痞流氓，可是你会很清楚这个笔不是你。

“我拿了这只笔，我就是它，你伤害它的时候就是伤害我。” 如果我说：“师姐，你这个观念是错的。” “怎么可能！我的观念错了，就是我错了。” 请你要明白，你的观念错了你没错，你永远不会错，因为你不生不灭、不垢不净、不增不减，你怎么会错呢？所以你就不会说我受伤了，我很受伤，因为你在骂我，我错了吗？其实师姐你错

了，你的做法错了、你的说法错了，你的想法错了，你的想法不是你，你的做法也不是你，改过来就好了，说不定是你的信息有错误，你的想法、你的作法过时了嘛！改过就好了嘛。因为那不是我嘛！我没有感觉，我不会觉得很受伤，我说谢谢你的提醒，我改过来，你没有觉得任何不舒服，你懂吗？你也不会觉得很害羞。错了就错了，这叫谦虚。你才会真正学会谦虚，你如果没有悟到这个道理，谦虚是假的，现在说“是、是、是！”，回去说：“这个人说我半天，我好生气，他居然辱骂我。”其实别人只是告诉你，你这个作法有问题，你有听懂这个意思吗？这就叫无我，这个叫无我，这个无我就是不把它当真。

## 有借有还

你一定要很仔细分清楚喔，否则你还是会犯错。我说你错了，你会很受伤，一般人都会很受伤。比如说“你这个业绩怎么那么差，你很糟糕ㄟ！”如果你不知道这个观念是借来的，你的行为是借来的，你会很受伤、很痛苦。如果你知道这个是借来的，就会觉得“我的作法错了，我的想法错了，我的方法错了。”进而觉得“既然是借来的，那我再借正确的来用用嘛！我可以去翻数据，请教别人，找业绩高手来教一下。”，经过一段时间后，就变成“我会了。”唉呀！那就你成功了。不过别太沾沾自喜，做对了，也不是你成功，只是你的方法用对了，那也不是你的，所以你不悲不喜、没有荣辱，因为你可以把这

些都置之度外。

“你”置之度外，错了，表示“你”还有这个动作，本来就没有荣辱，本性、本体上没有这些东西，因为那些都是借来的，当然你也可以高兴一下，因为你知道高兴也是借来的，并不是你不会高兴，你懂我意思吗？我这样讲，你就会很清楚这个观念了，有一天你真的会借助这个方法时，就悟道了。

前面说的那些都是借来的，但有个东西不是借来的，那个就是你自己，你把祂找到就叫悟，就叫本体意识。若没找到，你所有的修行也是借来的，也都会落空，借来的有一天都会还回去，哪有借而不还的道理呢？

### 钱不姓钱

你必须了解你的荣誉是借来的，面子是别人给的。若有有一天迷失在别人的口水里面，是因为你不知道或忘记了这些东西都是借来的，连赚到的钱也是借来的，为什么？因为钱它不姓张，也没有姓李，不姓罗，也不姓王。你就算亿万家财，只是暂时放在你那里，知道吗？如果你在钱上写你的名字，你就会被抓起来，一定会说你毁坏公物，因为是货币不是你的！很多人不知道，钱也是借来的，国家借给你用的，上面印的是蒋中正，大陆印的是毛泽东，只是纪念他，但也不是他的，就算是他本人也不能在上面写东西，借来的借给你用，你有这个福报，

放在你家里二、三十年，就算一百年好了，你挂掉了就没了，又流通到其它地方去了。

而且就算留在你那个地方，总要存在银行吧！银行也会拿出来投资，也不是你的。假名，假名是某某某的，都不是你的，没有一个东西是你的，有一天尘归尘，土归土，没有一分钱属于你的！如果不明白这个道理，认为这个是我的，就变成了有所得，心里想着或对人讲“你看我收入多少！…”就变得高傲，鼻孔朝天了，是不是！人如果懂得所有东西是借来的，就不会骄傲，永远不会骄傲，这是真正谦虚的意思。真正的谦虚是这样谦虚，没有什么东西值得骄傲，就算你有能力赚了很多钱，说穿了只是这个钱暂时放在你家里。净空法师很有智慧，他就悟得这个道理。

有一天他到一个信徒家里去，信徒说：“法师，我给你看我的宝贝！”于是到台湾银行保险柜取来，接着说：“你看这个价值五十万的珠宝，这个一百万…这个一千多万，黑珍珠蓝宝石红宝石，这个是血钻。”净空法师说：“哇！好厉害！可是你没有我富有！”信徒很诧异问：“师父，你是出家师父，比我还富有？”师父说：“我真的比你富有！我带你去珠宝店看，你想看什么奇珍异宝都拿给你看！”信徒说：“那不是你的啊？”师父说：“怎么不是我的？你在这里放在银行里面，一年半载才拿出来看一下，我天天可以去看，而且他服务态度非常好，

