

目 录

般若波罗蜜多心经 | 唐玄奘法师译 1

圣般若波罗蜜多心经 | 任杰译 2

《般若波罗蜜多心经》讲记 4

《心经》修法 195





般若波罗蜜多心经

唐玄奘法师 译汉

观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子！色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受想行识亦复如是。舍利子！是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故空中无色，无受想行识。无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽。乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。以无所得故。菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒。能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

注：本讲记的内容，是由堪布在各地的《心经》开示汇集而成。听法者先后不一，讲法者的侧重点也有所不同，为了让各种根基的读者都能从中受益，故保留了很多针对不同人的教言，若有前后矛盾处，敬请诸位谅解。



圣般若波罗蜜多心经

法成法师 译藏

任杰 由藏译汉

如是我闻，一时薄伽梵住王舍城鹞峰山中，与大比丘众，及诸菩萨摩訶萨俱。

尔时，世尊等入甚深明了三摩地法之异门。

复于尔时，观自在菩萨摩訶萨，行深般若波罗蜜多时，观察照见五蕴体性，悉皆是空。

时具寿舍利子，承佛威力，白圣者观自在菩萨摩訶萨曰：若善男子，欲修行甚深般若波罗蜜多者，复当云何修学？

作是语已，观自在菩萨摩訶萨答具寿舍利子言：若善男子及善女人，欲修行甚深般若波罗蜜多者，彼应如是观察，五蕴体性皆空。

色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，如是受想行识，亦复皆空。

是故舍利子，一切法空性，无相无生无灭，无垢离垢，无减无增。

舍利子，是故尔时空性之中，无色，无受，无想，无行，亦无有识。无眼，无耳，无鼻，无舌，无身，无意。无色，无声，无香，无味，无触，无法。无眼界乃



至无意识界。

无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智无得，亦无不得。

是故舍利子，以无所得故，诸菩萨众，依止般若波罗蜜多。心无障碍，无有恐怖，超过颠倒，究竟涅槃。

三世一切诸佛，亦皆依般若波罗蜜多故，证得无上正等菩提。

舍利子，是故当知般若波罗蜜多大密咒者，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切诸苦之咒，真实无倒，故知般若波罗蜜多，是秘密咒。

即说般若波罗蜜多咒曰：峨帝峨帝，波罗峨帝，波罗僧峨帝，菩提萨诃。

舍利子，菩萨摩訶萨，应如是修学甚深般若波罗蜜多。

尔时世尊从彼定起，告圣者观自在菩萨摩訶萨曰：善哉善哉，善男子，如是如是，如汝所说，彼当如是修学般若波罗蜜多，一切如来，亦当随喜。

时薄伽梵说是语已，具寿舍利子，圣者观自在菩萨摩訶萨，一切世间天人阿苏罗乾闥婆等，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。



《般若波罗蜜多心经》讲记

索达吉堪布 释讲

今天我在这里为大家简单地讲解一下《般若波罗蜜多心经》的大概内容。

按理说，听闻佛法的要求是很严格的。在《普贤上师言教》等论著中，一开始就宣讲了闻法的方式，包括发心、依止四想、具足六度等应取之行为，以及三过、六垢、五不持等所断之行为。如果没有如理如法地听闻佛法，就会有很大过失。

虽然在座的部分道友，是听过很多法的，对听法的要求也很清楚；但也有一些道友，却从来没有真正听闻过佛法，因而对闻法的要求也不太懂。因为听众基础的参差不齐，所以也不能要求太高，此处只是希望大家在听法过程中，能关掉一切通讯设备，认认真真、聚精会神地聆听。尽管对很多人来说可能不太习惯，但坚持短暂的一两个小时，应该不是太大的问题。



在正式讲《心经》之前，我先给大家讲一下学佛的要领。

一、坚持放生

对我个人而言，放生是我一生中最重要的事情，所以，我希望大家能重视可怜众生的生命，能长期坚持定期与不定期的放生。

现在很多人都有私家车，从住家到水边，也许用不了多少时间。尤其对一个发了菩提心的人来说，做到这一点应该不是很困难的事。

然而，有些人却认为，我的工作太忙了，没有多余的时间，只要我能随喜别人的放生功德，或者捐一点钱，就不用亲自参加放生了。

虽然这样也未尝不可，还是有一些功德，但有谁能保证自己能够发心清净地随喜、捐钱呢？世间事务与解脱相比，哪一个更重要呢？要知道，放生不仅仅是无畏布施，更重要的是法布施。也就是说，我们要做的，不只是赐予那些众生生命，还要为那些愚痴的众生念诵佛菩萨的名号等放生仪轨和《普贤行愿品》，用经书、转经筒为它们加持，并给它们喂食甘露丸。



