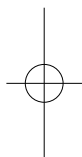
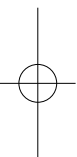
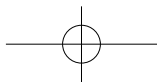
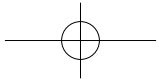


《般若波羅蜜多心經》要釋



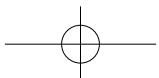
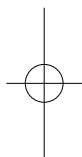
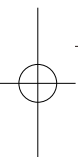
堪布慈囊仁波切 開示

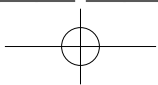




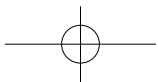
般若波羅蜜多心經

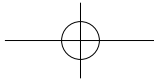
觀自在菩薩·行深般若波羅蜜多
時·照見五蘊皆空·度一切苦厄
·舍利子·色不異空·空不異色
·色即是空·空即是色·受想行
識亦復如是·舍利子·是諸法空
相·不生不滅·不垢不淨·不增
不減·是故空中無色·無受想行
識·無眼耳鼻舌身意·無色聲香
味觸法·無眼界乃至無意識界·
無無明·亦無無明盡·乃至無老
死·亦無老死盡·無苦集滅道·





無智亦無得。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。三世諸佛。依
般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三
藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是
大神咒。是大明咒。是無上咒。是
無等等咒。能除一切苦。真實不虛
。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰
。揭諦。揭諦。波羅揭諦。波羅僧
揭諦。菩提薩婆訶。

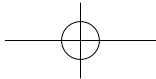




前言

《般若波羅蜜多心經》是佛陀八萬四千法門的心要，講述甚深空性的義理，是一部非常重要的經典。在講述此經前，身為佛弟子的我們，對於所謂的佛法應該要有正確的瞭解。

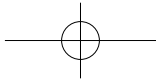
所謂的「法」，是指什麼呢？「法」，梵語稱為「達瑪」，有執持之義。一般而言，所有的法都有它的含義與特點，而佛法則有「能守護眾生，救渡有情免除痛苦」的意思。所以，佛所說的「法」是救護我們免除一切痛苦的方法，稱之為「佛法」、「正法」，藏文稱之為「確」，具有轉



變、改變之義。所以，佛法是救護遠離痛苦與改變自心的意思。

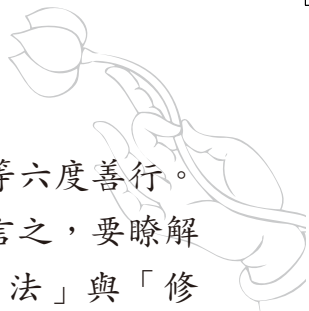
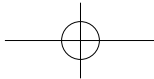
如何救苦？如何轉變呢？我們之所以遭受種種痛苦，是因為心未調伏的緣故。因為內心充滿貪、瞋、癡各種無明煩惱，所以此生會經歷各種痛苦，乃至來生仍可能遭受三惡道之苦。因此，為了解脫種種的痛苦，我們需要轉變自心，讓此心從充滿痛苦煩惱的現況，轉變為充滿善心、寧靜與慈悲。

因此，在修行的過程中，一方面要改變外在身、語的行為，而更重要的是——轉變自心。



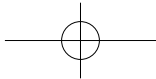
如果我們歷經長期修行，內心卻沒有什麼改變，雖然口中唸誦儀軌、做著頂禮、供養，但是內在的心念、習氣卻一點都沒有改變的話，那就表示我們並沒有善用佛法，沒有好好地修持佛法，佛法和我們的心並沒有融合在一起，這樣的話，在修行上是無法產生多大利益的。

所謂修行的「修」是修理，修正我們身、口、意的缺點，就像車子壞了需要修理一樣。「行」是外在言行舉止的行為，也就是轉變我們的心念，讓我們免於無明煩惱和痛苦，進而改變外在的行為，讓所有行為成為慈悲之



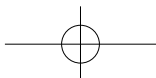
行，以及佈施、持戒等等六度善行。這就是修行的含義。簡言之，要瞭解這兩個重點，也就是「法」與「修行」的含義。

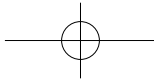
所以，我們凡夫的修行，要從轉變自心開始，依此而次第地修行。先從凡夫轉變成一位修行的聖者，再轉變成菩薩，然後再由菩薩轉變成佛。佛教中所稱謂的「佛」，並不是一開始就是佛。佛陀在無始劫前跟我們一樣也是凡夫，他最初發菩提心，然後歷經三大阿僧祇劫不斷地修持佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若等六波羅蜜，不斷地累積福慧資糧、清淨惡



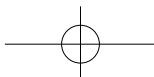
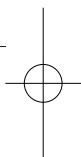
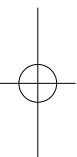
業障礙，最後達到圓滿的菩提。所以說有五道十地的修行次第，最初從一個惡人慢慢轉變為好人、善人，然後成為菩薩，最後圓滿成佛。

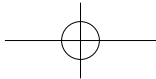
我們學佛也是如此，首先一定要斷除身、口、意三門的各種惡業過失，然後不斷地修持三門的善行，讓這些善行增長，最後達到圓滿的菩提。如果說今天開始修行，虔誠地祈求佛陀加持，接著明天就能成佛，這是不可能的事。佛說：「我為你們指引解脫之道，解脫與否則取決於你自己。」因此，成佛不是像禮物一般，可以由佛陀贈送而獲得的。





