

1



Google : 翻轉工作室

《心經》基礎觀念



主講人：粘添壽 博士



2



《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



3



《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



4



《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。



5



《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：

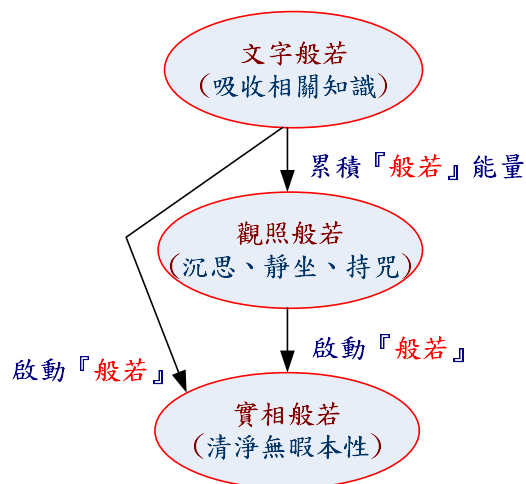
- ◆ 閱讀書籍、聽法會演說、、等
- ◆ 瞭解事理後，轉換思維。

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。



6



《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：

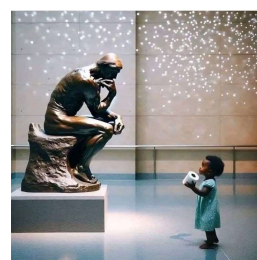
- ◆ 六道輪迴轉世、因緣際會、十二因緣、、。

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、、。



7



《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。



8



《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



9

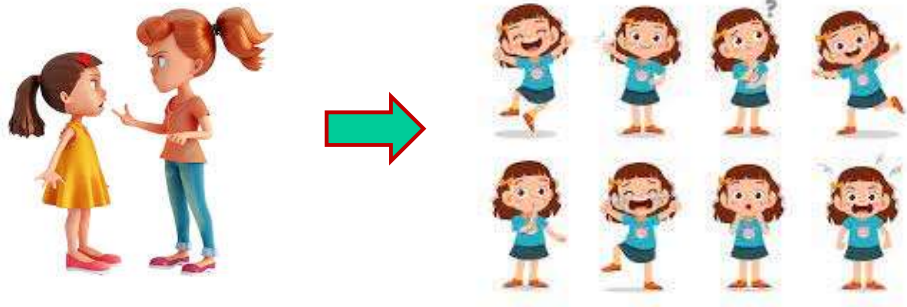


《心經》五蘊皆空 (1)

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



10

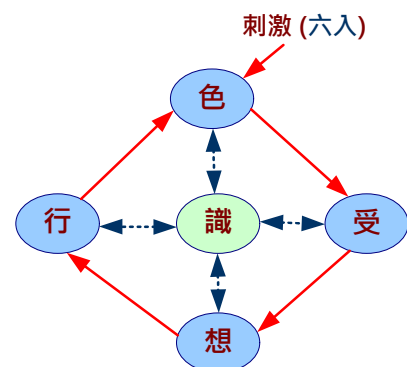


《心經》五蘊皆空 (2)

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。



11



《心經》五蘊皆空 (3)

Google：翻轉工作室

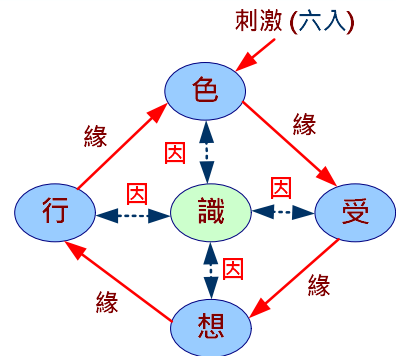
(3) 五蘊的顯現：(刺激與回應之間)

- ◆ 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



12

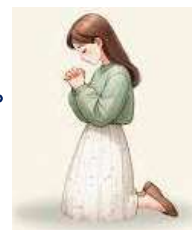


《心經》五蘊皆空 (4)

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。



13



《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



14

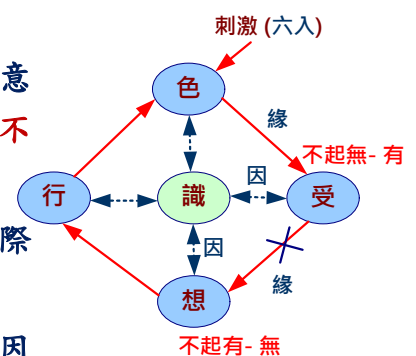


《心經》諸法空相 (1)