如果不念诵这些仪轨，这些众生就只能得到一次生命，而得不到解脱的因缘，这是非常可惜的。无始以来，包括这些众生和我们，都曾得到过无数次的生命，但又有什么价值呢？我们不都还在轮回中受苦受难吗？只有通过给它们念诵仪轨，才能在它们的心间播下解脱的种子，这才是最有意义的。

另外，整个放生过程还要以六度以及三殊胜来摄持。对所放的众生，要有极其强烈的悲悯之情，这样一来，我们才能因旁生的愚昧、悲惨、无依无靠，联想到六道轮回的痛苦，继而生起出离心和菩提心。

如果只是抱着好玩或者无所谓的态度，既不为它们念经，也不参加劳动，只是忙于拍照、玩耍，看到别人因为抬鱼筐、称重量而累得挥汗如雨，也只是袖手旁观，生怕弄脏了时髦的衣服或累坏了娇贵的身体。这种郊游式的放生究竟有多大意义，谁也说不清楚，因此，对很多人而言，无论作任何善事，最好能身体力行，仅有发心还不够，还应当亲自去做，这样才会有更大的意义。

为了救度众生，即使辛苦一点，也是值得



的。世间很多人为了打麻将、打电子游戏，都可以通宵达旦、彻夜不眠；为了去征服某一座山峰，可以累得汗流浹背、气喘吁吁；登山、攀岩和航海这类运动，向来危险丛生，世人却趋之若鹜；高空作业、替身演员、警察和赛车手都是高危行业，但从业者却向来不乏其人。

不论你有什么信仰，学什么教派，爱护生命、保护动物，应该是人类共同的愿望，也符合国家的有关政策。如果我们能尽心竭力地参与放生，不仅对众生有利，同时也是有很大功德的。

在大家知道了放生的方法，念诵的仪轨，以及其他注意事项，并尽力端正自己的发心以后，放生才能起到更大的作用。

有些人坚持放生已经很长时间了，虽然遇到过各种违缘，但并没有放弃。相比之下，现在很多大城市里面的人，却把宝贵的时间和金钱，都花在吃喝玩乐方面。要知道，与其做这些没有意义的事，不如去救助一条生命。

二、端正发心

有些人学佛的目的，就是为了获得某些神



通；或者为了让别人对自己顶礼膜拜；或者为了自己摆脱痛苦、获得解脱；还有一些人学佛的目的，是为了赚取金钱，求得声誉……这些人学佛的目的，都是不纯正的。

我曾经在一些著名的大寺院，看到烧香拜佛的人川流不息，心里非常高兴。有好几次，我偷偷地走到那些看似虔诚的信徒前，听他们究竟向佛求些什么，结果我听见的，无非是“观音娘娘啊！求求你保佑我生一个大胖小子吧！”“佛菩萨啊！保佑我发大财、挣大钱吧！”等等，很多人的求神拜佛，也只是升官发财、谋求自利的一种手段而已。

记得有一个寓言，讲的是医生和他儿子的故事：

医生辛苦一生，赢得了众多患者的信任，同时也养活了一家老小。多年后，医生因年老而退休，儿子继承了父业。

不久后的一天，儿子回家向父亲炫耀说：“那个你一辈子都没有治好的病人，我只用了几付药，就彻底治好了他的病，你说我怎么样？”

不料父亲勃然大怒：“你怎么能治好他的



病呢？我们一家人的生活，就是靠他的医疗费来维持的啊！这下子，我们又靠谁来养活呢？”

儿子听了不禁哑然。

以前听了这个故事，只是把它当成一个笑话，并没有特别在意，然而，越来越多的事实证明，社会上很多人为了赚钱，可谓不择手段，与前者相比，实在是有过之而无不及。

不知道这其中有没有皈依佛门的佛教徒，如果有，那真是空有虚名。要知道，对真正的佛教徒而言，不要说不惜人伦道德，无视因果报应，唯利是图、利欲熏心这些可怕的念头，就连贪图世间享受这些世人认为乃人之常情的事情，都是应当杜绝的解脱之障。

宗喀巴大师在《三主要道论》当中说过，佛法的要点，就是出离心、菩提心与无二慧。

其中第一个要领，是出离心。

所谓的出离心，就是希求从三界轮回中获得解脱的心念。这是佛教徒的起码要求，南传佛教最重视的，也是出离心。

有些道友皈依佛门、烧香拜佛十几年了，虽然自称为佛教徒，但他学佛的目的，就是为了获得世间的有漏之乐。不少佛教徒都是如此，



在毫无意义的事情上面，可以不惜工本，花费大量精力，而在佛法方面，却十分吝惜自己的时间，要知道，仅仅为了在轮回中过上锦衣玉食、荣华富贵的日子而学佛，就算不上是真正的佛教徒，因为乃至小乘以上的修行人，都应当具备出离心。

