

## 本期內容

法會圖片集錦	1
般若波羅蜜多心經(1)	2
普賢菩薩行願讚(4)	8
菩提心讚頌寶炬(10)	12
瑪爾巴譯師傳(11)	13
唐卡：注荼半托迦尊者	20

## 聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist  
Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

email: [gampopacenter@hotmail.com](mailto:gampopacenter@hotmail.com)

website: [www.gampopa.org](http://www.gampopa.org)

台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

Phone: 02-2784-6125

Fax: 02-2703-4316

Email: [gampopa.tpe@msa.hinet.net](mailto:gampopa.tpe@msa.hinet.net)

# 般若波羅蜜多心經(1)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2005 年十一月講於 Huntsville, Alabama

首先，聽法前的動機。遍虛空一切眾生因為自心迷亂故產生顛倒之見，對沒有的東西執著有，對無常產生有常等顛倒之見，隨著這種迷惑的心流轉在輪迴當中。我對他們生出大悲心，願以今天聽聞般若佛母之佛法（「佛母」西藏話為「永吞」，即空性之意）的動機，消除一切眾生的迷亂顛倒見。

今天我們所要講述的法是佛陀的遍智智慧所開示的最究竟之法，也就是佛的智慧之境。雖然在印度、西藏已有很多的大成就者對此智慧做過眾多的解釋，但要把佛的智慧用凡夫之心去表達仍是非常困難的，在此將盡自己所學來為大家講述。

佛陀為利眾生而出現在這世間，我們在講述此法時首先對佛所說之法進行分判。從小乘的角度來講，釋迦牟尼佛是依這一世的人身而成就佛果。以大乘的角度來看，釋迦牟尼佛已於過去得證佛果，如今為調攝眾生，再次示現人身，轉動法輪。佛轉動三次法輪，首先他轉動四諦的法輪，二轉法輪是無自性、也稱為無相法輪，第三次為善擇法輪。今天我們所講的法是屬於二轉法輪的無相法輪。

佛講述的經典言教有三類：

第一類是佛親口講述的法。像《攝集經》、《般若經》等是屬於佛親述的法。

第二類是佛加持的法。佛加持的經典一般分為三種，身加持、語加持、以及佛意加持的經典。身加持的經就像佛把他的手放在金剛藏菩薩的頭上加持他，經過加持使金剛藏菩薩產生很強烈決定心念，使他有能力講述《十地論》。印度的無憂王因殺害父親而產生很強烈的慚愧心，為了幫助他，佛向文殊說你應該為他講述《懺悔經》，來幫助國王懺悔，這是語加持的經典之一。我們現在所講述的心經就是屬於意加持的經典：佛住於甚深三摩定中時，舍利子依於佛定力的加持，而向觀世音請問佛法空性的問題；觀世音也依於佛定力的能力而給予一切的回答，所以是佛意加持的經典之一。

第三類是佛准許的法。

甚深空性之義其實很難講述，但今天正逢佛降日<sup>1</sup>，是佛進入三十三天為母親講法使他的母親解脫後再回到人間的日子，在今天講述《般若波羅蜜多心經》是個很好的緣起。大家依過去累積的圓滿善資糧，而能夠聽聞到此殊勝的空性之法，所以雖然我不擅長於此，今天是以極歡喜之心，盡力講述此經。

今天講述《波若波羅蜜多心經》，將不侷限於詞語，而是把整個經的精要為大家袒裨地闡釋。從論的角度來講這部經是前行、正行、結行法門具足。前言為佛講述此經的原因。從佛陀自身住三摩定開始到整個回答完畢後，佛再從定中說：「善哉善哉，善男子善女人，如是如是，如汝所說深妙般若波羅蜜多，當如是學，一切如來亦皆隨喜。」這也屬於第三類的佛准許之經。從前言佛住甚深三摩定，到中間部分舍利子與觀世音菩薩的問答，是屬於佛陀意的加持語，此處把經的主人指出來，正如同龍王是一切世間河流之主，聲聞緣覺菩薩所註釋的經典，都是佛加持之語，皆源自於佛。

解釋經義有廣說、略說及精要說三種方式。

從【如是我聞，一時】引出前言。如我所聽聞，毫無增減地表達所聽聞的佛陀之法，沒有他人（之意）加諸其上。「一時」，表達一次聽聞就能把究竟之意義演說出。為何能一次聽聞就能得究竟清淨之意？這是緣於過去禮敬諸佛、廣聞佛法、進行布施等善業功德所累積的資糧。彌勒菩薩有一偈云：過去禮敬諸佛，累積圓滿資糧，才能成為聽法之器。這是很多智者透過觀察所得的瞭解。

【一時】表示時間圓滿，講述空性的時間圓滿。【薄伽梵】是「滅」的意思，在此表達滅除四魔<sup>2</sup>，並具足六種功德，證得無餘涅槃，所以不再畏懼一切。住於無餘涅槃不再墮於三界的輪迴之邊，也不處於寂靜的涅槃之邊；薄伽梵無為、無所畏懼，表達佛陀導師的圓滿。【王舍城靈鷲山】所指的是境地處所的圓滿。【大比丘眾】，比丘藏文為「根敦」，表善業攝集，對善業有共同強烈的嚮往，所以聚集在一起，藏文裡也有滅除一切煩惱的意思。因他們有強烈的定解信念，所以稱之為大比丘，藏文稱為「千波」。【與大比丘眾】，把「與」放在裏面，表示大部分的比丘都是具足這樣的智慧以及神通；【以及大菩薩眾俱】表達眷屬的圓滿，這些大比丘與大菩薩他們所具有的功德是不可思議的。

