

心經

宗薩蔣揚欽哲仁波切

台北・2002年7月20日

今天晚上我們要做一件不太可能的事：你可以當它是「不可能的任務」第三集。要在僅僅一個半小時內教授《心經》是個很大的挑戰，因為這部經正是一切大乘經典的精華，是佛陀智慧的具體呈現。因此要論述或闡釋它，不是件容易的事。但是有時候，特別是這種非常良善的活動，如果我們開始了，它可能就會引導我們到更吉祥的狀況，讓我們能夠一而再、再而三地學習、修持「般若波羅蜜多」。

《心經》是這部經的簡稱。「心」這個字是指某種事物的精華或精要之意，在這裡，我們所說的是智慧 (*jnana*) 的精華。梵文 *Prajna* (般若)，大略可以翻譯為「超越的智慧」。

我們在這裡所談的不是世俗的才智，不是那種可以應付最困難的學科——像是數學或科學——的才智。我想，給大家一點「超越的智慧」的背景很重要。有人可能不解，如果它和世俗才智一點關係都沒有的話，為什麼我們需要這樣的智慧？它很重要，因為當我們有了「超越的智慧」時，我們的觀點會改變，我們看待事物的方式會改變。如果我們改變看待世界的方式，我們與世界的關係也會改變。而這麼一來，我們就會得到快樂。

我的意思是，即使「快樂」這個詞，我們認為它是什麼？今天我們定義的快樂，明天或許就不是了。西方人定義的快樂，未必是東方人的快樂。甚至在我們心續中，我們早上認定的快樂，到了晚上未必還是快樂。所以，這證明了除非我們改變看待事物的方式，我們所渴望的恆常快樂或永遠的快樂是無法實現的。

在我們進入這個極為深奧的主題「般若波羅蜜多」之前，我先舉個例說明我們改變態度的方式；而且不只是態度，還包括我們看待事物的方式。事實上，這是聲聞乘的法教。通常，一般認為，我們看待事物時會犯三種錯誤：

- 第一，我們只把事物看成整體；
- 第二，我們把事物看成恆常的；
- 第三，我們認為事物是獨立的。

例如，當我們看著自己的手，我們只把它看成一個整體。或許你會問：「這有什麼大不了？」是的，這的確是很大不了的事。因為如果我們把手看成是許多部分的組成，也許我們就不需要買那麼多指甲油。

我們從未受過訓練，把手看成皮膚、血管、骨頭、血液等部分的組合。如果習慣於如此看待手，我們就不會執著。我們不只對外型（像手）如此，在每一件世俗的溝通與事物上，我們都犯了這樣的錯誤。我們總是將事物概略化、一般化，例如：「所有的西藏人身上都有氣味，因為他們從不洗澡」。我們從不將事物拆解成各個部分，但這就是人心運作的方式。因此，即使看著一位特定的人，我們還是對他的種種一概而論——他的外貌、他的態度、他的特質，我們將每件事都概略化。

聲聞乘行者禪修的時候，訓練自己將世界想成、看成各個組成的部分。看到漂亮的人，由於我們只會將它視為整體，我們就會想「他或她真漂亮」。但是受過訓練的人可能不這麼看，因為他們會看到組成的部分。當我們看到事物組成的部分，像血液、血管等，我們幾乎不可能產生貪欲，不可能感到渴求。我想這些聲聞乘的人即使和你握手的時候，都可能有一點尷尬，因為他們受過訓練的心會這麼想：「我跟某人的皮膚、血液等東西在握手。」

接著，第二種錯誤是，當我們看著這隻手，我們會認為它和昨天的手完全一樣。這是很大的障蔽。即使從科學的角度來看，昨天和今天之間已有許多改變，你的皮膚已經老化了許多。不了解這點，導致我們去做整形手術，使用各種保養乳霜……等這類的事情。