也许有些人对自己的现状很满意，认为自己衣食无忧、家庭幸福，没有必要发愿出离轮回。这就是不懂因果业报、生死轮回的表现。

在茫茫无际的轮回征程中，能投生为人是极其稀有难得的，百年之后，世间的绝大部分人都将前往恶趣。一旦去往恶趣，就再也没有获取解脱的自由了。今生过得好，谁敢保证自己来世的去向？不要说来世，就是在今生，谁又能保证自己的晚年可以安享清福、悠游自在呢？我们现在所处的景况，只是幽暗轮回中少有一丝光亮而已，因此，在身心比较自由的时候，我们应该想尽一切办法出离轮回。

佛法的第二个要领，是菩提心。

所谓菩提心，就是为利益无边无际的众生而发誓成佛的决心。

大乘佛教与小乘佛教的区别，以是否具有



菩提心为衡量界限。以前阿底峡尊者也说过：大乘佛教与小乘佛教之间，以菩提心来划分；佛教与外道之间，以是否皈依三宝来划分。

汉传佛教与藏传佛教都属于大乘佛教，作为随学的佛弟子，就不能仅仅为了自己的解脱而学佛，而应发誓为一切众生修持无上菩提。

一切众生都是我们往昔的大恩父母，只是因为无明的遮障，才使我们不但相见不能相认，而且形同陌路，甚至互相敌视、互相仇恨，誓与对方不共戴天。战场上相互厮杀的一对士兵，也许曾经是生死相依的一对母子；商场上尔虞我诈的一对商人，也许曾经是海誓山盟的一对恋人；政坛上决一雌雄的一对政客，也许曾经是患难与共的一对密友……这不是耸人听闻的臆造，而是确凿有据的事实。稍有轮回常识的人，都可以推出这样的结论。

我们可以推想，如果当事人知道自己的敌人，曾经是最疼爱自己的人，也是自己最惦念的人时，他们会作何感想？他们还能不假思索地高举手中的武器，置对方于死地吗？绝不可能。他们会当下化干戈为玉帛，紧紧地拥抱在一起，并愿意牺牲一切去利益对方。



既然我们现在已经知道了轮回的真相，又怎么能忽视这一切，不为曾对自己恩重如山的父母做点什么呢？

实际上，一切烦恼的根源，就是建立在我执之上的自私，如果不能断除贪爱自己的念头，必将永远遭受轮回痛苦的煎熬。

法王如意宝曾写过一篇教言，叫做《胜利道歌》，里面也讲过：“沉溺恶境轮回众，为得究竟安乐地，当负利他心行责，应舍爱自如毒食。”作为沉溺在轮回苦海当中的凡夫，为了获得究竟安乐的佛果，就应当肩负起利益众生的责任，像躲避毒药一样地断除我执和我所执。

如果获得解脱的目的，仅仅是为了自己而修行，是没有太大意义的。要知道，一切的痛苦都源于自己的欲望，一切诸佛的功德皆源自利他之行。只有断除珍爱自己的我执，菩提心才能顺利地生起。

佛法的第三个要领，是无二慧。

所谓无二慧，也即证悟一切万法为空性的无我智慧。如果没有证悟空性，就不可能从轮回中获得解脱。



这个含义比较深，今天我们讲《心经》，也就是为了让大家能够了解一点空性的知识，至少也能播下一颗空性的种子。

如果能够往以上三个方向去努力，才算是一个真正的佛教徒。

三、精诚团结

浊世众生因烦恼的逼迫，会不由自主地生起各种污浊不堪的念头——极端的仇恨、强烈的嫉妒、失控的贪执、增上的我慢……看到别人的功德或受用超过自己，就如同芒刺在背一般不得自在；看到自己的对手遭遇不幸，便幸灾乐祸、拍手称快；当别人好意提醒自己时，不但不反省改过，反而心怀不满，甚至伺机报复……

现在佛教内部，也存在着很多不和合的现象。当然，作为修证尚未圆满的凡夫，生起不好的念头也是情理之中的事情，然而，如果不以为耻、反以为荣，不但不悔过自新，反而变本加厉，到处去宣传别人的“过失”，赞美自己的“功德”，那就应当受到谴责了。

