



# 《心經》 基礎觀念

主講人：粘添壽 博士





# 《心經》心得報告

Google : 翻轉工作室

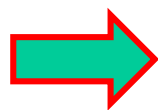
- 《心經》基礎觀念－影片
- 《心經》大家來背誦－影片
- 《心經》凡人筆記
  
- 其他相關資源 - Google 搜尋
  - ◆ 凡人筆記彙集
  - ◆ 翻轉工作室





# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室



- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》心身十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦





# 《心經》般若智慧 (1)

Google : 翻轉工作室

(1) 經名：『般若波羅蜜多心經』，簡稱《心經》

◆ 般若：梵音。具有轉念、轉換思維的智慧，又稱「般若智慧」。

培養開悟、轉換思維、想通、、等能力。

◆ 波羅蜜多：梵音。到達清靜安祥彼岸的意思，俗稱「超渡」。

◆ 般若波羅蜜多：梵音。能轉念到清境安詳彼岸的智慧。

◆ 《般若波羅蜜多心經》：能脫離苦難到清靜安祥彼岸智慧的精要經典。

：能放下煩惱過著平安喜樂的智慧之精要。



## □ 《心經》

◆ 使人具有『般若智慧』的經典精要。





# 《心經》般若智慧(2)

Google：翻轉工作室

## (2) 培育『般若智慧』的層次

### 1. 文字般若：

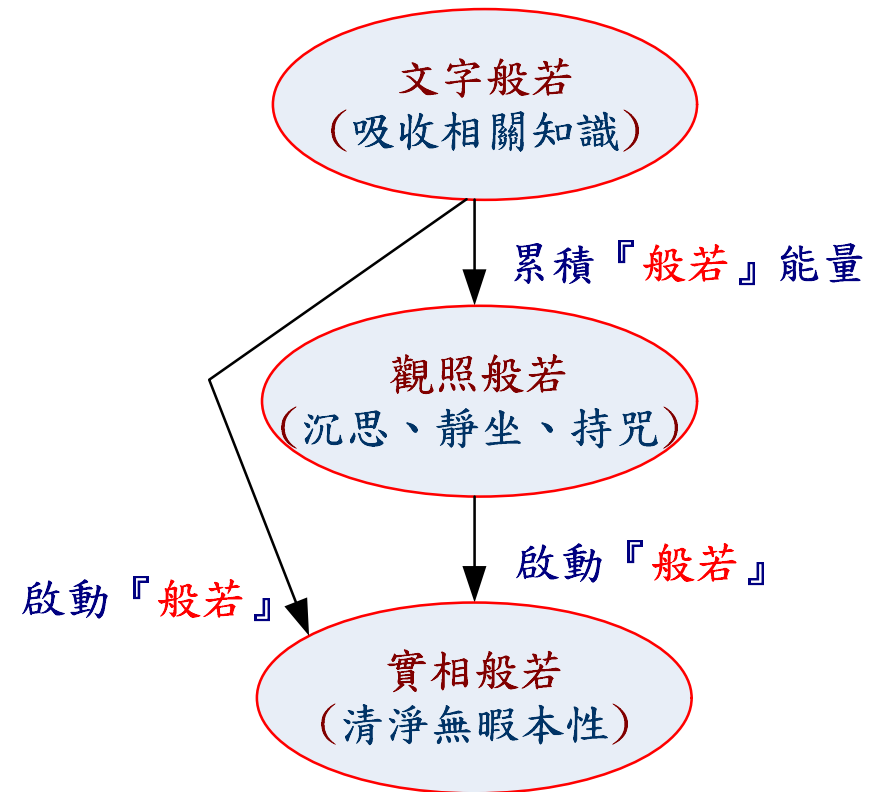
- ◆ 閱讀書籍、聽法會演說、、等
- ◆ 瞭解事理後，轉換思維。

### 2. 觀照般若：

- ◆ 『定』：沉思、靜坐、持咒、唸佛、、。
- ◆ 『辯論』、『苦行』、、
- ◆ 啟動慧根、破除觀念而轉換思維

### 3. 實相般若：

- ◆ 轉換思維後，脫離困厄不受干擾的清淨無暇本性之智慧。





## 《心經》般若智慧 (3)

Google：翻轉工作室

### (3) 『事理』層面 - 透過學習而得

#### 1. 因果報應：

◆ 六道輪迴轉世、因緣際會、十二因緣、、。

#### 2. 脫離苦厄

◆ 四聖諦、五蘊皆空、諸法空相、、。

#### 3. 菩薩道

◆ 八正道、六度波羅蜜、、。





## 《心經》般若智慧 (4)

Google：翻轉工作室

### (4) 『觀照』層面 - 透過修練而得

#### 1. 自我審視的觀：

◆ 『由內而外』檢視自己的行為，稱為『內觀』。

#### 2. 養成『定』的觀

◆ 掃除心中『妄念』(念頭)

「身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，莫使惹塵埃。」

◆ 恢復清淨無暇的『心』

「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」

◆ 即是，養成『定力』、『等一下』的功夫。

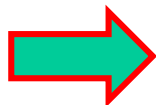




# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》心身十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦



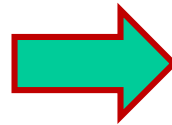


# 《心經》五蘊皆空 (1)

Google：翻轉工作室

(1) 『五蘊』？

- ◆ 遭受外界影響 => 內在的反應過程
- ◆ 產生：喜、怒、哀、樂、的現象





## 《心經》五蘊皆空 (2)

Google：翻轉工作室

### (2) 『五蘊內涵』 (遭受外界影響的反應過程)

1. 色：就是人的身體與外界接觸

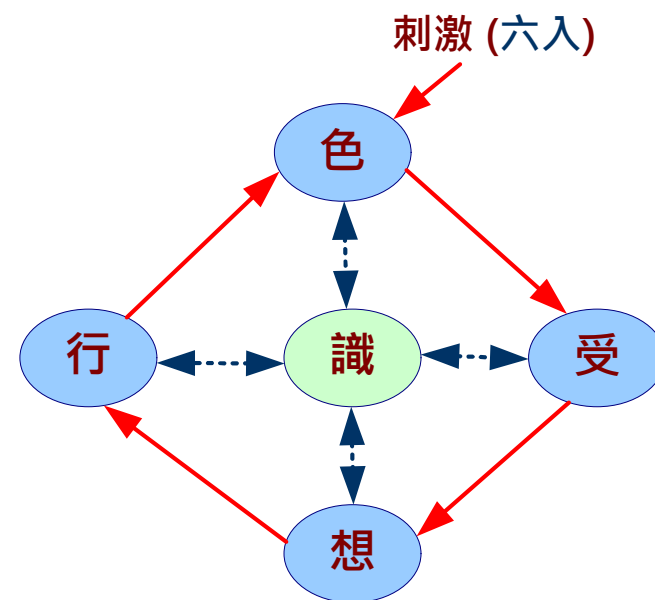
(六入：眼耳鼻舌身意)。

1. 受：身體遭受外來因素的感受，譬如：風吹、惡言、音樂等等。

2. 想：有所感受後，思判如何處理。

3. 行：有判斷處理後，下命令由色身反應。

4. 識：是人的心理活動，隨時接受或指派另外四蘊的活動。





# 《心經》五蘊皆空 (3)

Google : 翻轉工作室

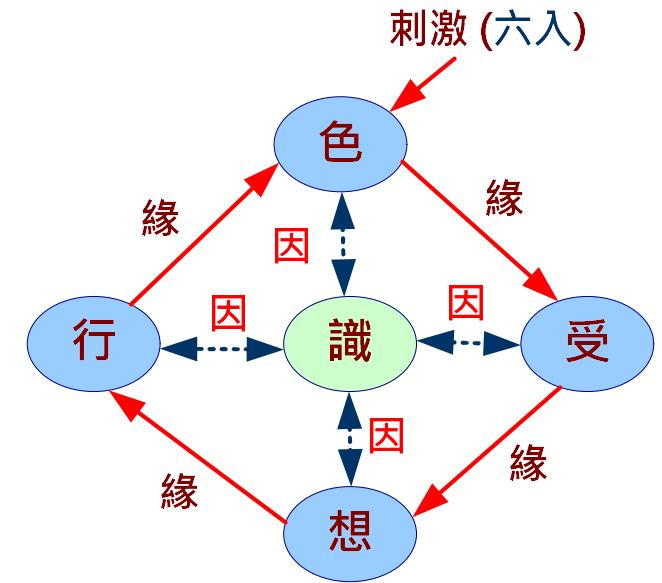
## (3) 五蘊的顯現：(刺激與回應之間)

◆ 識蘊內『因』，與外來(六入)不可預測的『緣』，『因緣際會』下產生的『果』。

## (4) 五蘊的關聯

- 識蘊內善業強時：修養好，常遇好因緣。
- 識蘊內惡業高時：修養差，常遭惡因緣。
- 識蘊：如同《上帝》善惡賞罰分明，並隨時登錄眾生所作所為。(監視你)

譬如：舉頭三尺有神明





## 《心經》五蘊皆空 (4)

Google：翻轉工作室

### (5) 『五蘊皆空』：

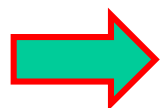
1. 『空』並非與「有」對立「沒有」的意思，而是「有」與「沒有」，或是「存在」與「不存在」變化過程中，所顯示的現象。
2. 色、受、想、行、識皆隨「因緣生」、「因緣滅」之間轉換。
3. 五蘊皆是無常的，沒有一定的樣貌，都是自己造的因緣果報。
4. 它是自然現象，該來就來、該走就走，不能排斥它、只能接受它、與它共存。
5. 即是『五蘊皆空』，是因果效應的自然現象。
6. 如基督徒：『上帝自有安排』，是無法反駁的。





# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室



- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》心身十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦

