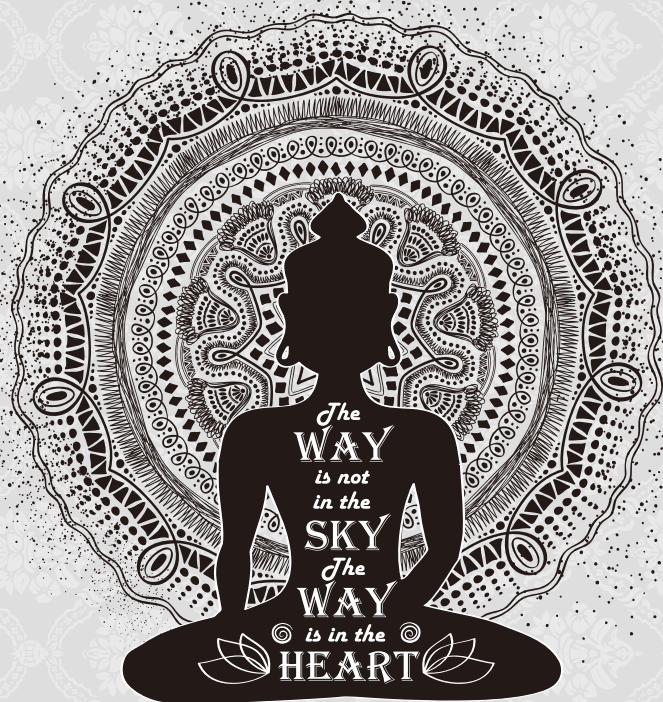


看懂心經



呂冬倪
—
著



第九單元

要看懂《心經》需要二個佛法基礎

要了解《心經》的內涵，必須要有「佛法的基礎」，而「佛法的基礎」要建立在二件事情上面：

- (一) 要學習「唯識學」；
- (二) 要研究釋迦牟尼佛悟道後所說的第一句話。

一、要學習「唯識學」

要學習佛法，先要研究了解《瑜伽師地論》，沒有《瑜伽師地論》的概念，就好像是瞎子摸象一樣，永遠看不懂佛經。

《瑜伽師地論》，又稱為「唯識學」，說明人人都有八個心識，稱為「八識」，即「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識」等。這「八識」是讓我們「造業輪迴」的原因；也是「見性成佛」的鑰匙。

「唯識學」可以說是佛法心理學，它的學說來自於《瑜伽師地論》。此論相傳是印度的無著菩薩，經由禪定，上升至兜率天，親自受學於彌勒菩薩，從彌勒菩薩處得到此論，並傳述後世。

在漢傳的譯本中，最完善的是玄奘法師所翻譯的《瑜伽師地論》。玄奘法師西行取經，最重要的目



的，就是要取得這本《瑜伽師地論》。

在解釋《瑜伽師地論》之前，我們先分辨一下「瑜伽（yīy）」和「瑜珈（yīy）」的不同。「瑜珈」是指修禪定的法門，而「瑜伽」，是指修行「瑜珈」法的人。

什麼是「瑜伽（yīy）」呢？「瑜伽」起源於古印度，是古印度六大哲學派別中的一個派系，專門探討「梵我合一（天人合一）」的道理與方法。「瑜伽」（Yoga）這個詞在梵文的意思是「合一、相應」，源自梵文的YU，原來的意思是一種稱為「輓」的工具，用來駕馭牛馬。這個詞是原始印歐語系的字根yeng-，意思就是「連結、結合、統一」。簡單來說，「瑜伽」可以直接翻譯為「內在真我的統一」。

那什麼是《瑜伽師地論》？《瑜伽師地論》的意思是「瑜伽師」的「地論」。修練「瑜珈」的人叫做「瑜伽士」，修練「瑜珈」有成就的人，稱為「瑜伽師」。「地論」的「地」是範圍，《瑜伽師地論》分成十七個範圍，專門在論說小乘和大乘的修行方法，以及分析如何修行來證得佛道，總共有一百卷。

