

心經—契入般若 契入佛心

高明智(惟智)

2023年3月30日



我的心经

My Heart Sutra

高明智◎著



心经
高明智著





心

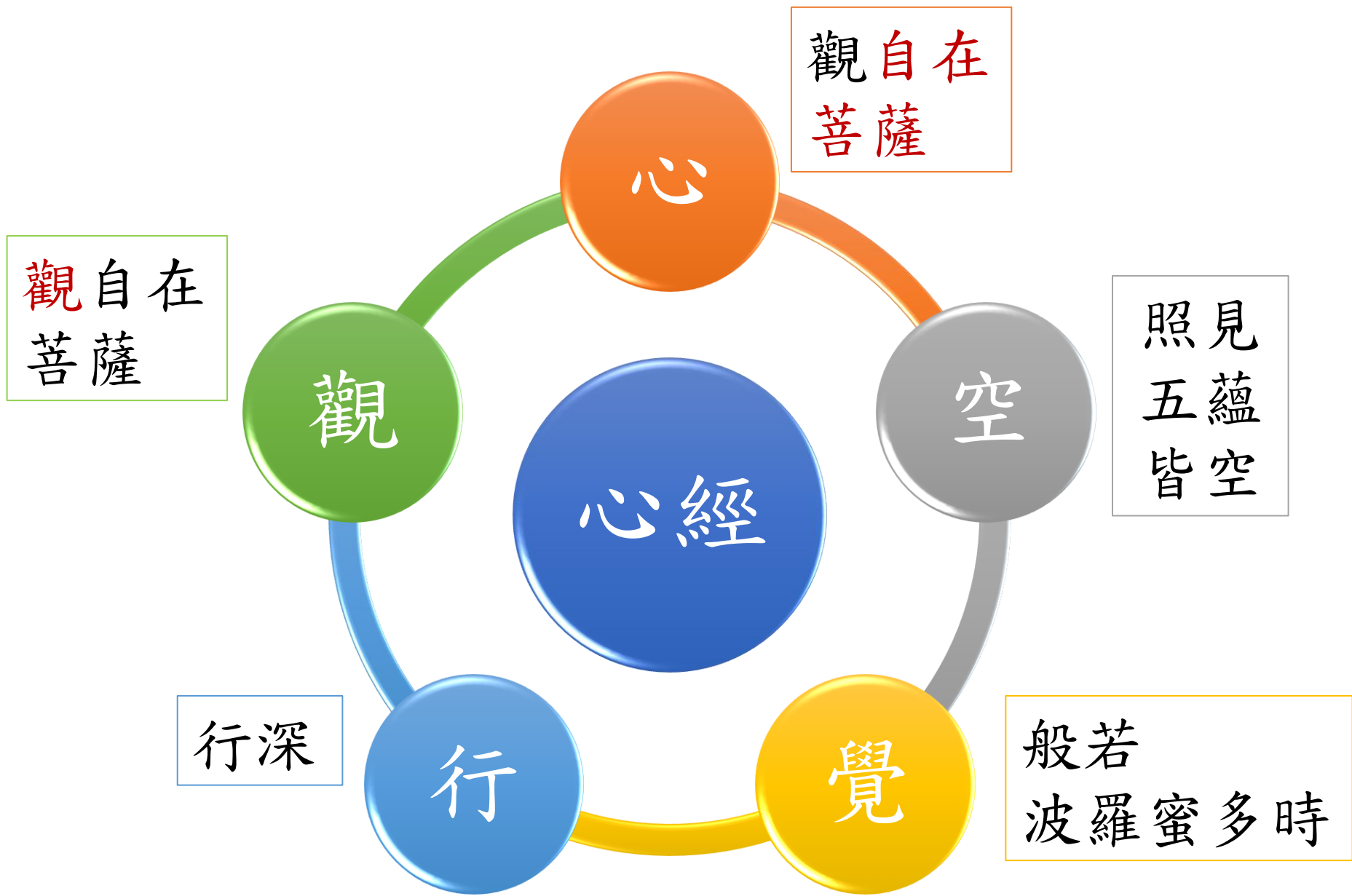
空

覺

行

觀

心經



反思

始覺

觀自在菩薩

修行

行深

四修

觀

行

心經

心

覺

空

觀自在菩薩

返妄歸真
會合本覺

照見五蘊皆空

覺知

性空

般若波羅蜜多時

真空

妙有



看|見|菩|提|身|影



心清淨—祝他早日回頭(鄭楊慶)

訂閱

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空空不異色。色即是空空即是色。受想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不淨不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明亦無無明盡。乃至無老死亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦 揭諦 波羅揭諦

波羅僧揭諦

菩提薩婆訶

我的心經

My Heart Sutra



我的心经

My Heart Sutra

高明智◎著

從奈普敦智慧平台首頁
或進入目錄線上學習/空中佛學精進班/心經

<https://www.neptune-it.com/heart-sutra.html>

如是我聞……



般若波羅蜜多心經圖文對照表

般若波羅蜜多心經（闍寶國三藏般若共利言等譯）圖文對照表

圖次	經文原文斷句	頁碼
1	如是我聞。一時佛在王舍城耆闍崛山中。與大比丘眾及菩薩眾俱。	2
2	時佛世尊即入三昧。名廣大甚深。	4
3	爾時眾中有菩薩摩訶薩。名觀自在。行深般若波羅蜜多時。	6
4	照見五蘊皆空。	8
5	離諸苦厄。	10
6	即時舍利弗承佛威力。合掌恭敬白觀自在菩薩摩訶薩言。善男子。若有欲學甚深般若波羅蜜多行者。云何修行。如是問已。	12
7	爾時觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利弗言。舍利子。若善男子善女人行甚深般若波羅蜜多行時。應觀五蘊性空。	14
8	舍利子。色不異空空不異色。色即是空空即是色。	16
9	受想行識亦復如是。	18
10	舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不淨不增不減。	20
11	是故空中無色。無受想行識。	22
12	無眼耳鼻舌身意。	24
13	無色聲香味觸法。	26
14	無眼界	28
15	乃至無意識界。	30
16	無無明亦無無明盡。乃至無老死亦無老死盡。	32
17	無苦集滅道。	34
18	無智亦無得。	36
19	以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。	38
20	無罣礙故無有恐怖。	40
21	遠離顛倒夢想。	42
22	究竟涅槃。	44
23	三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。	46
24	故知般若波羅蜜多是大神咒。	48
25	是大明咒。是無上咒。是無等等咒。	50
26	能除一切苦。真實不虛。	52
27	故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。藥誦 藥誦 波羅藥誦 波羅僧藥誦 菩提娑婆訶	54
28	如是舍利弗。諸菩薩摩訶薩於甚深般若波羅蜜多行。應如是行。	56
29	如是說已。即時世尊從廣大甚深三摩地起。讚觀自在菩薩摩訶薩言。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所說。甚深般若波羅蜜多行。應如是行。如是行時一切如來皆悉隨喜。	58
30	爾時世尊說是語已。具壽舍利弗大喜充滿。觀自在菩薩摩訶薩亦大歡喜。時彼眾會天人阿修羅乾闥婆等。聞佛所說皆大歡喜。信受奉行。	60