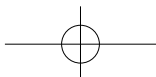
眾所周知，密勒日巴尊者是噶舉傳承中非常重要的一位成就祖師，他在一生中精進修行、證得圓滿成就。尊者的傳記中記載：「有一天，弟子寂光惹巴問上師密勒日巴：『上師啊！像您這樣精進修行，能即身證悟、獲得圓滿的成就，實在是稀有難得啊，不是一般凡夫所能做到的。請問您是哪一位佛菩薩的化身示現呢？』密勒日巴回答說：『你基於虔敬之心認為上師是佛菩薩的化身，這樣說是可以的。但是這樣的想法，實在是大邪見，不瞭解佛法的殊勝利益和功德啊！我並不是什麼佛菩薩的化身，只是一位罪業深重的凡夫，我最初殺害

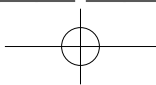




了三十五個人，造作了非常深重的殺業，後來深感懊悔而皈依三寶、發菩提心，依著上師的殊勝教法，虔誠而精進地修行，至誠地懺悔惡業、不斷地累積資糧，最後才證得圓滿成就。』」這則事蹟教導我們：修行是掌握在自己的手中，只要具足信心、遵循佛法精進修行，都能夠如密勒日巴上師般證得圓滿成就。

所以不要誤以為修學佛法，只是拜拜、祈求佛菩薩，唸唸經，認為這就是修行了。實際的修持是要努力改變自己的心，內心要生起慈悲的善念、發菩提心，進而努力學習佛菩薩的智



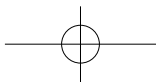


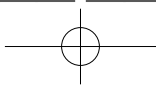
慧，決心改變自己的行為，堅定行持各種善行，並且利益眾生。

釋經題：《般若波羅蜜多心經》

「般若」，梵語為「彰嘉」，意指一切智慧當中最圓滿、最殊勝的智慧。也就是能了悟諸法實相，了悟無我空性的智慧。

「波羅蜜多」是梵文，意為到彼岸。是指解脫煩惱、惡業、習氣，從輪迴的生、老、病、死等各種痛苦的此岸，到達遠離一切痛苦、究竟涅槃的彼岸。

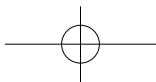


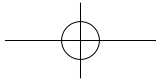


總而言之，了悟空性的殊勝智慧，能令我們從三界輪迴的此岸，到達究竟解脫的彼岸，故名「般若波羅蜜多」。

「心」是心要、精髓。因此《心經》是佛陀的八萬四千諸多教法中，最為重要、根本，也是最精髓的教法，是佛陀宣說甚深空性的般若經典。《般若經》有廣、中、略等等不同的版本，在諸多經文中，《心經》為所有《般若經》之心要、精髓，因此稱之為「心」。

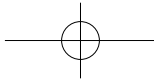
「經」為佛陀親口宣說的教法，是在佛陀圓寂之後集結而成的，稱之為「經」。





宣說此經之緣起

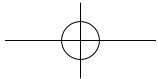
在藏文的《心經》中，有完整的序分與流通分^[註1]。說明此經於何時、何地、何故、如何而說。所以，首先略述這部經的序分：這部經是佛陀在王舍城靈鳩山峰，與觀世音菩薩等大菩薩眾，以及舍利弗、目犍蓮等大阿羅漢齊聚。當時，佛安住在甚深光明三摩地中，加持舍利子為利眾生而向觀世音菩薩請問，當時觀世音菩薩也安住在甚深光明三摩地，承佛加持而回答舍利子所問。所以，這部經是觀世音菩薩所說，屬於「由佛陀加持而說」的經典。



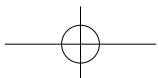
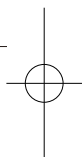
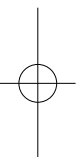
觀自在菩薩

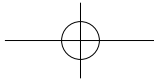
觀自在菩薩，又名觀世音菩薩，是總集三世一切諸佛的大悲心而化現的。觀世音菩薩對眾生具有無盡的大悲心，時時悲憫鑒護一切有情眾生。觀自在菩薩原本已經圓滿證悟一切智的佛果，為了宏揚大乘教法，而在釋迦牟尼佛法座前示現為菩薩身。其名號意義如下：

- 「觀」，有二種含義：
- 一、此菩薩已證得圓滿菩提，具有一切智能照見諸法實相，故名為「觀」。



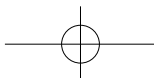
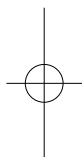
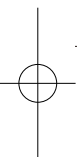
二、此菩薩已證得圓滿菩提，對眾生具有大悲心，日夜時中恆時悲憫眾生、看護有情，二六時中從不闔眼，故名為「觀」。對觀世音菩薩深具信心而想要學習成為菩薩的人，雖然無法日夜六時不闔眼地悲憫慈視有情，也應該盡力去除自私自利的心態，時時發起利益眾生的心念，效法觀音菩薩的大悲心。久而久之，自然能如菩薩一般時時悲憫護念眾生。很多人唸誦觀音名號或六字大明咒，這是很好的。但是如果內心沒有生起如觀音的慈悲心念，那麼就如同鸚鵡唸誦佛號一樣，口

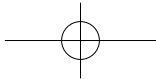




中一邊唸著名號，一邊啄著小蟲子，這就沒有多大利益了。

「自在」的意思是：菩薩已證得圓滿菩提，所以一切垢障都已清淨，智慧功德圓滿，因而能以大悲自在無礙地利益一切有情，沒有種種的辛苦勞累，對任何事情都沒有煩惱及罣礙，故名「自在」。反過來看看我們自己，由於我執、執著、計較、罣礙等等的緣故，為業力、煩惱、習氣等其他的控制所束縛而不得自在，所以無法自在地開展慈悲心及一切善行。如果能學習觀自在菩薩，深觀般若空性、斷除根