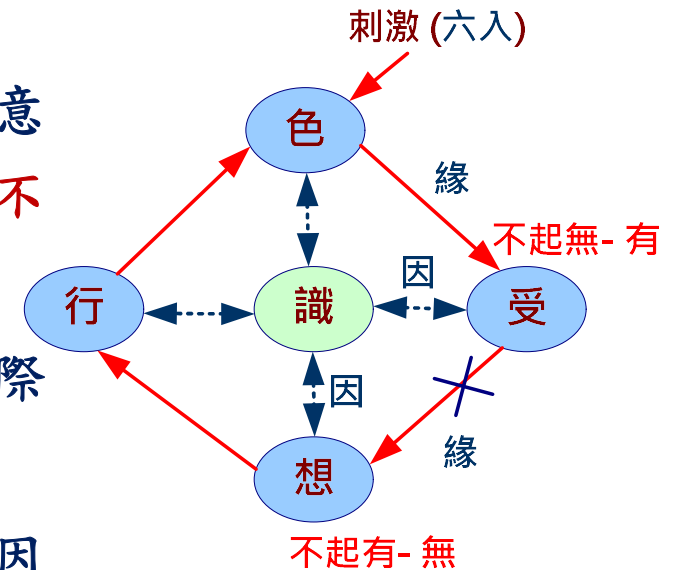




# 《心經》諸法空相 (1)

## (1) 『空』：

1. 古梵文直譯。它並非與「有」對立的「沒有」的意思，而是「有」與「沒有」，或是「存在」與「不存在」變化過程中，所顯示的現象。
2. 佛教中道思維：『捨兩邊、不取中間』，隨因緣際會。
3. 由此生故彼生，而不起「無」見，此滅故彼滅，因此不起「有」見，不落有無二邊，就是緣起的中道。





## 《心經》諸法空相 (2)

Google : 翻轉工作室

### (2) 『相』：

1. 『因』：現在、過去所造的業識，紀錄於『藏識』內。
2. 『緣』：不可預測的時機。
3. 『因緣』：由『藏識』裡隨機取出的業識(善業或惡業)，並在不可預測的時機(機緣)，所產生的現象。
4. 『相』：『因緣生』或『因緣滅』的產生現象。





## 《心經》諸法空相 (3)

Google : 翻轉工作室

### (3) 『空相』：

1. 此生故彼生：『因緣生』所產生的暫時現象(假相、虛相)。
2. 此滅故彼滅：『因緣滅』所產生的暫時現象(假相、虛相)。
3. 『空相』：隨『因緣際會』所產生的現象(假相、虛相)。





## 《心經》諸法空相 (4)

Google：翻轉工作室

### (4) 『諸法』：世間萬物萬象

1. 宇宙間無論有情世間或器世間、精神層面或物質層面，所有萬象萬物都是由兩個以上的『元素』在因緣際會下所構成。
2. 每個『元素』也是由兩個以上的『微元素』所構成，微元素又由眾多的『微微元素』所構成，符合現代的物質波理論。
3. 諸法：宇宙間所有萬物萬象都是由不可數的『微微元素』，隨因緣際會下結合而成。





## 《心經》諸法空相 (5)

Google : 翻轉工作室

### (5) 『諸法空相』

1. 世間萬物萬象沒有不變的。
2. 世間萬物萬象沒有獨立存在的

即是：世間萬物萬象都是『無常』的。

：不會增加、也不會減少，在不同因緣下聚合變化的『虛相』。

譬如：燒木材

：看似木材不見了，其實是它轉換成不同的『元素』，整個物質現象並沒有遺失。

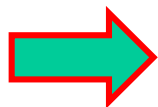




# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》心身十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦