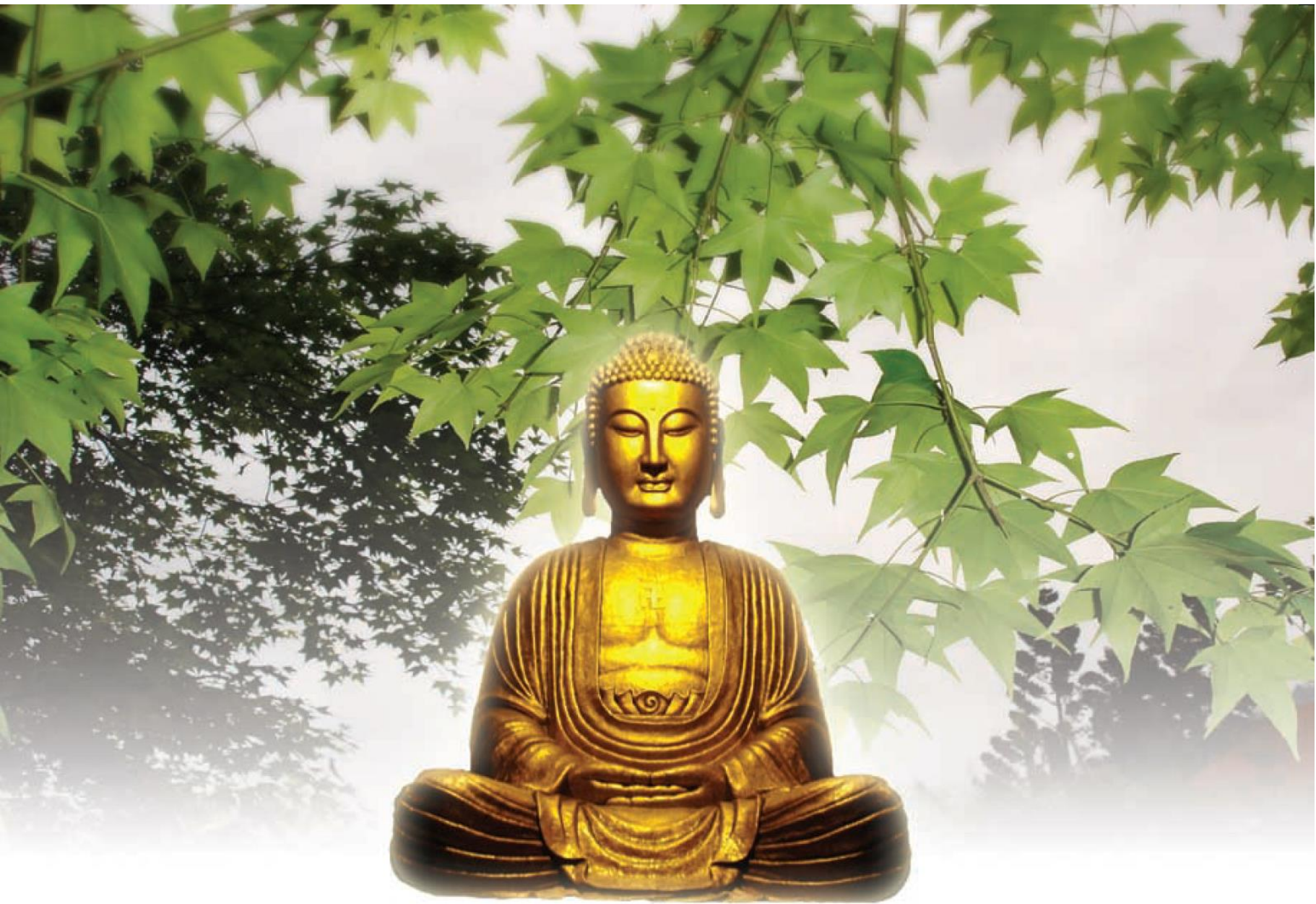


如是我聞。一時佛在王舍城耆闍崛山中。
與大比丘衆及菩薩衆俱。

佛陀的弟子阿難向大家講了一個他所聽到的真實故事。

從前從前，佛陀在靈鷲山上，與許多大修行者及更多已經覺悟並受證的有情眾生們，進行了一場充滿智慧言語的對話會談。

時佛世尊即入三昧。名廣大甚深。



當時，偉大受世人尊敬的佛陀
正好進入一種稱為「廣大甚深禪定」的狀態。

這是一種透過長期自我要求，
不做惡事，行善利他，清淨的戒律圓滿，
能夠安住自己的心，
讓自己的精神與意識非常集中又非常放鬆的修行狀態。

這時佛陀的心靈處在一種平和安靜，不為外界所動，
智慧成熟，可以清清楚楚地看到事情真相，
以平等心觀照一切有情眾生的狀態。

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。



爾時衆中有菩薩摩訶薩。名觀自在。行深般若波羅蜜多時。

在那個時候，會眾中有一位大菩薩，名字叫作觀自在，
他修行「依妙智慧到彼岸」的這個法門，
用功很深，已經有很久很久的時間。

他因為用心修，用功深，已經將妙智慧完全融入心中，
身心靈合一，也可以運用自如，契合眾生，
因機逗教，隨緣渡化，自在解脫。

一般的凡夫都生活在生死輪迴充滿煩惱迷惑的此岸世界，
而到彼岸就是指解脫，或是成就圓滿的意思。
到彼岸可以離苦得樂，擁有一種不起煩惱，
內心平靜，永恆愉悅的狀態。

照見五蘊皆空。



照見五蘊皆空。

觀自在菩薩在修行時，透過長時間不斷地自我觀照，全面反省，思考檢討，過程就像將自己朦朧的身心，毫無掩飾地站在一面清晰明亮的鏡子前面，從頭到腳，從裡到外，從思想到行為，逐一檢視，一次又一次。

直到可以把「物質、感受、想法、行為、判斷」
這五種影響見地的因素全部都看清楚，
不受影響，洞察真實，內心透徹。

了解到一切現象都是各種因緣合和而成，
當環境改變，條件改變，現象也會跟著改變。
學會了放下以自我為中心的思維，不再有任何的執著。

煩惱魔

五蘊魔

死魔

天魔

原來是
在說我

無始劫以來，就是這樣浮浮沉沉，時現時沒。



凡夫，聽到佛法，半悟半迷，好像聽了解了，但是很快就又迷，迷在五道四生。

破魔軍

心與法契



破見惑 / 思惑

五分法身 超越五蘊

- 「五分法身」就是「戒、定、慧、解脫、解脫知見」。大家誦《無量義經》時，都會讀到這段經文——「戒、定、慧、解脫、解脫知見之所成就」
- 戒定慧是我們法身的慧命，已經超出了五陰
- 五陰就是五蘊，色、受、想、行、識。



上人對空性的開示心得-2

上人大智慧，並沒有針對十八空解釋。只用兩個簡單觀念就將般若空性講完了。

一、你付出就付出了，你還要求什麼？付出無所求，沒有什麼好求，要用無求的心，這就是「空」的道理。（包含不計較等等）

二、將它攝受起來，「五蘊皆空，度一切苦厄」，那就是沒有煩惱，一切的苦厄完全斷除。

這兩個觀點是大家所熟知的，都是從應用面，可行的角度去開示，要依教奉行。

度一切苦厄。



離諸苦厄。

因為無私無我，因為沒有了影響自己見地的負面因素，沒有了遮蔽智慧的因素，看清了宇宙萬事萬物以及人與人之間的種種互動行為，他深深了解各種因緣為何而生，因何而滅，善有善報，惡有惡報的道理。自己不再苦惱，不再有任何困擾自己的災厄。

菩薩就是能自覺覺他，自渡渡人的有情眾生。他們是一群努力讓這世界更明朗、健康、美麗、富足的人。擁有信心，奉獻愛心，傳播善法，分擔痛苦，給人快樂，付出無所求。觀自在菩薩是一位發心的大菩薩，常懷憐憫眾生的悲心，發願渡化眾生，使眾生能夠認清生老病死種種苦痛，能夠從貪瞋癡的苦厄與煩惱中得解脫。

然而眾生欲念永遠一缺時就會苦啊苦
該如何離苦？

離苦得樂的方法：

四它：面對它、接受它、處理它、放下它

一、面對它：不逃避、不畏懼

二、接受它：不怨天、不尤人

三、處理它：智慧處理事、慈悲對待人

四、放下它：隨緣盡分、盡分隨緣

因為放得下才能再提起，也才有力量

面對挑戰。

☆「四它」告訴我們面對困境應有的態度

即時舍利弗承佛威力。合掌恭敬白觀自在
菩薩摩訶薩言。善男子。若有欲學甚深般
若波羅蜜多行者。云何修行。如是問已。



就在當時，
舍利弗因為有著佛陀偉大神聖力量的
加持，及時把握當下的好因緣，
很虔誠的雙手合十向觀自在菩薩請教：
「發心學佛的人，如果想要學習這種
深入的依妙智慧到彼岸法門的有心人，
應該如何修行呢？」



爾時觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利弗言。
舍利子。若善男子善女人行甚深般若波
羅蜜多行時。應觀五蘊性空。

那時，觀自在這位大菩薩就很有心，
很詳細地告訴舍利弗說：
「敬愛的舍利子，如果有發心的師兄、師姐
想要學習依妙智慧到彼岸這個法門時，
需要多練習自我觀照，全面反省，思考檢討，
能夠把物質、感受、想法、行為、判斷
這五種影響見地的因素全部都看清楚，
不受影響，洞察真實，內心透徹。」

舍利子。色不異空空不異色。色即是空
空即是色。



舍利子。色不異空空不異色。色即是空
空即是色。

敬愛的舍利子，物質不會變成不存在，不存在不會變成物質。
但是你可以把物質看成不存在，因為物質有生滅的過程，如風如雲如流水，
聚集消失，消失再聚集。重要的是你可以不起心動念，不受它的影響，
如果影響不到你，就是一種不存在的狀態。
再換個角度想，你可以把不存在看成是具體的物質，因為一旦起心動念，
環境改變，時間流轉，又會有新的物質，新的現象產生，
你又受到原來沒有影響你的事物所影響。

無常變化是宇宙運行的真理，理解無常，接受無常，就是面對無常最佳的
態度，人的一生成空的來，空空的去，了解生不帶來死不帶去的無我觀，
可以讓自己的人生道路走的平順。
在修行依妙智慧到彼岸時，我們的思維宛如是一架航天飛機的自動駕駛儀，
需要鍛練與運用自己的思維，不可以讓思維偏執在「物質的有」
或「不存在的空」，偏執在任何一邊都將導致航機的墜毀。
一旦發現偏執某一邊時要立即自我警醒，迅速切換到另一邊，
直到能夠正確地運用思維，就可以找到穿越有形與無形障礙的方向做法，
看到一個廣大的空間。

受想行識亦復如是。



受想行識亦復如是。

同樣的道理，感受、想法、行為、判斷，也都是如此。

不要執著於自己的感受，當感受發生時試著換個角度想，
就可以不受感受情緒的影響。

不要執著於自己的想法，當想法出現時試著換個角度想，
就可以不受想法喜好的影響。

不要執著於自己的行為，當行為現前時試著換個角度想，
就可以不受行為造作的影響。

不要執著於自己的判斷，當判斷紛擾時試著換個角度想，
就可以不受判斷分別的影響。

人生有如渡過一條寬廣長河的旅程，這條河的此岸與河中間都充滿著雲霧，一時也看不到彼岸風光，我們就是要穿越這團雲霧，渡向長河的彼岸。如果可以做到活在當下，不起妄念，無所執著，隨順因緣，心能轉物，不隨物轉，能夠如此修練就可以衝破煩惱、妄想、執著、分別的迷霧疑雲，到達成就的彼岸，否則就會沉沒於茫茫大海或是無盡虛空中。

這是接著上面一句，色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。

因為色、受、想、行、識是五蘊，而色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。剩下的受、想、行、識也都是這樣子。

受不異空，空不異受；受即是空，空即是受
 想不異空，空不異想；想即是空，空即是想
 行不異空，空不異行；行即是空，空即是行
 識不異空，空不異識；識即是空，空即是識