还不用我去拿，打个电话就可以预约去看了，通通都是我的，而且我一点都不担心，你却天天都提心吊胆的，有什么好的！”

借来的，没有东西是你的，你把这个概念明白了，生命中的一切，包括你的小孩都是借来的，前世有缘，这一生通过你的肚子生出来，有一天他会离开，你知道他只是过客，你就放他走，你也不会执着，于是你就自在了，从业力里面得自在，因为你知道借来的总是要还的。

有一个朋友他有一个情人，婚外情的情人，有一天她就跟我讲：“老公是借来的，总是要还回去的！”，我说：“唉呀！你早点还，早点还少点利息啊！业报啊！”

这个观念非常重要，你把借来的通通还回去，要保持这样的心态，事实上不用还，事实上用了几十年了，只是借来的，你看这借字是怎么写的，一个人一个昔，过去的总会过去，可是人总是抱着过去的东西不放，执着得不得了，这就叫借。

知识是不是过去呢？肯定会过去的嘛！常识、经验、教训都会过去的，如果不是过去的，怎么教你呢！现在乃至未来的东西没有办法教你，一定是过去的东西才能教你，所以是借来的。

只有当下才是你自己的，借来的都是过去的东西，没有丝毫真实的成分，所以过去的就让他随风而逝，不要有任何的执着。

你要懂得，你的肉体你的精神都是一个组合体，每一样东西都是

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

借来的，但是有很多的组合模式你看不见的。乃至你看不见的东西，无一不是借来的，都是过去的产物，业也是过去种的。你深深的知道这个道理，深深的认同了这个法，生命便会慢慢不同。

## 无所得

“法”是水去，和借是同一个意思。什么叫得法，无法可得是名得法，法怎么得？没有办法可得，水过去了你留得住吗？留不住，你一点都留不住，当你明白了就叫无所得，没有任何东西你可得到。六百卷的般若经就讲三个字 无所得，《心经》是六百卷般若经最短的，法怎么得？无法可得，是名得法，无道可成是名成道，无佛可成方得成佛。所以《金刚经》讲“如来得阿耨多罗三藐三菩提者，无法可得…是以燃灯佛与我授记，汝于来世当得作佛，号释迦牟尼。”

法是借的，那真实是什么呢？当你把借来的都还回去了，留下来的就是真实的。你还还看，慢慢还，你把借来的都还给别人，留下了唯一真实的“那个”永远不会离开你，“那个”就是永恒不变的真我和本心，你得到了那个东西后，借来的还是可以用，但是你要记住要还。为什么有守财奴，他活着守财，认为那是他自己的，一毛不拔，一点点钱都不行。

很多有钱的人都很吝啬，而且越有钱的人越抠门，因为他钱多反而执着了。我遇到一个非常有钱的人，跟我谈价格，我说：“你觉得多

少好啊？”，我说二百块，他说一百五行不行，我说行，他立刻说那一百可不可以？可以，免费我都可以，我送给你都没问题，只要你敢讲我就给你，反正我也是借来的。

所有的万事万物，包括佛法都是借来的所以才叫佛法，这概念很重要，如果你想通了，你会在菩提大道上大大的进一步，没有人能诓骗得了你，这个法好，借来的！用那个法修了会成佛，借来的！所有的法都是借来的，都不真实，只有一个东西真实，就是无所得，什么都丢完，什么都还回去，那个东西才真实，那个叫无法之法。

所以不要被别人的语言诓骗，我们找个密宗上师，他给你灌灌顶就成佛了。他加持你也只是一时的，只有你自己才是真实，还不掉的那东西，才是真实，所以《心经》里说“三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提”，讲的就是这个得法。《金刚经》里面讲也是个道理。因为无一法可得，所以佛得阿耨多罗三藐三菩提，燃灯佛才能与他授记，当于来世成就佛果。

无所得，你没有什么东西，老公也不是你的，他只是过去和你有缘，过去生中，百年修得同船度，千年修得共枕眠，肯定有很深很深的缘，所以这一生会碰到做夫妻，夫妻的概念也是借来的，人世间有这概念，所以住在一起。过去不是这样子，未来的社会里面，夫妻的概念会越来越淡薄，到最后也许就没有夫妻的概念了。