# 《心經》心身十八界 (3)

## (3) 『十二處』

### □ 色身與外界接觸的管道

□ 六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

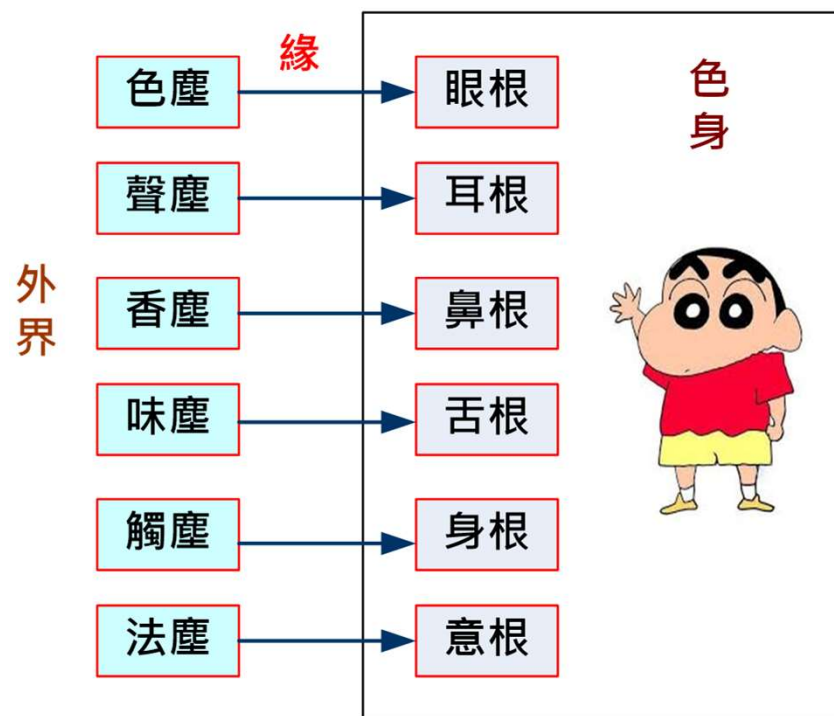
□ 六塵：色、聲、香、味、觸、法。

### □ 法塵與意根：

□ 法塵：一個或多個外塵進入色身後。

□ 意根：邏輯混合產生的意念。

□ 譬如：聽音樂、看藝術作品、看歌劇表演、  
參加舞會、等。





# 《心經》心身十八界 (4)

Google : 翻轉工作室

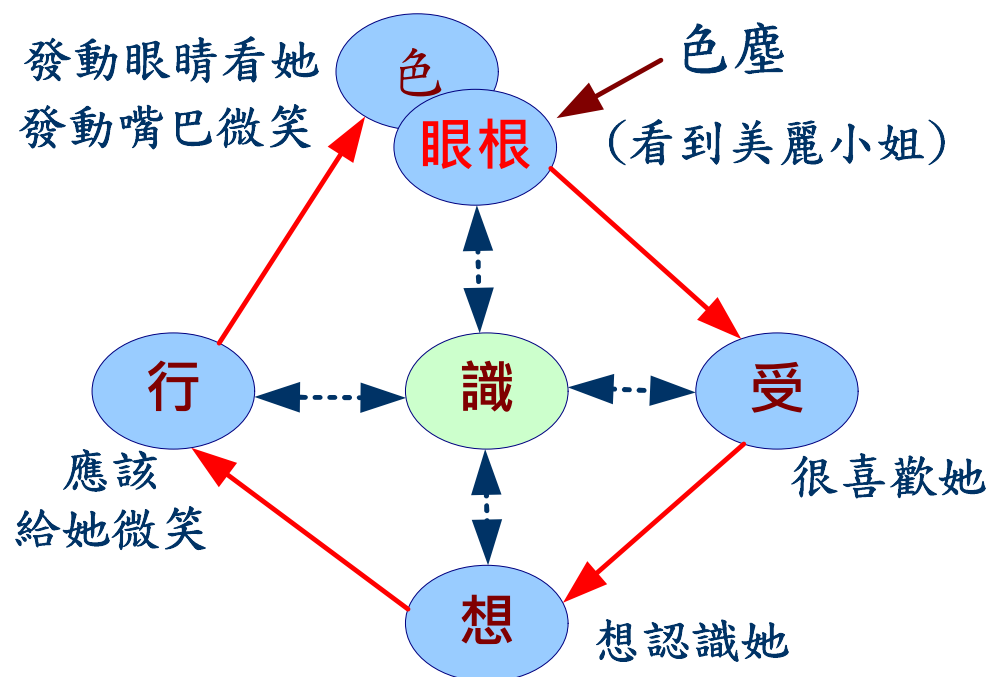
## (4) 『十二處』與『五蘊』 (a)

### □ 範例一：識蘊藏善因緣

(看到一位美麗小姐)

1) 有善因緣

2) 因緣未到





# 《心經》心身十八界 (5)

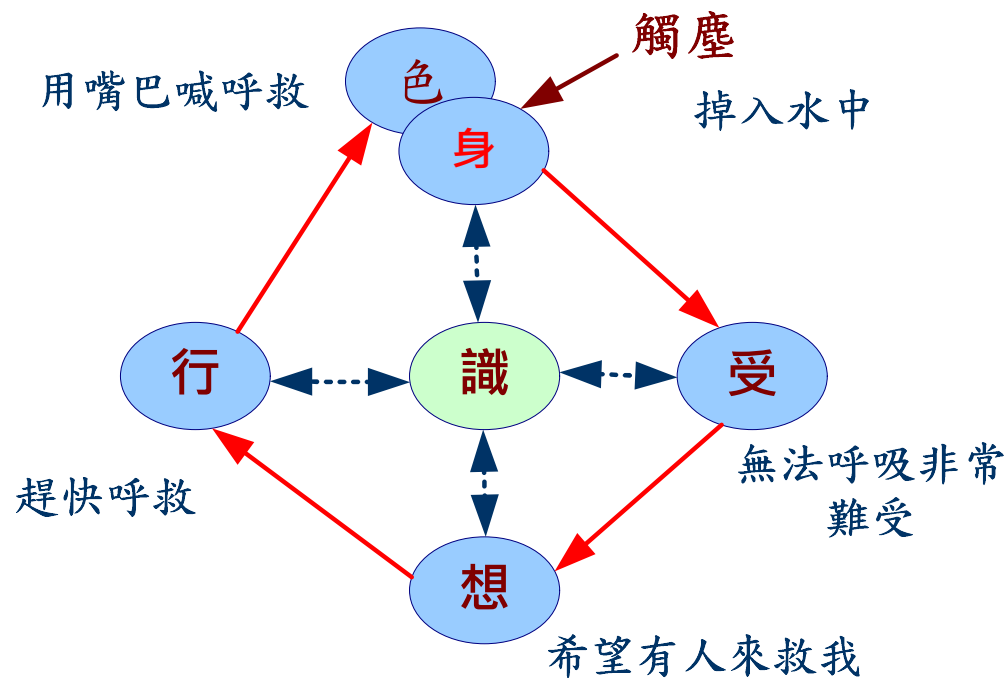
Google : 翻轉工作室

## (4) 『十二處』與『五蘊』 (b)

### □ 範例二：識蘊內善業或惡業

(張先生掉入淡水河)