想想我们的所作所为，究竟哪一点符合“诸



恶莫作、众善奉行、自净其意”的宗旨？既然自诩为佛教徒，就要尽心竭力地仿效佛陀的行为，即使现在做不到，也要以此为目标。

因此，希望佛教徒之间团结合作、和睦相处，这样佛法才会有前途。不管你是修学南传佛教、汉传佛教还是藏传佛教；是修学汉传佛教当中的净土宗、禅宗、华严宗；还是修学藏传佛教的格鲁派、萨迦派或宁玛派，实际上都是释迦牟尼佛为了适应不同根基的众生，而亲自传下来的殊胜正法，我们都是释迦牟尼佛的弟子，都是走解脱道的道友。既然是志同道合的道友，就应该携起手来共同进步，又何必斤斤计较、睚眦必报，或者互相轻视、自赞毁他呢？

弟子与弟子之间，不要相互攀比、较量高低，说谁的上师好，谁的上师不好；谁的修法有问题，谁的见解、行为不如法，谁的根器天下劣等等，引起种种帮派矛盾、门户之争；上师与上师之间，更不要相互诋毁，即使是小小的摩擦，也最好不要发生，否则对弘扬佛法、利益众生不但没有帮助，还会让旁人生起邪见，助长弟子之间的纷争，使他们断失善根，甚至



舍弃正法。

稍微有一点佛教常识的人都知道，一切外境都只不过是心的幻变。自己所感受到的不清净，只能证明自己的心有垢染，常不轻菩萨能视众生为佛菩萨，好的修行人都只是观自己的过失。虽然我们做不到这点，但也不要随意评点别人的行为，有谁能肯定自己所见到的不如法现象不是佛菩萨的显现呢？在印度八十大成就者当中，很多成就者的表现都是荒诞古怪、不合常规的，作为凡夫，又有谁能了解他们的内在呢？

也许，在我们讨厌、憎恨甚至辱骂的道友当中，就有佛菩萨的化现。退一万步说，即使不是佛菩萨，但其中的很多人也是发了世俗菩提心的发心菩萨，对这种人生起恶念，果报也是非常严厉的，因此，在看待别人过失的问题上，我们还是应该三思而后行！

意大利画家莫迪里阿尼所画的肖像画有一个突出特点，就是许多成人只有一只眼睛，当别人问他是何用意时，画家的回答非常耐人深思：“这是因为我用一只眼睛观察周围的世界，用另一只眼睛审视自己。”连这些世间人都知



道审视自己，我们这些佛教徒又做得如何呢？我想，我们还是尽量望内审视，少去观察、评论他众。

四、恒修正法

虽然你们当中的很多人对佛法有一些信心，也希望我和学院的其他道友能经常到这里来传法，并举行一些对众生有利的活动，自己也能从中受益，但这却是我们心有余而力不足的事情，所以，在没有外缘督促的情况下，能自觉自愿地恒常修持，才是最关键的。

虽然我们今天传讲了《心经》，但佛教是博大精深的，仅仅凭一两堂课的听闻，绝不可能测度佛教的甚深奥义，只有长期精进努力，才能一窥佛教的堂奥，所以，在坚持放生之余，我们应当使心专注于佛法，把业余时间尽量用在闻、思、修上面，对佛法能有恒常不懈的信心，能持之以恒，才是最有意义的。

虽然我并没有什么知识，可以说是学识浅薄、孤陋寡闻，但以自己的人生经历，和讲经二十年的经验来看，与所有的世间学问相比，只有佛法才是最究竟、最圆满、最能利益众生



的。我们好不容易遇到了如此殊胜的正法，就应该好好珍惜，千万不要将其随意错过。一旦错过了这次机会，将来什么时候才能再遇到正法，谁也不敢说。

有些人经常会问：我学到了这么殊胜的法，又修了好几年，为什么还没有开悟呢？

从无始以来，我们在轮回中蓄积了不计其数的恶业，想要一下子将其消除，是难上其难的。如果只是心血来潮或闲得无聊的时候，才在佛堂里念念佛、打打坐，更多的时间，都用在吃喝玩乐上面，这种一暴十寒的修行方式，是很难得益的；如果把修法当作一种消遣或表明自己见多识广的炫耀资本，无关痛痒地了解一些皮毛，根本没有令法与心相融，结果也只会一事无成；如果不能一门深入地专修下去，这个法修了一点点，又去修那个法，今天跟着一个上师学一种法，明天又跟着另一个上师学另一种法，结果也将是徒劳无益。所以，我们每个人都应当选一门与自己最投缘、最相应的法，然后恒常不断地专修下去，切不可朝三暮四、反复无常地乱修。