不受色受想行識外緣影響心念真的不容易，這
個應用在我與婆婆日常生活的相處更是不容易。
婆婆早餐習慣吃地瓜，他用電鍋蒸地瓜時不放
任何盤子或隔板，地瓜蒸好後可想而知電鍋的
底部就是焦黑的，需要刷洗後才能再使用。
每當翻開電鍋蓋看到這個景象，我就會向婆婆
碎碎念，這個時候婆婆就會很不高興。同樣的，
我的一些習慣也不好，婆婆也是會念，我也是
不高興。



看見菩提身影

大愛

色即是空，空即是色--罹患舌癌發願行善(鄭楊慶)

訂閱

主題/法髓

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

申論
諸法空性

舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。
舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。
是故，空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；
無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；
無苦集滅道；無智亦無得。

修行成果
菩薩/諸佛

以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有
恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。
三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

譬喻/體會

故知：般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除
一切苦，真實不虛。

結語/行動

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩
提薩婆訶。

主題/法髓

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

心

申論
諸法空性

舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。
舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。
是故，空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；
無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；
無苦集滅道；無智亦無得。

如何觀
如何覺

修行成果
菩薩/諸佛

以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有
恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。
三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

學做菩薩
契入佛心

譬喻/體會

故知：般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除
一切苦，真實不虛。

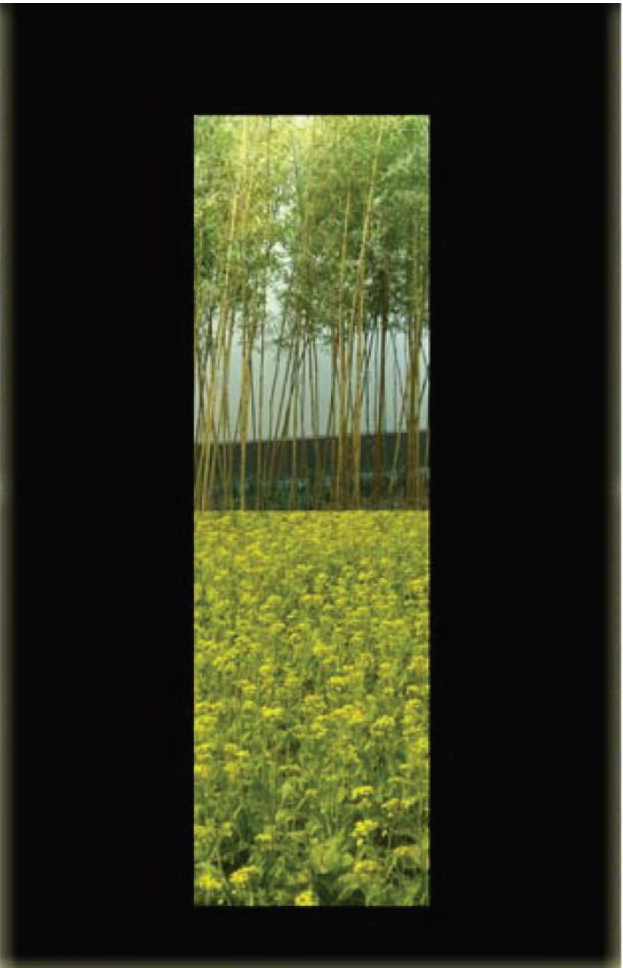
提醒/覺悟/受持

結語/行動

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩
提薩婆訶。

契入般若

舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不
淨不增不減。



舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不
淨不增不減。

敬愛的舍利子，我今天所說的是佛法中所謂「空」的概念。

空是一種動態的概念，就像一個十字路口，平時路口是淨空的，來自四面八方的車子都可以開過去，當車子過去後路口還是空的。

空是一種人人具備的智慧本體，

如寶珠般珍貴光彩，如鑽石般堅定明亮，如虛空般廣大無邊。

空就是不要自作多情以為不斷追求一定可以生出一些什麼事，也不要妄想有些事自己會消滅；空的性質不會因為外界刻意的污蔑影響而使其變壞，也不會因誰的苦心做為就能使其變好；空的狀態不會因為人為因素想要的更多就會增加，也不會因為你我的操弄想要變少就會減少。

青青翠竹與鬱鬱黃花何者比較美麗呢？

其實兩者各有其價值，各能在不同的時機場合啟發眾生智慧。

不要執著於兩種分別的任何一邊，任何偏執一邊的做法都無法給人類帶來恆久的幸福，唯有去除分別，從良知良能出發，才能解決人類長久以來的痛苦。空的概念告訴我們，一切事物現象各有其因緣，宇宙間有一種法則在進行，就像交通規則，我們要能了解，要能遵守規則，依循覺性方向前進。

一旦我們不了解，執著於自己的想法就會不合法，

就會受到懲罰，感到痛苦，就無法超越解脫。



是故空中無色。無受想行識。



是故空中無色。無受想行識。

因此之故，在空之中是沒有任何的物質，
也沒有感受、想法、行為、判斷。

例如，一個人很喜好美色美酒與溫柔鄉，很想去舞廳跳舞，
內心充滿情慾，這時如果換個角度思考，想到「色即是空」，
就可以脫離情慾。

接著又能換個角度想，「空即是色」，發現內心沒有情慾，
生活沒有美色美酒也是一種真實。

眾生目前所居住的世界像是一座正在起火燃燒的房子，
身處其中隨時都有被火焰燒傷或燒死的危險。

如果能夠識透世間的現象，不被各種境界所迷惑，承擔應該
承擔的事，放下應該放下的物，老實的生活，才是正道。

如果能夠如此想，如此觀，如此行，
前方永遠會出現一條康莊大道，一條可通往自我解脫的道路。

無眼耳鼻舌身意。



無眼耳鼻舌身意。

人類活在這個世界上之所以會有

煩惱、妄想、執著、分別、痛苦、快樂的存在，完全是因為受到

眼睛看，耳朵聽，鼻子聞，舌頭嚐，身體感，意念想的影響。

眼睛喜歡看好看的景，美麗的人，順眼的事，這是一種干擾。

耳朵喜歡聽中聽的話，美妙的音，悅耳的曲，這是一種干擾。

鼻子喜歡聞清香的味道，新鮮的空氣，迷人的香水，這是一種干擾。

舌頭喜歡嚐好吃的食物，酸甜苦辣鹹，各式的美食，這是一種干擾。

身體很在乎氣候的冷暖，床舖的硬軟，物品的精細，這是一種干擾。

內心會追逐一些自己喜歡的文字、圖案、偶像、意念、回憶，

這也是一種干擾。

要避免干擾，從最根本處就是不要理會眼耳鼻舌身意的慾望，

將其視為阻礙獲得善法的干擾變數，時時守住心念，

放下貪念，放下憤怒，放下驕慢，常保持一個純淨的清靜心。

無色聲香味觸法。

疏
朗
淡
泊

無色聲香味觸法。



要讓內心的意念思維不受干擾與污染，
要將外部色聲香味觸法這些因素想成
影響身心的塵與垢，
趕快想辦法擺脫，趕快捨去，
全部捨去，直到沒有可捨。

六根、六塵、六識

我們的六根緣著六塵，行成六識。

六識背後還有第七識，第八識在做用。

所以照見五蘊皆空，色受想行識，其實需要修練自己的第七識。因為第七識像是駕駛員一樣，操控著前面六根去緣六塵，行成我們的六識，這些過程會造成許多的善業或惡業，變成業識的種子存在第八識。

轉五識為成所作智
轉六識為妙觀察智
轉七識為平等性智
轉八識為大圓鏡智

20181220 《靜思妙蓮華》斷惑證理 轉識成智
(法華經·從地涌出品第十五)

萬法都是從心中所生，佛陀覺悟的宇宙真理也是從心所生，所以心是萬法之王，故稱心王。心王緣著外境而生萬法，若一念無明妄動，八識緣著種種境界，就造種種業；心若恬靜，無為無欲，就是清淨本性，緣境轉識為智，轉惡為善。