【薄伽梵入深明法門三昧】。「深明」是自身已達明性之覺，可以清楚他人心續並能令其脫離有無之念。所以他已經離開一切假名所安立之邊，處在這樣的深明當中，是一種已經達到覺悟之明。龍樹菩薩：「深明乃離一切有無，無緣之境。」「法門」指對五蘊自性本空已達定解。究竟了達十八空<sup>3</sup>，並且能教導他人。在此「三昧」，藏文「丁一津」，是指心住於專注之念。

下面是整個法門的重點，從正式內意開始，就像區分人身體的軀幹和四肢。

【是時復有聖觀自在菩薩摩訶薩】，這裡的「摩訶薩」，大菩薩，是指本來的心性。菩提本身就是指心性，藏文「森巴」就是指把這一個「菩薩者」提昇出來，在毘盧遮那的《開顯續》裡講述菩薩者的心性如虛空般，離一切的垢染。藏文裡有一個「大行者」表達大菩薩的意思，因對眾生有大利益，能進行大佈施，所以稱作「大行者」。在此大佈施並不是指財物，而是指能為眾生捨棄生命之體；不只是現世，更能在無量三大阿僧劫恆常利益眾生；具

<sup>1</sup> 佛降日：佛為令母親聞法解脫，而上三十三天為母說法，說法完後再下降人間之日。

<sup>2</sup> 四魔：煩惱魔，五陰魔，天魔，死魔。

<sup>3</sup> 十八空：內空、外空、內外空、空空、大空、第一義空、有為空、無為空、畢竟空、無始空、散空、性空、自性空、諸法空、不可得空、無法空、有法空、無法有法空。

足神通力，能承擔一切眾生之苦，能消一切眾生的煩惱心續。「聖觀自在」表殊勝，他比一般聲聞乘及緣覺乘更殊勝，故稱「聖觀自在」。藏文的觀自在為「間瑞息」，表達他無時無刻不以悲眼悲憫世間的眾生。【觀照般若波羅蜜多深妙之行】，「般若波羅蜜多」表法身之行徑，是離一切垢染，是清淨之體，超離一切世間的思惟。「深妙之行」為逐次趨入圓滿果位。菩薩依般若之見，逐次講述佛的地道功德<sup>4</sup>，這些地道功德在大般若經裡有很詳細的解釋。從五道十地，也就是從資糧道、加行道到誠信之地等循次而上，照見這一切清淨之體以及五道十地<sup>5</sup>。觀世音菩薩依於【照見】這一切法身之行徑以後，見整個【五蘊皆自性空】。在此講「蘊」時分界、明、處等區別，表五蘊的界、處等等其本質就是一種自性空。這裡的空不是指一個東西從有變沒有稱為空，而是承佛威力所致，也就是說依於佛陀的加持威力。如同《攝集經》裡講述聲聞、緣覺等經過修證而得到殊勝果位，是緣於佛的威力。依於這個觀點，在無形虛空中就能聽聞佛的教法，這一切都依於佛慈悲加持的力量。這裡表達的是：依於佛陀加持的威力，使舍利子有一種勇氣向觀世音詢問般若心經的內意，不然的話，這不是屬於舍利子所能了解的。【壽命具足舍利子】，「壽命具足」是已捨棄一切煩惱而能將一生命用在最善之處者。舍利是舍利子母系之姓，舍利的兒子故稱舍利子。

接著舍利子先請問，觀世音菩薩後回答。【白聖觀自在菩薩摩訶薩言，善男子善女人，若有欲修般若波羅蜜多深妙之行者，作何修習，作是語已】。這句表達的意思已經很清楚，不需作特別解釋。

觀世音回答這空性之體，是依於三解脫門而進行，首先從空性本質的空來解釋，所以稱為空解脫門；從它的因上來解釋時稱為無相解脫門；從它的果來解釋時稱它為無願解脫門。首先是從本質，也就是空解脫門，來開始解釋。觀世音回答【舍利子若善男子善女人欲修般若波羅蜜多應做是觀】，在這裡為何加一個「欲修」？此處把這個法所攝受的境表示出來，因為這個空性之法，還不是聲聞乘所能攝受之境，（雖然最終聲聞乘也要走向這個法門。）這裡表達所攝受的是大乘之境。為何叫善男子、善女人？因這裡不分男女之別，是以平等之心，表凡有欲求菩薩之行的人都可接受。在這裡藏文裡還多一個「康拉拉」就是說若善男子善女人「等、等」的意思。善男子善女人對於菩薩所行的基礎及道有一些認知，並有趨往無餘涅槃無住之心，是以這樣的嚮往之心來接受。為何叫「深妙之行」？依據佛所講的經裡敘述，對於趨向菩薩行的心續者講述的是平等心續，只有他們能接受這平等空性之法。「深妙」就是指空性本體，就像前面所講的，並不是像火燃燒柴燒盡以後沒有柴一樣的空，而是指法本來寂靜之空，它離一切邊，也就是遠離四邊，在證果時本有的基礎功德顯現出來。般若波羅蜜多是從本初之基開始。行者了解本初之基後，再用此認知來修道，隨而基的功德就能顯現，即為果。空性中基道果三者具足。龍樹菩薩講過去未來三世之佛的因也是此，果也是此，智慧也是此。