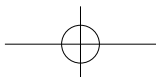
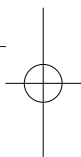
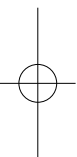


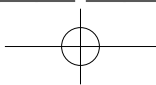


本無明我執煩惱、淨除一切惡業痛苦，也就能達到自在。

行深般若波羅蜜多時

「深」為甚深，指能了知一切諸法實相最深奧的般若空性智慧。「行」為進入或行動，意指菩薩透過聞、思、修，不間斷地修持甚深般若波羅蜜。首先，於善知識處聽聞和學習般若波羅蜜的義理，然後對不清楚之處反覆思惟，由此斷除疑惑、生起確定的見地，進而於此確信上專注觀修，生起觀修的智慧，究竟了知諸法實相。安住於究





竟解脫的空性中，也就是安住在照見諸法實相的三摩地中。所以說：進入甚深空性三摩地。

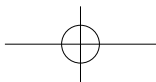
照見五蘊皆空

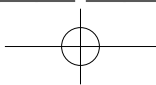
「照見」指如實了悟。觀自在菩薩安住於甚深空性三摩地中，觀照了知五蘊本質是空。

「五蘊」為色、受、想、行、識等五蘊。「蘊」為眾多聚集之義。這五個近取蘊是我執的基礎。

「五蘊皆空」

了知五蘊的本質是空。

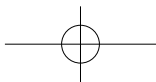


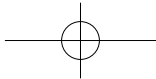


我們凡夫都執著五蘊為真實，並依此而生我執，又因為有我執而相對地生起他執，依此二執就生起了貪瞋煩惱及各種惡業痛苦。然而，就五蘊的實相而言，它是空性的。雖然是空性，我們卻因為無明，將「無我」執為「我」，將「無實」執為「真實」。現在，修持般若波羅蜜多時，應當了知自身五蘊是空，因此說：照見五蘊皆空。應一一去觀察五蘊，了知五蘊的本質皆空，而後於空性中平等安住。

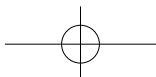
度一切苦厄

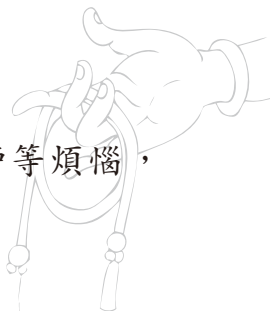
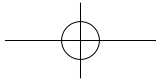
即度脫一切痛苦煩惱。





首先，要瞭解五蘊與痛苦有很深的關聯。由於執著五蘊為實的緣故，所以有我執的生起，也就是產生執我、執實的心念。我們現在的我執是怎樣的呢？我們執著這個色蘊，認為手、腳、頭等聚合的這個色蘊是我，進而依著我的感受、我的想法、我的行為與我的心識，而認為有個真實的「我」存在。由我執就產生了「他執」。因為二執的緣故，對於自己所希求的就生貪著，對自己不喜歡的就生瞋怒，對於事物的實相不瞭解即生愚癡。這就是貪、瞋、癡三毒煩惱。進而與他人較量而生驕慢、忌妒。有了這些

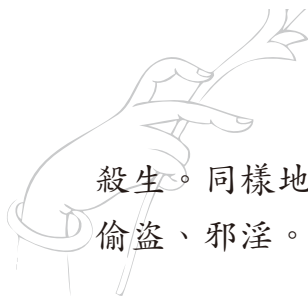
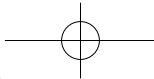




貪、瞋、癡、我慢、忌妒等煩惱，自然就造作了各種惡業。

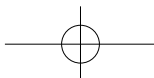
一般而言，有十種惡業。對他人的財富、名譽、地位等產生貪取之心，即是「貪心」；想傷害他人，令他人失去所擁有的財富、地位等，是為「害心」；對三寶生不起信心、對眾生不生慈悲心、不信業報因果等是為「邪見」。這就是心的三種惡業：貪心、害心、邪見。

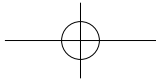
又有因貪、瞋、癡而殺生，有些由貪心而殺生，有些由瞋心而殺生，有些由愚癡而殺生，或者因我慢、忌妒而



殺生。同樣地，也有因貪、瞋、癡而偷盜、邪淫。這是身的三種惡業。

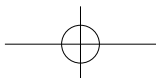
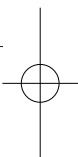
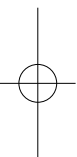
同樣地，由於貪、瞋、癡、慢、疑，會產生語的四種惡業：妄語、惡口、兩舌、綺語等。如此，就造作了十惡業。由於惡業、煩惱熾盛，便感到此生身心不快樂，以及承受各種病苦等。例如有些人由於瞋怒，心陷瞋惱之苦，甚至食不下嚥、夜不能眠，身心不得安樂。而且不只今生遭受各種痛苦，來生還要墮入惡趣受輪迴之苦。所以，應該要知道，由於執著五蘊為實，而引生了此生及來世各種身心上的痛苦。這就是執五蘊為實所產生的痛苦與關聯。

