

《心經》開示（一）

第十四世達賴喇嘛 丹增嘉措

經典曾說藉由聽聞的力量才能分辨什麼是法？什麼是非法？什麼是暫時利益？什麼是究竟利益？什麼是所取或什麼是所斷？這不是天生就能了解的，必須藉由聽聞學習才能了知。

由聽聞的力量了解應取應捨，了解是非，斷十惡業、行十善業，進而去守戒，包括別解脫戒、居士五戒、沙彌戒和比丘戒。

也藉由聽聞的力量斷除散亂心、昏沉掉舉，培養正知正念而成辦專一、凝靜的不動三摩地。

進一步，由聽聞所生慧、思所成慧直到修所成慧，緣空性的止觀雙運，現證空性而得到涅槃。以上是經典提到聽聞的種種功德。（註：源自《聽聞集》

「由聞知諸法，由聞遮諸惡，由聞斷無義，由聞得涅槃」。）

無論是世間或是出世間，「聽聞」均扮演重要的角色。世界各國對教育及知識的提升非常重視，台灣的知識教育水準很高，我很隨喜，但是我們所學的教育大多是在追求外在的物質，我們以為快樂是來自於物質的滿

足，但事實上我們雖然學了那麼多，卻沒有想像中的快樂。那是因為所學的知識與追求的快樂目標不符合而導致的。真正快樂的知識，應該建立在心靈上，我們應從內心提升，來追求心靈的喜悅，才能得到究竟的快樂。

許多宗教因而發展了許多心靈提升的方法，希望人們能從心靈提升上尋求真正的快樂。以佛法的方法，是調伏內心負面的情緒，使心靈提升。根據提婆菩薩《四百論》，提及調伏內心有三大步驟：一、避免由煩

《心經》開示

（一）

第十四世達賴喇嘛講述

惱所造作的惡行為，這須靠戒的力量斷除煩惱帶來的身、口、意等惡業。二、不動業也是輪迴之因，還是在三界輪迴之中，世間安樂的本質是痛苦的，痛苦的根源是煩惱，因此要斷除輪迴就要斷除煩惱，故須學習空性的道理，依此來斷除煩惱障。三、自己得解脫是不夠的，還要使一切有情都得解脫，就要證得一切遍智。自己不能調伏，就不能調伏別人，所以必須斷除所知障，斷除所知障光有空正見是不足的，更要有廣大的資糧方便品，也就是菩提心和空正見雙修而成。以上三種是得到快樂最殊勝的修法。（註：第一層次是下士道，第二層次是中士道，第三層次是上士道，源自《菩提道次第廣論》。）

為了要讓我們證得空性的修所成慧，所以正對治的方式是調伏內心，對治負面的情緒，例如，以慈心對治瞋心，以不淨觀對治貪心，但是，這些都是暫時性的壓伏，無法由根本來消除貪、瞋心，只有緣空性的止觀雙運才能消滅煩惱的根源。為此，要反覆思惟空性的道理才能產生定解。但是在思惟前，若不聽聞空性的道理，就無法如理思惟。所以所修的內容和所聽聞、思惟的內容互相配合。我們要學空正見，就要去聽聞思惟而修習空性。

根據世親菩薩所造的《俱舍論》所說，佛法有二：教正法、證正法。證正法是內心的覺受生起的證量，在此之前要觀修，對所緣境要反覆思惟，才能生起此覺受。而宣說此道理的稱為教正法，教正法要經由聽聞而去思惟才能夠得到。證正法則要經由思惟後在生活上修習才能證得。聽聞和修習二者是不可分離的。如果只修行而不聽聞，是不行的；若只聽聞而不修行，也是錯誤的。因為聽聞就是為了修行，所以聞修雙運、雙用是很重要的。（註：《廣論》P.12~13。）

以前印度的大成就者，例如龍樹、提婆師徒，無著、世親兄弟，以及八十位大成就者，他們都是長時間在經論中精進學習而獲得成就；也有少數人，是依止善知識，透過有證量的上師的口訣而獲得成