【應作是觀，應以五蘊亦從自性空真實現】。從下面開始解釋前面所講的五蘊，很多的東西聚集在一起稱為蘊，五蘊就是色、受、想、行、識。凡外所顯的一切山河大地，草木等外器物與內六道有情皆是色蘊。進一步微細言，意識也是色。眼見色，耳聽聲，鼻聞香，舌嚐味，身碰觸等法，即是受蘊，也就是五塵和五根接觸時稱之為受，依於此，我們產生喜樂痛苦，所以稱它為受蘊。在這受蘊中進行區別，也就是對自己所欲求的進行受取，所不欲求的開始排除，在這個當下進行取捨稱之為想蘊。在這個想蘊之上就開始有了善業、惡業的習氣等等，所以我們稱為行。意識則是色受想行的主人。在這裡講述的界觸根等並不是說從有變成無，它的本質之體就是一個自性空。一切法皆不住於任何處，也就是金剛經裡講不住一

<sup>4</sup> 地道功德：五道—資糧道、加行道、見道、修道、無學道。

<sup>5</sup> 菩薩乘的十地—歡喜地、離垢地、發光地、焰慧地、難勝地、現前地、遠行地、不動地、善慧地、法雲地等，一一層次逐上。《大般若經》對其功德有極詳細之解說。

法就是不落一處，指的是究竟的法性之體，般若之意。「真實現」是指對這一切的法我們不要以顛倒之見去看待，應以真實清淨之觀去看待。「真實現」指的是任何之法無自性，也表達法身本體的清淨，就像中觀裡所講，因為一切法無自性，眼根的本質是空。為何說眼根本質是空？眼睛能看到外的色境，是因我們自身的執著。但是我們往內看，解析眼根本身時，它本身是很多分子所組成，並不是能見之體。當我們看外面的色境時，有人說是眼睛在看，或者是以身體內某種神經在看來解釋；但我們回過頭來看到人死亡後這些眼根及神經都還存在，這時為何看不到？於是我們就說是心在看，但如果不具足眼根和它接觸之微塵，心又無法看見這個色體。因此眼是自性空的微細之體。這就像我們的夢境，是從本來無中一再顯現出來，在《大般若經》和中觀裡面都對眼根與境（塵）之間的接觸、如何來判斷色境等有細微分析，在這裡我們是用粗略的解釋，依於這個無自性空表達色即是空。現象中所顯現的一切色法，其本質皆自性空。當有這種空性的認知，就會開始打破上帝或大自在天創造一切的說法。所以這裡指依於空故，離開常見，但又依於本體的無自性空能夠顯現任何色境。這裡表達如果是有常之法的話是無法毀滅的，也不能形成。像中觀所講，依於空性故任何緣起之法皆可顯現，所以它不落於斷邊。

「因空性故，緣起之法皆可顯」，因為緣起故可顯現一切色。空性與緣起互相依存而顯現，即為世俗諦。《月燈三摩定經》講述佛子依於一切法無自性空之故，不再墮入上帝或大自在天的常見之邊；依於自性緣起無滅故，也不落於斷見之邊等過失。了解到輪涅一切法是無自性，一切所顯都是幻化，對此從內心產生一定的定解，這是屬於名相勝義諦。勝義諦有名相勝義諦與究竟勝義諦兩種。依於了解色的本體是無自性、是空性，稱為色即是空。緣起無滅，一切皆可以顯現為相的色體，稱為空即是色。所以任何法，並不是由顯入空或由空入顯，而是在顯相和空性之間同時顯相出來，是同體的，所以稱之為色不異空。依於空性的本質不離於色體、但也不執著於空性之色，所以稱空不異色。一切法都不離於空性本質，所以稱之為顯空雙運。如同水中之月與夢境一般，任何世間一切法都不超離這四種性向，就是：色即是空，空即是色，色不異空，空不異色這四種現象。此乃般若波羅佛母之義。往內觀心性之體時，觀察心的生起、住處與滅處，皆無可生，無可住，無可滅。這種遠離一切言語，超越思維概念之境，即為虛空瑜伽。當這個境界到的時候是離開一切言語、超離我們的思考之境，所以稱之為空性，所以藏文裡叫做「離言絕思般若至彼岸」。**【是故受想行識亦復皆空】**是和前面同樣的意思，下面就不細解。「是故」藏文是「滴欣度」，是顯相的意思。這裡表達「受」本身是一種體驗，這「受」的本質、本體是空，所以這裡表達受即是空，空即是受。也可說受不異空，空不異受。「想」的意思是對它開始產生各種名號區別，有心的區別稱之為「想」。所以「想」的本質也是空性，故想即是空，空即是想，想不異空，空不異想。「行」與「識」亦復皆自性空。「是故受想行識亦復皆空」都是依照這四種空性的方式來依次解釋，都是指無自性空。

**【舍利子，以是諸法性空無相】**，表一切法的本質是空，空的本體就是一種自性空，無法用形體或顏色去表達，所以稱為無相。諸法本質之體性空，它不是依於因緣瞬間產生出來，一切法本來的體性就是空，所以一切的法，本初就是無生。經裡面講述「已生者已生起，未生者未生起」。一切諸法的本體是個無生之體，空性的本質是無生，空性能展顯現的力量也是無滅，此無滅非指一切都沒有而是指無滅的能力。經裡用鼓音來表達，鼓聲音的出現是由木棍加上鼓皮以及手三者而開始產生聲音，這聲音並不是從棍子當中出現，也不是從皮中出現，也不是由手出現。表三世一切法是無生的，因無生故，所以一切法無滅，任何法沒有來源之處，也沒有可去之處，所以稱之為無生無滅無來去，也就是表達離開任何的取捨，因而稱之為佛母。在這裡我們所要講的就是這個無生的本體，對於這個無生的本體我們應該捨棄一切的疑惑之見，對它產生定解之心。前面所講述世間一切法如同幻化夢境，這種觀念指世俗之諦。當能任運這種幻化夢境之表現之時，再也不受這種生滅之法，就已達勝義

