

《心經》開示 (二)

● 第十四世達賴喇嘛 講述

我們都希望斷除三毒煩惱。正如在回向文中說「願消三障諸煩惱」。但是以實際的生活而言，我們卻把這三種毒物誤認為是修心的心要跟精髓，一天到晚都在做修持。怎麼說呢？這從我們經驗上就可以體會，當我們看到悅意境、悅意相時，無論是內悅意或是外悅意相，自然而然產生一種執著，不想與這種悅意、可愛的東西分開，當我們的心完全溶入於這種可愛的境物時，就會想要緊緊的把它抓住，因此產生極為強烈不想分離的意念，稱之為「貪著」。如果光是看到可愛、悅意的境界，還不算是貪著。所謂「貪著」，就是內心透過這種可愛相、悅意相，而產生極為強烈的執著，希望我能獲得，這種特別有力量的執著產生後，稱之為貪心。同樣地，當我們看到不悅意境、不可愛的事物的時候，自然就會產生一種排斥與厭惡，自然地想要遠離它，這種有力、堅固的執著生起時，稱之為瞋心。對於貪和瞋，只要我們專注觀察平時的生活，一定可以體會到，無論白天或是晚上，甚至於做夢的時候，它們都一直徘徊在我們的腦海裡，一直無法捨離。

我們仔細的觀察貪瞋的形成：在還未生起貪心的時候，當自己看到可愛、喜愛的東西、境物時，會生起覺得這個東西很好、很漂亮的念頭，之後慢慢的，我們會產生一種希望自己能夠得到這個東西，會去捏造可愛境物之好的心理，於是開始產生執著，這叫做貪心。這二種心態裡面，都有看到可愛境、悅意境的自相、真實，但後者的心態生起時，我們不只看到悅意境的自相而已，而且會去執著它就是那樣的好、那樣真實的好，



對境本身產生強而有力的自性執著，進而產生貪心。在前者心態生起之時，我們只是看到真實的好，但真實好的執著卻不會強烈的產生，直到貪心生起時才會執著。因此，只要好好地在體驗上去做觀察，我們多多少少可以體會到煩惱的產生與自性真實的執著很有關係。同樣地，瞋心的生起也是如此，促成瞋心的等無間緣，就是真實執著。真實執著就像剛剛所說的，無論是看到可愛境或不可愛境，我們認為這種自相、自性的幻相與實際上是吻合的，這是由癡心的自性執著及真實執著而產生。癡心可分為不懂的癡心與一般顛倒的癡心，這裡是針對癡心自性的執著及真實執著而說的，貪瞋癡三毒，最主要的根源，就是由真實執著而產生的。

龍樹菩薩在《七十空性論》裡面曾說到：由因緣而產生的法，若有自性，則不會依賴因緣而有，因為法的存在是依賴他力而有，依賴他力而存在，就不是由自力而存在。雖然不是自力而有，但是我們卻認為自性有、自力有。這種真實的執著及自性的執著產生了「薩迦耶見」，由於「薩迦耶見」而造作了業，因此而生起了十二因緣生死的流轉，所以整個輪迴及痛苦的根源，都是來自「真實自性的顛倒執著」。

提婆菩薩如此說過：輪迴苦海的種子（也就是輪迴的根源），是由煩惱意識而生起的，煩惱意識的根本，就是真實有、自性有的執著，由真實執著所汙染的無明就是輪迴的根源。假使自性執著是煩惱的根源的話，那這種輪迴的根源要如何破除呢？所以又說到了這種自性執著是緣內外的一切法所生的一種真實的感受。對於同樣的所緣境，假使能了解這是無自性、無真實的話，原有的自性和真實的概念則會被破除。也就是說，對於自性執著的所緣境，我們認為這是真實的，這個境是自相有；空正見緣同樣的境，我們卻說這個境沒有真實、沒有自相；所以是透過所緣一處、所執相違的空正見去破除自性執著，而斷除輪迴的根源。