《心經》開示（一）

就。西藏也是如此；多數是依據那爛陀寺大論師所著的論典，經長時間學習而成就；少數是依止有證量的上師，依口訣而成就。由此可知，歷史上傳教的方式有二種：一、是依據大論典，二、依口訣教授。上師具證量，對弟子教學時，根據當時的因緣，把自己的經驗和覺受傳授給弟子，中國歷史上也有大師沒有長期學習經教，以禪定的力量而得成就。但是以教法長遠的發展來做比較，第一種方式，因所研習的論典都是由佛授記的大論師菩薩所造的論典，經過長時間的觀察、抉擇，破除一切邪見、疑惑，根據經論內容如實修行，可去除二障和錯誤，能無誤的得到成就。第二種方式，是根據暫時的因緣而教授的，比較零碎，學者無法領會佛法整個扼要，所以是有危險的，對於後世學習的人不一定適合。以教法長久住世的眼光而言，第一種修學方法非常重要。

漢、藏都有同樣問題，一聽到要聽法就沒有心力，但是一聽到灌頂，眼睛就睜得大大的非常踴躍，這種想法是錯誤的。我們真正應該學的是法義。假使不知法的內涵，光只是靠灌頂來調伏內心是很困難的。僅靠灌頂的法物而沒有法義，是很難成就的。如果，只是把灌頂的瓶子放在頭頂上，就可以淨化內心、成就的話，那麼狗或貓也可以經由這種方法得到成就。當然具有證量的上師以及與上師有不共的因緣，或許可以成就。但是，一般而言這是不可能的。

學佛要有信心，要經過對法的正見生起定解。若對法有體悟，真正對佛法有信心，如此灌頂，功德成就自然容易生起。所以我們要多多學習法義，我常傳時輪金剛灌頂的用意，是希望藉此因緣為更多出家、在家眾宣說佛法，這也就是為什麼我在灌頂前講《心經》的道理。可是還是有些弟子太聰明，只想灌頂、不想聽法。

我從小就認識佛法，對佛法也有一些信心，但是這種信心是不夠的。透過學習和經驗，我對佛法領悟有一點進步，對佛法產生愈來愈

強的信心。所以教理的學習是很重要的。密教雖然很殊勝，但是不要急，沒有顯教的基礎，密教要成就有困難；顯教的基礎打穩，密教功德自然生起。

佛說八萬四千法門中最殊勝經典是《般若經》，在大小顯密乘中，佛初轉法輪先說四聖諦

一苦、集、滅、道。滅諦中提及涅槃，為

了證明涅槃的內涵和存在，佛陀更深入說明空性之理，所以第二轉無相法輪，藉由空性的認知，證明煩惱是可以斷除的。從色法到一切智智空，一切法皆無自性。有些論師不了解甚深空性，佛便對無自性再做解釋，第三轉善分別法輪的《解深密經》，還有《如來藏經》和慈氏菩薩的《相續本母經》，詳細說明心的體性，是唯明唯知，具有原始自然之光明。

無上瑜伽好像是山頂，我們在平原，所以佛陀漸次引導，讓我們爬上山去。先由初轉法輪了解「解脫」法門，為了解脫故說二轉法輪無上空性道理，這是顯密共許的漸次向上。第三轉法輪時，更深入了解心性的特質。心最微細的狀態——根本光明（淨光），這也是無上瑜伽所提到的。

《心經》的解釋有兩種：顯教解釋和密教解釋，今天我們要講的《心經》有顯義和隱義：顯義是空性，隱義是現觀次第。我現在要先講「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」。這是對上根者所說，五蘊代表諸法，包含一切有為法，有為法是因緣所生而聚合之法，對眾生可以是有利，也有可能有害。有人疑