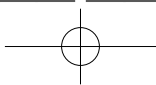




如果不執五蘊為實的話，就不會起任何煩惱。如果沒有貪、瞋、癡各種煩惱，就不會造作任何惡業，如果沒有造惡業的話，則由惡業所感受到的各種痛苦果報就不可能生起。

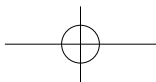
我們現在身體的疼痛，甚至一點小小的頭痛都是由於執著五蘊為我，執著五蘊為實而產生的。如果不執五蘊為我、為實，則不會感覺身體的疼痛。因為沒有執著頭為我的話，哪來的頭痛？沒有頭痛又哪會有痛苦的感受呢？同樣的，我們感覺心情不快樂，也是因為執著五蘊為實的緣故而產生的。所以身心的所有痛苦

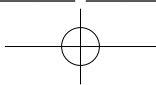




的根源是執著五蘊為我、五蘊為實而產生的。因此，從實相上而言，小至身心的痛苦煩惱，大至輪迴中生、老、病、死一切的痛苦，其根源都是執著五蘊為我、五蘊為實而產生。因此我們這些想要遠離一切痛苦的有情眾生，首先必須認知五蘊是不真實存在的，五蘊是空性。所以說「照見五蘊皆空」。

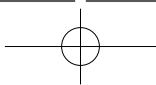
舉例來說，當我們執著這根手指頭為身體的一部份時，用針刺它一下，馬上就感覺到疼痛，如果有一天手指頭斷了，與身體分開了，就不再認為斷掉的那節手指是我身體的一部分。這





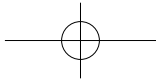
時候任人怎麼用力去敲打斷的那節手指，就不會覺得有任何疼痛。為什麼？因為你對它已沒有執著了。反觀現在，如果有人說你的手指頭長得歪歪扭扭的，你馬上就會生氣、難過，這都是我執太重的緣故。例如：自己喜歡、執著某一個人的時候，聽到別人批評或罵他的時候，自己內心會生氣難過。改天兩人感情出狀況的時候，聽到別人批評他時，內心變成沒有什麼感覺了，或者改天兩人如果變成仇敵的時候，人家批評或講他、罵他時，你也許內心還會暗自高興，為什麼會有這種差別的感受呢？是因為內心對他執著與不執著的關係。





又例如，佛陀在世的時候，有很多成就的阿羅漢，右半身用刀割解截肢，左半身用旃檀香水、身香美觸等承事供養，對他們而言是沒有分別的，因為他們已經斷除了我執。反觀我們，不要說砍傷自己的身體，別人只要說你身材好像有點胖，內心馬上就會覺得很難過，這都是我執太強烈的緣故。

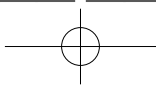
因此一切痛苦的根源，都是因為執著五蘊為實所造成的，如果了知五蘊的本質是不真實的、是空性的，那就不會再執著，不執著的話就不會起煩惱，如果沒有煩惱的話就不會造惡



業，不造惡業的話就不會有業報的痛苦，自然也就全都解脫了。所以說：
「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色

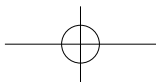
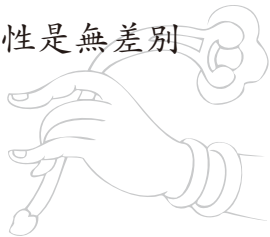
觀自在菩薩安住於三摩地，照見五蘊皆空，度一切苦厄。此時，舍利子在佛陀的加持下，向觀自在菩薩問道：「如果有善男子、善女人想要修學甚深般若波羅蜜多之行，應當如何修學？如何安住？」於是觀自在菩薩在佛陀的加持下回答舍利子：「如果有善男子、善女人想修學甚深般若波羅

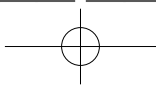


蜜多之行，應當如是修學，如是安住。」進而先就五蘊中的色蘊，解說色蘊即是空性的道理，說道：「舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」

「色不異空」：色蘊之外沒有另有一個空性存在。

這裡所說的色蘊包括了色、聲、香、味、觸、法等六塵，及眼、耳、鼻、舌、身等五根。總之色蘊所攝一切法，乃至山河大地等一切事物，不具有真實的本質，所以與空性是無差別的。

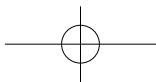
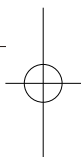
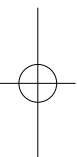


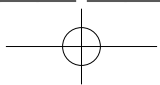


「空不異色」：空性之外沒有另有一個色蘊存在。

空性是不離於色蘊的，不是空性之外另有一個真實的色蘊。以花為例，花的本質不是真實存在，所以說：「花是空性。」說花是空性，即是說花的本質不真實。不是說花朵之外另有一個真實不變的花的空性。所以空性與色蘊是不相異的，是不離於色的。所以說色與空是無二的。

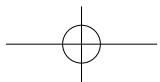
「色即是空」：色蘊的本質是不真實的，這就是空性。

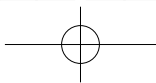




所有三千大千世界等一切色法，就其本質而言都是空性。但是，我們由於無明、我執、煩惱的緣故，卻恆常地執著，因習氣的關係認為它們是真實的。其實，所有的一切事物雖然有其顯現的色相，但就其顯相而言，那只是我們的無明迷惑、執著習氣所顯現出來的。就其實相而言，其實一切都不是真實存在的，所以說「色即是空」。

例如供養於佛前的那些花朵，我們覺得花朵非常美麗又莊嚴，認為花朵是真實的。但是如果仔細深入分析觀察的話，會瞭解那些花朵並沒有真實不



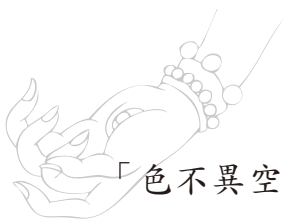
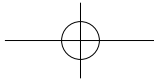