总而言之，希望大家能以长远的目光、长久的精进、长期的坚持来修学佛法。

下面转入正题，从字面上对《般若波罗蜜多心经》的主要内容，作一个简单的介绍。



| 缘起

释迦牟尼佛即将示现圆寂的时候，曾将大、小乘的八万四千法门交付于阿难尊者，并郑重其事地告诉他：“如果你把除了般若波罗蜜多之外的八万四千法门全部忘掉、全部损坏了，我也不会责怪你；但如果你把般若波罗蜜多其中的一个偈颂丢失了，我就要怪罪于你！”

这就说明，除了般若波罗蜜多之外，整个八万四千法门，都不及般若波罗蜜多当中一个偈颂的内容重要。

从释迦牟尼佛出世转法轮至今，已有两千五百多年的历史了。在如此漫长的时间当中，无论藏传佛教，还是汉传佛教，甚至包括泰国、新加坡的诸位高僧大德，都非常重视《般若波罗蜜多心经》。

在藏传佛教中，以格鲁、萨迦、噶举、宁玛四大教派以及觉囊派为主的所有教派，都非常重视《心经》这部经典，都将其归摄于各自的念诵集里，不管早课、晚课，还是在其他时



间，都经常持诵。在各个法师平时的讲经修习中，《心经》也是一部不可缺少的经典。甚至包括给亡人超度、或作其他任何一个佛事，如开光、放生甚至修建房子等等，《心经》都必不可少。只要念诵了《心经》，整个事情就会非常圆满，中间不会出现各种魔障违缘。

在汉传佛教中，大家也都清楚，不管在任何寺院，不管是净土宗、禅宗，还是天台宗等等，各寺院和各高僧大德都非常重视《心经》，此经早已是汉地很多宗派共同修持的一部经典。

不仅在大乘佛法兴盛的地方，无一例外地十分重视《心经》，现在的泰国、斯里兰卡等以修学小乘为主的南传佛教的僧众，也都在念诵《心经》。大概是1999年以前，一位泰国的法师来到我们学院，当时我们也发现，在这位南传佛教大德随身不离的念诵集里，《心经》排在了较为重要的位置。也许很多人也从网络或各种新闻媒体了解到，有些国家经常举办一些大型论坛，专门讲解、研讨《心经》的见解及修法，种种方面都显示出佛教徒对《心经》的重视程度。



虽然《心经》译本只有短短的几百字，和《金刚经》的五千多字比较起来，字数是相当少的，一部文字短小的《心经》，何以会受到如此待遇呢？

就像利用现代科技，能将很多资料压缩在一张小小的光盘上一样，短短的《心经》实际上浓缩了所有的佛法精髓。

佛陀成道以后，在四十多年的时间内三转法轮，为众生宣讲了八万四千法门。其中的初转法轮，佛陀阐演了苦、集、灭、道四谛法门；二转法轮，佛陀开示了般若空性法门；三转法轮，佛陀开演了光明如来藏本体。在三转法轮的所有佛法当中，最深奥、最重要的，是二转法轮的内容。为什么说它最重要呢？因为二转法轮揭示了一切万法的真相，是三界众生走向解脱的必经之路。所有二转法轮的内容结集起来，就是一系列的《般若经》。

《般若经》包括广中略三种般若。其中的广般若，有十万颂。藏文的长版《大般若经》，都有厚厚的十二函；中般若，有二万五千颂；略般若，则有八千颂。所有《般若经》的讲义，都包含在《摄集经》当中，如果将《摄集经》



的经义加以浓缩，就是《心经》。由此可知，佛法的精髓、心脏与核心，就是《般若波罗蜜多心经》。换言之，《心经》所说的内容，足可统摄八万四千法门，它是佛教大乘教典中，文字最短少，论理最深奥微妙的经典，实可谓“芥子纳须弥”。

正因为它是整个佛法的精华，所以会受到历代后学者们的极端重视。

我们每个人的生命和精力都很有限，要想在一生当中学完八万四千法门，把所有的佛法全部精通无碍，实在是无能为力的。如果能抓住要点，就能起到提纲挈领之效。从这个角度来说，修学《心经》是最明智的选择。

作为一名佛弟子，能遇到这样的殊胜妙法，也是千百万劫积累资粮的巨大福德所感，这是肯定的。虽然我没有神通，也不知道你们的前世是什么样的，但佛经里面说过，谁能值遇大乘佛法，必然前世与佛教结下了殊胜的因缘。如果没有这样的殊胜因缘，即便是在梦中，也根本不可能听到般若法门的一字一句，更不要说思维并进一步修持般若法门的精粹了，所以，我们应当生起无比的欢喜心和珍爱心。无论是