因為不了解無常——萬事萬物都在改變，所以譬如說，像我們的友誼，我們認為昨天他是我的朋友，因此今天他也還是我的朋友。這就是我們的錯誤，因而就會有那種理所當然、盲目的狀況。看看我們的家庭關係：當兩個人在一起一、兩週之後，我們就會認為彼此理所當然應該如何。這是因為你有這種錯誤〈第二種錯誤〉，以為事物不會改變，所以認為他（她）還是你結婚時的同一個人，但事實並非如此。每一秒鐘，每一瞬間，一切都在改變。不了解這樣的事實，導致我們失望連連，因為我們有那種完全盲目的期待。

第三種錯誤是，我們認為事物是獨立存在的，但事實不是這樣。這隻手相當依賴於食物、環境等各種境況。現在我有隻完好的手的這個事實，是先前我關上計程車門時足夠謹慎之故。由於我的謹慎，因此我的手還保持完好無傷。基本上，我們的生命就像是懸吊在半空中。好比我們從懸崖墜落，正好有一株小草，我們就緊緊抓著它——我們的生命事實上依賴著許許多多的事物。

現在你可能會問，這有什麼錯嗎？依賴其他事物不是什麼大問題啊。不是這樣的。這是個大問題，因為首先你必須得到它。你想依靠的任何東西，你都必須去取得，而這要付出許多努力、投入許多精神。最後如果你終於得到了，那時，你想要的東西可能已經改變性質了。譬如說，我們需要某種治療，然而一旦我們終於進行治療時，這個療法可能對我們沒有效果了。因此，認為一切事物獨立存在——例如：我的手是獨立存在——是最大的錯誤之一。

具足這種認知——我的手不是一個整體，而是由部分所組成；我的手不是恆常不變的；我的手是依靠其他事物而存在的——這樣的心，就是我們所謂的「般若」，就是智慧。因此大家現在知道，當我們談到智慧時，我們並不是說具有某種神通力，因而能讀到別人的日記；瞭解「實相」，就是般若。然而，現在我們談的是〔神通力〕那種智慧嗎？不是，因為我們談的是「般若波羅蜜多」。它是更超越的，甚至超越了我們剛才所說的這種〔瞭解實相的〕深奧的心。總之，這是大乘佛法的自我吹噓，讓我們來看看它是否說得通。

我們現在說的是最高形式的智慧。爲了讓大家瞭解這一點，我要引述月稱菩薩的話。他說：「不智者，造作惡業，而墮地獄。」接著他說：「不智者，造作善業，而升天界。」然後又說：「智者，超越善惡，而得解脫。」這種類型的心是我們在這裡所說的。（譯注：可參見《入中論·菩提心現前地》偈頌 6-42 前三句：「故見苦果由黑業，樂果唯從善業生，無善惡慧得解脫。」）

龍樹菩薩曾以偈頌禮讚佛陀，他說：「我禮敬您，一位宣說涅槃的人。但是，並沒有離於輪迴之涅槃存在；輪迴之不存在，即是涅槃。」這種心就是我們在這裡所談的。

《般若波羅蜜多心經（Prajnaparamita Hridaya Sutra）》的「Hridaya」是「心」或「精華」的意思。它不只是一切大乘經典的精華，也是所有般若經中最簡短的一部。比較大部的版本有十二函的（譯注：《般若十萬頌》）、八千頌的等等。這部經文的來源，一般相信是龍樹菩薩由龍宮所帶回來的。

這裡我要請大家注意，因為有人可能認為這只是舍利弗與觀世音菩薩之間的討論而已。那麼，為什麼它被認為是一部「經」呢？

當佛陀在靈鷲山時，入於甚深的空性禪定。當時，觀世音菩薩摩訶薩也安住於空性三摩地。接著，由於佛陀的大悲力，舍利弗向觀世音菩薩提出一個問題：眾生如何修持甚深般若波羅蜜多之道？所以是佛力的加持，引起舍利弗的好奇心，因而我們得以將它歸類為經典——佛陀的教法。佛力加持，這點相當重要，因為一般相信，不論你到達聲聞乘的什麼果位，你都無法理解像觀世音這類大菩薩的三摩地。但在這裡，舍利弗似乎瞭解觀世音菩薩的心的狀態，這是由於佛力加持之故。

