



# 满亚法师



## 观自在

满亚法师：

对于《心经》首句话“观自在”，我们应该要如何观及如何自在呢？

雅慧合十

雅慧仁者：

“观自在”是一个圆满，我们要念“观自在”，就表示我们要警觉自己的不圆满；而且，无法用任何方法让它圆满，只能用放下让它圆满。

须知，任何的方法如果让我们更放下，那么，这些方法必然会演变为障碍；有时，行善积德反而让我们产生障碍，因为，做了之后让我们升起傲慢、自我的执著，就如同精进修行也可能会有所知障的执著一样。

因此，要如何“观”？

当境界让我们看到烦恼时，放下就是。

满亚合十

口述、满亚法师 笔录、何润霞  
《南洋商报》19/03/2006