Google：翻轉工作室

(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。



15



《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。



16



《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。



19



《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



20

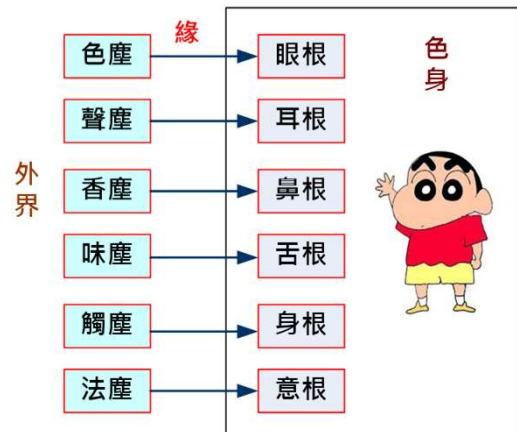


《心經》心身十八界 (3)

Google：翻轉工作室

(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。



21



《心經》心身十八界 (4)

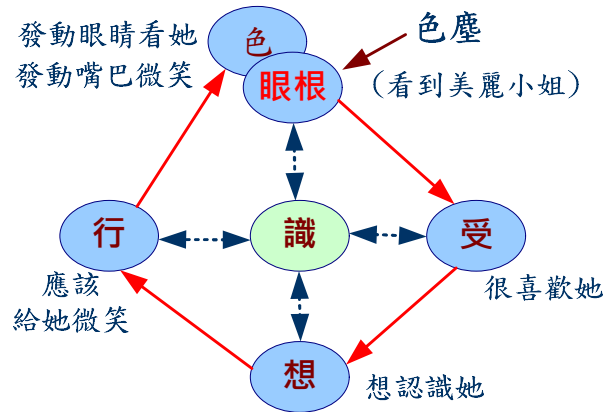
Google：翻轉工作室

(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



22



《心經》心身十八界 (5)

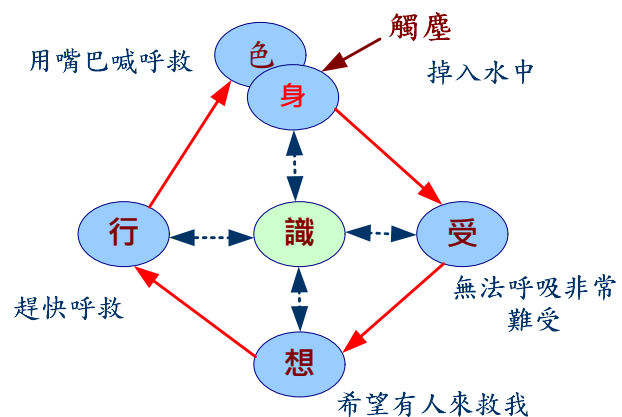
Google：翻轉工作室

(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



23



《心經》心身十八界 (6)

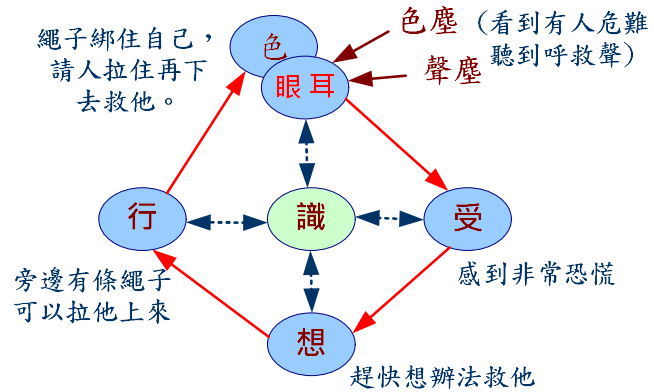
Google：翻轉工作室

(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



24



《心經》心身十八界 (7)