無眼界



無眼界

剛剛說到要常保一個清靜心，

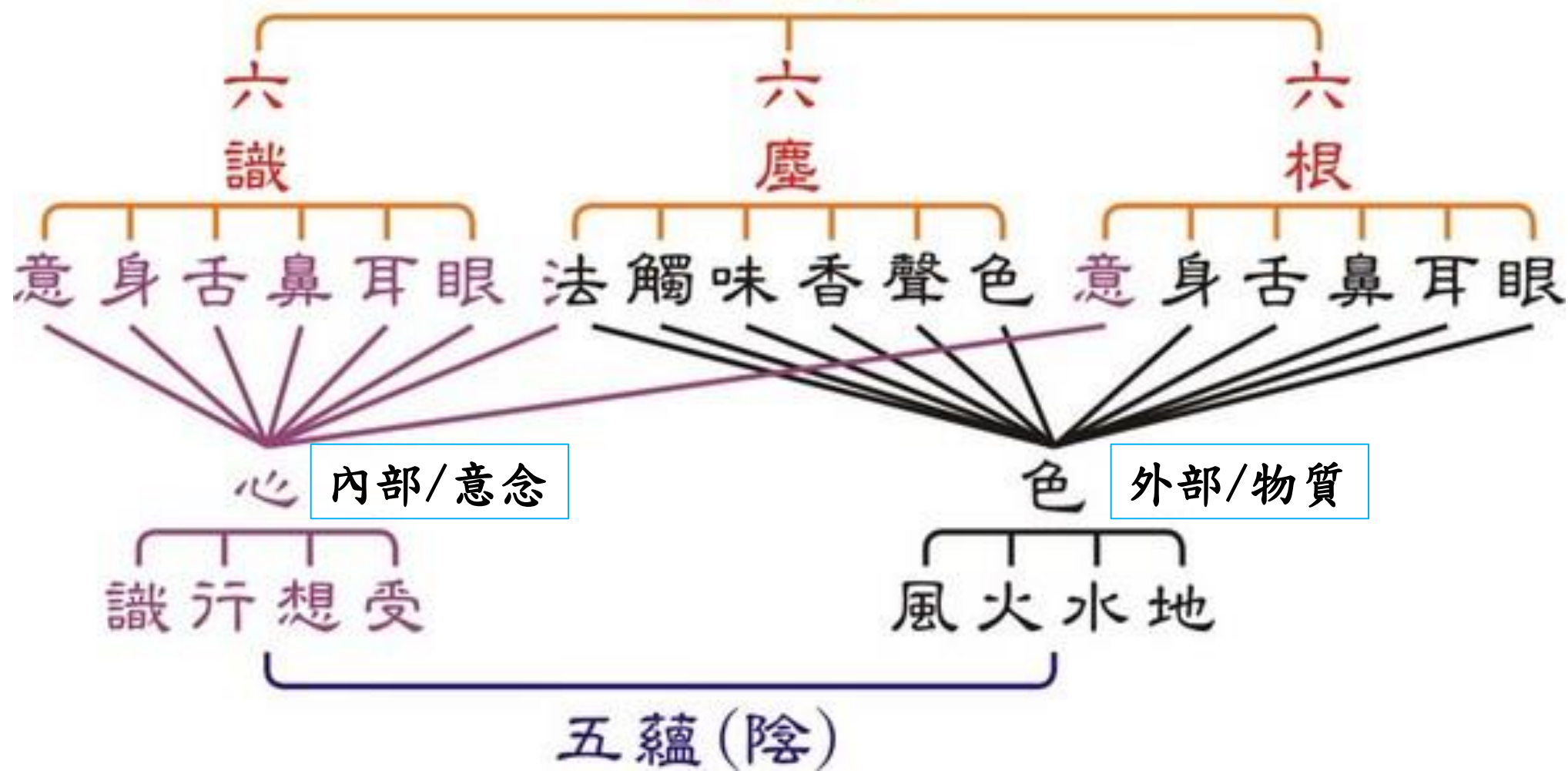
這是自我解脫，自我修練的重要課題。

一般人普遍認為不容易，這是我們累世以來，
在潛意識儲存了許多不同的想法，加上今生今世，
透過眼耳鼻舌身意又儲存了各式各樣不純淨的想法，
讓我們更加迷惑徬徨。

修練清靜心的方法就是將眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、
意界、色界、聲界、香界、味界、觸界、法界、眼識界、
耳識界、鼻識界、舌識界、身識界，意識界，
共十八界都關閉。

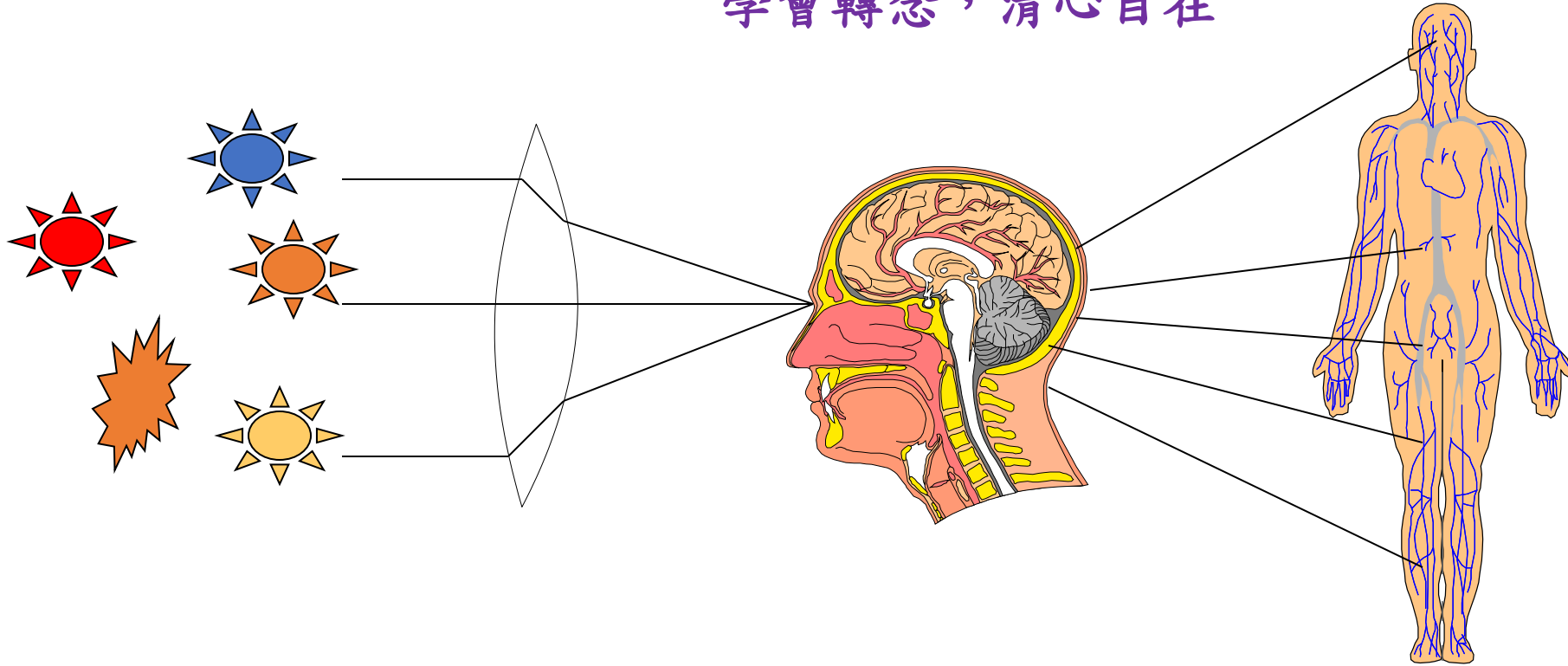
例如罵我謗我當作沒看到，不聽人我是非，從外在反應到
內在意識都能開關自在，無慾無我，不受影響。

十八界



無眼界

大明用晦，大智若愚
視而不見，不受影響
學會轉念，清心自在



**Environmental
Events
Activating Events**

**Cognitions,
Perceptions
(Sensory Input)**

**Interpretation,
Self-Talk
(Irrational Ideas)
Belief ← Disputation**

**Emotional- Physical
System
Emotional Consequence**

吃苦了苦，化苦為平常

在一座猶太寺院中有一位新發意的修士，他們的規矩是五年之內要不斷地磨練，一句話都不能說。好不容易五年過去了，裡面的主持知道這位修士已住滿五年，於是請人叫他來，說：「你在這裡已經住了五年，聽說你的本分事都做得很好，因為你能守本分地工作，所以，讓你說兩句話。」

這位修士說：「**飯很難吃，很難吃！**」他用這兩句話回答。主持說：「**嗯！還不錯，你可以住下去，五年之後，再和我見面。**」他必須依照規矩再住下去。

終於，第二個五年又到了。主持又說：「這五年來，你的表現不錯，再讓你說兩句話。」修士說：「**床很硬，睡得身體會痛！**」主持說：「**嗯！你很坦白，還不錯，再繼續五年吧！**」

在第三個五年之中，他一樣一句話也不能說，漫長的時間又過了，主持又找他來：「你還有什麼心得？讓你說兩句話！」修士回答：「工作很辛苦，受不了！」主持說：「嗯！很坦白，再來五年。」第四個五年，他好不容易熬過來了。主持問道：「你又有什麼感受？」他說：「很辛苦，我要走了！」主持還是回答：「你很坦白，很不錯！」故事就這樣結束了。

修行之初，人人都抱著很大的願力和希望，投入修行的境界。而寺院的磨練就是要讓人靜下心來，不用講話，而用心去體會。一個修行者坦白地表示「飯很難吃」、「床很硬」，的確修行的生活就是如此，「工作很辛苦」也是實話，修行的境界哪能輕鬆呢？而「受不了，要離開」這就是一個很平常的人。

如果他能熬過來，並且化苦為平常：化離去為永恒，不就能成就了嗎？修行就是需要調心，要有耐心耐力，而且要能無所求地奉獻，才能有所成就，福慧才會圓滿。

乃至無意識界。



乃至無意識界。

當我們剛剛修行清靜心時，仍然是在六道中輪迴，
六道是指天道、人道、地獄道、餓鬼道、畜生道、阿修羅道而言。
因為我們的言行舉止稍一不慎即可能墮入地獄道、餓鬼道或畜生道。
要超出生死輪迴要明了因緣果報與生滅循環的道理，嚴格做好自己的修行。
人世間共有十二種因緣構成生死輪迴，其循環如下。

首先，人因為看不清但還是要生活，因此行為充滿了荒誕愚癡而不自知，
雖然也想要努力學習，也逐漸會有一些認識，但一開始還是容易執著於一些
表面的名相與物質，這些名相與物質會影響我們的眼耳鼻舌身意，
眼耳鼻舌身意又影響我們種種苦與樂、取與捨的不同感覺，
人在這些狀況下通常都會選擇以自我的感受為中心，
喜歡的就高興，不喜歡的就彆扭，甚至為了追求自己喜歡的人事物會不擇手段
或執著不放，如此一來就產生一種業力，一種不易消失的力量，
一種會累積存在的力量，會影響到下一生，下一世，
所以到了下一生，下一世，我們還是得承受累生累世的業，
一直有生老病死，一直有生死輪迴。

