

獻給覺醒的靈魂  
願你能夠成為祢在這條覺醒道路上的神隊友



曼答·玲



| 行者生活  
Living with Awareness



當我們的靈魂逐漸開始覺醒，意識到這個世界和自己跟原本所想的不一樣時，我們便開始踏上靈魂覺醒的旅程。隨著探索的深度越來越深，我們會發現到這個世界就像一場遊戲。我們都是來體驗這個世界之外，同時也正在面對過去尚未完成的遊戲關卡，漸漸地，我們開始向內看，並從中發現到，我們此生來到這世界並不是為了去完成社會所定義的成就和角色。

隨著我們肉體的誕生，經過原生家庭、校園教育、社會文化的影響，我們的大腦意識被灌輸了許多不屬於靈魂的真實面貌和本來目的的信息。在這裡，我們不需要感到憤怒和懊悔，認為活了這麼久，浪費了這麼多時間在符合社會期待和他人期望。因為，我們需要讓載體（肉體）在這個地球上擁有足夠的技能和知識，甚至是人生經歷，才能夠使我們的靈魂能夠安心和有智慧的使用這個載體來讓我們的靈魂體驗和完成想完成的事。

當你今天遇到了這本靈魂攻略，就代表，你已經開始拿回了你人生的自主權和創造力。恭喜你，生日快樂。

那我們究竟來到這場人間遊戲到底是要完成什麼樣的人生成就呢？

曼答會說「成佛。」

「佛」是什麼呢？就是「覺醒的人。」

為什麼要覺醒呢？為了終止輪迴，擺脫束縛，活出自在，享受自由。

要怎麼解脫？要怎麼過上自由與自在的人生呢？

當「你」閱讀到這，代表我們即將開始從這場人間遊戲的NPC變成這場遊戲的工程師，意思就是，「你」不再玩這世界設定給「你」的遊戲，而是開始由「你」來決定「你」要怎麼玩這場人間遊戲。



而在重新設定這場遊戲之前，你需要先了解，是什麼樣的人、事、物，使我們擺脫不了輪迴劇本和金錢迴圈。這就是佛法當中所提到的一個心法攻略「四聖諦」：苦、集、滅、道。我們需要先認識何謂「苦」？接著「集」合這些苦，並同時「滅」掉這些苦，才有辦法走上屬於我們靈魂的「道」路。

釋迦摩尼是歷史上真正存在過的一個人類。而他也是成功跳脫原廠設定，玩出他此生最高版本的靈魂目的，並且將他此生在地球上所發現到的靈魂攻略，分享了給世界上所有的人。想要玩出此生最高本版的你，絕不能錯過一個成功「覺醒」的人所流傳下來的遊戲攻略。

而《心經》是佛法當中字數最少，卻是最濃縮和最精華的一部經典。也是曼答最推薦的入門法門，《心經》集結了這世間的「人類觀」、「世界觀」、「宇宙觀」，以及「成佛」的方法，最後還送你一句咒語，是一個CP值相當高的一部經典。

《心經》第一段話「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。」在這段話已經道出「如何成佛」以及「如何解脫痛苦」的方法了。

想要解脫痛苦之前，我們需要先認識何謂「苦厄」？

「苦」是苦痛，「厄」是困難、煩惱，而兩者都是因為人們執著於「五蘊」不空而導致，因為眾生們將自己看成真有實體，隨之而來的便是無盡的苦痛。

釋迦摩尼指出生為人，不分貴賤，都需要經歷在人間裡的八種痛苦，以及在藏傳佛教中所提到的八種煩惱。當我們認識了這十六種苦與厄，我們就能夠理解人生中發生的事情哪些是必然會發生的，在此我們就較能夠接受這些事情的發生，而不是抗拒它和抵抗它，而是選擇接受它和轉化它，內心的痛苦自然就不會產生了。

那我們一起來認識一下人間的八種苦和八種厄，分別是哪些吧！

## 八 苦

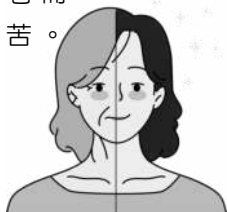
佛陀闡述的四聖諦：苦、集、滅、道之中，苦諦共有八苦。前四種是：生、老、病、死，這是屬於身體層面的苦。後四種是由外在引起的痛苦，包括愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰盛苦。