过去不是这样，未来不是这样，当下这样也是暂时的，它不是真实也不久常，它只是一种概念思想，一种约定俗成的行为模式，构成的规范。当然你还是可以用，毕竟你活在现在，这就是法，你把这些都搞明白了，有一天你会发现，所有的概念进来的时候，所有的成见，所有的正确跟错误的想法都是借来的，别人强加给你的，要赶快丢回去。

有一天你就会发觉，一个空空朗朗一尘不染，永远不被打扰的一个本心凸显，那就是你真实的自己，你一旦获得“那个”，你就从无比烦恼的尘世中脱颖而出，你就解脱了。到了那时候，你活着就是菩萨，死了就进入了永恒的法界，进入了不生不灭永恒的极乐世界当中。你说《心经》好不好啊？太好了，一句话可以讲那么多。

这个观念很重要，是我从很多佛法不断的体悟得来的，最接近大家的一个法门，成就很快。永远记得，包括你的肉体都是借来的，从哪里借？从爸爸妈妈那里借的，你最后生命结束要还给人家。你的思想也是借来的，当你生命结束的时候，这个不用到你生命结束的时候，你就还给人家了！

很多老师发考试卷时，常常会讲：“才考五、六十分，老师上课讲的，你都还给我了！”几乎所有的老师都会这么讲，听不懂就是还给老师了！大学学了四年，不管你是读五专还是正规大学，最后你工作如

果不是那个行业，那个专业的，不多久，所学就通通都还给老师了，不用等到年纪大，对不对？既然是这样子的话，我不如主动还嘛！主动还，可以少欠一些帐，欠的帐就是业，就是你的业力。

你用借来的东西，做出很莫名其妙的事情时，那就叫无明，或者说你用借来的东西，去造作了很多不善之事，就是业力。那我说成佛的早与晚，差在什么地方？差别在努力与不努力，努力就快一点，不努力就慢一点，也就是你舍不得还。

不断地向内心去找，这是借来的，还给人家，这是借来的，还给人家，这个“反省哪些是借来的过程”，就是佛门修行法门中的其中一种——忏悔。拜忏的忏，或者就叫反省，所以古大德讲，光靠反省就可以开悟了，就是这个原因，靠这个点，去找哪些是借来的，哪些不是你的，把所有不是你的丢掉，剩下的，就是天上天下唯我独尊那个“我”，那个我不是借来的，所以叫独尊，因为你只有独尊他，你才可以做佛。

而我们现在是把所有借来的当作独尊，所以就迷失在幻象当中，被别人的口水、别人的概念或别人所灌输错误观念给淹没了，所以你过着错误的人生，走在偏离的轨道上，那你的人生除了苦以外还有什么？佛告诉你，不要在去吃人家的口水，你不要被所有的思想家、大文豪、哲学家、政治家、教育家的口水淹没。只要找回自己就好，那本当属于你的，是你自己那个生命体，于是正受就会显发出来。什么

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

叫正受？人生正确的感受，那么你就活在极乐世界里面，不用改变你的生活，不用改变你的人生，可是你的人生会完全不同，产生了“质”的变化，那个人就是佛，就是菩萨。

所以佛是人做的，并不是神做的，这个人啊，在太阳下面，我们本来是动物，站立了身子就是就变成是个“1”，然后穿上了衣服就是神，明白吗？并不是有另外一个东西叫做“神”。

**故知般若波罗蜜多，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。**

所以我们知道“般若波罗蜜多”，是指用大智慧到达彼岸的这个法门，而《心经》所说的这个法门，是观自在菩萨用这个法门修行的经验。而“是大神咒”，说明它是真正的咒语，神奇不可测的大咒语；“是大明咒”，是说明它是非常非常光明的咒语；“是无上咒”，是说明没有比它更好的咒了；而“是无等等咒”，是说没有跟它相等的咒了。这个“咒”把它换成“法门”来解释就对了。

也就是说《心经》里所教的这个修行法门，是非常神奇不可测的法门，是一个非常光明的法门，是无上的一个法门，再也没有比它更高的了，它能够把一切的苦都除掉，而且它是真实的，为什么？因为借来的都还光了，剩下的只有真实，没有不真实的东西，所以真实不虚。它把本心凸显出来，把原本属于你，永远不丢失的那个“我”发