無無明亦無無明盡。乃至無老死亦無老死盡。



無無明亦無無明盡。乃至無老死亦無老死盡。

無明是遮蔽自性智慧光芒的障礙物，
在凡夫的生命中這種無所明了的迷惑心宛如是雜草
的根一樣，堅固難除，必須要用智慧功夫加以連根
拔起，燒掉不好的種子，皎潔的自性才會顯現。

要出生死就要斷無明，先要發心立願，志向堅定，
以慈悲喜捨讓無明漸漸消滅，
接著連無明因緣都與你無關。
一直修到沒有業力，沒有老死，
也沒有感受到老死的牽引力量，即已出生死。

無明是遮蔽自性智慧光芒的障礙物 必須要用智慧
功夫加以連根拔起，皎潔的自性才會顯現。

《生活實例》：

無明煩惱 來自心中的貪嗔癡慢疑

年輕時 總是愛美 流連忘返於百貨公司 只要喜歡
非帶回家不可 回到家 更是鏡前來走秀 樂此不疲

直到 培訓受證後 在一場研習中
聽到 紀媽咪及靜原師姊的分享 有如電掣雷擊

《生活實例》：

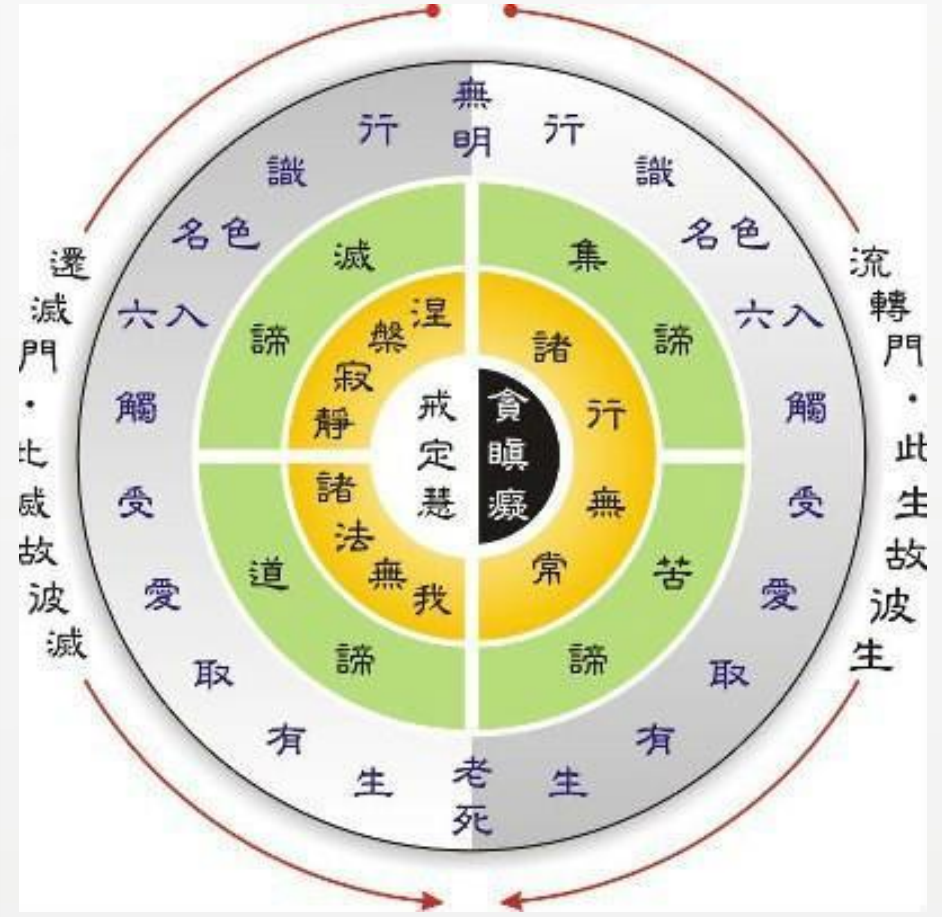
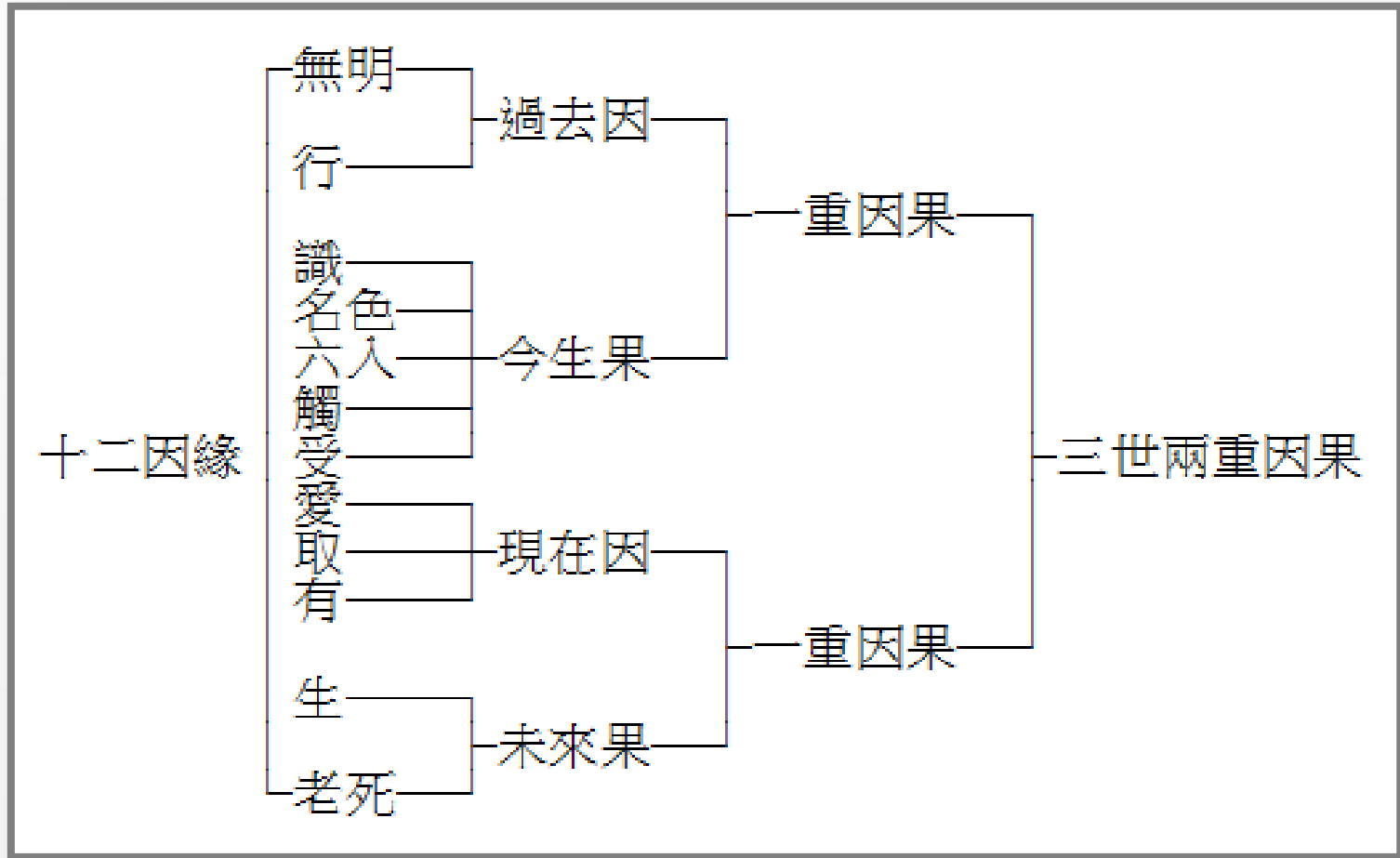
無名煩惱 來自心中的貪嗔癡慢疑

靜暘師姊 說：

上人說她 總穿不能坐下 也不能做事的絲絨
她即悟到 穿耐磨的布料 就能坐下也能做事

靜原師姊 說：

吃什麼都飽 穿什麼都暖 睡什麼床都安穩
還有什麼好執著的呢



無苦集滅道。



無苦集滅道。

記得當年，佛陀在菩提樹下證得至高無上的圓滿成就後，來到鹿野苑向五位弟子第一次說法時，講到了「苦集滅道」四種真理。

「苦」是要認識人生本苦的本質。

「集」是要了解人生的苦難從何生起。

「滅」是要學習除滅痛苦的各種方法。

「道」是要努力去實踐這些滅苦的方法，確確實實地去遵行，去行動，做就對了。

如果能夠經由深入的體會，深刻的實踐，歷經生生世世長久的時間，或是在一念之間，當我們可以超越這些道理，可以依法奉行又不再依賴它，就是無苦集滅道，一種真正自在與解脫的狀態。

「苦集滅道」四聖諦 四種真理：

「道諦」要離苦斷集，脫離貪嗔癡，以達寂滅之樂，就要修道。發四弘誓願 修六波羅蜜，行菩薩道。

- ◎ 在慈濟做醫院志工、訪視、救災…，都能體會苦。
- ◎ 上人慈示：在道諦中去了解人間道，才有辦法入菩提道。
所以，一定要發四弘誓願 行菩薩道。

		┌ 初轉	示相：此是苦，逼迫性	┐	
	┌ 苦諦 — 苦果 —	└ 次轉	勸修：此是苦，汝應知		
		└ 三轉	作證：此是苦，我已知		
					└ 世間因果
		┌ 初轉	示相：此是集，招感性		
	┌ 集諦 — 苦因 —	└ 次轉	勸修：此是集，汝應斷		
		└ 三轉	作證：此是集，我已斷	┐	
三轉四聖諦 —					
		┌ 初轉	示相：此是滅，可證性	┐	
	┌ 滅諦 — 樂果 —	└ 次轉	勸修：此是滅，汝應證		
		└ 三轉	作證：此是滅，我已證		
					└ 出世間因果
		┌ 初轉	示相：此是道，可修性		
	┌ 道諦 — 樂因 —	└ 次轉	勸修：此是道，汝應修		
		└ 三轉	作證：此是道，我已修	┐	