龍樹菩薩的《中論》說：所謂解脫是永遠斷除煩惱的意思，意即止靜煩惱。使煩惱止靜並不是說前前煩惱消滅，不是由業滅了這種角度來作解釋，而是說意識的續流前前意識接著後後意識，源源不斷的持續下去，在這種續流的持續當中，由於對治的力量，使得後意識不會受前意識煩惱的汙染，而永遠遠離煩惱的汙染，這種斷除煩惱的當下稱為得到解脫。所謂法、涅槃、解脫的性質為何？凡夫與聖者的心都是無自性的，但是在凡夫心識的時候，這種無自性的心被煩惱所汙染，透過對治力慢慢去除汙染之後，得到了清淨，在那個當下稱為「解脫」。解脫如何獲得？因為輪迴由業所形成，業由煩惱所造作，煩惱由非理作意所產生，非理作意由真實執著的戲論所現起，欲斷除真實執著的戲論必須證得空性的智慧，所以是透過空性的智慧去遠離「諸法真實執著的戲論」而獲得解脫的。

在此作個總結：證悟色法的自性空智慧，它並沒有造成執色意識的危害，也沒有傷害到色法的存在，雖然在證悟「色之空性」的當下，它沒有看到色法，但對於色法並不造成損害。在證悟性空當下不會看到色法的原因，是因為它在觀察色之究竟性質的時候，沒有找到色的自性；在尋找色的自性的時候沒有找到自性的話，只有傷害自性卻沒有傷害色（沒有否定色的存在），它否定的是色的自性，因為它所尋找的對象是色法的自性。因此了解到色之空性的智慧，它破除了色的自性執著，卻沒有否定色法的存在，沒有損害到執色意識。

但是它卻可以同時損害緣色法所生的貪心及瞋心，因為緣色法所生的貪、瞋心都是看到並且執著了色自性有、色真實有而產生的，所以看到色法無自性、無真實的智慧，對於由這一種執著所帶來的貪、瞋能一併遮擋對治，並且造成損害，但是對色法而言並沒有造成任何傷害，並沒有否定色法的存在，長時間的串習空正見，在看到性空之後再去反觀一切外相的自性，會覺得這一切如同夢幻泡影一樣虛假，



這種了解虛假無真實的智慧，會不會影響善心的增長？是不會的，反而更會幫助善心的增長。空正見可以對治煩惱，但不會造成善法增長的障礙。譬如以悲心而言，悲心是不忍他人受到痛苦的憐憫心，尤其菩薩們這種清淨悲心的力量更強大，當他們生起這種強而有力的悲心之時，假使能體會到痛苦是可以斷除的，對於修持對治痛苦的法就會更加精進。而且透過性空的認識，確認痛苦可以斷除之後，不只在對治痛苦的修持上更加精進，對於他人的痛苦也會更加憐憫。假使痛苦沒有辦法斷除的話，那我們只能抱怨而已，除此之外，我們還能做什麼呢？這就是心力無法提起的原因。總之，透過空性的認識，了解到痛苦是可以斷除的，因此，想要斷除痛苦的心，以及不忍他人受苦的心力就會增大；也就是說，看到空性及諸法如夢幻泡影這種認識，不僅可以幫助慈悲心、善心的增長，同時還可以斷除自性執著顛倒見的產生，並且能夠阻礙強烈貪、瞋心的生起。總之，空正見可以幫助我們一切證量的成長，以及避免一切由顛倒執著而生起的危險。