之諦。我們所謂的勝義菩提心也就是指空性本體。依個人的根器，有些人聽聞空性是感到非常的歡喜，有些人是感到懼怕，也有人未曾了解到它本來的涵義。空性的本質離開一切迷亂的垢染，所以稱它為無垢。我們能夠住在這種本體，脫離迷惑，就不會被煩惱的習氣所染。這裡的「垢」並不是說過去曾有現今需要把它去除，如果本初就是垢染就一定有垢染之體，「亦無離垢」表達本初就是清淨所以沒有任何垢染可除，表空性本體就是清明之體，所以自然能淨除一切垢染。經裡講聖者已無「有為」、「無為」之差別，表達聖者達到了證空性之體時，迷亂對聖者來講其實是沒有任何的垢染，它只是一種能量的展現。對於我們來講，因未了證空性本體故，所以顯現出的是迷亂的垢染。當理解或了悟時，這個迷亂只是一種展現。噶舉派裡有一個「分別念即法身」的說法，當你已了悟時，垢染只是一種展現。要達到這種境界，首先要先開悟，再經過爛熟，到最終的了證；能夠在定坐中開悟以後，達到不動搖、不為分別念所擾，從短暫的分秒開始，經過一段爛熟，而逐漸至最後的自然了證。「無減」表達在本體空性當中，不需放置任何功德，也沒有一個過失要拿除，離一切的名相，所以稱為「無減」。沒有任何要減除的過失，功德是本來具足的，所以稱它為「無增」。

從三解脫門的觀點來解說心經，首先從本體的空到無相，是屬於三摩定；無生、無滅等，是減除了本體對相的執著；隨後的不增、不減，無垢亦無離垢，是對本體無所願求，是屬無願解脫門。所以三種解脫門在此具足。

如何從五蘊解脫？經文接著講【舍利子，是故空中無色，無受想行識】。當了解空的空本體無自性，對實體（色）無執著之念，對於（受）境也不執持為真實。同樣的，因為依於空性本體，對想也無執著；逐漸驅除對蘊體的執著。

【無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界乃至無意識界】下面講如何從無自性的空當中解脫內六根，所以有「無眼、耳、鼻、舌、身、意」。因為有眼而產生色境有色身等等，因為眼耳鼻舌無自性故，依於眼耳鼻舌所形成的色聲香味觸法也都無自性。從能了知境的六根到所要觀待的境，六塵，這一切都是依於兩者接觸而產生，這兩者本體皆空性，所以皆不能獨立。當了解這十二種法門時，對於任何相均無執著，這是開顯無相之法。當已滅除這十二處後，下面講如何斷除這十八界。當無念生起時，眼根不再隨境所轉，所以對外境沒有任何執著。透過這種無念生起，六識的執著開始斷除，隨而斷除從眼識所形成的根處，到無眼界乃至無意界、無意識界。

今天在這裡，剛剛從字面上進行解釋，這裡是屬於用思辨的方式，也有用修持的方式，依於口訣慢慢從自心開始去證悟這個法。整部《般若經》都攝集在心經這個短法裡面，所以這是比較細微甚深之法。雖然了解心經可能開始有點困難，但誠信之念是非常重要的，過去佛陀在講經之時，很多的阿羅漢等都吐血而亡，請求佛陀不要再講述本質空的法門。我們對此法有一種誠信，是我們過去所積的福德。就像科學開始發達時，因為與其他的宗教思想相違，導致宗教抵制科學的發展一樣，這種非常高的思維，會產生很多的碰撞衝擊。我們依於佛典來進行佛法講述，這也是佛陀的加持之語所闡述出來的，我們應該對它產生無比的誠信。



Q：問一個很基本的問題，我們怎麼把心經這種空性應用在日常生活中，比如說當我們遇到一個人被打罵時，我知道大家的反應，但對一個證悟空性的佛菩薩，他是怎麼反應？

A：這裡所提出的空性可以用水中月來表達。先從理論上來解析空性本體，證悟的人就像了解水中月，了解這一切皆是幻化，菩薩眾看待這眾生就像看電影一樣，在電影當中雖然我們可能會產生一點執著、一些情緒，但我們沒有任何的危機心態出現。菩薩不同之處是他對眾生有悲的力量，菩薩的想法是如何能將眾生從這種迷亂中解救出來，所以他會開示一些法門，或者以其他身體的化現出，或用其他的方式提醒眾生。雖然我們不是菩薩，但我想菩薩應該是依於這樣的行為。

Q：如果一切是空的話，人生的意義是什麼？難道我們人生在世都是無中生有？

A：《心經》在這裡所要表達的不是指一切皆空，這裡所提的是破除這種一切空的觀念。當我們所認知是一切空時，我們會覺得生命無意義。但依於空性故任何皆可展現，所以講的是緣起法，依於緣起故所以我們隨著自己不同的業會產生各種法，也依於過去而得到現在的人身，依於這原因你的生命可由自己決定，依你而定，表達空是離開一切的，讓你斷除這些執著。我們雖然沒辦法能直接用幻化對治幻化，我們應首先用世間人性，從道德上面來對治世間上面的惡。我們應要以智慧、信心、勇氣去面對，用這樣的方式來對治這種世俗的困擾。你問的問題很好。菩薩是已經了解這一切皆是幻相，所以他不會有執著，而我們因為對幻相有執著，所以認為它是真實之體。就像我們一再的在現世當中累積自己的錢財一樣，當我們累積越多的時候，我們的心執著越多，所帶來的苦也就更多，而最終我們死時這一切都不能帶去。所以在沒有任何執著之下來進行自己的生活。這裡表達是說我們自己在執著境，而境沒有執著我們，所以決定權在你。雖這樣講述，但真實的我們去體驗時是有點困難。慢慢的就可以自己體悟。