- 1) 有人搭救
- 2) 無人搭救





# 《心經》心身十八界 (6)

Google : 翻轉工作室

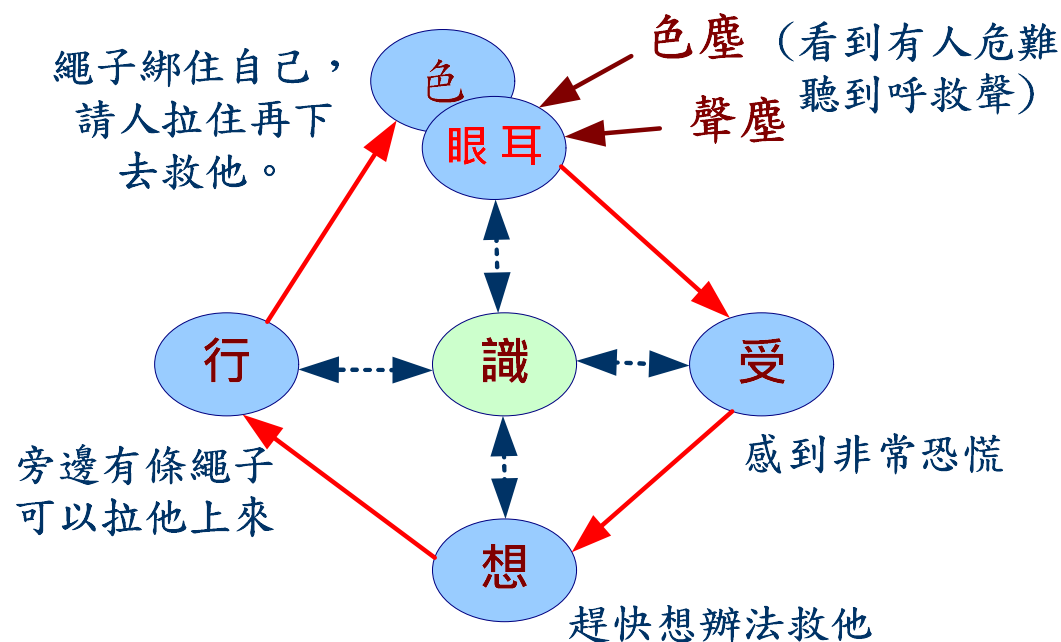
## (4) 『十二處』與『五蘊』 (c)

### □ 範例三：識蘊內造善業

(林小姐跳入淡水河救人)

1) 搭救成功

2) 搭救失敗





# 《心經》心身十八界 (7)

Google : 翻轉工作室

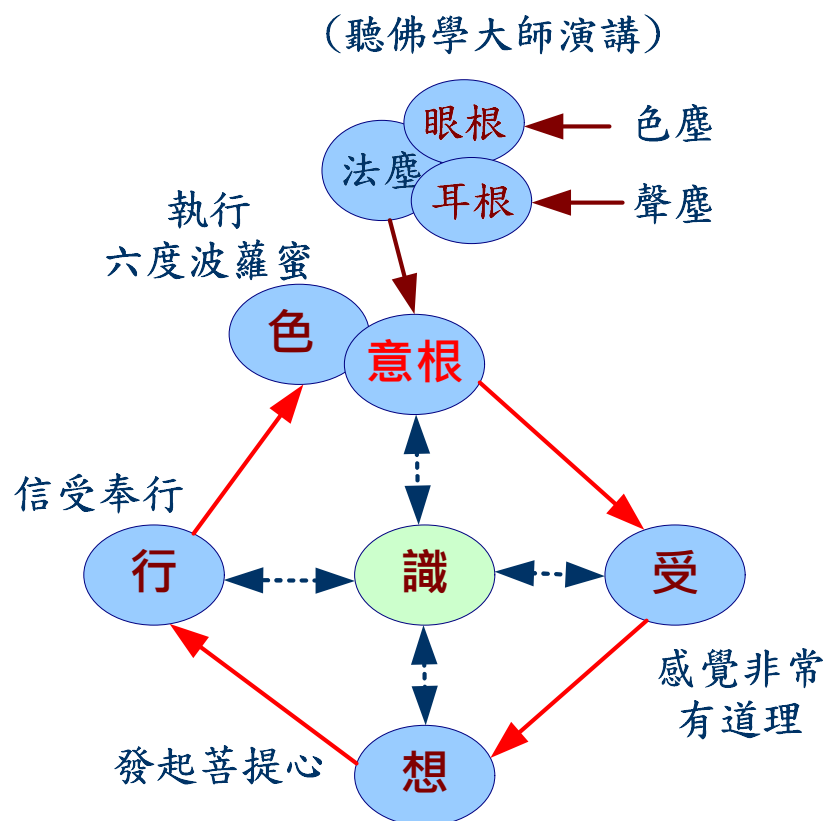
## (4) 『十二處』與『五蘊』 (d)

