

我們是否想要過觀自在的生活

開示 / 大悲恩師^{上傳}下鋒法師



今天利用共修後，仍有些許時間，師父就隨緣作一簡單的開示。開示什麼呢？—〈我們是否想要過觀自在的生活？〉

提到“觀自在”，大家在日常生活中，最喜歡講的“自由自在”，這個自在若依據佛教三藏經典來講，即來源於《般若波羅密多心經》之「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五蘊皆空...」。而這《般若波羅密多心經》又是六百卷大般若經的心要精華、精髓、竅訣。佛陀宣說六百卷大般若經，就用了二十二年，幾乎是佛陀畢生講經弘法的一半時間。因此說三藏十二部經整個心要精華，總攝於大般若經中，而大般若心要竅訣則總攝於《般若波羅密多心經》。故由此推出，佛法究竟在談什麼呢？就是在談“觀自在生活的方法”。

我們無論學顯、學密，把三藏十二部經學完，其目標無非就是讓我們回到自在的生活，能自在的生活，就能自在的脫死；所以就形成了一個有意義的宇宙人體生命科學。以佛法而言，就是離苦得樂，由凡轉聖，而廣度眾生自利利他的生活，這就是觀自在！

因為利他，觀自在菩薩又稱作觀世音菩薩，因為祂證入了自由自在！這又是個什麼樣的自由自在呢？即原本清淨廣大、平等包容一切的自性境地，故謂之

自在；因此觀世音菩薩才能真正利益無邊的眾生。如果觀世音菩薩證到小乘的自在，就利益小乘根基的眾生；若證到大乘的自在，即能利益大乘根器的眾生；證到全然顯密圓融密乘的自在，則可利益法界一切如母眾生；就像大法王釋迦牟尼佛一樣，於法自在，所以佛陀祂可以廣度一切群生，故稱佛陀為三界、六道、九界之慈父。也就因為如此的不可思議，觀世音菩薩可以觀一切世音！觀聞眾生各個不同的祈禱與心音，以其不可思議「觀」的境界，依據眾生的心音而尋聲救苦。須以下士道而救度者，就以下士道四修法(念死無常、觀惡去苦、皈依三寶、明信業果)予以救度；對求解脫的中士道，則依其心境與根器，而以中士道的心要竅訣(四諦、十二因緣)予以救度；而有的如母眾生，無量劫來的修持，其根基成熟，不光是自利，還能在此基礎之上，善巧的利他，這就是發起大乘菩薩利他心的音聲，觀世音菩薩在觀聞這樣的心音，並通過其大智慧觀照後，而施以大乘菩薩道的教授，即上士道的心要竅訣(修平等心、修菩提願心、六波羅密、四攝法)；極少數從無始以來，由戒定慧三學而言，不違背誓言戒的這些眾生，其根基成熟並想即身獲得大成就得自在解脫，同時也發起想帶領其他有緣的眾生，能獲得各個相應的自在(如小學生、中學生、大學生...等)，分別善巧以下士道、中士道、上士道來與眾結緣。像這些能即身獲得大成就，又願廣度眾生大能力的發心者，經觀世音菩薩觀聞這些世間極少數密乘根器的心音後，洞察其根器而施以密乘菩薩密法的教義。

而唯有達到觀自在的心境後，才能根據眾生心境而觀機施教；但有些人不具根器，怎麼辦呢？那就善巧的給予種下善根！所以就能在一座教法、一段開示、一個心要或一場傳法的過程中，只要與會的眾生，不限人道，還包括天上飛的鳥禽，或陸上的走獸，乃至六道眾生，無論身處何處，只要聽聞或念誦一座經文，在這些眾生的心海裡，皆已全然種下了從小學(下士道)到密乘根器的善根種子！由此可知，只有達到觀自在的境界，才能真正達到觀“世音”而利他。因此，觀自在菩薩從自利達到徹底的解脫，獲得自在佛果的境界，

如在《般若波羅密多心經》中所云：「...得阿耨多羅三藐三菩提...」，即達到究竟的彼岸！

所以，怎麼才能觀自在而觀“世音”的去利他呢？就必定要遠離顛倒夢想。又要如何才能遠離顛倒夢想呢？以〈心經〉而言，就依不同的境界，如人天乘境界者，要瞭解相應的無常空性；聲聞緣覺二乘的境界，則須瞭解人我空的空性，而不應有所執著，連二乘的四諦、十二因緣，都不該執著不放；如佛在《金剛經》中以“船筏喻”所言，都已過河了，就不要再把船筏背在身上，而是應該把船筏放下；所以叫做“無”，無者，沒有執著的意思。要無苦、無集、無滅、無道，即無四聖諦；不要再執著於四聖諦，把這船背在身上不放；放下、無執，才能無著，才能走得更遠，更上一層樓，才能穩速到達到究竟彼岸。所以，心經中的此“無”不是“沒有”的意思，而是指不執著了！但前提是要達到相應的境界才能不執著，而非還沒過河(證到境界)就把船給捨棄了，那就可笑了！