「受想行識亦復如是」，受指感受，想是一種心所，色以外所餘的蘊體（也就是受、想、行、識）都沒有自性，與性空都是同一體的，所以說「受想行識亦復如是」。「舍利子，是諸法空相，不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減」，中文還加上「無性相」一句話，所以總共有八種空性，在此只講七種，這是三解脫門的部分，第一是空解脫門，第二是無相解脫門，第三是無願解脫門。「諸法空相」是解釋空解脫門，諸法沒有自性。「不生不滅」，是指沒有自性的生，沒有自性的滅，生滅都沒有自性，因此說「不生不滅」。「不垢」，是指煩惱並沒有自性，所以說沒有自性的煩惱污垢；「不淨」，指斷除煩惱的涅槃，這種清淨的滅諦也沒有自性，因此說「不淨」；所以說「不垢不淨」。為什麼斷除煩惱的涅槃沒有自性？在此說到性空本身的自性。斷除煩惱的涅槃它是一種空性的性質，針對空性去做尋找之後，無法找到空性的



假義，因此它沒有自性，也是自性空，所以「不淨」。「不生、不滅、不垢、不淨」，這四法是在講無相解脫門。「不滅」是指煩惱可以由對治力而減退，但不是由自性真實而減衰，煩惱不會以自性減衰；「不增」是指不會由自性增長功德。「不增、不滅」主要是依果位而說，是說無願解脫門。所以在「是諸法空相，不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減」，講到了空性的內容。空性的解說有二種：由境或識而作解說，現在最主要是針對意識而說。

「故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意」，這是針對十二處、十八界而說空性的內容。諸法自性空，在這當中沒有自性的色法、沒有自性的受、沒有自性的想、沒有自性的行，也沒有自性的識，以上是五蘊。「無眼耳鼻舌身意」講到了無自性的六根；「無色聲香味觸法」講到了無自性的六境。「無眼界乃至無意識界」講到了無自性的十八界。「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡」，這是說十二因緣流轉、還滅的次第也是沒有自性的。

佛當初在初轉四諦法輪的時候，說到苦集滅道四聖諦的道理；之後又說要知苦、斷集、證滅、修道；之後又說到雖然知苦但不得知，雖然要斷集但不得斷，也就是說要了解痛苦，但不要以自性執著去了解它，要斷除集諦，但不要以自性執著去斷除它。雖然四聖諦非常殊勝，但是它沒有自性，所以「無苦集滅道」。「無智」，是指由苦集滅道的四諦十六種行相所產生的智慧也沒有自性；「無得」，是指因為這種智慧沒有自性，所以由這種智慧所獲得的涅槃也沒有自性。「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙」，這是因為菩薩們在觀修性空的當下遠離了一切戲論，沒有任何自性和真實相所獲得的緣故，菩提薩埵依著般若波羅蜜多的修持而使得內心無有罣礙。「無罣礙故無有恐怖」，這些煩惱都無有自性、無有真實，因此不會產生真實的恐怖、真實的痛苦。「遠離顛倒夢想究竟涅槃」，是說透



過這種空正見的修持，去對治煩惱以及煩惱障所留下來的習氣（所知障），遠離顛倒夢想而得到了佛果位究竟的涅槃，這是以大乘角度來講。若以小乘角度而言，是由於觀空的緣故，斷除煩惱障而得到小乘的涅槃。

「阿耨多羅」是無上的意思，「三藐」是清淨的意思，或是正確的意思，「三菩提」是圓滿佛果位的意思。「三世諸佛依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提」，這有兩種解釋，第一種是指過去的佛依由這種般若波羅蜜多的修持而得到無上清淨的果位，現在的佛依由般若波羅蜜多正見的修持，正在得到無上清淨正確的佛果位，未來的佛也將會依由般若波羅蜜多的緣故而得到圓滿的佛果位。第二種，如同《現觀莊嚴論》說到：十地菩薩因為接近成佛果位的緣故，也稱為佛，所以此處也包括十地菩薩藉由修「金剛喻定」而獲得「阿耨多羅三藐三菩提」。