出家人还是在家人，无论身在何处，都应当随身携带，随时念诵《般若心经》，将《般若心经》作为依止的对境，放在清净高处，并经常恭敬顶戴。

现在的世间人都很忙碌，要求你们每天念诵那些较长的经典就不太现实，但《心经》的内容却只有两百多个字，在每天的二十四小时内，抽出短短的几分钟念诵一遍《心经》，应当不会对你们的事业、前途、家庭造成什么影响。

虽然我们不一定懂得其中的所有含义，即便是出家人，如果没有一定的理论基础，也不一定能彻底明白它的意义，但在世俗谛当中，善有善报、恶有恶报的因果规律是毫发不爽的，念诵《心经》对你们的即生来世必然会有一定的利益。

全知无垢光尊者是藏传佛教中十分伟大、杰出的一位上师，他所撰著的《窍诀宝藏论》当中也说过：“信解听闻佛法与随喜，赞颂趋入正法稍行持，皆离轮回播下解脱种。”凡是相信、听闻佛经，并随喜、称赞者，都有不可思议的功德，所以，不管你是否信仰佛教，如



果能念诵《心经》，都能与空性法门结下善缘。

因为念诵《心经》所需的时间很短，所以有些修行人天天念《心经》，但有些修行人却认为，哪怕一天念一遍《心经》还是有困难。不过我认为，即使再忙，一天念三遍《心经》的时间应该是有的。当然，这也并不是强迫大家，只是提出希望而已。佛法不是强制性的教条，而是令对方知道其利益和功德后，自觉地去接受，这一点是很重要的。不过，作为修行人，特别是已经放下一切俗务，一心向佛的出家人，更应该这样做。

但如果每天只是敷衍、潦草地念诵一下表面的词句，却一点都不明白《心经》的意思，就只有念诵的功德，而没有其他的价值，这样就多少有些遗憾。假如能在念诵的同时，也懂得它的内在含义，就会具有更大的意义。

虽然《心经》的字数很少，字面意思看起来也很简单，不像俱舍、中观的某些论著，有很多的法相名词或逻辑推理方法，但就像对幼儿园的小朋友讲电流、光速、量子物理等高深问题，即使你磨破嘴皮，他们也是不知所云一样，空性对我们来说也是新颖而陌生的概念，



如果想彻底通达《心经》的所有内容，也是很难的。

在《心经》当中，涉及了很多世俗法相与胜义实相的概念，如果真的想搞懂，不仅要精通广、中、略三种般若的内在含义，还有两本书是一定要学的，一本是《俱舍论》，另一本是龙猛菩萨所著的《中论》，如果没有学过这两部论著，不仅你们不能彻底领会其中的内涵，我讲起来也非常吃力，因为其中所涉及的很多概念，都不是三言两语所能表达清楚的。

在《俱舍论》当中，我们可以了解到什么是五蕴、十二处、十八界、十二缘起、四谛等等的概念，但却尚未抉择出这些概念的空性本质；在释迦牟尼佛示现圆寂以后，阐释般若经典的集大成者，即是佛陀在很多经典当中亲自授记过的龙猛菩萨。龙猛菩萨最重要的论典，就是《中观根本慧论》（《中论》）。将《中论》密意诠释得最精确、最完整的论著，当数龙猛菩萨的得意门生——圣天论师所著的《中观四百论》，以及月称菩萨的《入中论》和《显句论》。通过《中论》等中观论著的学习，我们就可以通达上述所有的概念都是空性。在有了



这些基础之后，学习《心经》内容，便是得心应手之事了。

但因为本人的智慧和讲解的时间都有限，所以不可能在短暂的时间内，将《心经》的深广内涵尽述无余，而只能点到为止，简单粗略地讲解一下其中的皮毛之义，一方面为某些初入门者种下一些般若善种；另一方面也让大家能了解其中的主要内容。

在座的人当中，有些人是听闻过很多佛经的，对《心经》的内容可以说是了如指掌，所以听我的讲解就很容易；而有些人可能比我还清楚《心经》的内容，我都需要向他们讨教一番，让他们坐在下面多少有屈尊之嫌；而有的人又从来没有听闻过一次佛法，对于这些人而言，即使我今天使尽浑身解数，也不可能让他们彻底明白《心经》的所有内容；也许还有一些人在听了《心经》以后，认为《心经》里面说得很可怕，什么东西都不存在，简直是耸人听闻。不但没有生起信心，反而会恐慌至极，甚至生起邪见，因为《心经》的内容是很深奥的，故而不一定每个人都能接受其中的奥妙。