所以佛法的世俗諦和勝義諦（二諦）都是圓融無礙的，怎麼推都推不翻它！從空性你推不翻，從世俗諦也推不翻；從緣起妙有推不翻，從空性自在也推不翻。真理就是如此！若是將“無”錯解成“沒有”，就違背了業果原則！因為若是以“沒有”解，那試問：「你怎麼解脫呢？」這樣就很難回答了！這也就是對《般若波羅密多心經》的不瞭解。所以〈心經〉深解可深至空性慧，達到盡虛空遍法界的自在大圓滿智慧；淺則從人乘開始，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意；眼觀色耳聽聲，比如說眼觀色，見到好吃的食物、看到美麗的花兒、漂亮的衣飾...等，這時候就要懂“少欲知止足”，瞭解這一切的美好是無常空性的！我們並不是將其說成沒有好的食物、沒有花、沒有好的衣服，那個就叫作“外道、邪見、偏見”。而是我們瞭解有這些美好的事物，但是它是緣起的顯現有、幻象有，並不是我們大腦裡獨立、實存不變那種執著觀念的有。所以我們否定的不是花、衣服、食物...等等宇宙萬物，而是否定對萬物執著的心

念，將此堅固的執念擊垮消除，不再被牢固的執念繫縛，也就得解脫自在了。
。這是以人乘而言！

那要如何達到觀自在的生活呢？究竟而言，就是依〈心經〉而修，最後達到遠離顛倒夢想，連人天乘、聲聞緣覺乘、菩薩乘的這些對法的微細執著都要放下，才能獲得究竟圓滿。而我們又要如何達到〈心經〉所雲的這些覺受呢？以我們法森寺的教法來講，就有一些實實在在的修法，剛才說的〈心經〉是其中的一種修法。我們講〈心經〉，有兩個地方講過：第一種方式，以〈心經〉回遮法，在請法儀軌中所加列的〈心經〉；另一種宣說〈心經〉的方法，是在《顯密全圓菩提道次第攝修心要》的密乘道，講解進入密乘道次第的根器，其中深廣般若理就是以〈心經〉來闡述的。故觀自在就是指觀甚深的空性，證悟了自己盡虛空遍法界的空性慧。若依現今三寶弟子所熟悉的說法就是本自清淨、廣大遍一切的佛性；以禪宗來講，就是自性；以淨土法門而言，就是我們的自心淨土、自性淨土。在這種境界下，你就能度一切苦厄，這就是觀“世音”而度一切眾生。因為你自己也曾經歷這些苦惱，也從中了知如何解脫獲得自在，為利他故，所以你能以自己的經驗去度化不同根器的眾生，應以何身得度者，觀其根器、音聲而度化之，這就如同觀世音菩薩，以大智慧大慈悲的廣利群生。

我們要得到觀自在的生活，並能觀“世音”的利他，也要這樣去修持！那如是依〈心經〉而修，行不行？行！那依今天觀誦的《放生儀軌》而修，行不行？肯定行！現在考一下，我們的《放生儀軌》，是以哪位菩薩為主要的本尊而緣起的？大家都能回答：觀世音菩薩。因為《放生儀軌》這座儀軌的經體，第一句就提出「南無古魯洛格學日阿雅 敬禮觀音大悲尊」。因此，我們依觀世音菩薩達到觀自在，早就成佛的境界，一聽聞觀世音菩薩的名號，就能得以解脫，其加持力不可思議！所以本儀軌是以觀世音菩薩本尊緣起而修的，這也證明瞭這一點！

以此類推，我們法森寺所傳授的任一座儀軌，都是在教導如何過觀“世音”和他的生活，讓自己如何過觀自在的生活！好！這些似乎有點抽象，那我們講簡單一點的，就回到日常生活中，以觀世音菩薩為例，祂是獲得觀自在了，那其他獲得大成就的諸佛，是不是也一樣觀自在呢？都是觀自在了！由此得出一個結論，一切聖者都在不同程度有觀自在的生活境界，那我們這些凡夫，像愚僧傳鋒，那就不觀自在了！觀自己在不在？**沒辦法在！隨時都會跑掉的！**我們凡夫要觀他才能在，要觀待依賴其他事物才能自在；觀者，即是觀照。我們細細來思維觀照一下，是不是要依他才能存在呢？譬如說，做妻子的要依附丈夫，才能覺得自己的在；有了小孩後，要依兒女才覺得在；上有父母，才覺得自己的在；同理，作先生的亦然。由此可知，我們是“觀他在”，觀一切的外緣條件要具足、要滿足我，我才覺得我自在了！而實際上不是自在，是自己迷失了！我們的心被境轉了。心能轉境則觀自在，心被境轉則為觀他在！當自己迷失而不在，即自己本有的佛性被遮蓋了！自己的佛性被遮蓋，又怎能觀“世音”而尋聲救苦呢？就不可能去幫助他人。如同自己不會開車，就不能教他人開車；自己不懂使用電腦，連turn on都不會，那你要教他人操作電腦，是不可能的事兒！又像自己不會游泳，卻對他人說如果落水，我會來救你！一旦他人真落水時，求救音聲連**嗓子都喊破了，幾乎到了快滅頂，你還是無法予以救渡！**這就是因為我們自己沒得自在，還要時時刻刻觀待他緣而在，這實際上就是自己已迷失了！