「故知般若波羅蜜多」，般若是智慧的意思，波羅蜜多是到彼岸的意思，所以中文也可以翻成智慧度、智慧到彼岸。《般若八千頌》裡提到：真正的般若波羅蜜多只有佛果位才有，因為到彼岸是到達的意思，但是我們正在往智慧的彼岸去，以智慧去彼岸也可以把它取名為般若波羅蜜多，也就是說現證空性的證量也可以取名為般若波羅蜜多（智慧度彼岸），因為它正在往那個地方走。真正的般若波羅蜜多是到達彼岸的意思，只有在佛果位才有，《現觀莊嚴論》中說到：「經般若波羅蜜多、道般若波羅蜜多、果位般若波羅蜜多這三種，這裡所講的般若波羅蜜多經也就是經典般若波羅蜜多。」

「故知般若波羅蜜多是大神咒」，在此說明為什麼是大神咒的原因，因為現證空性，透澈了解性空的緣故、現觀空性的緣故，所以是「大神咒」；因為去除無明的智慧的緣故，所以是「大明咒」；現證空性的智慧，因為沒有任何一法比它更殊勝的緣故，所以是「無上

咒」；是「無等等咒」，第一個「無等」是指佛陀的意思，因為沒有能跟佛陀相等的，佛陀無上的緣故；可以與佛平等的就是般若波羅蜜多，因此般若波羅蜜多是「無等等咒」，與無等相等之咒。亦由般若波羅蜜多「能除一切苦」。「真實不虛」，為什麼呢？因為在性空當下，證空性的智慧所見和所存在的是一致的，而且它可以圓滿成辦我們所追求的目標與功德，因此「真實不虛」。

「故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：」（就是以梵文說的）接下去是咒語，藏文多加了一句「怛雅他」，就是「如是」的意思，這二字有深奧的內涵存在。可分為三種解釋：一、在大悲心、大慈心的感召之下，導師釋迦牟尼佛為了眾生而修學了性空的正見，首先讓自己生起了證量，之後再生起了斷煩惱的滅諦功德，如是生起了滅和證兩種功德之後，自在的成辦利他的事業，因此成為無上皈依的對象、無上的導師，所以「如是」此二字說到了說法者本身殊勝的功德。二、導師釋迦牟尼佛如實的現證空性得一切遍智，最主要是由認知性空道理而斷除了煩惱障、所知障的緣故，所以也說到了空正見殊勝的功德，以上是從第二種角度解釋如是。三、佛這些功德不是無因而生，而是由同類性質的因緣而生，因此佛也像我們一樣先聽聞後思惟，反覆的串習修行，依聞思修的次第慢慢的緣空修習，因由緣空的修所生慧，加上緣空止觀雙運，使得二相慢慢的減少，淨相慢慢的增長，最後以現量證得了空性，這時獲得了見道位，之後再反覆串習，獲得了修道位，最後成辦一切遍智佛果位，因此也說到了整個現觀的道次第。所以「如是」這二字裡面闡述了三種功德，第一是說法者的殊勝功德，第二是深妙空性的殊勝功德，第三是現觀道次第的殊勝功德。

「揭諦。揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提薩婆訶。」之前說的是顯意，乃空性的內容，此處的咒語講到了隱意：現觀的次第。「揭諦」是去的意思，要快去！快去！「波羅揭諦」，是指到彼岸去；「波



羅僧揭諦」，意思是正到彼岸去；「菩提薩婆訶」是安住於菩提的意思，由五個層次作解釋。也就是說，我們正在此岸，要前進到彼岸，所謂的彼岸就是佛果位，我們正在凡夫的這一岸。阿羅漢及得到佛果位的這些聖者及菩薩，他們在對方彼岸看我們的時候，我們這一岸是彼岸，他們那一岸是此岸；但是在此，所謂此岸、彼岸是依凡夫而作解釋，我們現在很安詳、很舒服的在這個輪迴裡面，覺得這個輪迴跟自己很接近，所以輪迴就是此岸。為了解脫成佛，為了到達彼岸要了知如何去的方法，於是講到五種道次第（註：一、資糧道；二、加行道；三、見道；四、修學道；五、無學道，即佛果）。這五種現觀的道次第最主要的都是透過智慧的增長，而讓自己進入下一步。聖者和凡夫的差別，最主要是有沒有證得空性，如果獲得證空現量就是聖者，假使沒有修證空性的話那就是凡夫。