### 肉體層面的苦

**生** 因出生而帶來的痛苦。



**老** 因生命衰老而帶來的痛苦。



**病** 病痛帶來的痛苦。



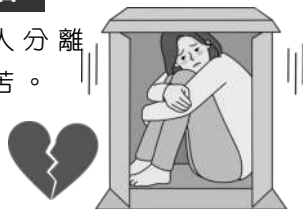
**死** 死亡的痛苦。



### 外在引起的痛苦

#### 愛別離苦

與喜愛的人分離帶來的痛苦。



#### 怨憎會苦

與討厭的人相會和相見而帶來的痛苦。



#### 求不得苦

無法滿足欲求的痛苦。



#### 五陰盛苦

因為精神上的困擾帶來的痛苦。



## 八 難

《心經》說「度一切苦厄」，這裡的「厄」代表困難、煩惱的苦因，能讓人痛苦。佛教有八難(八種困難)的說法，下面我們以西藏能救苦救難的六字觀音為例，說明觀音能救助哪八種苦難。



獅子侵襲之難 → 驕傲



野象侵襲之難 → 執著狂熱



毒蛇之難 → 忌妒



火難 → 怨恨



盜取之難 → 邪見



魔難 → 非人難



牢獄之難 → 吝嗇



水難 → 貪欲





認識完這十六種「苦厄」之後，你曾經體驗過哪些「苦」與「厄」呢？

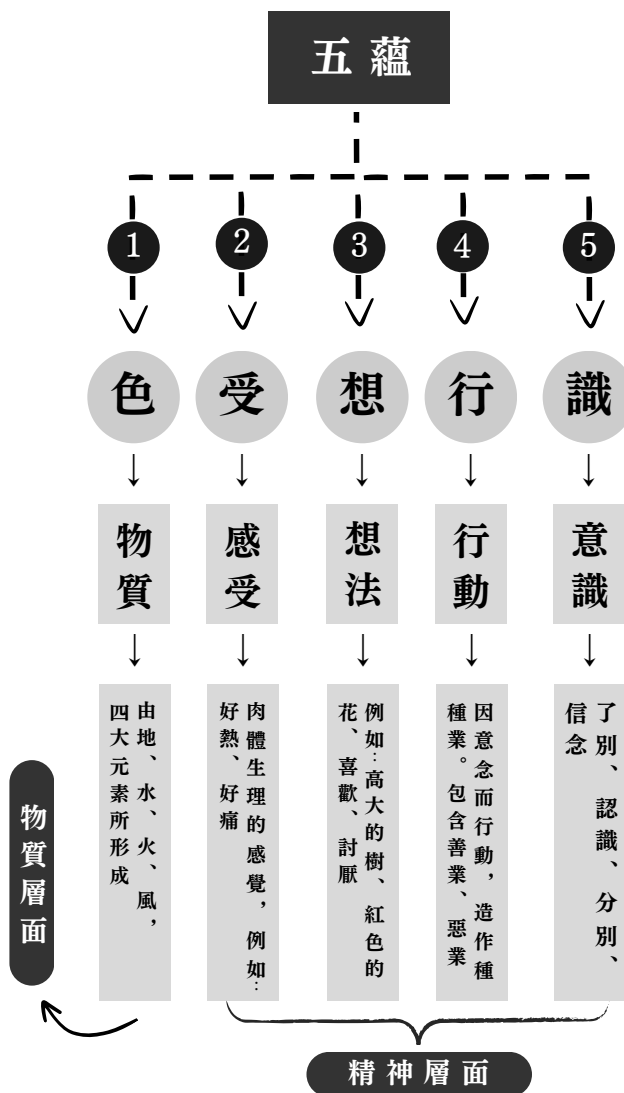
然而，觀自在菩薩發現到只要「五蘊皆空」了，就可以度一切苦厄。

那麼「五蘊」又是什麼呢？為什麼「五蘊」皆空就可以度一切苦厄呢？

讓我們一起來認識何謂「五蘊」吧！

## 何謂五蘊？

五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。第一種屬於物質，後四種屬於精神，是構成人身的五種要素。五蘊用簡單的話講，就是指一切有形的生理現象和無形的心理現象。