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

掘出来，所以真实不虚。



## 第十章 回家的咒

故说波若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。

“故说般若波罗蜜多咒”这一段之前都是显说，显说就是什么呢？显现出来，把佛的法门、理论、基础告诉大家，怎么样还掉，怎么样色不异空，空不异色，怎么样修行。从这一段开始讲的是密说，秘密的说，不告诉你道理，你只要持这个咒语，念这个真言，就可以达到所有的这些境界，藉由大智慧到达彼岸的一个咒语。“即说咒曰”，也就是说，我要开始说咒了。若是逐句翻译，概要的意思就是“到彼岸去啊，到彼岸去啊，赶快到彼岸去，赶快赶快赶快去啊，到达生命的彼岸。”所有的佛经的译典都是这么解释的，或者你不解释也行，你就这么念，“揭谛揭谛，波罗揭地，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃…揭谛揭谛，波罗揭地，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，那么密宗的念法呢？是“嘎得嘎得 巴拉嘎得 巴拉三嘎得 布大 说哈”，你念汉语，念藏语，念梵语都行。

你只要这么念真言就可以了，观自在菩萨也是因为这个《心经》而成道，所以祂最后留了一个真言，就是你只要持这个咒你就跟祂联机，就像打摩尔斯密码给祂一样。只要你持这个咒，不管持汉音、藏音、梵音都跟祂可以连上线，这叫“暗合道妙”。

这个咒，在佛门里叫“般若佛母咒”。“般若佛母”是一切般若的妈妈，一切佛的母亲，所以这个咒力量很大，有事没事你就念几遍《心经》，时间短，开车时你就念“揭谛揭谛，波罗揭地，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，慢慢地你就会把我前面所讲的悟到了，因为这个咒会直接帮你开个管道进入本心，进入本体意识，当你进入本体意识，你再转过来看的时候，一切表层意识的幻相，一眼就看穿了，你再也不会随波逐流，再也不会被外面的浮光掠影所迷惑，你安住在本心，安住在本体意识里面，安住在本地风光里面过活人生。

虽然说你走在人生的旅途上，可是你的感觉像回家的感觉一样，你每时每刻都在家里面，家里面好轻松的，因为你会自由自在，所以叫观自在菩萨，你得到了自在，得到了自由，得到了解脱，这就是生命的彼岸，就是“阿耨多罗三藐三菩提”，当然这里面有深浅，究竟涅槃是佛达到的自由，这就是一部《心经》。

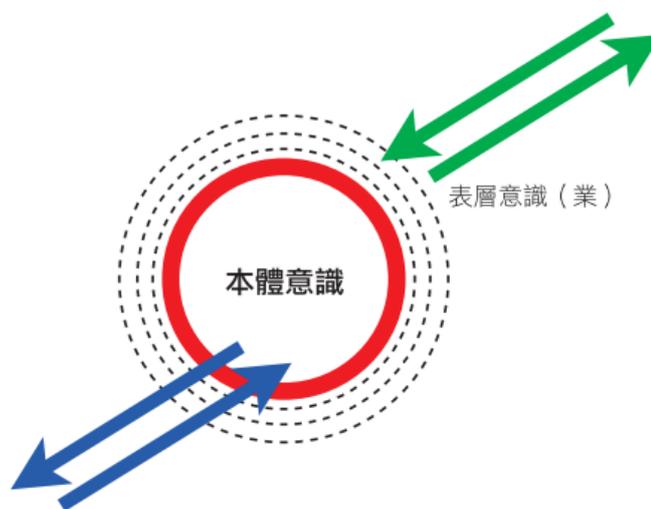
《心经》，可以用五分钟讲完，也可以用五十分钟讲完，也可以几百分钟才讲完，更可以用几天几夜也讲得完，因为它可以无限的延展，可以展开犹如整个佛法一般；若要缩小剩下几个字，只要“观自在”三个字就可以解决问题。因为这般若《心经》，传递的就是心的讯息，所以它很直接，里面既有理，也有事，更有能量，观世音菩萨、观自在菩萨的能量，你持诵它，就会受到菩萨的保护。所有的菩萨都有自

己的能量，你念他的咒就会受到他的庇佑。

这部《心经》估计以后再还会再讲，到时又会是另一种味道，因为当然你们提高了，我也提高了，所以讲法就不同，你让佛来讲这个，祂每次讲法也会不同，是随着众生的根器而有所不同。

### 表层生活，本体存在

给大家讲一个小东西 本体意识。一般人的本体意识外面的表层意识，都有很多很多圈，若你没有突破所有的业障，所有的刺激到达表层意识的时候，就会引起你的反应了，所以你是用你的业力在过人生。表层意识就是业力，你都用业力在生活，所以注定在宿命，无论是八字易经、星象学，都可以把你锁住，你逃脱不了，因为你活在宿命当中，活在因果的法则里，被重重的业障所包覆，像蜘蛛网一样一层一层的把你缠绕住，让你过的很不自在。