變的本質，花朵是無常的、是因緣和合而產生的。所以花是空性的，是沒有真實的本質。

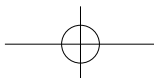
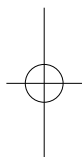
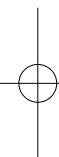


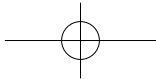
總而言之，我們平常執我為實，以致產生各種煩惱跟痛苦，但色蘊其實是不真實的，沒有真實之本質，所以說：「色即是空」。因此我們要了悟「我」為不實，先要從執我為實的色蘊之基礎上了悟色蘊是空，是不存在的，了悟無有真實的我，這樣來修持。

「空即是色」：空性是指色蘊在本質上是不真實的。應由以上的道理一一去了知所謂的「空即是色」。



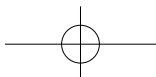
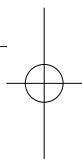
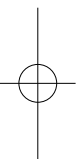
「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」這四句是說明空性的道理，在佛法上可從二諦的義理來瞭解。每個事物都有兩個層面，一個是真實的相狀(勝義諦)，一個是展現的相狀(世俗諦)。說「色即是空性」時，是就勝義諦而言，就其真實相狀而言，說色蘊的本質是不真實的，也就是空性。雖然色蘊有它顯現的相狀，但這只是由於因緣和合而顯現，就色蘊的本質而言，是不真實的、是空的，所以說：「色蘊是空性。」。但是，「色即是空」並不是說色蘊是空無所有、看不見、觸摸不到的。它的意思是說，色蘊有其因緣和合顯現

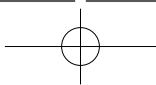




的相狀。因為是緣起顯現的緣故，所以沒有真實不變的本質，因此是空性的。所以說緣起性空。

譬如以夢中的境相來說，在夢中雖然見到了山河、大地、獅、象、虎、豹等各種好壞的境相，所見的一切境相沒有一件是真實的。夢境雖然是不真實的，但是又非常真實地顯現。所以，現在清醒時的境相也是同樣的，雖然有山河、大地和情、器眾生等的顯現，但是沒有一項是真實的，這一切都是因緣和合而顯現的。都是由我們的無明、我執、煩惱習氣所引起的迷惑幻象。當我們從無明中覺醒之





時，才究竟了知所有的境相都是因無明迷惑而產生的。

受想行識 亦復如是

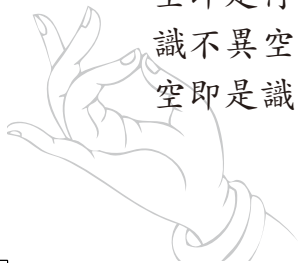
如同色蘊是空性般，受、想、行、識也都是空性。就像色蘊那般，一一去了知，也就是：

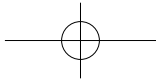
受不異空，空不異受，受即是空，空即是受。

想不異空，空不異想，想即是空，空即是想。

行不異空，空不異行，行即是空，空即是行。

識不異空，空不異識，識即是空，空即是識。



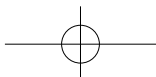


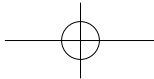
五蘊中的色蘊就是我們的這個色身，受蘊則是對外境的各種苦樂的感受，想蘊是各種念想，行蘊是各種行為造作，識蘊是指意識等各種心識。

舍利子 是諸法空相

舍利子啊！因為五蘊是空性的，所以五蘊所攝的一切輪迴跟涅槃諸法都是空性。雖然這一切本質並不真實，都是空性的，但是凡夫因為能所二執而對這一切產生分別，使得一切法各自顯現出不同的相，所以說：諸法空相。

不生不滅 不垢不淨 不增不減

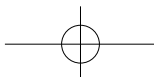


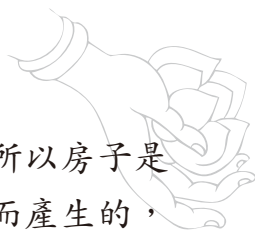
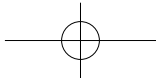


輪迴中的一切法都是無生、無滅、無垢、無淨、無增、無減的。

「不生」：無生之意。就勝義諦而言，沒有一法具有真實不變的本質，所以無有一法真實生起，所以說：一切諸法「無生」，也就是說一切法不具真實本質。從世俗諦來看，所有一切法都是因緣和合而生起的。由於緣起而生，所以沒有一法具有真實不變、獨立自主的本質。因此說沒有任何具真實本性之法生起，故名「不生」。

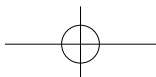
例如房子需要在砂石、水泥、鋼筋、木頭、人力等諸多因緣條件之下，經

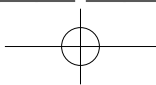




過長時間地建造而完成，所以房子是緣起而生的。由於是緣起而產生的，所以沒有任何真實不變的本性，所以說房子是空性，是無生，也就是沒有一棟具有真實不變本性的房子曾經生起過。就緣起而言，大、小、好、壞、高、低等都是相對而生的，沒有一法具有長、短、好、壞、美、醜等等的本質。所以佛說：「凡是緣起而生之法，就不具真實不變的本質。」所以「緣起的生」是不生。