認識完「五蘊」之後，

那麼，觀自在菩薩是用什麼辦法發現到「五蘊皆空」的呢？

答案是，「般若波羅蜜多」。

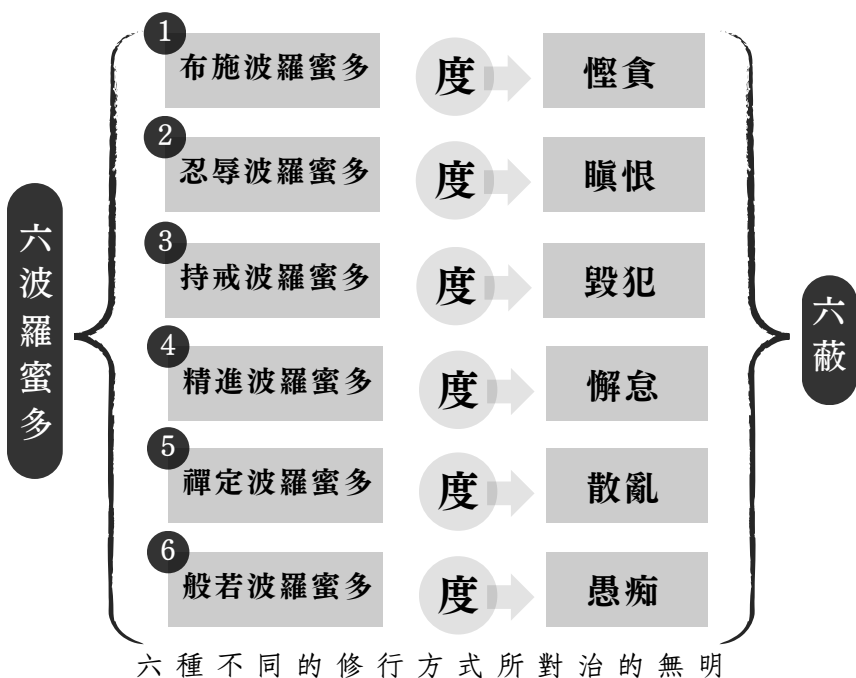
那麼「般若波羅蜜多」又是什麼呢？

什麼是「般若」？

什麼是「波羅蜜多」？



「波羅蜜多」意思是修行的方式、到達彼岸的方法、度。在佛教中有「六波羅蜜多」意思是六種修行的方式，又稱「六度」，分別是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若（智慧）。《大智度論》說：「般若為導，五度為伴；若無般若，五度如盲。」，由此可知，在修行中「般若波羅蜜多」，最為重要。