綠色箭頭為一般人的反應  
藍色箭頭為修行到某種程度時的反應

今天骂了人，过几天就换别人骂你，今天你偷了别人一百元，明天就换别人偷你一百元。因为你在表层意识，表层意识就是业力，就是业，所以这里又回去了。那么佛告诉你，还有另外一种生活方式，在这种业力的生活方式里面，99.999...%的人都活在因果轮回里面。

俗语说的好“种瓜得瓜，种豆得豆”。有没有可以突破业力得自在，不在业力因果范畴内的一种生活呢？唯一的方式就是解脱。是什么样的生活方式呢？直接进入本体意识、进入本心，然后从这个本心再反射出去，这是用心来生活，用你的本心来生活，这是突破业障之后的一种生活方式。业力对你的牵引越来越小，乃至于无，当然它会经过表层意识，它还是会经过表层意识，但终究会进入本心之，然后它还是会反射出来，反射出来时也会稍微受到表层意识的干扰，进去的时候，只要表层意识没彻底的净化，无论你的表层意识清理得多干净，即使你已经给它打了个管道，进来和出去时都还是会干扰一下。但已经不会很严重了，所以他受业力的牵引会越来越小，不再以业力来生活，而是以愿力来生活了。

这个道理就像一般的步枪进行远距离射击一样。一颗子弹打出去，空气、湿度和风向都会严重干扰它的射距和方向。若换成专业的狙击枪，有许多辅助的器具，这些外在干扰可影响准确度的程度就会大幅

降低了。

可是你要记住，我们活着总是因为有某一股力量，一个动力，否则你会活不下去，完全没有动力的人，他生不如死的。很多女孩子说：“唉呀！我不知道活着为什么？”她没有力了，她无力了，不是动力。是不是真的，很难说。要嘛是业力，业力就是欲望，带着强大的欲望，带着强大的企图心，带着巨大的贪、嗔、痴生活着，所以你觉得他很汲汲于名利，非常积极，每天早上六点就爬起来，晚上二点才睡，吃肉喝酒，你觉得他很积极，所以你看别人多积极的在生活，对不对，买车、买房…。欲望也是个动力，一个欲望足够强大的人，他的人生也是积极的，不过那个积极不是正确的积极，有很大的副作用。

有些人对学佛的人会诧异的问：“你怎么越学佛越没有战斗力…”因为越学佛就越会空掉。当你看别人成家立业赚了多少钱，觉得他很有力，但往往那是业力，而业力也是力，他有动力，他的人生有方向有动力，虽然方向不正确，可是他在努力。

如果你用本心生活，到还没开心、已经快开心而还不是很开心的那个阶段，他就没有动力了，因为这时刚好内在的动力和外在的动力产生一个平衡点，他好像突然顿空，一切都看空了，妻也空子也空，黄泉路上不相逢，名也空利也空，到头来一场空，确实他说的没有错，可是这个平衡点两股力量的拉扯，形成了拉锯，那就是罗汉的境界，

在往下走他又有动力了。譬如说：“随便啦，有老婆都好都好，没有老婆也挺好，有钱挺好没有钱也挺好”很多人就卡在这里。

他不是没努力的修行，他一直努力修行，变成一个拉锯战，刚好有一个针锋点！可是他再往前走一步，他又得到另外一种力，也就是愿力的生活。也可以说是内在的驱动力，但是他内在的驱动力已经不是欲望，是愿力，一种清净的生活方式，佛门叫“梵行”。

### 内在驱动力

这个愿力不用你发，因为生命之流本身他就有力了，你不用担心学着、学着学傻了，学着学着出家去了，学着学着老婆、小孩也不要了，那在这里他不是对，也不是错，他是修行的过程，他就卡在这里了，卡在这里可以卡八万大劫。这时只差再往前一步了，如果没有师父踹你一脚的话，你怎么都进不去，要大善根大福德才有办法。

现在告诉大家的就是进去的方法，打坐、持咒、参禅、念佛都是进去的方式。但是真的到这里的时候，佛力还是很重要的，这也是个力，我们现在讲力学，灵性物理学，这个地方很多人就卡着了，要有一个佛，而且是力量很大的佛，一踹就进去了，所以佛门有句话“悬崖撒手自肯承担”，“百尺竿头重进步，十方世界现全身”，讲的就是这件事。