佛经当中也讲过，听闻空性的人，必须是



有很大福报与智慧的人。想知道自己是否与空性法门有缘，自相续当中的空性种子是否已经成熟，就可以根据自己听闻之后的感受来判定：如果在听了《心经》以后，寒毛耸立，热泪盈眶，抑制不住内心的欢喜，则证明自己前世与空性法门有缘；否则，就与空性法门还有一定的距离。

在藏传佛教中盛传着一个故事：印度有一位大名鼎鼎的智者叫阿底峡尊者，想必很多佛教徒都知道他的名字。他可不是一般的出名，在整个印度东西南北的各个地方，他的名字可以说是家喻户晓。

当时，有两位修学南传佛教的比丘慕名来到阿底峡尊者前请求传法。阿底峡尊者先给他们讲了四谛法门与人无我的见解，两位比丘听后，喜笑颜开、连连称诺；阿底峡尊者接着又给他们讲了法无我与《般若心经》的内涵，谁知两位比丘听后，惶恐至极，连忙制止道：“大尊者！大班智达！求求你不要再讲了，我们觉得很害怕。”尽管他们一再要求，阿底峡尊者仍然不予理睬。最后，两位比丘只得捂着耳朵逃命般地跑开了。



阿底峡尊者就此感慨道：仅仅受持小乘的清静戒律并没有太大的意义，一定要广闻博学，特别是要通达般若波罗蜜多，否则，就无法精通佛的圆满智慧。

大家可以想一想，在印度佛教盛行的年代，都会有一些小乘根器之人，虽然他们也是佛门弟子，但却只崇尚四谛法门与人无我见解，一听到般若法门，就胆战心惊，那么，在末法时期，像我们这样的人在听到空性法门以后，感觉难以理解或匪夷所思，也是情理之中的事情。

可能你们中有些人会想：虽然我现在没有修加行，还无法修持大圆满，但学《心经》肯定不在话下，因为《心经》是很简单的法。

按照《中观根本慧论》的观点，般若空性法门也需要一段时间的修炼，而且要在听众的根基、意乐等各方面稍微成熟的时候才可传授，否则是不能传授的。如果你觉得自己的心相续还没有对空性生起信心，听《心经》可能会有些困难，有的内容不一定能接受，就可以先听《大圆满前行引导文》或其他一些法门，等打好基础后再听《心经》，这样可能要好一些。

比如，对刚学佛的人讲《心经》，他们都



会疑惑：为什么没有眼耳鼻舌身意？为什么没有色声香味触法？我有眼睛，这是我亲自能感受到的，外面存在的色声香味这些东西，也是我亲自能感受得到的，佛教到底说的是什么啊？很多人不仅不能从中得益，反而会生起邪见。这也是为什么密宗大圆满的密法要经过很长时间的训练，如修加行等等，在打好基础以后，才可进一步修持的原因。

一般说来，在刚开始学佛时，听佛经中所讲的“善有善报，恶有恶报”等人天乘的法门比较容易接受。在学习《心经》等甚深空性法门时，就需要观察自己的根基，不仅是大圆满，般若空性法也是同样的道理，如果你不能接受，则不仅不能利益你，反而可能会害了你。对这个问题，大家要谨慎对待，认真反观，观察自己是否为听闻修习空性法门的法器。不过我想，在座诸位应当是与空性法门有缘的，要不然也不会坐在这间教室里。

现在的很多人对自己的工作、感情、财物等等非常执著，之所以全世界每年自杀的人数不断上升，绝大多数都是因为这些原因。如果这些人对《心经》的内容稍稍有点感悟：《心



经》里面讲得多么妙啊！这些东西都是一种幻觉，是不值得为其伤神，更不必为其付出宝贵生命的。所有的痛苦，都源于我的实有执著，这都是我作茧自缚、自作自受的结果。如果能有这样的觉悟，他们就不会有那么多的痛苦，也就不会选择自杀了。换言之，如果能认真地听闻、思维《心经》内容，对调伏自己的烦恼，增长自己的智慧，铲除自己的痛苦是会有很大帮助的。

今天很荣幸，能把这个代表整个空性精华的经典介绍、传授给你们，不管是在如今的印度还是汉地，这都是很稀有、很难得的。真正的佛法，需要有人去传播，如果没有人传播佛法，佛法也不可能延续两千多年。

比如，《心经》究竟讲了些什么？是佛陀亲口讲的，还是观世音菩萨讲的？舍利子又是什么人物？在我讲完之后，如果你们有什么不同的看法，我们可以坐下来互相交换意见；如果有什么问题，也可以提出来，我能回答的就当场回答，不能回答的就一起研讨，以便找到一个正确的答案。当然，我也会向你们提出一些问题，看你们是不是专心听了，对我所讲的