Q：仁波切講龍樹菩薩提到空性、基道果，能不能再說明一下？

A：龍樹所講空性的本體、本質智慧因果都是具足在這空性當中。基、道、果在這裡表空性所提的本質本體是清淨的，但依於我們的執著所以迷惑，所以產生這種實體之境，有了執著之念，就是迷亂。在這迷亂時，有人開導我們說這是迷亂。我們應該了解我們的本初之基，本體的空性之基，把這本基做為道來進行。當這種迷惑、迷亂、垢染開始去除時，果就現前，就是把本來的基礎開始現前出來，我們把他改名叫果。其實在一個道路上，就是在空性的本體上來修。道的部份就是把這迷亂如何去除。因為基礎本來清靜所以不需要在這上面增減。

Q：人性本善因為環境的汙染所以變執著，要怎樣去掉執著？

A：空性本體是清淨無垢染，因為無明所以迷亂垢染我們，當我們聽聞此法後，了解到空性本體是自明之體時，就能夠脫離這種執著煩惱。就像是垢染的衣服用肥皂去洗刷一樣，這裡指的是本來就是一個乾淨之體；就像在水中的幻化，出現同時，它是不受垢染叢生，沉澱在那裡。首先要了解心的根本，我們為何還在迷惑？就是我們還沒有了解心的根本所以還在迷惑。

Q：要怎樣了解心的根本？

A：我們不能夠以一實體之物來表示心的根本，這不是一種馬上讓你了解心的根本之法。首先要由佛法的聞思修開始進行，先從理論上去聽聞心的根本，理解它的本體，在這種方式之下，從理論上開始，讓自己有抉擇斷滅一切心的執著之念，慢慢才會對此法產生誠信，越來越對自己心的本體有一種體驗。也有一種是跟隨著自己的傳承，有一些教導口訣的方式，讓你理解心的方式。從理論角度來講，就像科學用儀器來研究最細微的部份，我們佛法的修證也需要聞思修這種儀器。心的根本我自己也不是很清楚，所以需要一個很好的眼鏡來看的更清楚。

---

## 本期內容

活動圖片集錦	1
般若波羅蜜多心經(2)	2
普賢菩薩行願讚(5)	7
菩提心讚頌寶炬(11)	12
何謂善心	13
現有自在攝受祈禱文(1)	16
唐卡：賓度羅跋羅墮尊者	20

## 聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

**Gampopa**

**Vajrayana**

**Buddhist Center**

**6 Fox Lane,**

**Denville, NJ**

**07834**

## 般若波羅蜜多心經(2)

朗欽加布仁波切 講述      敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2005年十一月講於 Huntsville, Alabama

一切遍虛空的眾生因為不了解甚深般若佛母之義—就是空性之義，便隨著自己的迷亂顛倒見而轉、產生煩惱。但當我們仔細觀察煩惱時，便知道一切煩惱皆來自心，當我們尋找所謂的「心」的時候，心其實不是真實之體，而由心產生之色、聲、香、味等，也是沒有自性的。今天聽聞此法的功德，願一切眾生皆能了解甚深空性之意。

上期我們了解到五蘊與根、識的關係。從首先的六處，色、受、想、行、識、法，受與根之間的接觸，進而與識的互動。當我們了解「識」的無自性，則對「根」與「觸」之間也沒有執著，所以也沒有中間連繫的「想蘊」。當了解六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）已達証無念狀況，便了解六根產生之六塵（色、聲、香、味、觸、法）也是一種自顯，六識對外境也不會有刻意的執著。

【無眼界 乃至無眼界 無意識界】在這裡，「界」在藏文的發音是「抗」；以鐵會生鏽做為比喻，生鏽這個過失就是「界」。回到心經「無眼界 乃至無眼界 無意識界」，首先依眼界產生色界，到眼識界有三種，再加上耳、鼻、舌、身所對應的聲、香、味、觸，以及耳識、鼻識、舌識、身識共十五種。所以五根、五塵、五識共十五界，再加上意界、法界、意識界，稱為十八界。由內六界（眼、耳、鼻、舌、身、意）產生外六界（色、聲、香、味、觸、法），再產生眼、耳、鼻、舌、身、意等六識。這十八界是使我們對外界產生「有相執著」的種子。當我們經過觀察解析此十八界，則對外有相的執著便開始斷除，執著有相的因不存在，果當然也不存在。因此，所謂「無相」並不是沒有外境，而是對對境沒有執著。如同眼鏡，可以顯相但不會隨相而轉。當沒有十八界之種子，就沒有所觸的境，也就是《金剛經》所說的無相。

【無無明 亦無無明盡】當了解五蘊皆為無自性，那如何解釋因無明所產生的十二因緣<sup>6</sup>，此無明從何產生、斷滅？從我們不淨的世俗裡，所謂的十八界是存在的，也因此十八界

<sup>6</sup> 十二因緣：老死、生、有、取、愛、受、觸、六處、名色、識、行、無明。

在，稱為世俗諦。但回歸到前面所講的無自性時，則根、塵、識皆不存在，一切皆是如幻化，這樣看待「如幻化」稱為名相勝義諦。當名相勝義諦都破除時，便是達到究竟勝義諦。所以從《般若經》本體來講，一切皆無自性、無相可執。這裡的「無有」是離開有、無二邊，這樣的空性稱為「無無明」。為什麼說「無無明」？因為再也沒有「我」的執著、念頭。