接著，觀世音菩薩摩訶薩告訴舍利弗，「想要修持甚深般若波羅蜜多之道者，應該如是做……」。由此，我們開始正式的教授。我想大家都已注意到，在許多大乘經典裡都先有一個總結，接著是一個較大的總結，然後是更為廣大的總結；所以，這看起來有許多的重複。

首先，觀世音菩薩總結地說，五種積集（蘊）全都是空性（五蘊皆空）——甚深般若波羅蜜多之道的修持者應如是見。這是第一個總結。接著，再延伸一點：形色即是空性，空性即是形色；形色不異於空性，空性不異於形色（色即是空，空即是色；色不異空，空不異色）……等等。

這裡，我們稍微討論一下。可能有人會問：五蘊有什麼了不起？形色（色）又有什麼重要性？為什麼不說高山、流水或其他一些更具體、更重大的東西？我的意思是，待會你會聽到更詳細的解釋，像是：沒有耳朵，沒有鼻子……（無眼耳鼻舌身意）。為什麼不說沒有頭就好了？這種解釋方式必定有個目的。可惜的是，我們可能無法全部講完。

為什麼談五蘊？五蘊當中為什麼先談「色」？這是非常有趣的。我會簡略地翻譯龍樹菩薩很著名的一首偈頌，好讓我們用平常的口語來理解。問題是，人生的目的是什麼？也許更好一點的說法是，什麼是我們生命中最重要、應該擁有的？如果你正好在觀世音菩薩和舍利弗的討論現場，答案很明顯：我們生命中最重要的事，就是要有樂趣，要快樂。所以，在我們和佛、觀世音菩薩、舍利弗之間，關於什麼是人生的目的是沒有爭議的。

那麼，爭議起於何處呢？我們相互之間對於如何獲得那個快樂有很大的歧見。他們認為，我們試圖營造快樂的方式，正好是導致我們痛苦的方式，正是導致我們痛苦的因。我們非常努力的在生活中獲得快樂——最快速、最方便、最好用等等。基本上，我們在各個層面都嘗試要獲得快樂。但所有的一切，不論是經濟、科學、政治體系，都沒有帶來快樂；如果有，也很短暫。因此，我們來問他們：這樣的話，我們要如何才會快樂？我們應該怎麼做？我們應該唸誦「揭第·揭第·波羅揭第·波羅僧揭第·菩提·薩婆訶」嗎？

這當然是可以的。但在這之前，有些東西要先解釋。在我們想到快樂的因之前，我們先思惟是什麼造成我們痛苦。於是他們做了分析，獲得這樣的結論：造成我們痛苦的唯一原因，就是對自我的執著。而且，如果自我確實存在，我們對這個自我產生執著，這樣還可以理解；但問題是，這個自我根本不存在，而我們卻那麼執著它——這是最荒謬的事了。我們執著於某個根本不存在的東西。

到這裡我已經把你們搞糊塗了。你會來跟我說：「嘿！我在啊。我在這裡，在聽你說話啊！」所以，「存在」與「不存在」這兩個詞彙是我們需要仔細思惟的。我們只是如標籤一般地存在而已，不多也不少；只是個標籤，像「烏龍茶」，或「加拿大冰河水」，就像那樣。自我，它是個標籤。當然，似乎這還不夠，我們還為自己取個名字，像「Jimmy」。當然，接下去還有，好比「Jimmy的店」，或是印張名片，上面寫著「Jimmy集團董事長」或是某某總裁。這還沒完，你的所有大學文憑，框裱起來掛在辦公室牆上。還有，我們花許多錢雕刻印章。像這一類的事情全都是標籤，而我們如此地執著於這些東西。不管你的印章是刻在犀牛角上還是刻在蘿蔔上，事實上沒有太大差別。但因為我們發展了這種對自我或名字的執著，它對我們還是有那麼一回事。

如果你看看這世界上的痛苦——我是指宗教爭端、國族爭端、家庭爭端——每件事都是來自這個對自我的執著，而這個自我只是個標籤。標籤要有個地方貼，對不對？好比有個瓶子，你在上面貼個標籤。所以，現在的問題是，我們將標籤貼在什麼東西上面？觀世音菩薩摩訶薩提出五種東西：五蘊。五蘊是我們把它標示為「自我」的五組現象。因此，在一開始，觀世音菩薩要談被貼了標籤的東西。