### □ 範例四：識蘊內存善根

(張先生參加佛學講座)

1) 識蘊積善根

2) 識蘊欠善根





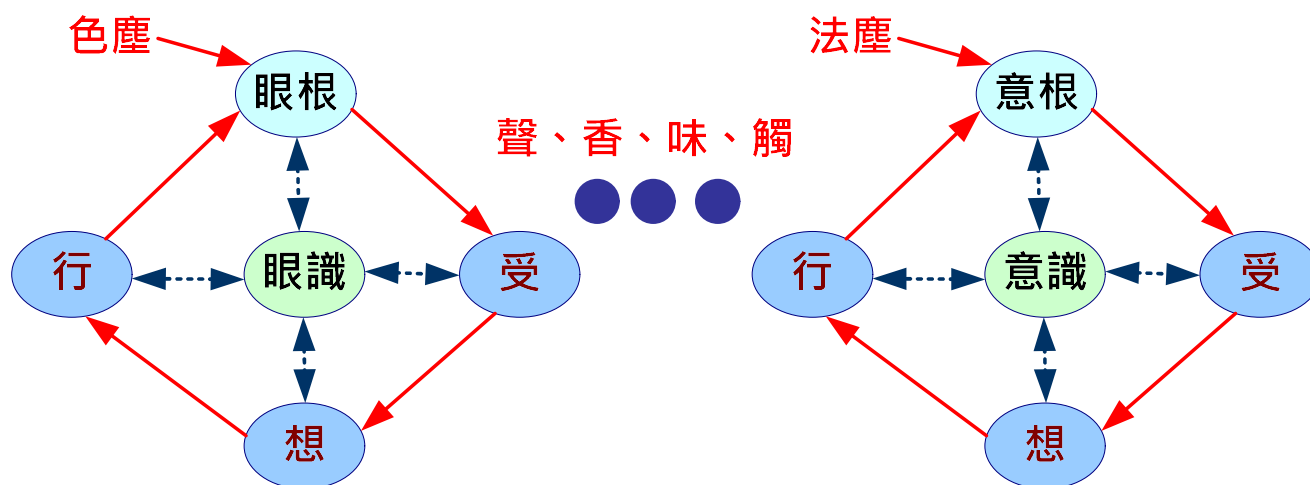
# 《心經》心身十八界 (8)

Google：翻轉工作室

## (5) 『六識』與『十二處』 (a)

### □ 六識的培養 (能力)

- 1) 『眼識』：裁縫師
- 2) 『耳識』：音樂家
- 3) 『鼻識』：香水老闆
- 4) 『舌識』：廚師
- 5) 『身識』：運動員
- 6) 『意識』：數學老師