依著現觀道次第而言，在「資糧道」的時候最主要的是為了讓智慧的增長累積資糧，這時是對空性修聞思，成辦聞所生慧、思所生慧。為了獲得緣空止觀雙運，就必須要累積很多資糧，因此在那個階段我們稱為「資糧道」。當獲得了緣空止觀雙運，緣空的修所生慧的時候稱為「加行道」，加行道又可以分煖、頂、忍、世第一法，緣空四個次第。在這四個次第中，依由奢摩他、毗婆舍那止觀雙運去反覆觀空的時候，這種二自性相會慢慢的減少，空相會慢慢的清楚。雖然此時沒有辦法像現證空性那樣清晰的去了解性空，但是原本那種自性的二相的幻覺一直在減少。透過反覆的修學，當獲得現量證悟空性的時候，徹底的斷除二相，我們稱為「見道」，這是以現量見到空性的緣故，這時候就稱為聖者。見到了空性之後再反覆串習，就稱為「修道」。以大乘而言經由反覆串習從初地升為二地，二地升為三地，到了第六地，就會得到不共的智慧功德，因為得到這種功德的緣故，在第七地的時候可以在瞬時的剎那間出入於空性定，這也是證空殊勝智慧的不共功



德。總而言之，整個道地的增長，都是依由智慧的增長而來安立上上道，智慧沒有增長，則後道不會得到。因此第一個揭諦是講「快去」，指資糧道；第二個揭諦也是「快去」，指加行道；第三，波羅揭諦是到彼岸去，這時候已經到達聖者的彼岸；雖然現證空性，得到見道位，已到聖者的彼岸，但還沒有到佛果位的彼岸，因此還要繼續的修學，正到彼岸去，如實正確的努力到彼岸去，所以波羅僧揭諦是修道；如此的修學，當我們得到佛果位的時候就安住於菩提，因此菩提薩婆訶就是講到佛果位，也就是無學道。所以在最後一句咒語裡面講到整個現觀道次第五道的修學。

如同「第二能仁」的龍樹尊者，他曾這樣說過——為了能成辦一切遍智，也就是佛陀的智慧，有三種主要的因素：一、大悲心；二、菩提心；三、空正見。成佛的根本是菩提心，菩提心的根本是大悲心，再加上空正見，這三者就是成就一切遍智的主要因素。所謂的般若波羅蜜多，就是智慧到彼岸，也就是菩薩的智慧度。六度裡面的智慧最主要性質是證空的現量，但是光是證空的現量沒有辦法形成菩薩的智慧度，必須要有菩提心的幫助，才有辦法成為六度裡面的智慧度——般若波羅蜜多。

要成辦如是的般若波羅蜜多，首先要獲得緣空的「奢摩他」和「毗婆舍那」，也就是緣空的止和觀以及雙運，在成辦緣空「毗婆舍那」之前，必須先證得緣空的「奢摩他」，然而不了解空性的話，緣空的奢摩他不可能會有。所以要讓自己證悟空性，首先必須經由佛陀的經教，了解「人無我」的道理，以及「法無我」的道理。所以在《心經》中有說到業果無我的性質，以及五蘊無我的性質，這是屬於「法無我」。進而說到了感受的受者、造業的造者的無我的道理，這稱為「人無我」，實際上，「人」也是屬於「法」的一種，把「人無我」、「法無我」分開的原因，是因為在造業的時候，主要是以這兩種我執