「不滅」：無滅。因為生和滅是相對而存在的，所以既然不曾有一法生起，自然也就無有壞滅的產生。所以

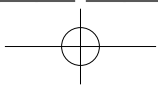




生、老、病、死也只是幻象而已，並沒有真正的生、老、病、死。

「不垢不淨」：「垢」是指煩惱、惡業等過失；「淨」是指遠離煩惱、惡業，獲得清淨。由於萬法是空性的，所以沒有需要斷除的各種煩惱垢染，也沒有需要獲得的各種清淨。因為萬法本來就是清淨的。

「不增不減」：「增」是指修行中增長各種修行功德，「減」是斷除各種惡業、障礙。沒有需要增長的智慧和功德，是因為沒有要斷除的惡業和障礙。因此，沒有一法真正具有不變的



本質，它們都是空性、都是平等的法性。

是故空中無色 無受想行識

因此，了悟空性無有真實不變的色、受、想、行、識等五蘊。無有離空性的色、受、想、行、識。

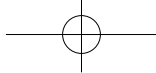
無眼耳鼻舌身意

沒有具真實本質的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。

無色聲香味觸法

沒有具真實本質的色、聲、香、味、觸、法等六塵。





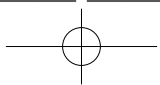
無眼界乃至無意識界



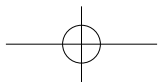
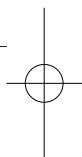
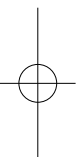
沒有具真實本質的眼識、耳識、鼻識、舌識，身識、意識等六識。以上所說六根、六塵、六識等十八界，含攝了輪迴中的一切諸法。這裡是指，這一切都不具有真實的本性，都是由於迷惑而產生的現象。

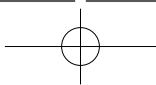
無無明 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡

「無無明，亦無無明盡，乃至無老死」：指十二緣起的流轉門。首先要瞭解，無明是不明白的意思，不



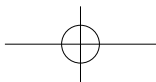
明白什麼呢？不明白諸法的實相、無我的空性佛性或是說本性，所以說無明。比喻不明白一件事的時候就稱之為無明。由無明而緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死。從無明輪轉到生死，這不間斷的過程就稱為輪迴。六道輪迴中的凡夫，由於無明迷惑而執我為實，造作了各種煩惱業果，因而不斷於輪迴中流轉，無有止息。但是十二因緣的本質也是空性，不具有真實的本質。所以說：無無明，亦無無明盡，乃至無老死。

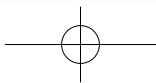




「無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」：是指十二緣起還滅。經由修行而斷除了無明，則無明滅盡，因無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死滅。

這一切的緣起還滅諸法，都沒有真實的自性，都是空性。所以所謂流轉於輪迴或是從輪迴中解脫，都是內心迷惑的造作而產生的。因此，本質上二者都是虛妄不實的，沒有輪迴，也沒有涅槃解脫。所以也沒



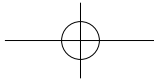


有流轉十二緣起，也沒有還滅的十二緣起。

無苦、寂、滅、道

苦、集、滅、道等四聖諦是佛陀初轉法輪的教法，其中含有世間、出世間兩種因果。

苦諦、集諦是輪迴的因果，由集諦——無明、我執、煩惱、惡業等因，而感得苦諦——於六道輪迴中承受各種痛苦的果報。滅諦、道諦則是涅槃解脫的因果，由道諦——依止各種修行之道，感得究竟寂滅的涅槃果報。但是這些也都是空性



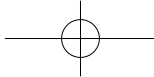
的，沒有真實不變的本質，所以說無苦、集、滅、道。

無智亦無得

由四聖諦等修持現證佛陀的一切智慧，而佛智是空性，所以說「無智」。由修行所證的三身、五智、十力、十四無畏等也都是空性、無自性，所以說「無得」。無三身、無五智、無十力等都是指空性，所以也是「無得」。

以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙

因為究竟了悟空性，所以無所得。菩

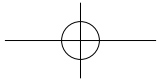


提薩埵依聽聞、思惟、修持般若波羅蜜多，內心究竟遠離無明、煩惱、貪著等一切束縛與遮障。

無罣礙故無有恐怖 遠離顛倒夢想 究竟涅槃

因為遠離自他二執、貪愛執著等束縛，所以也遠離了身心各種痛苦與恐怖。遠離了輪迴的各種顛倒迷惑，解脫生、老、病、死等各種束縛而證得究竟涅槃。

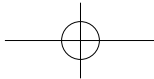
三世諸佛 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提



過去、現在、未來三世的一切諸佛，也都是依修持般若波羅蜜多，而究竟證得無上正等正覺。梵語：「阿耨多羅」，意為「無上」，表示沒有比般若波羅蜜多更高、更殊勝的智慧。「三邈」意為「正等」，表示此為正確、清淨離垢。「三菩提」意為「正覺」，即究竟圓滿之菩提佛果。

故知般若波羅蜜多 是大神咒 是大明咒 是無上咒 是無等等咒

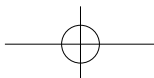
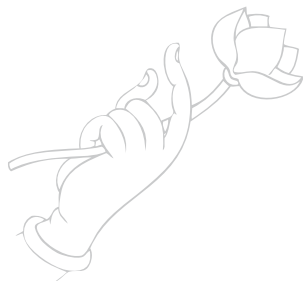
這裡所說的咒，是指般若波羅蜜多的義理，依聞、思、修的修持能轉變眾生的心念，能究竟解脫離苦。所以應