認識了「六波羅密多」之後，我們已經知道了六種修行的方式，以及，所有修行方式都來自「般若」也就是所謂的「智慧」。

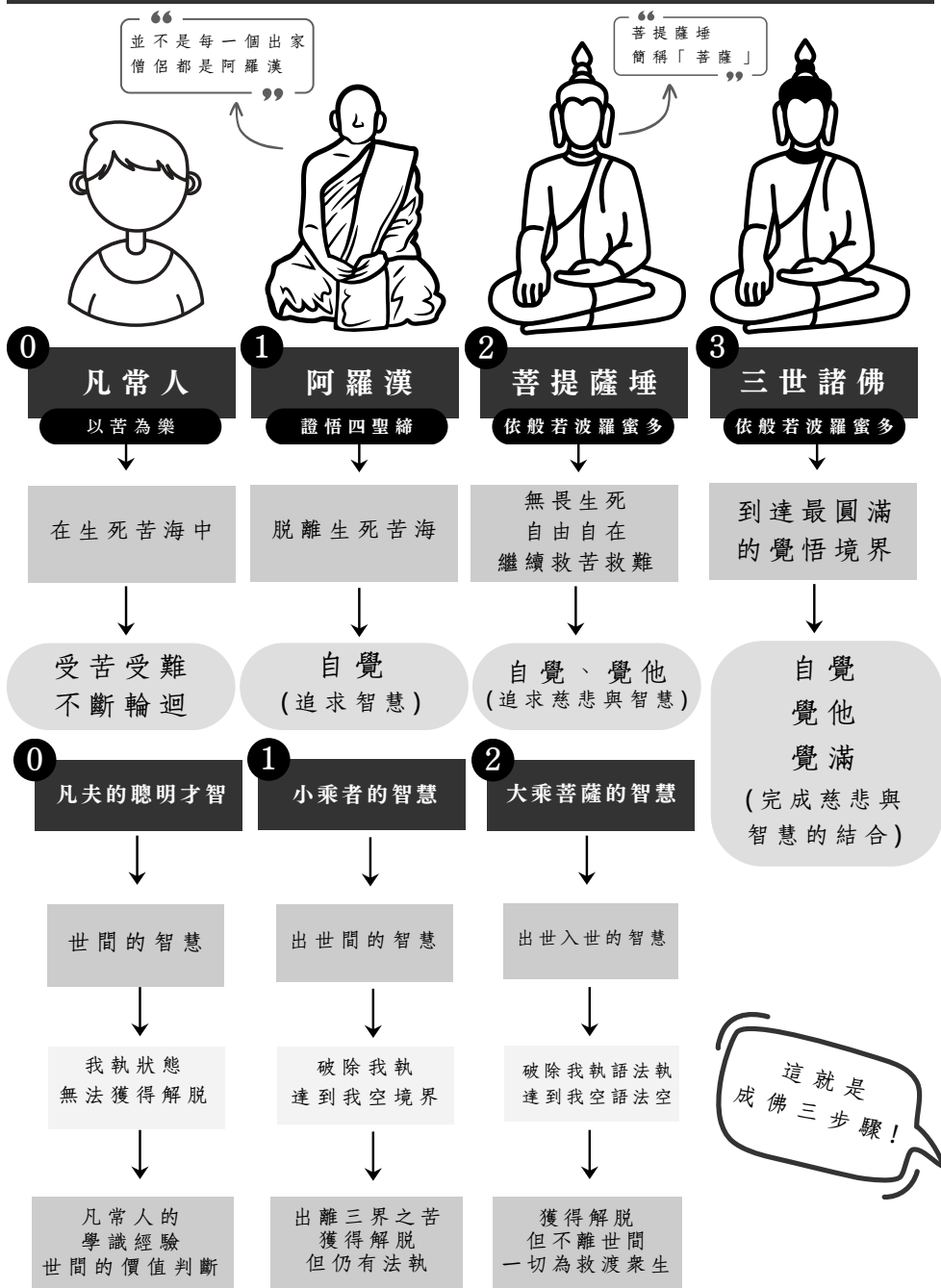
那麼這位「觀自在菩薩」又是誰呢？

為什麼他可以被稱為「菩薩」？

什麼樣的人是「菩薩」呢？

「菩薩」跟「一般修行者」和「佛」的區別又在哪呢？

# 阿羅漢、菩薩、佛的「覺」的境界有何不同？



既然我們已經知道了「解脫痛苦的辦法」和「成佛的方法」，

相信你一定經常聽到一句話「解脫六道輪迴」，

如果，痛苦是來自於「六道輪迴」，

那麼，什麼是「六道輪迴」呢？

我們現在又在哪一「道」呢？

「佛」在這，努力地叫大家快  
點跳出這個愛的魔力轉圈圈

這就是為什麼要「成佛」的原因

不再跟你們玩這些輪迴劇本了



六道輪迴圖（長河藝術文物館 黃英峰先生提供）

## 第一圈

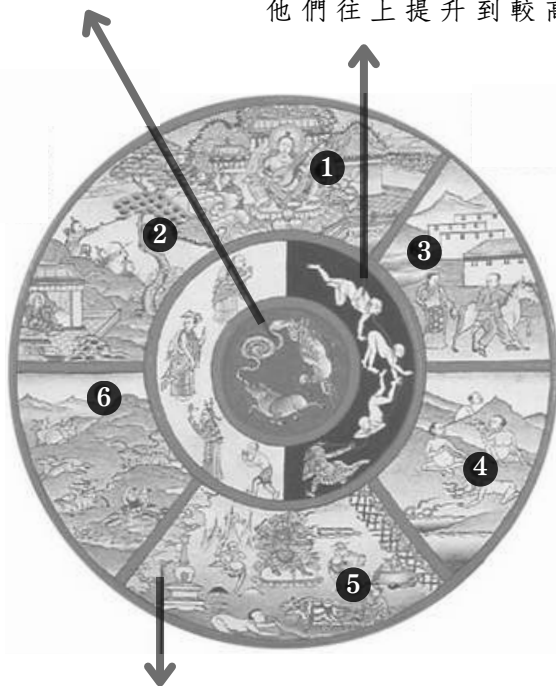
三毒：

公雞、蛇和豬三中動物分別代表貪、瞋、癡三毒，是根本煩惱所在。其中豬代表無明愚痴。

## 第二圈

善業與惡業：

黑半圈裡的人們頭朝下，代表惡業會將他們帶往更低的層次，白色半圓裡的人們臉朝上，象徵善行會將他們往上提升到較高的善道。