而造業的，是故在此分說。以「法無我」而言，有中觀和唯識兩種說法，當然在「法無我」的見解上也有粗細的不同，要讓自己透澈無誤的了解性空的道理，這些粗細空性的見解都必須要學習，這是一種修法。另一種為了能成為智慧度（智慧到彼岸、般若波羅蜜多），必須要透過菩提心的修持，菩提心的所緣是一切有情眾生，為了成辦圓滿一切有情利益的佛果位，所以要廣大的修學菩薩行，在此說到六度萬行的修持，或十般若波羅蜜多的修持，修持的過程要三大阿僧祇劫，或者四大乃至十大阿僧祇劫都是有的。

菩提心的根本是大悲心，有了大悲心，菩提心自然會成辦；沒有了大悲心，菩提心則無法生起。大悲心的主要因緣有二：第一、完全利他的愛心，沒有的話，則不會對他利生起希求心，第二、必須要了解到眾生的痛苦是什麼，才會產生悲心，因此首先要了解何謂真正的痛苦。在佛的經典裡面有說到了三種痛苦：苦苦、壞苦、行苦。先從自己的身上去體會到這種痛苦，進而以自己的經驗來體會他人的痛苦。所以確認以及徹底對痛苦產生真正的體會，如此的修學，我們才有辦法具足這兩種的因緣而成辦悲心。般若波羅蜜多具有強大的力量破除一切的障礙、一切的罪障，這種不可思議的智慧必須要靠眾多的因緣才有辦法證得，要先好好的認識，才有辦法去修持及累積這些因緣，而且在修這些因緣的時候次第不能混淆，否則無法成辦。好比我們要讓自己的知識水準提高，必須要透過一套固定教育的次第，讓我們慢慢的學上去。同樣地，智慧波羅蜜多是一種內心的功德，它是一種果，也是由因而來的，因此，這種波羅蜜多的因緣必須一步一步去累積。

心經之咒——由「揭諦」：前進、快去，從輪迴的此岸，快速的到達涅槃的彼岸。從此岸苦海去到彼岸，徹底熄滅煩惱、痛苦的解脫。意思是說並不是有一個外在的苦海，我們在那裡沉淪；而是指在意識的續流、由前往後延續的過程中，因為煩惱的染汙，形成內心存留的



煩惱習氣，加上隨遇到的因緣而生痛苦，如果煩惱和煩惱的習氣未斷除，則痛苦會不斷，由心的煩惱障礙而形成身的痛苦；因為有煩惱，所以痛苦隨時待命似的侵擾我們，此即是苦海的意義。

如何使痛苦消失而解脫？痛苦來自於煩惱，煩惱令心不調伏，而產生痛苦。所以為了得到解脫，必須令心清淨，不隨煩惱而走，從在前的意識，流到在後的意識時，不隨煩惱持續下去，當下徹底斷除煩惱，此即解脫。自性原本清淨的意識，由於隨著煩惱的暫時染汙，才令心不調伏。煩惱皆是顛倒執著，必須透過正理的認識來調伏，所以要學習空正見。大、小乘聖者的證空性現量，是依由空正見對治心的暫時汙染，所以靠什麼讓我們到彼岸？答案是空正見。因此四聖諦、苦海、佛果全部都在我們的內心；當然也有諸佛的淨土，例如：觀自在菩薩、文殊師利菩薩的淨土，但是最究竟的淨土，是在內心成辦的。

昨天主要的是為《心經》之顯義——空性而作解說。有關隱義——現觀次第則如下解說：

「觀自在菩薩……亦復如是」，乃資糧道及加行道菩薩修習空性的道理。資糧道以聞、思所生之慧而修空性；加行道則以修所生慧而觀修空性。

「舍利子……不增不減」，乃見道者入空性定之時，遠離生滅、增減、戲論之修學次第。

「是故……無智亦無得」，此乃修道位觀修空性之道理。以現量證得無我空性後，必須反覆修習。

「以無所得故……菩提薩埵」，此為在「金剛喻定」中究竟斷除煩惱，而安住於菩提。

以上為圓滿的《心經》教授。🕉️（全文完）

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