《瑜伽師地論》又稱為「唯識學」，「唯識」的「唯」，是「唯獨」的意思，有「決定」的意義。「唯獨」什麼呢？「心識」，就是指我們平常的心理活動。「唯識學」說：世間的一切，唯獨是這個「心識」所變現的，「心識」是萬事萬物的主宰。「心識」清淨，就置身於清淨的世界；「心識」染汙，就置身於染汙的世界。所以我們要修道「見性成佛」，就要從淨化「心識」下手。而要淨化「心識」，就要先認識這個「心識」。

「唯識學」是一門博大精深的學問，但是對初學者而言，他只要學到基礎概念即可。他要學到什麼

呢？

1. 人類的心理有八個「心識」，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識（以上合稱五識）、意識、末那識及阿賴耶識。

2. 人往生後，「靈魂」就脫離肉體，佛法稱為「中陰身」，第八識「阿賴耶識」跟隨著「中陰身」，在「業力」的引導下，到「六道」（天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道）去投胎轉世。

3. 假如投胎到「人道」，「中陰身」會尋找有緣的男女做父母。「中陰身」和父精（精子）、母血（卵子）三者結合，才能在母親的子宮裡成為「胎兒」。成為胎兒之後，「中陰身」裡的第八識「阿賴耶識」開始運作，陸續生出七個「心識」。胎兒長出眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體（以上合稱五根）之後，就生出眼識、耳識、鼻識、舌識、身識（以上合稱五識）。

4. 胎兒一出生，成為「嬰兒」。這個時候，「五根（眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體）」接觸到外界的五種環境，稱為「五境」（色境、聲境、香境、味境、觸境），就產生「五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）」，進而生出第六識「意識」。「五識」必定是與外境接觸後才產生的，此「五識」本身單獨並不能產生任何功能，必須與第六識「意識」相結合，才能產生作用。

5. 第六識「意識」的功能有「尋伺、作意、判斷、記憶、決定」和「引發喜怒哀樂的情緒作用」。只要前「五識」一起作用，第六識「意識」就跟著起作用，進行了別、思惟、作意等功能。

第六識「意識」還有另外一個功能，叫做「獨頭意識」。它是單獨生起，不與前「五識」俱起。「獨頭意識」可分為四種：夢中、禪定中、精神錯亂中和精神疾病中。



我們的見聞覺知、思想判斷，都是以第六識「意識」為主，第六識「意識」是心理活動的綜合中心。牽引我們去受業報的，也是第六識「意識」的功能。

6. 第七識「末那識」是第六識「意識」的根，它又把第八識「阿賴耶識」當成「我、自己」，而牢執不捨。第七識「末那識」的作用，是經常的審慮思量，執著自我，它是一個以「自我」為中心的心識，是自私的心識。

7. 第八識「阿賴耶識」的功能非常大，前面七個心識的種子，都儲存在第八識中，就像電腦的資料庫存取一樣。第八識「阿賴耶識」能把所有「業識種子」儲存下來，不論多少，永遠不會存滿，像一顆無限量的「硬碟」一樣。

我們出生到人間，雖然是帶著我們前世第八識「阿賴耶識」的「業識種子」而來。但是在今世，也會自然會造出各種新的「業識種子」，又將新的「業識種子」儲存到第八識「阿賴耶識」裡去。

第八識「阿賴耶識」到了下一世，「業識種子」成熟了，成為「果報」。我們就這樣，生生世世把「業識種子」儲存進第八識「阿賴耶識」，生生世世的果報，也從第八識「阿賴耶識」的「業識種子」顯現出來。

「唯識學」是佛法心理學，有了「八識」的概念，你才會明白為什麼修道學佛，一定要「靜坐禪定」才行？

「唯識學」告訴我們一個原理，唯有透過「靜坐禪定」的練習，才能夠讓第七識「末那識」停止作用。一旦第七識「末那識」停止作用，我們的思想活動就停止，「妄想執著」當然就不存在。這時候，你的「如來智慧德相」，也就是「自性佛」，就顯現出來，這就是所謂的「見性成佛」。