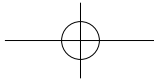


該要知道般若波羅蜜多——了悟無我、甚深空性的智慧：能轉眾生的心念，解脫無明煩惱，具有無比神變的力量，所以稱為「大神咒」。

能圓滿眾生解脫輪迴的痛苦、獲得究竟涅槃等一切希願的咒，能打破無明，所以稱為「大明咒」。是佛陀三轉法輪的教法，在八萬四千法門當中是最至高無上的教法，所以名為「無上咒」。除了此法之外，沒有能與此甚深、無上之法是相等的，所以稱為「無等等咒」。

能除一切苦 真實不虛



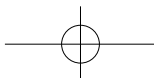


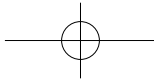
依般若波羅蜜多能斷除身心一切痛苦煩惱、違緣障礙，乃至平息一切輪迴痛苦，所以說：能除一切苦。經中所說的一切皆為了義的教法，所以說：真實不虛。

故說般若波羅蜜多咒 即說咒曰 揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶

意為：去啊，去啊，去向彼岸，去向清淨的彼岸。願達圓滿菩提。

以開始修行到究竟解脫的修行依次第而言，可如下理解：





去啊！：意指由初學的凡夫，開始進入般若波羅蜜多聞、思的修行之道——資糧道。

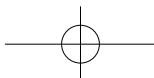
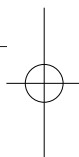
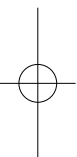
去啊！：意指進入修行之道——加行道。

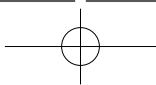
去向彼岸：去向解脫輪迴的彼岸——見道。

去向聖者清淨的彼岸：去向正等正覺的彼岸——修道。

願達聖者菩薩的圓滿菩提：達到究竟圓滿的佛果——無學道。

再從修行佛法改變粗重的身心習氣和行為來說，願我們都能依著般若波羅蜜多的修學，漸次地斷除不好的身心





個性和行為，改變成好的、善的個性和行為，進而轉變成符合聖者的心念和行為，讓我們不斷地增長慈悲與智慧，最後達到究竟圓滿的菩提果位。

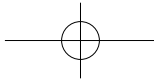
[註1]

序分是敘說此經典發起之因緣；流通分即將此經流通後代，因此會比較白話些。

※ 附註

五蘊：

佛法中將萬法概分為身、心兩部分，「色蘊」是指身體及外在的物質世界，而「受蘊、想蘊、行蘊、識蘊」



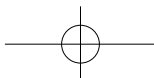
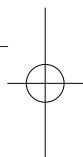
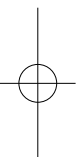
則指我們人的內心世界。總而言之，
即是以五蘊含攝萬法。

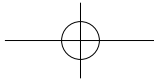
「色蘊」包括五根（眼、耳、鼻、舌、
身），五境（色、聲、香、味、觸）。

「受蘊」是指五根接觸五境時內心的
感受、知覺。由於對境的差別而有苦
受、樂受與捨受等分別。

「想蘊」是指內心於所感受的對境
上，行執取和思惟。

「行蘊」是指內心於對境執取、思惟
後，進而生起貪、瞋等心的造作。





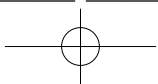
「識蘊」是指內心了知、分別的覺知。當六根接觸六境時，產生六識，而能了知、分別六境。般若經典中以：色如聚沫、受如水泡、想如陽燄、行如芭蕉、識如幻化等比喻，說明「五蘊皆空」的道理。

六根：

眼、耳、鼻、舌、身、意。是指人身體上的六種主要感覺器官之故而藉此感知外境。

六塵：

色、聲、香、味、觸、法。是指六種感覺器官所能感知的對境，眼對色、



耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、意對法。總稱「十二處」。

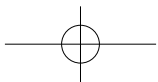
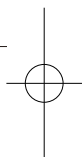
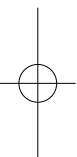
六識：

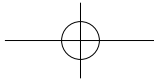
「識」為了知、分別之意。根、塵相緣而生識，具有了知、分別對境的功能。

眼、色為緣生眼識，耳、聲為緣生耳識，鼻、香為緣生鼻識，舌、味為緣生舌識，身、觸為緣生身識，意、法為緣生意識，總稱「六識」。

十八界：

六根緣六塵而生六識，總稱「十八界」。





四聖諦：

四聖諦是佛陀初轉法輪時，依所證悟而闡述輪迴與涅槃的真相，包含輪迴與解脫的兩種因果。

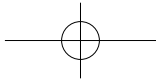
一、苦諦：

說明輪迴世間的實相。「三界無安、猶如火宅，三苦逼燒。」輪迴中的有情充滿著生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五陰熾盛等各種痛苦。

二、集諦：

說明輪迴的原因。有情的各種身心痛苦，是由自心無明而起我執，





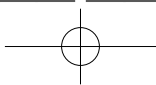
因我執而起煩惱、造惡業，由此而輪迴不止，經歷各種痛苦。

三、滅諦：

說明息滅痛苦後的涅槃境界。眾苦熄滅、脫輪迴苦、安住解脫、寂靜涅槃。

四、道諦：

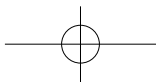
說明通達解脫涅槃的方法。亦即經、律、論三藏所闡述的道理都是道諦的內容。略言之則為八正道，廣則為三十七道品。總歸以聞、思、修三學，勤修戒、定、慧三慧，而達究竟寂滅的涅槃。