惑，有為法若無自性，怎會有這種有益或有害的作用呢？這不是從境上去看，而是從我們內心去安立。實際上正是由於執著有自性，才會看成如此，所以用「照見五蘊皆空」來破除。

佛教四派論師（有部、經部、唯識、中觀）中，主張法無我的唯識宗，認為因為緣起，所以有真實、有自性。中觀論師認為所謂緣起

《心經》開示（一）

是依賴他力、觀待而有，故不觀待的自性是不存在的。因為緣起，所以沒有自性，正因為緣起而更應主張無自性。

龍樹菩薩《中論》上說，善巧的中觀論師所主張的性空道理，不是尋找假義不得而有性空，而是因為緣起依賴他力而有無自性（性空）。性空並非無所有，因為緣起所以否定了自性有，「有」的方式是唯名所取，唯識所立，所以遮止了有無二邊而入中道。有人質疑：如果諸法不真實有，那就墮入斷邊，等於毀謗因果、四諦、一切法。針對這個問題，龍樹菩薩回答：正因為諸法無自性，是依賴因緣而生，更證成有因果、四諦，而能成立一切法。既然有為法剎那剎那間都無自性，都依賴因緣而生，那麼無為法也無自性。

「照見五蘊皆空」的第二種解釋是：施設處的五蘊，我們將其安立為我，既然所施設的五蘊無自性，那麼「我」無自性，「我所」也無自性，由此破除人我執，所以造業者、及苦樂的感覺者也是無自性。如是，五蘊無自性，其所含攝之法也無自性，根、道、果也無自性，連空性本身也無自性。《中論》上說：如果有少許法有自性的話，就容許懷疑空性是無自性的說法。但是，實際上是找不到任何一法是有自性，所以空性本身也是無自性的。

應該很謹慎的一點是，我們可以理解物質上諸法是無自性，但是對於所修的空性，有人卻會執取它為有自性，因為它可以斷除我們的煩惱，這是極大錯誤。龍樹菩薩說：「把空性執為有自性，是無可救藥的錯誤。」

「五蘊皆空」：性空所依之法，依五蘊安立（一、所依一有法）；所要破除的是其自性（二、所遮一自性）；因為緣起所以性空（三、所立一空性）。諸法本來即是性空、無自性的狀態，並非因為修習而使它無自性。並非我們觀修時沒有自性，不觀修時有自性。《現觀莊嚴論》說：所遮的自性，在任何法中都是沒有的，否則空性

就不存在了。

「照見」：由聽無自性之理思惟之，而安住在無自性的體會中，所以有止觀兩種修法。「照見五蘊皆空」的好處是「可以度一切苦厄」，此處有二種解說：一、因為知性空，破除自性、斷除煩惱痛苦；二、因為一切煩惱痛苦是在戲論當中現起，所以遠離一切戲論，就遠離了一切痛苦，從煩惱痛苦中解脫。所以說「照見五蘊皆空，度一切苦厄」。

「觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時」：佛說《心經》的緣起，是在靈鷲山中部，為諸菩薩、聲聞弟子所圍繞，當時觀自在菩薩正在觀修般若波羅蜜多，專注思惟觀修而「照見五蘊皆空」。《心經》主要內涵，是舍利弗與觀自在菩薩有關空性的問答，佛出定後認可菩薩所說，歡喜讚嘆，可見觀自在菩薩所見的空性是最究竟的。

佛初轉法輪時，說諸法有自性，有真實。但在《楞伽經》中又說無自性，其意為外在法無自性，內在法有自性。但在《般若經》中又說內外法皆無自性。這些都是佛所說的。為何有時說有自性，有時又說無自性，要如何判斷呢？

事實上，佛經可分為了義和不了義兩種，而對了義、不了義的解釋又有二種：第一種，一、詞面內容與實際內容符合者為了義；二、詞面內容與實際內容不符合者為不了義。第二種，一、所說內容為空性勝義諦為了義，例如說空性的經典是最究竟圓滿者；二、所說內容為世俗諦，在觀察時無法得最究竟義者為不了義。因為佛是觀機而說法、因應當時因緣而說法，所以與正理相違者為不了義。所以判別了義、不了義不可單由經文詞面來判別，須由智慧正理來抉擇。（註：《廣論》P.402~403。）

「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」，是《心經》的綱要大意，是對上根者的解說。接下來的內容