「無」並不是什麼都沒有，是指已經回歸到本體。如認為一切無，這還是一種執著，這比有的執著「有」過失更大，如果証達離「有」、「無」二邊的空性，即達到無無明的狀態。

以十二因緣來說，無明是源頭。當無無明時，即是佛經裡說的不住一切處。整個因無明產生的一切將斷滅。當【無無明亦無無明盡】達到空性時，就沒有可盡除的無明。當已經沒有無明，也就是從根本上脫離出來，任何集聚都不可能，因此意識也不存在。行不成立時，意識也會自空。依意識而生的名色等也不能產生，接著六入(六塵)也會有自顯的清淨。因無六入，亦無可觸之體。當不再隨外境生觸時，也沒有了對境的感受(觸)。當沒有感受時，亦沒有對境的貪戀的愛，也就沒有了「取」，也沒有對形體的愛、感覺、觸覺等。有細微的意識產生，才会有粗重的形體，如投胎。比方從輪迴的「生」開始，首先有意識，這只是一種習氣，然後接觸到很細的微塵，開始有形體的出現，然後慢慢產生脈等，接著才有六入、觸、受等，這一切是由細微的方式去解釋，在《般若經》裡有更詳盡的解釋。既「無生」就沒有輪迴的老死之苦，所以【無老死亦無老死盡】。這裡不用順轉的方式，而是用逆轉的方式來解釋十二因緣：也就是無明斷除時，從行、識到老死也隨之斷除。當我們如是了解本體的空性以後，就沒有了「苦」。當無苦時，也就沒有苦(煩惱)的來源—「集」。因為沒有了苦及苦集也就沒有所要滅的一苦滅，也沒有了滅苦的道，也就是【無苦集滅道】。

我們會想為何佛在轉法輪時說四諦—知苦、捨集、認道、滅諦？以佛法根本見諦來講，佛陀在講述小乘時，依於五蘊的

色蘊之體，首先要知苦，用正念知的方式去了解自己的苦。理解的方式首先看自己的身體是不乾淨的，就是一種苦。為了要脫離這種苦所以觀身體為骷髏等來斷除自己身欲的苦。所以佛陀在講這個教法時，首先以捨棄的方式來對治自己的煩惱，稱之為「滅」。就好像我們為了使病變好，用很好的藥來把病根斷除一樣。藏文

「過」是斷的意思，把煩惱直接的捨棄斷除。所以這個階段，我們首先要知苦、要捨棄煩惱之集。要滅除它，就要學道。這是用身念知的方式來解釋。聲聞乘用心念知來解釋，心就像流動的水，剎那生滅是無常。大乘了解一切法是自性空，沒有任何所要斷除的苦。了解一切法的本質是無生，它是處在心無念的正念下進行，既是無餘智慧。密乘在講身念知時，觀自身即是佛本尊之體，所觀的身即是自心所顯，用顯空無別的方式來觀本體空性所展現的佛相之體。了解所觀的佛本尊如心般無自性，住於無餘智慧中。就如同靶子只有一個，雖然每個人目標都一樣，但射箭的角度則因人而異。依於每個人的理解不同而產生小、大乘，在印度龍樹菩薩時代就有小乘說大乘不是佛教導的諍辯，但大乘從來不會不承認小乘。這個諍論在過去時代就有回答：大乘說小乘是佛陀專為小乘根基而講。從歷史上來看，很少有大乘不承認密咒乘，現在才有此問題。若從佛陀教法本體上作辯論時，大乘與密乘的理論與目標相同。

【無智亦無得亦無所得】如是了知諸法無相、無自性，所證皆為無餘智慧。

「無智」是說再也沒有可要有的智慧，也表達智慧無真實存在之體。「無得」在本體上本無過失，無任何功德可得，故稱「無得」。功德是本俱，沒有可增減的，故稱「亦無所得」。月稱菩薩：「離有無等承許，乃自性之明」。自明之體無任何所得與願求，此乃無願解脫門。

以「無」對治執「有」。如果已沒有「無有離有」的觀念，則如何來解釋「離一切戲論」的觀點？這是無法以「有」「無」來回答。勝義諦是離開「有」、「無」的思維。如有人將「有」視為「無」時，便是一種斷見，而因此可能會

覺得沒有因果、父母、未來世界的存在，也沒有善惡之別，這是對佛陀真實語諦的污瀆！就如《中觀寶鬘論》所說的：在沙漠中產生對水的幻覺(陽焰)，但當走到旁邊才發現沒水時說「沒有水」，這話是多餘的，因為本來就沒水。如果把「有」說成「無」，那如何解釋這個「無」？了解一切的「有」乃「無」中自然顯現緣起：這裡的「無」是指無二的智慧，超離一切思考、概念之境才能達到。是以「有」的執著去觀，看到無任何實體之「無」。若是有「無」的執著，則又不了解「無」的本質。《三摩禪定經》：「應無所見故而見」。能夠了解空性與顯現無二，就是究竟勝義諦。經云：「亦非有，亦非無，亦非有無，亦非無無，乃離四邊。」這樣的智慧是無法用思維言語可表達。若是用「空」將「有」蓋住，可能落入斷(滅)空。龍樹菩薩說當解析一切物體至極微細處，而執此一切皆「無」之見時，已墮入斷見。應知諸法皆依緣起生。緣起即性空，性空即是緣起，緣起本身就是一種空性，這就是龍樹菩薩的中觀。「離一切有無」表達此緣起性空。本初境是一片清淨，因外緣而產生迷惑，同時又理解本質，則不被外緣所染。