## 第三圈

六道：

1. 天道：天人們享受著幸福且長壽的生活，這是憑著過去世中行善的業力，一旦福報用盡，仍得往下五道沉淪。

2. 阿修羅道：因忌妒天人，時常與天人征戰，但一樣屬於善道，也擁有天人的福報和能力。

3. 人道：人道衆生需承受各種苦樂以及生老病死的折磨，卻獨獨擁有改善生命和跳脫六道輪迴的機會。

4. 餓鬼道：飢餓是餓鬼道衆生痛苦的原因，猶如慾望。反映出人間的博彩行業，因為貪而永遠都不夠。

5. 地獄道：這裡的衆生因為造惡業而承受種種痛苦折磨。猶如毒品、菸、酒、性，因為誘惑的牽引，而上癮無法自拔。

6. 畜生道：這裡的衆生存在目的只為了供應其他衆生使用。反映出人間的色情八大行業，出賣自己的肉體，任人挑選，猶如市場裡的肉品。

認識完六道輪迴後，你有沒有發現其實六道輪迴就在人間，除了人道，其他的五道都是一種「意識狀態」，

我們的「意識狀態」在哪，基本上我們就掉入了其中的「五道」之中，而只有「人道」可以解脫「六道」，原因是因為人類的肉體屬於「物質層次」，其他五道屬於「精神層次」。

想要提高「精神層次」就得需要透過「物質層次」來修練，之所以「人身難得，佛法難聞」，而你此生好不容易擁有了人類的肉體，現在又正在聽聞這些佛法智慧，你此世不成佛，更待何世？