五蘊是被貼上標籤的現象。先前我們談到手的時候，跟這個有點類似。我們看到這隻手的外型，它由許多部分組成，它們的本質是不恆常而且有依存性。而我們把它標示為「手」，我們也執著於這個標籤——「我可憐的手」、「我漂亮的手」，沒有人說「我漂亮的血液」、「我漂亮的皮膚組件」。我們執著於一個標籤——手。

月稱菩薩在他的名著《入中論》當中，對此有廣泛的分析。他說到我們所謂的「七相推理」，那是對於四輪馬車的七種分析方法。或許「四輪馬車」有點過時了，我們可以用汽車作例子。以汽車來說，我們看到的是許多零件——螺絲、引擎、線路；只有當它們組裝在一起，運作起來像一部車，我們會說，好，這是一部車，這是我的車。接著，當然，有勞斯萊斯、賓士、BMW 等各種廠牌；我們也越來越執著，我們擔心車子會被刮傷等等。

五蘊是什麼？形色、感受、認知、造作、意識（色、受、想、行、識），是吧！當我們說「我」的時候，我們是指著五種或至少其中三種說的，於是產生了「我」這個標籤。請大家想想部分和整體，「我」是用來描述整體的用語——我們又在看整體了。當我們說「我在戀愛」，我們又在指我們的標籤。沒有人會說「色在戀愛」、「受在戀愛」、「想在戀愛」、「行在戀愛」。

就連五蘊本身還可以各別地加以分析，如：色即是空。當我們談到「色」，再度的，我們又在概略化了。什麼是「色」？是顏色嗎？是形狀嗎？是大小嗎？是方向嗎？然後我們將它切成片段，來檢視我們稱之為「色」的東西到底是什麼。於是我們會明白，沒有真實存在的「色」，「色」只是一個標籤。這就是「色即是空」的意思。

接下來是「空即是色」，這是非常重要的部分，我們不應漏掉。許多人漏掉這個部分，許多人會想：「佛教徒說一切是空性，但我仍會頭痛，一定有個『人』在頭痛，那是什麼？」當我們說「色即是空」，我們並未否定「色」，我們不是把「色」放進火裡燒掉。當我們說「色即是空」，我們不是要讓「色」消失；這一點很重要，一定要明白。因為如果是的話，我們等於間接地說有個可以被摧毀的「色」存在。因此說：「色即是空」、「空即是色」，我們並不捨棄形色。

更進一步說明，就是「色不異空」。並不是說先有一個形色，然後當我們開始持咒，它就變成空的。不是這樣。從一開始，形色就不異於空性。這就如同海市蜃樓一般，當你看到海市蜃樓，你認為那是水。你告訴自己那裡沒有水，但這並不否定有水的顯相，你仍然看到那裡有水。「空不異色」則是更進一步說明。同樣的，受、想、行、識，都應該這樣去理解。一切現象都是空性。依照大乘佛法的哲學，一切現象都包含在五蘊之中。

現在，我們做更深入的解釋。一切現象沒有「性相、特性」（諸法空相）。從這每個詞彙衍生出許多的釋論。譬如「諸法空相」，針對這一點大概就有超過十函的釋論和注解，我們大略的解釋一下。

通常，當我們闡述一個人或一件事物的性相或特性時，我們認為那就是唯一能定義這個人或事物的最終特質。這跟我們稍早談過的邏輯相同：不論你在定義什麼，不論你建構什麼性相或特性，你看著的是整體。然而事實上，你所看到的是某個具有依存性而且非恆常的東西，因此不存在那種絕對、不變的性質。即使在世俗的層面我們會說：「喔，他的個性就是那樣。」好像我們知道這個個性永遠不會改變似的，可是誰曉得？甚至在你這麼說的當下，他已經改變他的特性了。