無智亦無得。



無智亦無得。

修行依妙智慧到彼岸的法門，到最後要把智慧也放下，把得失也放下。從有煩惱的凡夫，修成無煩惱的智者，要清楚明瞭這一切的智慧方法都只是一段過程而已。放下智的包袱，體悟到空性的智慧時不可以沾沾自喜，還要放下得的包袱，才是真正的妙智慧。

做一位覺悟的有情眾生，來到人世間，一路走來就是要找到最純真的本來面目，先修練不受外境的種種影響，再向內找到本來存在的自性智慧，所以稱為無智也無得。

做一個自覺覺他的覺者，依著純真的心去做就對了，才能夠在紅塵滾滾的世界裡暢快生活，難行能行，出入自在，不受傷害。

這是一個宇宙真實的過程，所有的人事物，時間空間，有形無形的能量，不斷地移動流轉，我們在過程中體驗，不必要也不可能得到什麼，這就是無智也無得的最高境界。

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多
故心無罣礙。



以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多
故心無罣礙。

現在，大家學會了無所得的道理，任何覺悟的有情眾生只要遵循依妙智慧到彼岸的法門持續修行，就可以破除煩惱，斷滅妄想，無有分別，不起執著。

凡夫對於未來的事會擔心害怕，這是一種罣礙；

對於不一定會發生的事會擔心，也是一種罣礙。

常見的罣礙還有：不相信自己，一定要依賴他人；希望得到每個人的關愛和認同；做事情過度追求完美；認為每一位不道德的人都應該受到懲罰；想要每一件事情都如自己的意；認為自己的悲慘命運是別人造成的；對於人生的困難與責任想要逃避；認為自己的命運已經注定如此；想要不做任何事又可以幸福快樂。

在擔心介意時，心會恐懼不安，

這時要告訴自己，擔心無濟於事，恐懼不能解決問題，逃避不是長久之計。

唯有面對問題，接受事實，迎向考驗，

才能夠走出心中不安的天羅地網，讓身心安頓。

對於不必要擔心的事不要放在心上，無得失心，

相信自己的直心，就是心無罣礙的修行。

心中不再有任何一點一滴，一絲一毫的牽絆阻礙，達到一種不論處於任何時間，

出入各種空間，對應所有人情，處理繁雜事項，

看待一切萬物，完全能保有通暢無礙，身心自在的境界。

無罣礙故無有恐怖。



無罣礙故無有恐怖。

當心中遠離煩惱、妄想、分別、執著，心是清靜的，
心是無礙的，心中不會生起任何的恐懼害怕。

不怕生死，不會患得患失，不會擔心別人說你的壞話，不會害怕死後會墮入地獄、惡鬼、畜生三惡道，
不會擔心沒有錢吃飯或是小孩子沒有飯吃，
不會擔心自己的事業前途，不會擔心冤家尋仇，
不會擔心小人算計，不會擔心沒有人愛的問題，
不害怕在眾人面前演講，遇到有威嚴德望的大人物
也不會膽怯，不會不敢在大眾面前說出正法。

例子

煩惱

我什麼時候才能存到100萬，
我死了以後我老公怎麼辦？

妄想

我如果能升到總經理那多好
如果我能嫁入豪門那該多好

分別

A比較好，B比較不好

執著

我們是小人物，人家可是大人物
我一定要得到，他一定要聽我的
這個法肯定比那個好太多了

參禪何須山水地
滅卻心頭火自涼

(2000.10.21 志工早會)

這些志工用這分愛心，不管他的身體多髒，不管他家裡多骯髒，我們還是一樣，把這個現前的境界撇開，用愛投入，清理他的身體，清理他的家庭，這是不是智慧呢？我們若能啟發人人這分的慈悲，天下的老人都有人疼，有人照顧，有人愛，不分別環境的好壞，我們還是一樣去投入，這就是叫做智慧。

「心無罣礙、無罣礙故，無有恐怖」，那就遠離顛倒夢想，我們都很會背《心經》，這種骯髒的境界，是不是我們能投入而無恐怖呢？我們如果也能投入，而心不動搖、不恐怖，這樣就是遠離顛倒夢想。

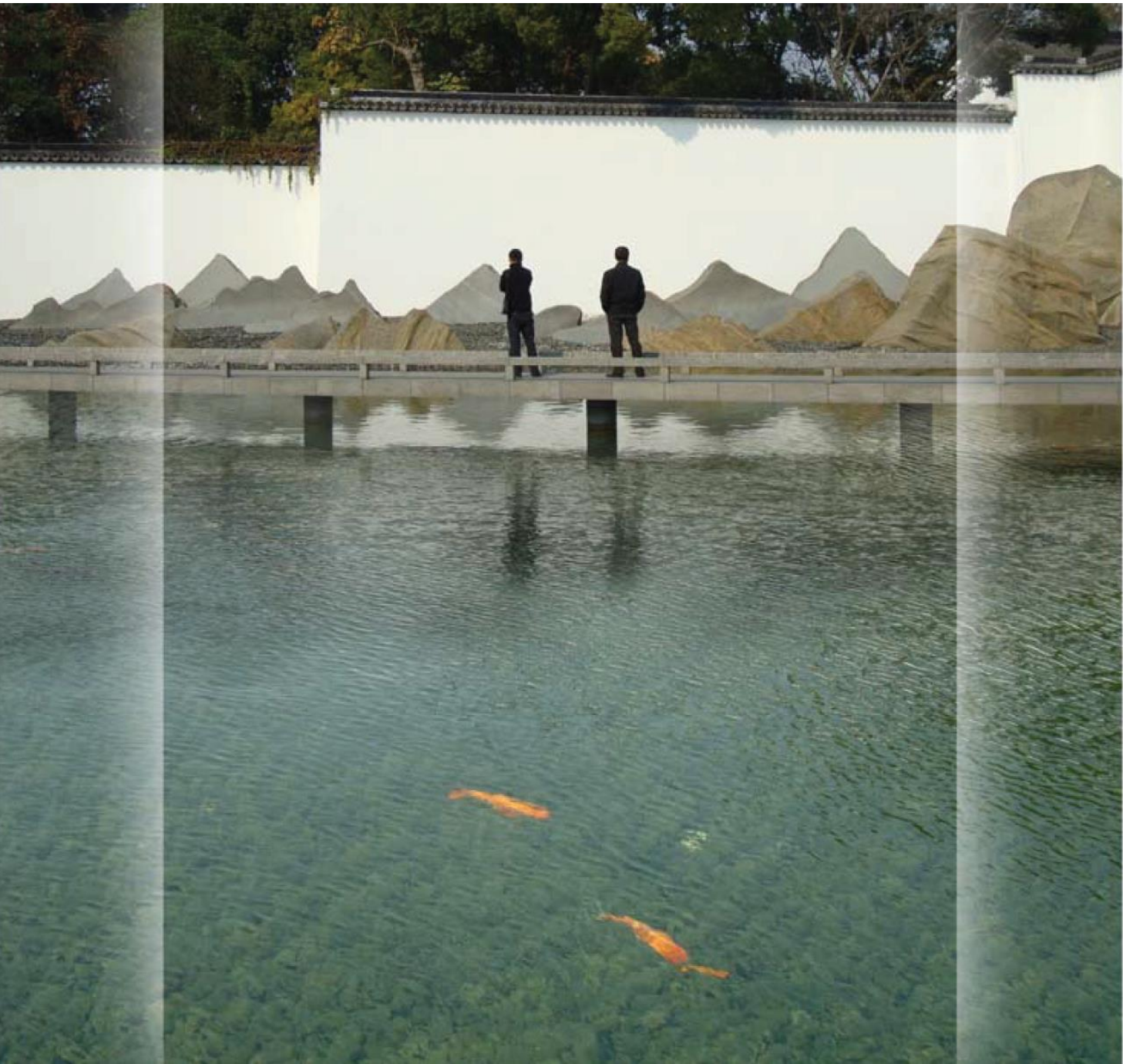
我記得在幾十年前，那時候我也是一樣，都會去複查，在去複查時，在中部有一位老人，就是撿破爛，但是他是住在閣樓裡，所以東西撿啊撿，就是這樣背啊背，背到他住的地方周圍，那個囤積下來，到底是幾年了，沒人知道，只是樓上、樓下，左右鄰居一直很嫌惡，覺得很臭，很不好的味道，這個老人也已經年紀大了，也已經病了，我就跟他們去看，後面有跟著一位佛教界的朋友，他說：好啊，跟你們去看看，什麼叫做貧窮。所以他跟我一起去，走到樓梯口，他開始拿起手帕摀著鼻子，我就跟他說不會怎麼樣啦，不要怕。他說：不要、不要，我不想要再進去，到處都是蜘蛛絲，到處都發霉，都是長霉的東西，這種境界，慈濟人，這群人間菩薩，他們不怕，就是超越人間的境界，所以從那一次以後，我對人間的活菩薩，我起了無限的尊重心，儘管有很多人不會念，他們也不知道什麼叫做般若心經，卻是他能面對著這種，「心無罣礙、無罣礙故、無有恐怖」，能遠離顛倒夢想，這實在是令人很敬佩。



20130325 志工早會

上人開示：「人的生命可以那樣灑脫來去自如，最後的人生那樣輕鬆無罣礙，這都是修行得來，李國銘就是無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，那樣輕鬆自在。」圖為金門縣大同之家關懷，李國銘師兄推輪椅，帶老人家到中庭集合。