了解緣起性空之理後，觀世音菩薩告訴舍利子說：【舍利子 菩薩摩訶薩 以無所得故 依般若波羅蜜多故】，「依般若波羅蜜多故」表示到智慧彼岸，開始思惟、做實際的修行，從世間智慧解脫出來，到達超離思惟概念的智慧彼岸。《金光明經》說「勿捨棄世俗諦，亦勿離開勝義諦，此乃菩薩所行徑」。從如此見地了解，所行之道亦如是，見行一體同時修行。

【心無罣礙 無罣礙故】了解本體體性不著任何一法，所以心無罣礙，表示開始正式修心並把修行的體驗講出來。這是從總體上對佛的智慧慢慢有理解，再經上師口訣的方式教導，內心就可達證。這是一種漸進的過程。但也有上等根器智慧的人，同時就能理解這種本初智慧。一般人於入定時，處於清明之境，但出定後，仍會有身語的過失。這種身語的過失只有地道功德高的菩薩才不會有。或許有人會問：這非佛所講述將心專注於體內某一處

或依外緣止在某一點的方法。此處表達止，是指當心置於平靜之定時，不再隨分別念轉，內心湛然清明，離一切有無概念，觀諸法當體本空的止觀雙運。如同水具有「溼」、「潤」的體性，冰融化後，水的特性便顯現，但如果就冰加以分析，雖然是水的成份，但構成水的「溼」、「潤」特性則不存在，所以稱為「止觀雙運」。藏文「息內」即是止，意思是不讓心動，滅除一切對有相的執著，屬無相定。不用外在的境，不觀內在的心。不用一個相讓心定住，此無相定乃是定中之王。這裡的「觀」是離開「有、無」的概念思惟，住在清明之體性中，故稱為「觀」。此觀並非只是無念，而是離開有無思維概念，並處於非常清明之體中。雖然定中無念，出定後應繼續保持定中的清明，不要被三門之分別念而轉。開始先打好入定的基礎，再請教上師或善知識。如此，當定達到某一程度，出定後才能保持與入定時的一致。若能將入定之見與出定之行，見行雙運即為佛經中稱的「幻化三摩定」。

【無恐怖】聽聞空性之法時，有些人會生恐懼心。應依空性之見去除對身體的「我」與對「法」的貪執，心就「無恐怖」。這裡也強調如果不依空性之見，其他的見地也是恐怖之見。行証空性時，可能會從夢中醒來，突然會覺得一切皆無而內生恐怖。這是心的本體功德快現前，才會產生這樣的恐怖，此時應保持當下，才能達到無恐怖的境界。這不是所有人都有此現象，完全因人而異。《廣大遊戲經》說：「能如是隨順佛陀之三摩定而達到如虛空般三摩定時，因虛空無相，無可恐懼，亦不會為魔所擾。」表達如虛空般，無有動搖。修定達一定証量時，就如西藏春天雪融時，水開始增漲般，行者不再隨分別念所轉，而以自己的力量自然行進。也就是經裡所說的「增上定」，行者已不受其他的分別念所干擾。達到這種增上定時，已經斷除一切細微的法執、地道隨之增長，如金剛般無可摧毀，所以稱「金剛三摩地」。

【遠離顛倒】最後的經文講述「果」。當進入此空性之境時，已超離凡

夫愚昧之見，達到見道位，即「遠離顛倒」。藏文「星度」乃「遠離」之意。當達見道位後，開始不再受無明的苦，從一種極大的力量脫離出來，所以說「遠離顛倒」。《十地經》：「見修之後，十地圓滿，佛所行境，無所斷，不落三界輪迴之邊，不住聲聞涅槃之境，本俱智慧增長，故稱為佛地」。所以說【究竟涅槃，三世安住，諸佛亦依止般若波羅蜜多，得阿耨多羅三藐三菩提，圓成佛道】，藏文「阿耨多羅三藐三菩提」是說發願圓一切佛之果位。過去一切諸佛皆依此證得無上菩提，故稱般若佛母，如母親般。

到此講完「見」「修」，以下經文為「行」。【故應諦知般若波羅蜜多咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦咒，真實不虛】。前為般若佛母總體基礎，「咒」講如何在此基礎上修道，也就是以方便、方法達到認識這個基礎，也因此趨入密咒乘中。「咒」為密之意，含許多內意與不可思議之功德。這裡「故應諦知般若波羅蜜多」，因為是到達智慧的彼岸所以應諦知，能以咒乘方便脫離煩惱，到智慧彼岸，表達咒的功能。「咒」是當行者無法了解本初之基時的一種修道善巧方便，開顯我們本具智慧，淨除我們的分別念。密咒乘是上等根器之法，不能對下等根器者講述，所以稱為密咒。一般人只誦唸咒語而不明確解釋其中甚深之意。有人問密咒乘是不是有什麼秘密？若有秘密，則有過失、缺點，其實並不是這樣。續云「密非法有過，乃聞者固執己見不能接受，乃密而不授」。

密咒乘的理論經細微地觀察思察後才能了解，所以稱大明咒。又「明」藏文「日吧」是說能以智慧之境斷除無明，故稱大明咒。究竟內義，須自身去體驗，體驗而得自心的妙明、清明，故稱「大明」。達到這樣的境界故稱為無上。藏文「喇那」，最為殊勝故，無人能及，所以稱無上。依勝義本體的角度，已達證三輪體空，故稱無上。如未達證三輪體空，不稱為無上。「無等等咒」表這樣的「無上」是再也無其他可以等齊，離開一切所能表達的方式——雖然可以用虛空來表達這樣的境界，但虛空為無識之體，這裡是