□ 眾生『識蘊』裡或多或少都培養有『六識』的能力。



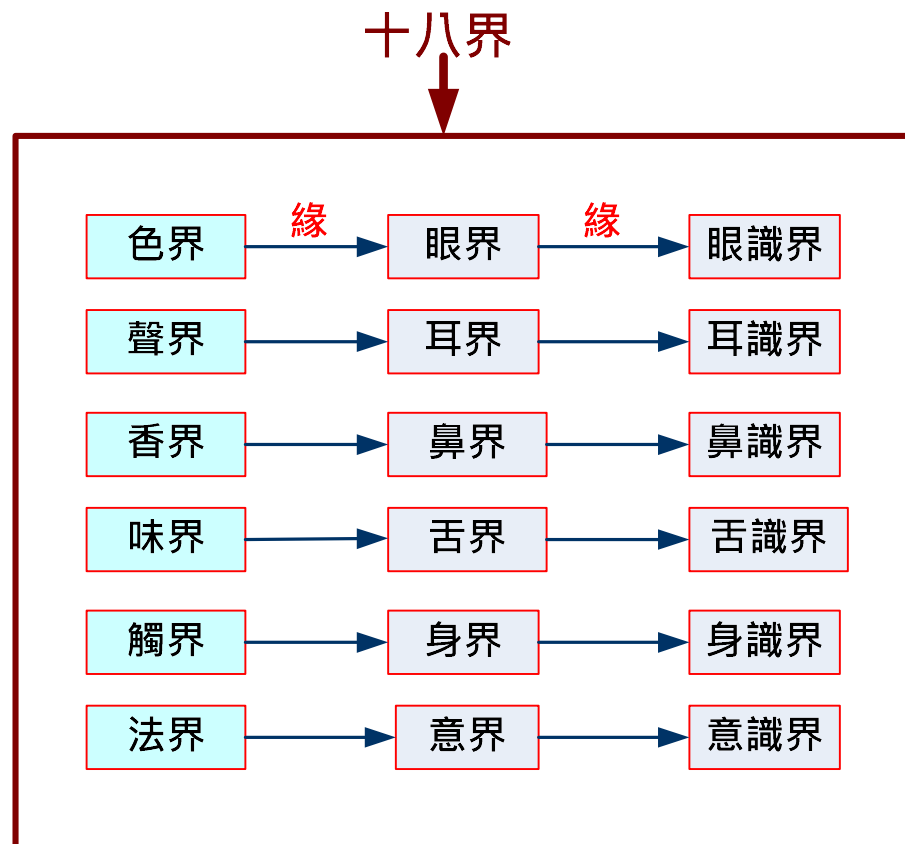


# 《心經》心身十八界 (9)

Google : 翻轉工作室

## (6) 身心『十八界』

- 界：界線、範圍、管轄的意思。
- 包含：色界、聲界、香界、味界、觸界、法界、意識界
- 眾生的物質現象(身)，以及心理現象(心)是由十八界相所組成。
- 十八界俱存、或缺陷、或都不存在，眾生還是存在，就是「無我」。





# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》身心十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦



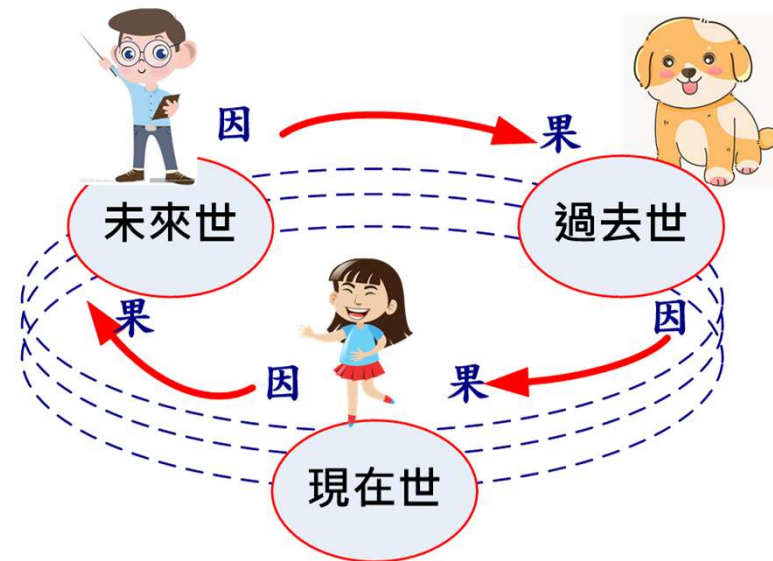


# 《心經》三世十二因緣 (1)

Google : 翻轉工作室

## (1) 『三世六道』輪迴轉世

- 藏識：因果報應
- 三世：過去世、現在世、未來世
  - 過去世：前一秒、一分鐘、昨天、。
  - 現在世：當下。
  - 未來世：下一秒、一分、明天、下一世、。
- 六道：天、人、阿修羅、畜生、惡鬼、地獄