有个树干，爬呀爬、爬呀爬，终于爬到顶上了，可是下面是个悬

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

崖，这时很尴尬，这时爬上也不是下也不是，下来也会摔死，往前走也会摔死，他就卡在这里了。那么有一种人，他愿意悬崖撒手，百尺竿头重进，百尺竿头再进一步他就摔下去了。。。这个时候你把眼睛闭起来，二手抱膝跳下去就好了，这时你会发觉你进入了一个更大的生命，不是悬崖，是更大的生命。

因为我们大多数人用表层意识，只用十分之一的生命在活着，所以不论过的怎么用心，你都不快乐，内心深处始终在想我应该还有更多的快乐，所以你不断的追寻，因而产生强大的欲望。但你的欲望是向外面去追寻，并不是往里面走，所以只好一直不断的追寻，不断地想着“这不是我想要的…、赚了一百万，我要更多的…、二百万、四百万、一千万…”。

其实，你找错方向了，所以你永远找不到。要往内寻，当你找到生命之流，你就会用十分之一加十分之九，也就是用全体的生命在活着，你会觉得活着本身就是一个满足。生命没有方向，你回归到生命之流后，随祂走就好，那个时候你就有伟大的动力了。你无论有多大的欲望，你只是十分之一的生命，你永远不会满足，因为你内在知道你内在还有很大的动力，即便你当个帝王，把全世界都统一，还想把外星球都统一了，因为你觉得自己还有潜力，还有无尽的潜力，那只是十分之一而已，你的生命还没有完整。

你必须往内走，把这个潜能挖掘出来，你就满足了，当你得到了生命全体，你得到了生命的全相，你活着的本身就是满足，所以佛门告诉你“本自圆满，本自俱足，本不生灭，本来清净”，这句话，无非是告诉你，你要用心的全体在活，活着的当下就是圆满，因为你本来是佛。佛不过就是用全心在生活的人，心即佛，你的心就是佛，就是这个意义上讲的，你用生命全部活着，当下就是一切，一即一切，就是从这个角度讲的。

外面的寻找，永远都不会到家，因为你只是永远都用十分之一在活着，你丢掉了十分之九，你怎么会快乐呢？连一半都达不到，你怎么会快乐，一个人明明他有 100 万，可是只能拿出 10 万，他觉得很窘迫，因为他内心深处，深层意识里面知道，我还有十分之九，是很富有的。但别人看你这么穷，你会觉得很抓狂，就会产生欲望，可是欲望你又找错方向，你往外找往外求。

佛告诉你，往里面走，你就会找到。更应该说，其实也不用找，因为本来你就有，只要往内走，就可以找到，找到之后，你不再会有欲望。人若充满欲望，只是方向错了，你若转个弯，就是愿望，力量就进去了。简体字的愿是写成“愿”，指的就是原来的心，本心里面就有伟大的力量，整个宇宙都靠本心循环着，你说祂有多大的力？是可以扭转乾坤的力量，所以你当然不会满足。既然你有那么大的力量，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

平常却只运用到那么一点点，你一定不会满足，所以你就产生了欲望，如果你用全心在生活，整体全部的心在生活着，全心即佛，你就是佛，再把全拿掉，心即佛，你的心就是佛，这便是禅宗的真谛。

所以佛教里说“本自圆满”，指的就是“你是圆满的”，本自具足、干干净净、一尘不染，你活着就是最大的快乐，不会有方向，不是说我一定要赚一百万才能够满足，你当下就满足了，你从一个独立的个体回归到生命的全体。那种满足你无法想象，整个宇宙都是你的，怎么会不满足？不要说赚了一百万，赚了一百亿也没用，因为这些欲望和整个宇宙你比得了吗？比不了的，所以这种满足你无法想象。

因为这满足的程度，世间难以找到，足以让他把世间所有一切都丢掉，他也不觉得损失，因为没地方可以丢，要往哪里丢呢？整个宇宙都是你的，你往哪里丢，垃圾桶里面也是你，金山、银山也是你。

《金刚经》里讲的就算拿三千大千世界七宝来布施，也不及真实的你的万分之一亿分之一。

## 生命的力学

我们现在是用业力在生活，有一天你要用愿力来生活，都是力，生命本来就是个体力学，你看人不是个体吗？立在一起，这个力就是这个立，你要站立起来是不是要用这个力，否则你就躺着了嘛！所以人具有力量，活着也要有驱动力，要嘛是外在的，要嘛是内在的。不知

道大家有没有过一种经验，一个礼拜放假，都躺在床上，很爽的睡觉，甚至把闹钟关掉，睡到自然醒，起来之后做任何事都很开心，那怕是做最不愿意的事你都很开心。一会儿你累了，就变成什么都不想做，因为内在的驱动力又被业障覆盖了，或者是因为东想西想给耗散掉了。