那一般的人為什麼會在「六道輪迴」呢？「顛倒夢想」又是什麼呢？

## 凡常人的顛倒

### 常顛倒

把世間的「無常」  
認為有常



### 樂顛倒

把世間的「苦」  
當作樂



### 我顛倒

把世間的「無我」  
認為有我



### 淨顛倒

把世間的「不淨」  
妄認為淨



## 修行者的顛倒

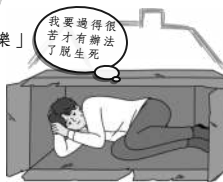
### 無常顛倒

執著於涅槃「常」  
而太計較無常



### 無樂顛倒

執著於涅槃之「樂」  
而太計較無樂



### 無我顛倒

執著於涅槃之「我」  
而太計較無我

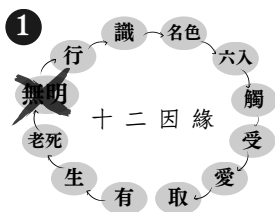


### 無淨顛倒

執著於涅槃之「淨」  
而太計較無淨

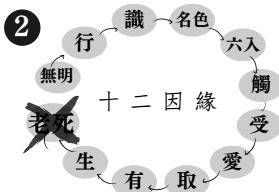


## 終止輪迴關係的法則是：



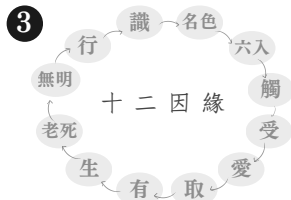
### 無明盡

即無明滅。滅除無明，就不會延伸後面的老死



### 老死盡

即老死滅。老與死是生命的必然現象，有生必有死。在出生的死亡之間還經歷老化過程。這就是老死。當滅除老死，即可以脫離輪迴之苦。



### 無無明，亦無無明無明盡；乃至無老死，亦無老死盡

即在空性之中沒有無明，也就沒有滅除無明這件事，在空性之中沒有老死，也就沒有滅除老死這件事。

了解完人們如何「以苦為樂」之後，你準備好即將展開全新的人生了嗎？

曼答常說，玩這場人間遊戲，我們每個人都需要有一把尺，而這把尺是為了當今天我們成為了自己最大的敵人時，心中還能夠有一把尺來成為「我們衡量事物的原則和抉擇」。

保護我們在一些關鍵時刻，不掉入因為無明而產生的輪迴劇本，重而改寫我們的命運劇本以及家族業力。

在最後，曼答要分享一個最重要也是每天都要不斷覺察自己是否有掉入這些陷阱裡的重點，在佛法當中，釋迦摩尼提到，有五種念頭是會導致我們造成不必要的業力和惡果，俗稱「五毒」，分別是：貪、瞋、癡、慢、疑。

讓我們來認識這「五毒」分別是怎麼樣的存在吧！

• 貪：

貪有很多種，普通來講我們有財、色、名、食、睡、愛，六欲之貪。人一輩子就是在這其中打滾，從而度過我們的一生。因為我們貪著六欲，所以心甘情願被它束縛，成為它的奴隸，甚致心安理得地讓它牽著鼻子走。我們除了晚上睡覺，從早到晚為生活奔波，忙工作，忙於發財、享樂，同時又追求種種名譽、地位，有的還不擇手段，不講道德。到了某一段年齡有對色慾（淫慾）有種種的貪求，為了追求感觀享樂，可以不講家庭責任和社會道德。修行過程中執著、沉迷於某一狀態或境界也為貪。

• 瞋：

就是生氣、忌妒、抱怨的意思，生氣有很多種類，比如人家罵我們，不能忍受，起瞋心，繼而將矛盾升級。雖然有時我們表面上不聲張，內心不舒服了也是一種瞋。瞋與貪剛好相反，貪是遇到快樂的境，我們拚命追求和貪戀；瞋是遇到不快樂、不喜歡の境，我們要拋棄它，但又丟不了，所以瞋。

• 癡：

癡也稱之為愚癡。不明事理，是非不分，稱為癡。不明事理就是對世間的因果道理不知不覺，比如人是怎樣來的？死後怎樣去？我們統統不理會，不以為然，甚致嘲弄他人對此有興趣等都是癡。對於真理、自己與他人能修行解脫等不相信，感到好笑或無知，都是癡的表現。還有一種愚癡就是對是非不分明，人家跟我們講對的，我們以為是錯；人家跟我們講錯的，我們卻以為講對。總之，自以為是，過於執迷於自我的一切都是癡。

- 慢：

慢就是傲慢、我慢。自己內心高舉，看不起別人，稱為慢。比如兒子做了官發了財後，做母親的就覺得了不起到處向人炫耀、賣弄。或是向人炫耀自己的名、利、能力和財產等，都稱為慢。

有些人很有能力，地位、才華洋溢，高人一等，結果看輕別人也是慢。虛榮心強，愛攀比，當自己比別人差又不認輸，卻認為他人沒什麼了不起，這也是慢。凡有自我膨脹的都是慢，比如修行人中也有「慢」，以為自己已證悟，有了一定的智慧神通，瞧不起別人等都是慢。

- 疑：

毫無道理和根據就懷疑、否定一切，自以為是、想當然地下結論，迷信自己的一切都為疑。從修行的角度看，執著五蘊的身心裡面有一個真我或者在日常生活中或打坐入靜時非常在意自己的身心狀況或感應，執著於覺受，執著於只有自己的見解是對的，這些也都是疑的一種。也會因為傲慢，導致經常懷疑別人和質疑別人，這也是一種疑。

以上為五毒的簡短介紹，更多詳細內容可以從網路上查詢更多相關介紹。