清明之體，所以還是與虛空有所區別。因為無可比喻，故為「無等等咒」。因為處本體之中，故能除一切苦。因苦是依輪迴、煩惱而生。咒，梵文是「曼達拉」指覺醒了悟。依覺醒了悟能斷一切執著之念，這是咒的含義。《攝集經》說：「般若大明咒能開顯一切智慧得到覺悟」，這裡再一次讚頌般若的功德。因為般若本體(是真實的)，能除一切輪迴苦患、開顯智慧，故「真實不虛」。咒語是真實不虛之體。持誦咒能種下智慧之習氣。如有疑惑則不成立。如了解佛咒為大明咒能開智慧。這樣的信心生起時，未來將了解般若佛母的真實義。

【爹雅他 唵 嚩爹 嚩爹 巴囉嚩爹 巴囉柔嚩爹 菩提梭哈】梵文「爹雅他」，是總攝一切佛語。「唵」是一種清明，開顯一切吉祥。如果用密咒乘解釋灌頂可以去除一切無明，而灌進一切智慧。嚩舉派貝瑪嘎布講述：依般若波羅佛母之義的灌頂到達彼岸（巴囉嚩爹）。經教上，此咒可以五道表示。第一個「嚩爹」為資糧道，第二個「嚩爹」為加行道，「巴囉嚩爹」為見道，「巴囉柔嚩爹」為修道，「菩提」為無學道，「梭哈」乃安住之意。雖然聲聞乘裡有脫離輪迴苦之道，而我們所要達到的菩提是離開有無二邊的境地，無餘涅槃，亦即佛之果地，故稱菩提。【舍利子，菩薩摩訶薩，應如是修習深妙般若波羅蜜多，於是薄伽梵從三昧起，告聖觀自在菩薩摩訶薩言：善哉善哉，善男子如是也，善女子如是也，如汝所說深妙般若波羅蜜多，應如是行，一切如來，亦皆隨喜，薄伽梵作是語已】。此段為佛陀的讚頌。【壽命具足舍利子，聖觀自在菩薩摩訶薩，暨諸眷屬，一切天人，阿修羅，乾達婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行】為圓滿之意。

## 問答錄

Q：仁波切，「是無等等咒」是什麼意思？請仁波切再解釋一下。

A：這個要和前面連起來，表達不著任何一法，離開有、無，所以稱這樣一個甚深之意為無上咒。也依於這個無上咒，任何法不能與它等齊，與這個甚深之意相等，是「無等等咒」的意思是用虛空來作為比喻也無法表達它的真實之意。

Q：仁波切剛剛講到修行，「修」跟「行」怎麼區別？

A：眾生執著有相，為破除此執著，需要入定，將入定作為一種修行；整個都建立在「見」上來進行見、修、行。也就是理解《般若波羅蜜多心經》以後，在此基礎上入定，修與行是同等的。一切行為都不離般若佛母之義，皆於見中修行。

Q：可不可說「修」是偏重於去掉執著障礙，「行」是順著「見」本體的智慧在修行？

A：這裡所謂的見、修、行是從見地上來進行，從基、道、果總體來講，當了解甚深之意後，在此義上進行，就不動搖，表達是一種「行」，了解後處在那一種狀態，就是所謂的「修」。在已了解「見」的基礎，本身再也沒有需要增減的地方，如去除的障礙或煩惱等，只要安住於本初之基上即可。

Q：世俗諦和勝義諦怎麼分？從世俗諦講，人是要有某種程度的執著才會成功。沒有執著，沒辦法去推動研究一件事。我們怎麼把世俗諦轉化成勝義諦？

A：沒錯！勝義諦和世俗諦是相對的，我們要了解當我們在世俗諦的時候，當然我們有一種執著，在世俗諦裏我們對一切都執為真實之體，所以有我、他這樣一個概念，經教裡稱為顛倒世俗諦，也就是不淨的世俗諦。因為理解佛法，開始懂佛法講述這一切不是真實之體時，你應該脫離這種執著，視這一切為幻化之物，稱為清淨的世俗諦。我們剛開始在世俗上還有些執著，但是因為聽聞佛法故，我們用幻化方式去看待事物，我們在邊學習邊淨除。雖然我們可能無法完全達至這種如幻方式，但我們開始有了這種理解，對真實不再執著的時候，雖然在事情上有些過失或痛苦，你都再也不會被這個給困擾。因為你看待這一切如幻化一樣，所以你對做一件事情時，也會如幻化的去看待，當這件事情沒有成功使你心情低落時，你也不會被這心情給毀滅。當了解到它是一種幻化時，這是一種訓練，開始讓你的心能理解這個。所以當你的事業達到能力、財富聚集的時候，你也會因為有如幻的觀法，行為會有節制。否則，貪執之心會令你永遠無法滿足而一再去追求。

Q：佛初轉法輪時講的道諦是八正道。在這裡是不是屬於世俗諦？

A：從佛講述道諦時，是佛對小乘根器的眾生所講的，所以這時八正道對他們是到達位，可以說是一種勝義諦。但從我們大乘來講，他還在世俗裡。但是在大乘裡也有一個八正道，可能會加上一個「聖」字成為八聖道，《般若經》也有一點點的差別，在小乘裡不叫六度，在大乘裡叫六度，波羅密的意思是到彼岸，會加上「彼岸」兩個字，所以叫波羅密，有一點點的區別。這只是依每個眾生的見解不同而區別。

Q：八正道和八聖道有何區別？

A：講這個會很廣，其實在講資糧道的時候就有人從色蘊、身蘊、以及骷髏觀等等觀待捨證的方式，及到大乘的無自性、觀本尊等等來解釋，分辨不同的差別，這只是在見上面的差別，以後我們可以再討論。