当你把力量打到内心里面去的时候，本心的力量释放出来，把表层意识同化掉，大部分的表层意识不会干扰到你，于是你整天都活在本体意识里，那个力是现在的九倍。请问你会不会觉得很快乐，用不完的力，生命之力。你看看老和尚，肉体不大能动了，因为这个肉体没有办法的，必须符合物质界规律，可是你看他的精神，好得不得了，他倒下就睡，起来就很开心。不得不开心，没办法不开心，你要让他不开心都很难，因为他用全心在生活，当下就是满足。

所以生命没有方向。怎么说生命没有方向呢？哪个方向是西方？整个宇宙无时无刻都在旋转耶，没有一个方向是固定的西方。没有方向当下就是圆满，没有地方可以去，没有去的地方。要用内在的驱动力，也就是愿力生活着，突破了这个过程就是修，从表层意识往内走，向内求，打到本心里面去。若你说我想到这里去，但谁能帮助我？是佛力！你说我又不认识佛！没关系，有人会帮你，等你到那一步时，你不用担心，在我们这个法门里面，很多人准备踹你一脚，到时你一下就过去了。要到达那里也不是一、二天的事，我在这个地方待了多

少年？三年！福德因緣要具足，否則就會卡在那里。好多好多人都卡在这里，也有很多大禪師都卡在这里了。

有个禪師，出家以前是个大將軍，亦是大宰相，開悟之后就躲到深山老林結廬而居。有一天他的几个朋友（以前的几个部下），好不容易在树林里面把他找到了，大家都很开心。

禪師說：“你們怎找到我的？”

朋友說：“听远处的牧童讲的！”

禪師心想說：“好吧，找到就找到吧，那就喝喝酒聊聊天。”

到了不得不分离时，朋友们說：“那我们以后再来找你。”

禪師答：“好，没问题！”

但朋友一走禪師赶紧搬家，搬到更深山里去了。

哇！你觉得他品德多么高尚啊。对不起！他卡在这里了！他不是没有道，他也得了道，得了一半，他只把表层意识清理掉一部份，罗汉境界。他还没有真进去，进去了他就留在那里随缘度众了。用愿力来生活，那是一个力，那个时候那个力量大到什么程度，释迦牟尼佛在这个地球上成佛多少次了？八千次了，靠什么？绝对不是靠业力！靠的就是愿力。

愿力的力量比业力大9倍，所以佛菩萨热情识燃，炯超无我。他是无我的，他非常热情。你不要以为人开了悟，就好像什么都凉凉的，

不是的，他很热情。热情到什么程度？热情到你只要进入了他的生命磁场，你就会感受到他的热能，你会被他感染，更会被他净化。

我教你们所有的方式，像前文说“什么都是借来的，都是借来的”，就是要把你表层意识给你撕破，把你表层意识结的那个网，那个壳，那个无明亮给断开、撕裂开，我讲的所有的办法，无非就是这个目的。撕开后就来到了这里，这一步要靠佛力，单靠你自己的力量很难，除非你前世是开悟的，前、前世也是开悟了，前、前、前世也开悟了，才有可能。因为那个地方就像开了刀一样，有裂痕，有刀疤在那里，才容易裂开。

如果你本来没有刀疤，那就要用佛菩萨开个外科手术，帮你打开，他要帮你一把，当然有时你说我没有佛菩萨也开悟了！其实，很多时候是祂们已经帮了，所以你未发现，只是佛菩萨们没有名利心，他觉得你到了，指不定是那一尊佛菩萨就踹了你一脚，只因为你没有天眼，没有神通，所以你不知道是哪一位佛菩萨帮了你，让你以为是自己开的。其实到这一步通通都是佛力，但无所谓，佛菩萨祂也不争名夺利，不会说踹了你一脚，你就要感谢祂，要请祂吃饭、喝茶、聊天。

我们再用简体字的“还”来说明这个道理。这个字中间是一个不，旁边再加一个走，什么意思呢？就是要你清清楚楚知道“我不再走下去、我不再生气了、我不再贪心了…”，就还回去了。但是你要觉察

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

啊！就在生气与不生气、贪心与不贪心一念之间，这个就是还，不是我真的要拿个东西还给你，你不执着它就是还，就这么简单，因为没有东西可以还，本来就是空的，可是在你还没有彻底清空之前，你还是要还，不要生气，老师讲什么事都不要生气，不能生气，慢慢就还回去了。