我們法森寺教導大家要過觀自在的生活，並不是說要大家不依妻子先生、父母兒女，乃至世間萬物；是說純依這些外緣而忘了自己作主，那就不自在了！應該是要想想，假設沒了這些外緣，**我能否自在？**譬如說，離開醫護人員時，我能否依照上師所教授的方法，身得安康，心得安寧？若能，那麼**你就自在了！**但師父有沒說不需要醫師，不需要護士？師父從來沒講過這句話！是說除了醫護人員外，自己又能自主護理，不是更好更周全嗎？因為很多時候，醫護人員我們是無法依的，甚至父母、兒女都不可依的，事實如此！例如當我

們往生的時候，這一切的萬物都不能讓我們依靠，因為觀他是無法讓我們自在解脫，更無可依存的!所以我們當下何不能在有父母兒女、妻子先生，親朋好友、六親眷屬，乃至宇宙萬物這些外緣可依的時候，趕快達到自主自在呢?是這個意思!

更況即使已得醫師護士救助，他們還是再再叮囑三分治七分養，七分休養要靠自己，最終才能祛病痊癒而得安康自在!再譬如，若家中先生連吃飯洗衣做清潔，都要靠妻子一一做好才歡喜自在。那一旦妻子有事外出一天或多天，甚或生病時，先生自己不會烹飪連吃飯都焦愁了!如何能談得上自在，更談不上助益妻子而利她了!同理，妻子亦復如是。反之，若夫妻都學會了觀自在的生活，則更能自利利他，互相助益，令家庭氛圍更加融洽，全家合樂融融。同理，以此例觀自在的生活，推展至企事業單位工作，社會人際關係交往，世界國際事務共洽，則定能更趨於良性循環的。

師父教你們的佛法，就是要如何達到觀自在的生活，而法森寺最最確切的就是要教會你們過觀自在的生活!有哪些能讓我們得自在呢?那師父就要問了，今天早上醒來，梳法用了嗎?八虛拍打作了嗎?十六式或二十六式的養身功練了嗎?這段疫情期間，養生茶飲喝了沒?這些等等的醫方明，都是在培訓我們觀自在的生活，而不僅僅觀他才在的生活;就在培養我們心能轉境的生活，而非心被境轉的生活。所以《般若波羅密多心經》雲:「...遠離顛倒夢想...」。如果我們就隨波逐流，跟著世間的凡夫眾生一樣顛倒，一起作夢，還盡其所能的把這個夢想吹噓得無比完美;要知道，再美好的夢，它畢竟是虛幻的!就像在夢裡什麼都有，美食、豪宅、名車，樣樣不缺;可當夢醒時，只留有嘴邊的口水而已。如同我們在牆上畫一個大餅，它必定不能充饑!畫餅充饑是虛幻的!

所以，眾菩薩一定要遠離顛倒夢想，更不能隨波逐流!因為這些如母眾生的世間法，是顛倒、是執著、是流轉的!你若要不流轉生死，不跟他們一樣受苦一

在病的時候不得自在，在面臨死亡不得自在，而心生徬徨恐懼、害怕；那麼從現在，就要努力的去實踐師父傳授給你們的方法，達到在生的時候，就能觀自在而不是觀他在；那當你往生的時候，一定能駕輕就熟，灑脫面對死亡而解脫自在！因為時間有限，就僅作以上簡略的開示，師父希望你們把傳承的醫方明及內明，都能一一的用起來，讓自己心能轉境，不隨波逐流，遠離顛倒夢想，能過著觀自在的生活，而非僅僅觀他在，依妻子、先生、兒女、父母、六親眷屬，乃至國土、宇宙萬物才能在！最後得出結論，實際上，這宇宙萬物還是你自心心性的變化，所以，我們不能背覺合塵，捨本逐末，這樣我們才能得以自在！

以上是對《我們是否想要過觀自在的生活》，一個簡單的開示，希望對大家能有所提醒及裨益！阿彌陀佛！