遠離顛倒夢想。



遠離顛倒夢想。

一個覺悟的有情眾生先是了悟了人類的物質、感受、想法、行為、判斷都可以是空，接著體悟到宇宙運行的空性本質，真正理解世間

因緣相生斷滅的道理，認清人類痛苦的來源與解脫之法，

更習得讓自己放下智慧與得失，沒有罣礙與恐懼的妙智慧。

這一層又一層的思想鍛練，無非是要我們徹徹底底的去除我執，

最後要面對行為與意念的考驗，

還要讓自己顛倒是非的行為漸漸減少，

種種癡心妄想的念頭統統遠離，就可以漸漸解脫，

接近於圓滿成就的境界。

凡夫常犯的顛倒有：追求青春永駐，認為飲酒可以作樂，

拼命做事賺錢與人與天與大自然爭取想讓自己更好，

以為大魚大肉是好吃的東西等等。

常見的凡夫夢想有：汲汲營營在累積財富，追逐功名，竟然不曉得
不論貴為君王或賤為乞丐，醒時都是夢，死時都只是一堆黃土。

大大變小小

看見菩提身影

遠離顛倒夢想--大大變小小(夫妻篇-陳麗秀)

看見菩提身影

大愛

遠離顛倒夢想--大大變小小(親子篇-陳麗秀)



究竟涅槃。



究竟涅槃。

當一個覺悟的有情眾生依妙智慧到彼岸法門步步踏實的修行，

修自己的清靜心，行覺者的菩薩道，

如實的依照前面所說的觀念方法不斷地恆持力行，

漸漸地消除了身體與心靈的不合諧狀態，

消除了自己與他人的矛盾行為，

消除了外物與我執的對立關係。

沒有煩惱，沒有妄想，沒有分別，沒有執著，

沒有生滅，心靈處於一種解脫後的寂靜與永恆的喜悅中，

並能自由自在地穿梭於生死之中，

來去自如，救渡眾生，成就最圓滿的境界。

這樣的境界稱為究竟涅槃，看起來已經很圓滿。

然而，佛陀在法華會上說法時，講出了真實法，將究竟涅槃喻為化城，

雖然在化城裡很輕安、很自在，但那只是一個中途站，

是給走菩薩道的菩薩走累了可以休息的地方，不能永遠停留在化城。

休息一下，還要上路，佛陀的本懷是要我們遠離顛倒夢想與究竟涅槃，

要我們走入人群，追求自覺覺他覺性圓滿的究竟佛慧。

心經最容易誤解的一句話，究竟涅槃

看前後文斷句

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

A
逗號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

B
頓號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想、究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

C
句號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

心經最容易誤解的一句話，究竟涅槃

看前後文斷句

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

A
逗號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

B
頓號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想、究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

C
句號

以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。

乃往古昔過無量無邊不可思議阿僧祇劫。有
佛名威音王如來。應供。正遍知。明行足。
善逝。世間解。無上士。調御丈夫。天人師。
佛。世尊。劫名離衰。國名大成。其威音王
佛。於彼世中為天人阿修羅說法。為求聲聞
者。說應四諦法。度生老病死。究竟涅槃。
為求辟支佛者。說應十二因緣法。為諸菩薩。
因阿耨多羅三藐三菩提。說應六波羅蜜法。
究竟佛慧。《法華經常不輕菩薩品第二十》

法華經佛陀說大法

涅槃出現過64次，究竟涅槃出現過5次

序品二次

譬喻品一次

藥草喻品一次

常不輕菩薩一次

一次比一次清楚，交代小乘是究竟涅槃，

大乘菩薩道是究竟佛慧

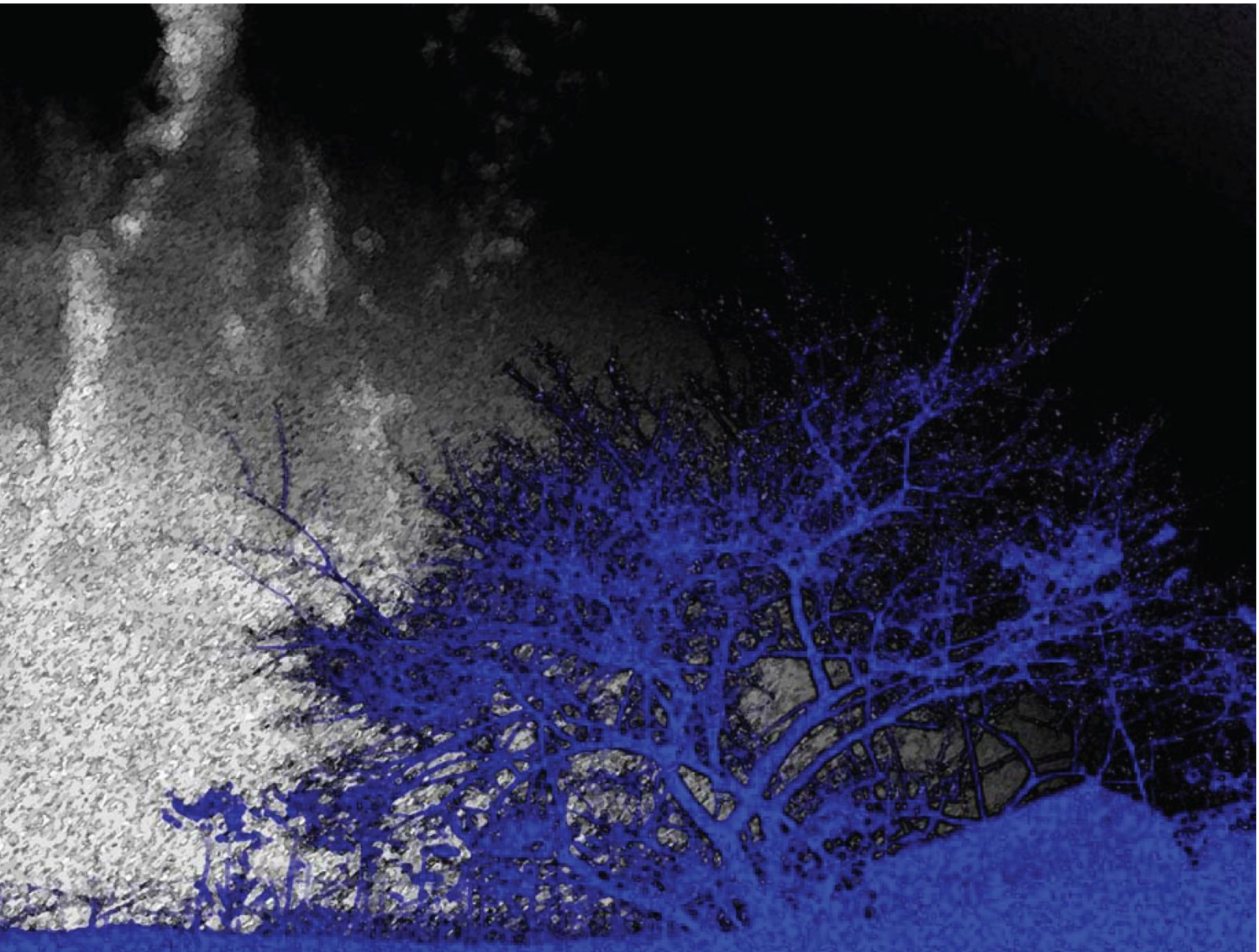
為求聲聞者。說應四諦法。度生老病死。
究竟涅槃。為求辟支佛者。說應十二因
緣法。為諸菩薩。說應六波羅蜜。令得
阿耨多羅三藐三菩提。成一切種智。次
復有佛。亦名日月燈明。

《法華經序品第一》

導師作是念	此輩甚可愍	如何欲退還	而失大珍寶
尋時思方便	當設神通力	化作大城郭	莊嚴諸舍宅
周匝有園林	渠流及浴池	重門高樓閣	男女皆充滿
即作是化已	慰眾言勿懼	汝等入此城	各可隨所樂
諸人即入城	心皆大歡喜	皆生安隱想	自謂已得度
導師知息已	集眾而告言	汝等當前進	此是化城耳
我見汝疲極	中路欲退還	故以方便力	權化作此城
汝等勤精進	當共至寶所	我亦復如是	為一切導師
見諸求道者	中路而懈廢	不能度生苦	煩惱諸險道
故以方便力	為息說涅槃	言汝等苦滅	所作皆已辦
既知到涅槃	皆得阿羅漢	爾乃集大眾	為說真實法
諸佛方便力	分別說三乘	唯有一佛乘	息處故說二
今為汝說實	汝所得非滅	為佛一切智	當發大精進
汝證一切智	十方等佛法	具三十二相	乃是真實滅
諸佛之導師	為息說涅槃	既知是息已	引入於佛慧

《法華經常化乘喻品第七》

三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多
羅三藐三菩提。



三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多
羅三藐三菩提。

過去現在未來三世的十方一切佛，
他們的一切修行從一個普通的凡夫開始，發心
立願要走修行的道路，過程中，都曾修練依妙
智慧到彼岸的法門，因此得證無上正等正覺的
最高境界，也就是修行菩薩道的最高佛果。

無上正等正覺是指能夠完完全全，徹徹底底，
真實地，正確地，自覺覺他且覺性圓滿的境界。

故知般若波羅蜜多是大神咒。



故知般若波羅蜜多是大神咒。

所以我們知道依妙智慧到彼岸的法門
是有極大的神奇力量，
空間廣大遍及十方，
時間貫穿過去現在未來三世，
具備不可思議的力量，能破除一切煩惱執著，
能讓人人心想事成，
只有身體力行的人可以體會，
妙不可言。