我告诉你的方法，包括以后我们道场开起来，会再教大家“动态观心法”、“打太极拳的方法”，都是告诉你还的方法，这些活动中，我会精心设计一套很独特的修法，让你把不该有的都还回去，让你深深知道，一切都思想、行为的来处与去处。

大部分人都有一句口头禅：“我认为…”。这个“认”字怎么写的？告诉你要忍，语言要忍，不要认为，没有什么叫认为，忍住就是还，这就是方法。“我的观念、我的建议、我的想法、我的看法…”，少说一点，少说多做就是还，做事当中学，因为做事当中，你会发觉有很多东西和“你的…”不一样，。我讲的整个教法，包括以后形成了一个体系，无非就是这一步，但后面这一步不用教，因为你进去的这个地方就是生命之流，就是太极。

道家讲的里面太极也就是“易”。易经讲的是生命之流循行的方式，你不明白，你看不懂，开了悟之后你才看得懂，后人把他当算命之学。为什么算得准？因为他可以在生命的每个节点上，一卦、二卦、三卦、

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

四卦、…一共六十四卦，六十四個面向，所以他在運算的時候，他有辦法掌握生命的道，他可以預測到你的運勢、財富…。可是你如果進入了本心裏面去，命運就約束不了你，為什麼？因為你進入了生命之流後，就算不到了，也無法再測度。

生命之流無量、無邊、無盡，怎麼算得到算的呢？也就是這個道理，所以我的教學就只講到這裡，進去後就不是我的工作，但是最開始進去裏面的時候，有些方便法門可以告訴你，譬如第一步該怎麼走，雖然說每個人不同，但在總體概念方面還是有個輪廓。

我再告訴你，裏面水也很深的，不要以為進去就一了百了，NO！裏面還有很多功課要做，但是我們先不講這一塊，因為內心的運作模式跟外在的運作模式完全不同。為什麼六祖壇經裏很多祖師開悟後，還跟着六祖生活多少年！這裏面的生活和內在的驅動力，有時沒拿捏好會瘋掉，那叫禪病。濟公和尚他就是進去之後，因為那個生命之流太大了，沒有收放自如，進去之後出來能量太大了，把腦袋表層意識沖壞了，于是他得了一點禪病。表層意是被打破了，一時之間組合不起來，所以他就瘋瘋癲癲，可是你說他瘋癲嗎？他用本心在活着，那你说他不瘋癲嘛，他又瘋言瘋語的，有些是裝的，有些是真的，那就是所謂的禪病，他不是沒開悟喔。

開悟之後表層意識還要起妙用，所以進去之後的這個過程要緩慢，

【本書全文之著作權屬巫凱先生所有，于本站僅供閱讀，禁止轉載、抄襲、模仿、擅改，否則依法追究】

不要影响整个表层意识的结构，我可以突破它，但不要破坏它，因为它是工具。我钉钉子，当…，哇！钉子歪了，榔头坏了，虽然我知道它是工具，但我不能用了，也很糟糕。最好的模式是，我知道它是工具，我可以拿起来，也可以放下，可是它是好的，用起来就得心应手。

同样的，表层意识是工具，一旦突破本心进入内在的时候，内在驱动力放射流溢出来的时候，因为你表层意识是完整的，所以可起种种妙用，可以度多少众生，成就多少功德。乃至成佛，都不能离开表层意识，它是我们过活这一趟人生旅程的重要工具。

## 摩诃般若波罗蜜多心经

观自在菩萨，行深波若波罗蜜多时，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。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色身香味触法。无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得。以无所得得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无罣碍，无罣碍故。无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依波若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，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。故说波若波罗蜜多咒，即说咒曰：“给搭给搭，巴拉给搭，巴拉三给搭，布大，司瓦哈。”

# 金剛般若禪院守則

- 一、道場以無爭為興盛
- 二、居士以和諧為相處
- 三、事情以合宜為妥當
- 四、人生以平凡為宗旨
- 五、參禪以福德為前導
- 六、悟道以忠孝為標準
- 七、證果以習染為參考
- 八、修行以行入為快捷方式
- 九、飲食以清淡為正常
- 十、疾病以少欲為療愈
- 十一、作息以規律為正道
- 十二、身體以運動為健康
- 十三、言語以簡練為最好
- 十四、思維以誠信為目標
- 十五、一切以真心為首要

# 欢迎来电洽询助印及免费流通事宜

中华金刚般若禅学会联络处

台湾新竹县宝山乡油石村油石路 8 巷 8 号

电话：03-5769388

0905-075585

金刚信愿坚  
般若智慧明  
禅院清淨地  
佛种自然成

Chinese King Kong Prajna Zen Society