《心經》開示（一）

是詳細的部分，所說的對象是中、下根的對象。

「照見五蘊皆空」，五蘊就是「所依有法」，在「所依有法」的五蘊裡面說到所見緣起皆空即是「自性空」的道理，所以「五蘊皆空」也包含世俗諦以及勝義諦的道理，詳細說的話包括《楞伽經》中說到十種性空。譬如在會場中我們看不到大象，台灣只有在動物園裡可以看到大象，在會場裡面沒有大象，所以大象空了、沒有了。空的依處—會場以及所要破的（所遮的）—大象，兩者是不同的，所破除的（所遮之法）與所依有法毫無相關，這稱為「他空」。這十種空性的法，我並不是完全想得很清楚，所以要事先聲明，跟你們說聲抱歉！假使你們有問題，我將無法解答。

「自空」，自己並非是自己，自己不屬於自己，也就是說所空的這一法的性質，並不屬於這一法的性質的話，其他的法也不能屬於這一法，所以這法根本不存在。如果是「自空」，則一切沒有；一切沒有的話，修空者也沒有；修空者沒有的話，就無法安立修空者所觀修的空性。因此，現在所說的空性，並不是這種自空。現在所說的性空的道理，針對所依的這些「有法」，我們看成了「自相有」、「自性有」的一種欺誑的幻相，如同我們所看到的這種欺誑之相，實際上有自性嗎？是沒有的。現在所說的性空就是針對於「所依有法」而產生自性的一種幻相，這種幻相的內容實際上存在嗎？不存在，這是一種性空。

在龍樹菩薩大弟子中的中觀論師分二派，一、如寂護、蓮花戒論師等，他們認為在名言上有自相的存在；二、龍樹菩薩的心子佛護論師、月稱菩薩、寂天菩薩，認為名言上沒有自相。現在我們看到的色法，或者是聽到的聲音，無論是任何的色聲香味觸，甚至於內心的苦樂等感受，看到這一切的時候，都會覺得這些性質是從境上本身而有的，從境本身現起的一種真實作用，針對這一種現象而言，兩派

中觀論師有不同的看法：一、清辨論師等，他們認為：我們看到一切的法，會覺得從他那邊現起、從他本身而有的，這一種看法並沒有錯誤，是正確的，這稱為「自相」。因為他們認為這是存在的，所以他們在名言上安立有自相。二、但是，另一派中觀論師主張「無自相」，他們認為我們現在雖然可以看到這些從境上面自性有、自相有的這種幻相，但是實際上如果這些法從境本身而有的話，那去尋找之後，應該找到這種自性的作用、真實的作用，但是全找不到。假設這一法是真真實的話，從境本身產生作用的話，在尋找自性的時候應該是愈來愈清楚才對，但是並沒有愈來愈清楚，反而愈來愈模糊，甚至於找不到，這一點已經代表實際上並沒有自性、真實的存在。所以這時候以七相的道理，甚至於以斷四生的道理，而去做尋找。所生與能生不是自性而有。雖然我們看到的「所生」及「能生」是自相有、自性有，但是尋找之後是找不到的。沒有「他生」，為什麼呢？所謂的「他」，去尋求假義之後，哪裡是一個真實的「他」？找不到！所謂的「生」，尋求生的一個中心性質，也找不到「生」的真實性質。既然沒有真實的「他」，沒有自性的「他」，又沒有真實自性的「生」，則沒有真實的「他生」。因此破了「自生」、「他生」等，破了「四生」。

所以在《佛護論》裡面有說到：如果有自性的話，在那一個當下安立就好，何必要唯意識安立而有呢？就是因為尋找之後找不到，又不能否定他的有，所以這種「有」的方法，就變成唯意識安立而有。雖然我們現在看到的是那樣的真實、那樣的實際，但是這一種自性的相是一種錯覺，是因為無始以來無明的污染所產生的一種幻覺。以幻相而言，會看成自性之相，但是以實際狀況而言，卻沒有自性，而是依意識安立而有，這也是為什麼佛在說《般若經》的時候，一直說唯意識安立、唯名言而有，會一直強調這種性空的原因。