接下來，一切事物是無生的（不生）。這是大乘佛法的另一個重要觀點。在這世上，有三件事情事關重大，而且它們同等重要。但其中有一件是許多哲學家、宗教人士和科學家思惟、談論最多的，那就是：事物從哪裡來？從哪裡開始？大爆炸嗎？多少世紀以來，各式各樣的答案都有。事實上，大部分的主要宗教正是為了回答這個問題而開始的——創世紀、起源、演化的問題等。從究竟的觀點，大乘佛法說，一切事物是無生的。

你可能不解，為什麼？那這裡的這些事物是如何產生的？〔大乘佛法會回答：〕相互依存的事實（緣起），就如同左與右——有右，因此有左。如果從無始以來沒有右，也就不會有左。事物是緣起而生的，並沒有最初、獨立、恆常、究竟的「生」。因此說一切事物「無生」。

因此，也沒有終止（不滅）。如果有究竟的生（起始），才會有究竟的滅（終止）。

接下來是「不垢」、沒有染污。這是大乘佛法另一個重要的觀點。大乘佛法不相信原罪，因此，大乘佛法不相信天譴。你可能會問：那業報又如何解釋？相對上而言，大乘佛法相信因果。如果你放一個蛋在水裡煮，如果沒有東西來阻礙它，你沒有選擇的餘地，蛋一定會煮熟。這就是因果。因此，所有這些狀似染污的心續，諸如嗔恨、忌妒、驕慢等，究竟上都不實存。

這是很重要的。這麼說吧，假設你相信究竟上嗔恨是存在的，那麼你對它就無能為力，根本就不用想去改變它。但事實是，舉例來說，憤恨會來也會去，它依存於事物，必須有原因與條件才能使你憤恨。早上我們憤恨，但晚上沒有，所以我們知道憤恨不會常駐。所有這些都證

明了憤恨不是究竟的現象。而既然沒有究竟的染污（不垢），也就沒有染污的解除或清淨（不淨）。

另一個重要觀點，我們稱為佛陀的「獅子吼」。佛陀常說，作為佛教徒、佛法修行者，一生最大的挑戰與障礙就是佛教本身；只要你還受制於它，你就尚未獲得解脫。由於染污在究竟層次上不存在，因此，當我們在這個不圓滿的世界中流轉時，在究竟層次上，我們的本性不會越來越差（不減）。由於染污不存在，我們的真實本性不會退損墮落，因此證悟功德也不會增加（不增）。

以上是一個層次的詳細說明，接下來是另一個層次的闡釋。

因此，舍利弗，空性沒有形色、沒有感受……一直到沒有意識元素（是故，空中無色，無受想行識，……乃至無意識界。）聽聞這些之後，在諸位成為悲觀的存在主義者之前，讓大家問幾個問題。

問：大部分佛教徒都知道我們在這裡所討論的主題——色即是空，空即是色。但在日常生活當中，當狀況來的時候，我們卻不知如何處理。我們應如何依照佛法來處理這些狀況？

答：這就是我一開始時所解釋的，要改變我們看待事物的方式。改變我們的觀點其實就是行動中的禪定。像稍早解釋過的，你可以從手開始。從現在開始，當你看你的手時，不要把它看成整體，不要看成獨立的、恆常不變的；這樣一定會改變你的態度。這樣修持一個月後，我會很想看你買什麼樣的護手霜。這並不意味你會停止買護手霜，說不定你會買更多，但你的態度會不同了。需要改變的是你的態度。色即是空，這樣就會是一個很好的開始。

問：色即是空，空即是色；如果是這樣，為什麼一開始觀世音菩薩需要進入三摩地？為什麼他必須進入三摩地來說這些呢？

答：這是一個序幕。這裡舍利弗扮演的是配角——占下風的角色。他們在演一場大戲。我個人相信，佛陀、舍利弗和觀世音菩薩都是相等的，但為了像我們這種人，必須有人來討論這些問題。因此，舍利弗扮演配角，問道：「你在做什麼？」接著，觀世音菩薩就配合演出。然後，最後結尾高潮，佛陀說：「善哉，善哉，」好極了。