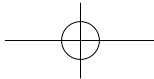


十二因緣：

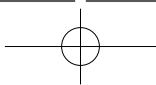
無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死等十二支，講述六道輪迴生滅的過程。由過去「無明」的惑因，造做「行」的業，而感得現在的「識」、「名色」的苦果。由現在「六入」、「觸」、「受」的惑因，造做「愛」、「取」、「有」的業，而感得未來「生」、「老死」的苦果。

細說的話，則有「緣生」及「還滅」兩種十二因緣。緣生十二因緣：說明惑業所感輪迴的現狀，由無明緣行、行緣識、識緣名色、名





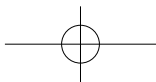
色緣六入、六入緣觸、觸緣受、受緣愛、愛緣取、取緣有、有緣生、生緣老死。還滅十二因緣：說明斷除惑業則果滅的涅槃解脫道，由無明滅則行滅、行滅則識滅、識滅則名色滅、名色滅則六入滅、六入滅則觸滅、觸滅則受滅、受滅則愛滅、愛滅則取滅、取滅則有滅、有滅則生滅、生滅則老死滅。

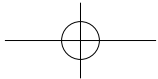


《般若波羅蜜多心經》藏文版

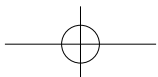
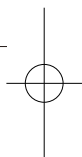
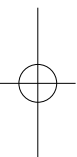
如是我聞，一時，薄伽梵在王舍城靈鷲山與大比丘僧及大菩薩眾俱。爾時薄伽梵入深明法門三昧。是時聖觀自在菩薩摩訶薩觀照般若波羅蜜多深妙之行，並照見五蘊皆自性空。

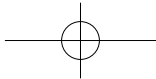
於是承佛威力，壽命具足舍利子白聖觀自在菩薩摩訶薩言：「善男子、善女人，若有欲修般若波羅蜜多深妙行者，作何修習？」作是語已，聖觀自在菩薩摩訶薩答壽命具足舍利子言：「舍利子，若有善男





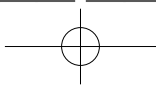
子、善女人欲修般若波羅蜜多深妙行者，彼應審諦觀察五蘊皆自性空。色即是空，空即是色。空不異色，色不異空。如是受、想、行、識亦皆空。舍利子，以是諸法性空者，無相、不生、不滅、無垢、無離垢、無減、無增故，舍利子，是故空性中無色、無受、無想、無行、無識、無眼、無耳、無鼻、無舌、無身、無意、無色、無聲、無香、無味、無觸、無法。無眼界至無意界，乃至亦無意識界。無無明，無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。如是無苦、集、滅、道，無智，無得，亦無不得。舍利子，是故諸





菩提薩埵以無得故，依止般若波羅蜜多而心無罣礙，故無恐怖，遠離顛倒，究竟涅槃。安住於三世之諸佛亦依般若波羅蜜多，得阿耨多羅三藐三菩提而成佛。故應諦知般若波羅蜜多咒，是大明咒、無上咒、無等等咒、能除一切苦咒，真實不虛。」即說般若波羅蜜多咒曰：「得雅他·噶得·噶得·巴拉噶得·巴拉桑噶得·菩提梭哈。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，讚聖觀自在菩薩摩訶薩言：「善哉！善哉！善男子如是也，善男子如是也，應如

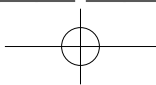


汝所說般行深妙般若波羅蜜多，諸如來亦皆隨喜。」薄伽梵作是語已，壽命具足舍利子與聖觀自在菩薩摩訶薩暨一切眷屬眾，並諸天、人、阿修羅與乾達婆等世間眾生皆隨喜，讚歎薄伽梵所說。

名為聖薄伽梵母智慧到彼岸心要之大乘經終。

迴向偈

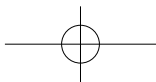
法性真實無上殊勝法
正法甘露真實作加持
離諸罪過善資糧增長
祥德常住晝夜永吉祥

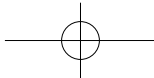


《般若心經》持誦功德

「此經破十惡、五逆、九十五種邪道。若欲供養十方諸佛，報十方諸佛恩，當誦『觀世音』、『般若』百遍千遍無間，晝夜常誦此經，無願不果」。

心經篇幅雖小，卻濃縮了整個般若類經典的精華，受持讀誦此經功德無量無邊。《大唐大慈恩寺三藏法師傳》中介紹：玄奘大師在四川時曾遇一病人，身瘡臭穢衣服破污。大師憐憫此人，施與衣服飲食，病者乃授大師《般若心經》。大師取





Pariling Int.

般若林—菩提三乘林佛學中心(發行出版、流通處)

台北市104中山區中山北路二段72巷6號4樓

TEL: 02-2521-2359 FAX: 02-2521-3769

E-mail: gmlc99@yahoo.com.tw

(雙連捷運站1號出口 步行3分鐘即可達)

般若林—吉祥智勝林佛學中心(流通處)

新竹市自由路109號3樓 TEL: 03-5425912

般若林—吉祥增善林佛學中心(流通處)

台中縣豐原市成功路622號7樓

TEL: 04-25158283

般若林—馬來西亞佛學中心(MALAYSIA)

PALRILING BUDDHIST SOCIETY, SELANGOR

58, JALAN SUNGAI BURUNG 32/73,

SEKSYEN 32, BUKIT RIMAU,

40460 SHAH ALAM, SELANGOR

TEL: (603)5122-7093

翻譯編輯 林生茂 / 文字校對 王莎賀 / 美術編輯 王舒儀