龍樹菩薩在《中論》中說：「佛所說的法，都是因為有二諦為基

《心經》開示（一）

礎而建立的整個佛法。」同樣的，在月稱菩薩《入中論》中解釋二諦說：一、思察勝義諦的理智，最究竟的這種智慧，所獲得的真理，稱為「勝義諦」。二、無尋求、無思察的名言意識所安立的這些法，稱為「世俗諦」。

《入行論》又說，一、看到自法的現量去看自法的時候，並沒有能所二相存在的話，這一法稱為「勝義諦」。二、看到自法的現量看自法的時候，具有能所二相存在的話，這一法稱為「世俗諦」。這是針對現量而來安立二諦的內涵。在外道的宗義裡面，也時常可以看到「二諦」這一名詞，同樣的在內道四部從「有部」一直到「經部」、「唯識」、「中觀」的各派，也都有對二諦不同的解釋。今天在此最主要的是以「中觀」二諦的宗義而來做解釋的。

在解釋二諦的時候，曾經在《入中論》說到一切法（無論是有為法或是無為法）的性質皆有兩種：第一種是勝義的性質，第二種是世俗的性質，這二種性質是同性但卻是異體。

「舍利子，色不異空，空不異色」，色法與色法的性空，這二者並不是異性的，因為色法的存在，它本身就具有了性空的性質，這並沒有辦法分開呀！因為色沒有辦法與它自己的「色的空性」分開的緣故，所以「色不異空」。「空不異色」，色法最究竟的性質就是性空的這種性質了，這一種性質並沒有與它所依的色法另外安立存在，因為「色」和「色的空性」這二者是同性的。「色」與「色的空性」同性，「色的空性」又與「色」同性，並不是「異性」而有。為什麼會如此呢？因為「色即是空，空即是色」，「色法本身」就是「自性空」，完全是依賴因緣而有的，它本身並不是自動的、自相的，不是從它自己本身自性而有，而是完全依賴因緣而有。「色即是空」，色和色法的究竟性質指空性，這兩者無法分開，是一體、一性、同性的東西。也就是因為色法的有並不是自性而有、它本身而有；它的「有」是完

全依賴其他的因緣、其他的法而有，因此說到「空即是色」。

所謂性空的道理，「自性空」並不是說完全沒有，而是說「緣起而有」，假使我們認為自性空就是什麼都沒有的話，這種想法是錯誤的。甚至正因為諸法自性空，所以更加能證成諸法的有（存在）是依賴緣起的有。假使我們認為反正都是自性空了，何必在意呢？當作什麼都沒有的話，這種想法是錯誤的、是顛倒的。佛經所說的性空的道理，是為了讓我們了解到諸法的「究竟性質」而說的。假設沒有諸法，哪裡來的這些「究竟性質」呢？那就不可能有了。相反的正因為有了諸法，佛為了讓我們了解到諸法究竟的性質而說了「性空」道理，所以性空並不是否定一切法。

也許有人會認為：「既然性空是存在的話，為什麼我們要花那麼多的心力去學空性的道理呢？它太深奧了，把它擺在一邊，我歸我，空性歸空性，不要管它好了。」會有這種想法，正是不了解空性的重要。所謂佛法主要內容就是講「涅槃」。所謂「涅槃」：一、即是「從痛苦中得到解脫」的意思，也就是「斷除痛苦」這四字。痛苦來自煩惱及煩惱的根源。斷除煩惱和煩惱的根源得到涅槃，這就是佛法。二、涅槃的另外一種解釋：這些痛苦來自「自性相」這種執著。這種自性的執著會帶來痛苦，為了斷除這種痛苦，因此而建立了「性空」，斷除這種自性而說到「自性涅槃」。總而言之，我們所有的這些不想要的痛苦都是由於顛倒執著而產生，為了斷除顛倒的執著，我們必須

要生起對治力來破除顛倒執著，這一種對治力必須透過實際真理的認識，才有辦法對治，否則的話，煩惱是沒有辦法斷除的。為了要斷除煩惱，為了斷除顛倒的執著，認識真理非常的重要，因此，認識空性就非常的重要。（待續）

西元二〇〇一年四月三日於台灣林口體育館開示

本文由財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會提供，特此致謝