問：仁波切可以再詳細解釋，為何佛說佛教本身是佛教徒最大的障礙？

答：就像搭船到對岸；如果到達了對岸，你就應該下船。但這是很困難的，因為身為佛教徒，我們熱愛佛教。我們甚至沒有瞭解到，佛陀不是一位佛教徒。

我們繼續。沒有無明，因此沒有無明的結束；沒有死亡，因此沒有死亡的結束（無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡）——這是很重要的陳述。

延用相似的邏輯來推論，我們極為懼怕的這個「死亡」是什麼？死亡是一個大標籤，我們把它貼在某個「未來」將會到來的東西上。但它不是在未來，我們現在就正在死亡，每一分每一秒，我們都在死亡。而這當下的死亡，我們稱為「活著」。我們所謂的「改進」，「喔，過去你很任性，現在你改進了」。所謂的「改進」，所謂的「畢業」，所謂的「變成熟了」，這些都是很欺騙的字眼。「改進」的存在，是有人正步向死亡、正在變化、正在這裡死去的活生生的證明。然後我們相信有一天我們會上天堂，那裡永遠不會死，是死亡的結束。然而，由於大乘佛法不認為有究竟的死亡（無老死），因此沒有死亡的結束（無老死盡）。

接下來的內容，實際上我們已經談過一些，那就是「道」——四聖諦。連四聖諦也不存在（無苦集滅道），因此沒有般若智慧（無智）。這是否令人難以置信？這是《般若波羅蜜多心經》，智慧的精華。可是在這裡，他說沒有智慧，因此沒有什麼可以獲得的；沒有「獲得智慧」，因此也沒有「未獲得智慧」（無智亦無得，以無所得故）。因此，對菩薩來說，沒有究竟要獲得的東西，而這就是我們所謂的「安住於般若智慧」；因此，菩薩沒有畏懼。沒有東西要獲得，我想，也沒有東西會失去，因此沒有恐懼（以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃）。過去、現在、未來一切諸佛全都是修持此道（三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提）。

我現在試著濃縮地說。因此，任何認真追尋覺悟之道的人，必須思惟如是修持。這時，佛陀從定中起，讚美地說：「善哉！善哉！」以此確認了觀世音菩薩的話語，「『般若波羅蜜多』應該完全依照觀世音菩薩所說的來修持」。於是，所有弟子、天、人、阿修羅，一切會眾都法喜充滿。

就像我在開始時說的，這是一件不可能的任務。但是，我想像著，兩千五百多年前，在一個稱為靈鷲山的地方，在一場菩薩的集會裡，許多僧侶圍繞著這些菩薩眾；佛陀在那裡，觀世音大菩薩在那裡，舍利弗也在那裡，想像他們討論著最深奧的實相。現今某些物理學家與科學家才開始有點體驗，並認為是他們自己發現的東西，其實兩千五百多年前已在討論；這真是令人難以想像。當世上其他的人都崇尚規矩秩序，像是上帝、信奉上帝、行爲、行爲良善就不會下地獄；或像孔子崇尚秩序、規矩與尊師重道等；在這裡，這個集會談的是完全不一樣的東西，這是一場大革命。所以，雖然我們今晚所做的是某種不可能的任務，但我要說，今天這個聚會是對兩千五百多年前那場精彩集會的紀念。

我知道今晚在此沒有舍利弗扮演愚者，觀世音菩薩扮演達人，以及佛陀扮演智者，但至少我們在效法他們。就像有時我們會憶念喜愛的人，我們許多人都是佛陀的追隨者，因此偶爾憶念佛法的集會應該是我們的榮幸，尤其是這場〔《心經》的〕集會。如果今天真有什麼福德，我們應該迴向世界和平。世界和平可能無法全面達到，但可能可以局部的達成。尤其是，也要迴向給這個島嶼，希望她合諧舒適。也迴向給所有工作人員，由於他們的努力促成了這個集會的成功。希望諸位下次能再有類似的集會，但能有更好的人來參與，而不是像我這種人。最後，我想我們該出去開心一下了。〈陳志銘翻譯，「西遊翻譯小組」審定。〉