是大明咒。是無上咒。是無等等咒。



是大明咒。是無上咒。是無等等咒。

這是最為殊勝神妙不可測度，
能驅生死煩惱之魔的智慧秘法。
這也像是從古到今在漫漫長夜中的明燈一樣，
可以破除一切的黑暗愚癡，
讓我們開啟智慧的一種神奇力量。

這是沒有任何法門可以超越其上的一
種神秘又真實的語言。

這是無與倫比，非一切可及，
相等同於佛境界的奇妙善法。

能除一切苦。真實不虛。



能除一切苦。真實不虛。

依妙智慧到彼岸的法門，透過種種正信修行與
祈禱唸誦可以遠離一切痛苦災厄，
並且遠離造成這些痛苦的因緣，
獲得完全自在解脫的境界。

這不是虛妄說說的，
而是已經獲得從很久遠以來無數人的親身體驗，
證實這一切都是真實的，沒有一點點虛假。



看|見|菩|提|身|影



覺-能除一切苦，真實不虛(鄭楊慶)

訂閱

主題/法髓

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

心

申論
諸法空性

舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色，受想行識亦復如是。
舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。
是故，空中無色，無受想行識；無眼耳鼻舌身意；無色聲香味觸法；
無眼界，乃至無意識界；無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；
無苦集滅道；無智亦無得。

如何觀
如何覺

修行成果
菩薩/諸佛

以無所得故，菩提薩埵。依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有
恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。
三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

學做菩薩
契入佛心

譬喻/體會

故知：般若波羅蜜多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除
一切苦，真實不虛。

提醒/覺悟/受持

結語/行動

故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩
提薩婆訶。

契入般若

故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。揭諦
揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提娑
婆訶



故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰。藥諦
藥諦 波羅藥諦 波羅僧藥諦 菩提娑
婆訶

因此現在來說一說依妙智慧到彼岸這個法門的咒語，
以下是咒語的語意內容：

去啊！去啊！趕快去修行依妙智慧到彼岸這個法門，
快快做好行前的準備。

能夠愈快到彼岸愈好，你可以有機會直接悟得圓滿大智慧。
大家一起前往彼岸吧！過程中讓我們保持誠信專一地修練，
快快抵達彼岸吧！

成就圓滿的智慧是我們大家共同且堅定的目標，
讓我們共同安住這一份心，勇往直前，永不退轉，
祝願大家，做就對了。

我的心經 我的體會-心靈的轉換-2

得到妙智慧的過程

要把握時間，善用空間，珍惜人與人之間的因緣

人人要做一個覺有情的菩薩

種下善因，就會有奇妙的善果

要用感恩心

發大心，立大願

顧好自己的一念心

要護法別人安心修行

啟發自己慈悲喜捨的心

付出無所求的心

大家安心修行

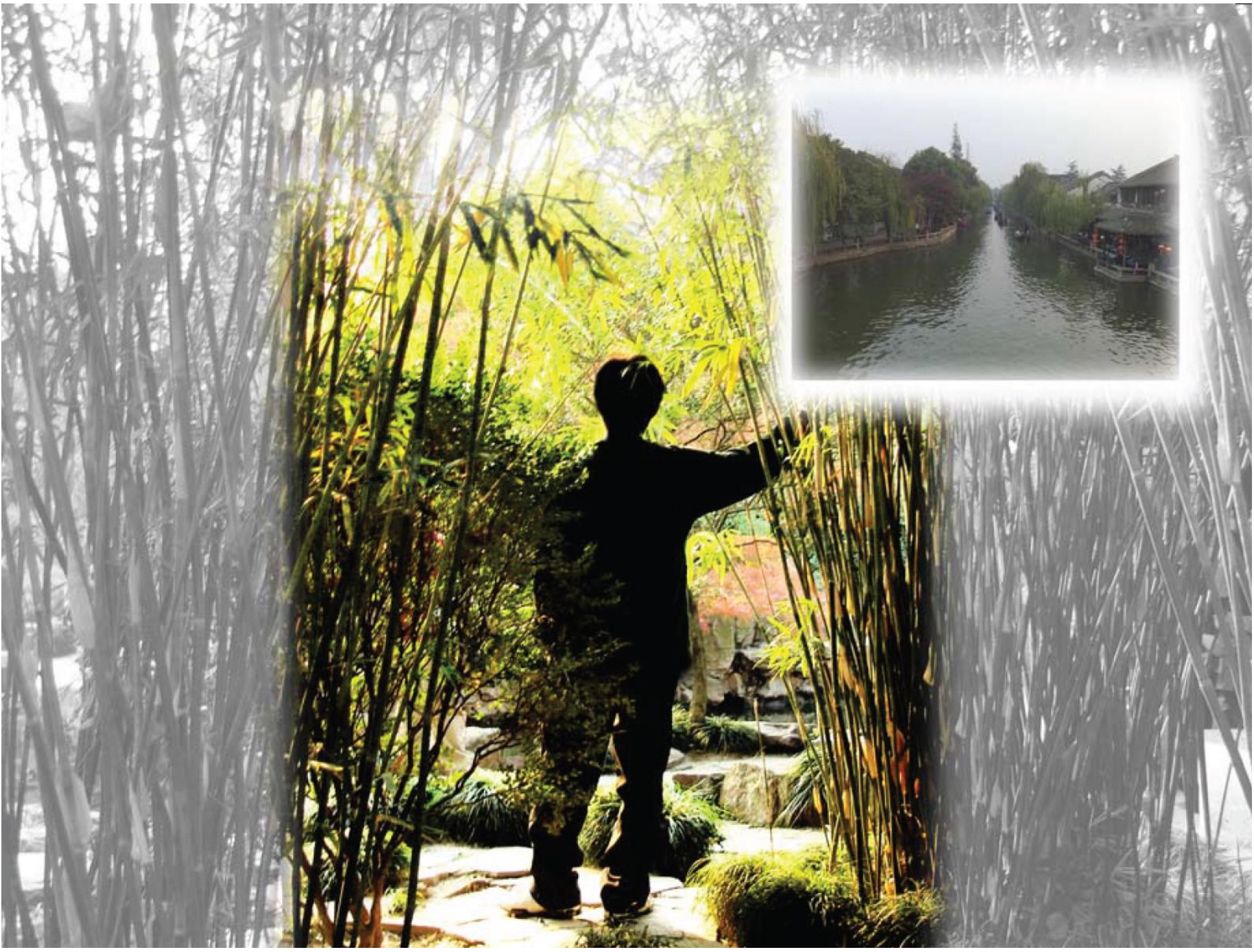
用心受持

時時用心

步步精進，福慧雙修

就會證得圓滿的大智慧

如是舍利弗。諸菩薩摩訶薩於甚深般若
波羅蜜多行。應如是行。



就這樣了，
敬愛的舍利弗，
每位偉大覺悟的有情眾生
對於深入的依妙智慧到彼岸法門的修行，
就應該依照前面所說的做法，
如實地去修行。



如是說已。即時世尊從廣大甚深三摩地起。讚
觀自在菩薩摩訶薩言。善哉善哉。善男子。如
是如是。如汝所說。甚深般若波羅蜜多行。應
如是行。如是行時一切如來皆悉隨喜。

當觀自在菩薩剛剛說完，
受世人尊敬的佛陀就從廣大甚深禪定的狀態中
很安祥地起來，並讚嘆觀自在大菩薩說：
「太好了，太好了，發心學佛的人，
這樣做就對了，這樣做就對了。
就如同你所說的，
深入的依妙智慧到彼岸法門的修持，
就應該如此的修行。如此修行時，
一切已成就且乘著悲願再來人間利益眾生的
佛都應該感到很高興，也會有所感應與護持的。」

『善哉善哉』

透過網路社群，手指輕輕一點按讚、留言、分享，就能表達讚美和支持，這樣的「隨喜」，難道只要點點讚就夠了嗎？

『隨喜』我可以這樣做：

(一)讚嘆 (二)共行 (三)傳揚

自我省思：

「從佛法學安樂」是自己要學習的方向。

上人說：真正的快樂，不是有錢就能快樂。佛法有說「福慧雙修」就是要有愛、又要有智慧，假如愛與智慧在我們的生活中，步步踏實在福慧中，我相信，分分秒秒的心都會很平安。

看|見|菩|提|身|影

大愛

大船師 運載群生

甚深般若波羅蜜多行，應如是行(鄭楊慶)

爾時世尊說是語已。具壽舍利弗大喜充遍。觀自在菩薩摩訶薩亦大歡喜。時彼衆會天人阿修羅乾闥婆等。聞佛所說皆大歡喜。信受奉行。



當時，受世人尊敬的佛陀說完這些話時，
具有人身壽命與法身慧命的舍利弗全身感到無限的喜悅，
有一種快樂的能量貫通全身。

觀自在大菩薩也感受到極大的快樂喜悅。

那時候在場的會眾很多，
有天人、人、阿修羅、天龍八部的樂神等等，
聽到佛陀的說法，都得到非常大的喜悅，
也都相信接受，
並且依照佛與菩薩的教法如實的去做法。

高老師譯——聽到佛陀的說法都得到非常大的喜悅，也都相信接受，並且依照佛與菩薩的教法如實的去做。

不僅要相信，
還要常常抱著
歡喜心



四信為念力 20160724上人手札

一、信根：眾行之源，信樂真如之法。

二、信佛：信樂佛之大功德。

三、信法：信樂法之大利益。

四、信僧：信樂僧之大行也。

四弘為願力

眾生無邊誓願度

煩惱無盡誓願斷

法門無量誓願學

佛道無上誓願成

要有信心
要深信
要信用
要相信
四要：





我的心經
My Heart Sutra

感恩

高明智(惟智) 虔誠合十

ISBN 978-986-84062-1-6



9 789868 406216

00240