二、要研究釋迦牟尼佛在菩提樹下悟道後，所說的第一句話

在《指月錄》第一卷裡，記載釋迦牟尼佛成道的過程：

入正「三昧」。至八日明星出時。廓然大悟。成等正覺。乃歎曰。奇哉！一切眾生。具有「如來智慧德相」。但以「妄想執著」不能證得。

要學習佛法，一定要思考研究這一段經文，真的是太重要了。釋迦牟尼佛建立佛教，要傳佛道給眾生，就是起源於這句話。

要了解佛法，一定要明白什麼是「三昧」？「如來智慧德相」？「妄想執著」？不知道這三個名相（專有名詞），就進不了佛法的世界。

在《大方廣佛華嚴經》卷第五十一如來出現品第三十七之二裡，記載得更詳細：「爾時，如來以無障礙清淨智眼，普觀法界一切眾生而作是言：『奇哉！奇哉！此諸眾生云何具有如來智慧，愚癡迷惑，不知不見？我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。』」

這段經文「我當教以聖道，令其永離妄想執著，自於身中得見如來廣大智慧與佛無異。」說明了釋迦牟尼佛要傳道普渡眾生的原由。

「三昧」、「如來智慧德相」和「妄想執著」，這三個名相的意思如下：

（一）三昧：梵語的音譯，意譯為「止」、「定」、「禪定」等。亦即將心定於一處（或一境），而進入心不散亂的一種安定狀態。

（二）如來智慧德相：就是「自性、佛性、實相、本來真面目、真我」。



(三) 妄想執著：「妄想執著」是我們第七識「末那識」的作用，也就是你現在用腦袋所想到的事情。第七識「末那識」的特點是「思慮考量」，功能是理智思維、分別、認知、分析、推理等心智活動。所以，「學問」和「知識」都屬於「妄想執著」。

釋迦牟尼佛修行靜坐時，進入正三昧（禪定）的境界後，發現一件不可思議的事情。釋迦牟尼佛告訴我們說：一切眾生，都有「自性（佛性）」，但是被自己的「妄想執著」蒙蔽，所以我們不知道「自性（佛性）」的存在。

三、學習佛法的三把「鑰匙」

注意！在《指月錄》這段經文裡，藏有學習佛法的三把「鑰匙」（「三昧」、「如來智慧德相」和「妄想執著」）。只要你懂了這三個名相，所有的佛經，你都看得懂，可惜大多數的人都忽略了。

這三把「鑰匙」的重點如下：

(一) 我們都有「如來智慧德相（自性、佛性）」，但是都被自己的「妄想執著」所蒙蔽。

舉個例子：你手上有一塊黃金（自性），但是被泥土（妄想執著）包住，所以你以為你拿的是石頭，你不知道它其實是一塊黃金（自性）。

佛家有一句話：「煩惱即菩提，菩提即煩惱。」「菩提」意思是「覺悟」，了解事物的本質，斷絕世間的煩惱，而成就「涅槃（自性、佛性）」的般若智慧。此句出自《六祖壇經》：「前念著境即煩惱，後念離境即菩提。」意思是：前念如果執著境界，對環境產生好或壞的分別心，那就是「煩惱」；

如果下一念對環境沒有分別心，就是「菩提（般若智慧）」。

所以，「菩提」就藏在「煩惱」裡面；「如來智慧德相（自性、佛性）」就藏在「妄想執著」裡面。

（二）「妄想執著」的產生，來自於我們第七識「末那識」的作用。

當我們的第七識「末那識」起心動念、思慮考量，進而分別好、壞，產生「分別心」的時候，就稱為「妄想執著」。

（三）要去除「妄想執著」，只有一個方法，就是「靜坐禪定」，進入「三昧」的境界。

要想去除「妄想執著」，就要讓第七識「末那識」停止作用，而唯一的方法，就是「靜坐禪定」。

四、「禪」的意思

一般人以為「禪定」就是「放空自己」，這是大錯特錯的觀念。我們先來了解「禪」的意思。

「禪」是梵語的音譯，意思是「冥想」，漢譯作「定、靜慮、思惟修」，又稱為「禪定」。下面是對「禪」的說明：

（一）「禪定」是「通過一種方式，使心念安定下來的實踐」，這種方式通常是「打坐」。所謂「通過一種方式」就是指「把心念集中在某一處」，「某一處」可以是一句「佛號」，可以是一句「咒語」，可以是「自己的呼吸」，可以是「佛像」等，只要能夠讓自己的心念集中就可以，這是非常重要的修行心法。