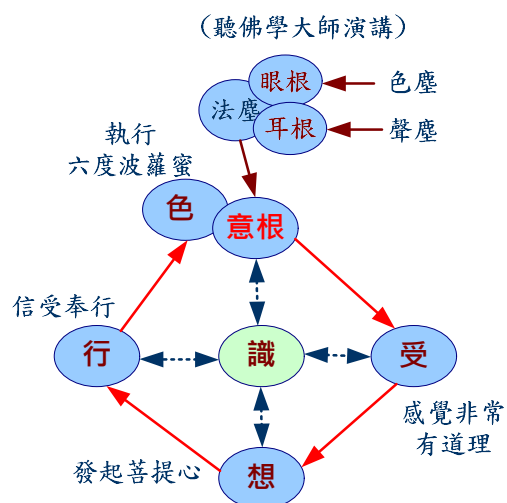
Google：翻轉工作室

(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



25



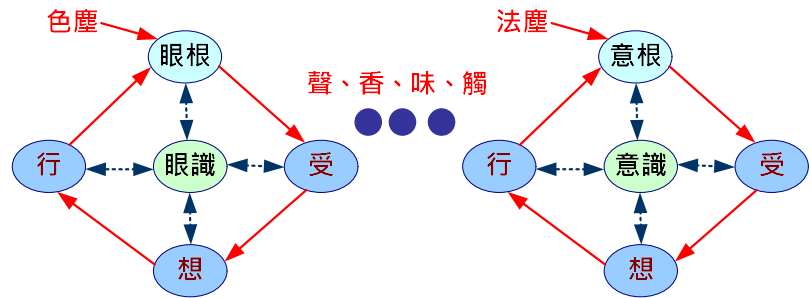
《心經》心身十八界 (8)

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



□ 眾生在『識蘊』裡或多或少都培養有『六識』的能力。



26

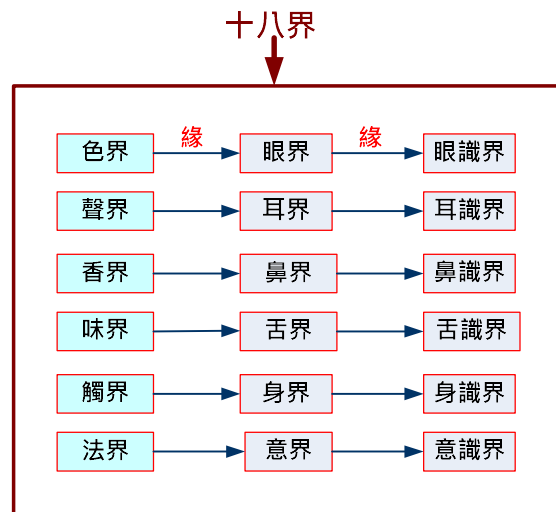


《心經》心身十八界 (9)

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、、、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」。



27



《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



28

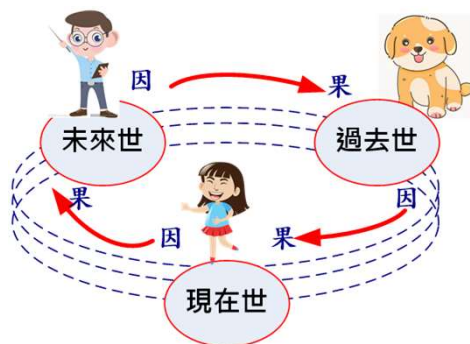


《心經》三世十二因緣 (1)

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



29

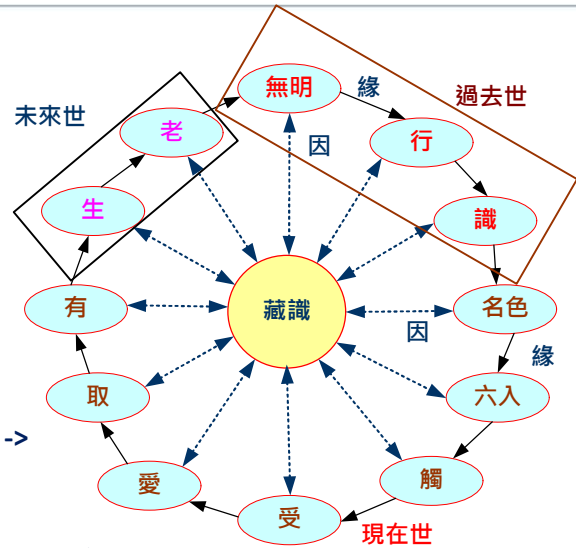


《心經》三世十二因緣 (2)

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)->



30



《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)。



31



《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。



32



《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。



33



《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



34



《心經》解厄四聖諦

Google：翻轉工作室

(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

Google：翻轉工作室

(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。



Google：翻轉工作室

謝謝聆聽！！

祝您平安、喜樂

粘添壽 敬祝