# 《心經》三世十二因緣 (2)

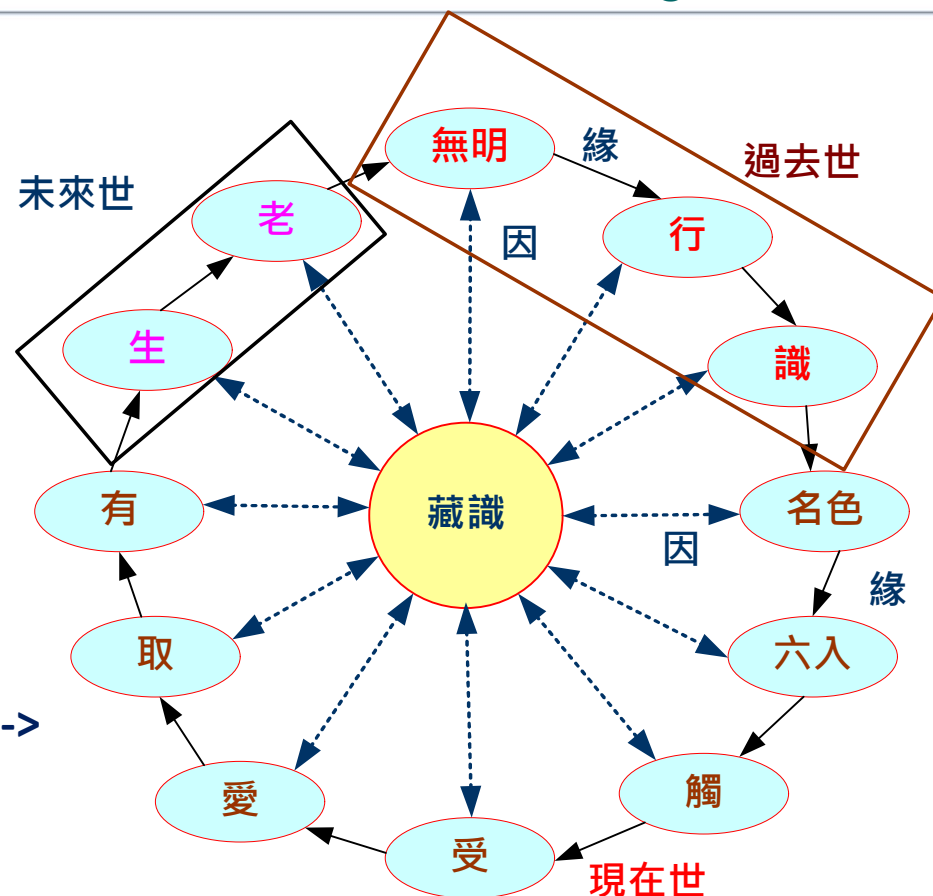
Google : 翻轉工作室

## (2) 『三世』流轉

- 過去世：無明、行、識。
- 現在世：名色、六入、觸、受、愛、取、有。
- 未來世：生、老。

## (3) 『十二因緣』

- 1) 我們人自無始以來就缺乏般若智慧(無明) ->
- 2) 為了滿足生活需求做了許多事情(行) ->
- 3) 無論善事或惡事都是業根，所造業根都存留在藏識內(識) ->





# 《心經》三世十二因緣 (3)

Google : 翻轉工作室

## (2) 『十二因緣』 (b)

- 4) 業識(名)與父母精卵結合(色)後，則入胎轉世(名色)。 ->
- 5) 胎兒在母體內六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)漸成長(六入)。 ->
- 6) 胎兒長大後後出生，接觸到外界的色、聲、香、味、觸、法(觸)。 ->
- 7) 到人間後會有挨餓、寒暖、美醜、強壯、虛弱等等感受(受)。 ->
- 8) 有了感受之後，就會產生貪愛、喜捨(愛)。 ->
- 9) 有了喜愛的概念之後，就會想辦法去得到(取)。 ->
- 10) 在取得所愛的過程中，無論途徑善意或惡意都會種下業根(有)。 ->
- 11) 現在世所造的業根，就會導致輪轉下一世(生)。 ->
- 12) 有生必有死，是生命自然現象(老死)。





## 《心經》三世十二因緣 (4)

Google : 翻轉工作室

### (3) 『無明』是十二因緣的禍根

- 1) 貪：貪財、貪愛、貪名、貪利、、等等貪癡的念頭。
- 2) 瞋：瞋恨、怨恨。別人得罪你產生怨恨、別人不能滿足你需求也產生怨恨、事事不如意也怨天怨地。
- 3) 癡：愚昧不知覺、顛倒是非、頑固不靈、、等等。
- 4) 慢：傲慢自大。都以自己為中心，瞧不起他人。
- 5) 疑：疑神疑鬼，不能相信他人。





## 《心經》三世十二因緣 (5)

Google : 翻轉工作室

### (4) 『行』是十二因緣的禍首

- 1) 身：惡行、善行、、。
- 2) 口：惡語、善語、、。
- 3) 意：邪念、正念、、。

### (5) 『識』是十二因緣的因

- 1) 善識：轉入於三善道(天、人、阿修羅)機率高。
- 2) 惡識：轉入於三惡道(地獄、畜生、惡鬼)機率高。

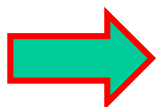




# 《心經》基礎觀念

Google : 翻轉工作室

- 一. 《心經》般若智慧
- 二. 《心經》五蘊皆空
- 三. 《心經》諸法空相
- 四. 《心經》心身十八界
- 五. 《心經》三世十二因緣
- 六. 《心經》解厄四聖諦





# 《心經》解厄四聖諦

## (1) 『四聖諦』

- 1) **苦諦**：人生的過程中生、老、病、死是苦，無論喜、怒、哀、樂同樣是苦，為了生存、安逸、子女、父母、樣樣都是苦。
- 2) **集諦**：聚集受苦的原因。(為何有人過得快樂？有人過著痛苦？)
- 3) **滅諦**：滅苦與斷集。轉變人生觀念、改善生活態度，就不會再繼續造業。
- 4) **道諦**：修道可以達到滅苦斷集的目的地。「**八正道**」(正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定)、「**六度波羅蜜**」(布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若波羅蜜)。





# 《心經》解厄四聖諦

## (2) 放下煩惱苦厄

- 1) **苦諦**：有一對老夫婦，面對目前經濟環境缺乏安全感，每天緊張孩子以後生活困難，不敢花錢僅希望留下更多財產給孩子。對孩子過分擔心，也造成與兒媳之間關係緊張，每天煩惱不知如何？。
- 2) **集諦**：我們告訴它，未來環境是他們的，他們在這環境下長大自然有能力應付它，你們生長環境不同，當然會恐慌，但這是多餘的。
- 3) **滅諦**：放下一切，讓他們自由發展，靜靜觀察他們，不要給他們任何阻礙。
- 4) **道諦**：經常鼓勵他們，與他們建立良好關係，放下自己無所謂的煩惱，也讓他們更有信心、努力發展。





# 謝謝聆聽 !!

## 祝您平安、喜樂

粘添壽 敬祝