内容是不是听懂了，以期收到应有的效果。下面言归正传，开始讲解《般若心经》。





| 《心经》版本及题义

一、关于《心经》版本的争论

《心经》是非常完整的一部经典。

可能有人会有疑问：如果是一部完整的经典，那为什么在唐玄奘译本的《心经》前面没有“如是我闻”，后面结尾没有“天人、罗刹等皆大欢喜，信受奉行”等内容呢？依此，这些人认为，《心经》不是一部完整的经典。

这种说法是完全不对的。据史料记载，《心经》前后共有十多种译本，但现在收藏于《大藏经》中的，却只有七种，分别是：

- 1、《摩诃般若波罗蜜大明咒经》，姚秦天竺三藏鸠摩罗什译；
- 2、《般若波罗蜜多心经》，唐三藏玄奘译；
- 3、《普遍智藏般若波罗蜜多心经》，唐摩竭陀国三藏法月译；
- 4、《般若波罗蜜多心经》唐罽宾国三藏般若共利言译；
- 5、《般若波罗蜜多心经》，唐三藏智慧轮译；
- 6、《般若波罗蜜多心经》，唐三藏法成译；



7、《佛说佛母般若波罗蜜多经》，宋西天三藏施护译。

其中最早的汉译本，为鸠摩罗什所译；第二个版本，则是玄奘大师所译的《般若波罗蜜多心经》；唐代时，还有一位菩提流志所翻译的译本，但这个版本现在好像已经流失了，《大藏经》中并没有这个版本的译文。

在上述有些版本中，就包含了前面所说的内容。大概1994年我们去汉地时，在乾隆《大藏经》中就找到了与藏文版本一模一样的《心经》。

另外，还有任杰老师（曾将藏文的《中观宝鬘论》译成中文）从藏文译成汉文的《心经》，中央民院的王教老师、孙惠芬老师等翻译的《心经》。不过我认为，现代的有些译本内容并不是从佛法的角度，而完全是从学术的角度来进行翻译的。

虽然各种译本的名称不完全相同，内文也略有差异，但其基本要旨却是一致的。存在争论的，只是译文的开头序言和结尾部分，因为其他的译本中都有这两部分内容，只有唐玄奘和鸠摩罗什的译本中没有。对这个问题，世间



学术界的很多学者存有较大的争论：有些人认为唐玄奘和鸠摩罗什的译本内容不全，并以此对这两种版本予以遮破，称此种版本为《心经》略本，认为这种略本版本不是很合理；还有一些人则认为，有前后部分的广本版本不合理。

韩延杰先生（一位大学教授，好像是济南人）曾发表看法说，只有玄奘的译本才合理。原因是，在日本的《大藏经》中有这种版本的译本，而且在敦煌石窟发掘的唐代古书中，也发现了与玄奘译本一模一样的略本。据此，他认为其他广本不合理，并认为其他广本的前后部分，是译师自己将广般若或其他论典的内容加到《心经》里面的，他曾公开发表文章表示：《心经》广本是后人伪造或妄加的。可能这位韩先生后来又得到一种前后部分都完整的梵文广本，故而又说这是印度古代的后人妄加的。

这些推理和说法肯定是不成立的，因为他只知道日本的《大藏经》和敦煌的唐代古书中没有广本，但这两个证据并不能证明广本就是伪经。因为《心经》在整个《大藏经》中是一部完整的经，它并不是《般若经》中的一品。而且，无论是谁，都不能毫无理由地下结论，



认为所有《大藏经》中的《心经》广本，都是印度后人妄加的。显而易见，这种理论肯定靠不住。

还有一位吕澂先生又认为，有前后文的《心经》广本是合理的。好像是在2001年香港一本佛教杂志上，他发表看法说，玄奘译本不合理。原因是藏文版也有前后部分，按照梵文版本的名称，应译为“圣般若波罗蜜多心经”，而玄奘译本中没有“圣”这个字，而且玄奘译本中“除一切苦厄”一句，在梵文和藏译本中都找不到等等，也列举了很多理由来驳斥玄奘的略译本。

但我个人认为，在一个版本上不存在的內容，不一定在所有的版本上都必须不存在，我们无权以一个版本为根据，来对照其他版本，然后得出某种结论。因为印度的佛教也经历了三次毁灭，梵文版本也有可能互不相同，而且，佛陀在不同众生面前，也会有各式各样的显现和说法。

比如，现在的南传《大藏经》和北传《大藏经》，就有很多部分是不同的；又比如，藏传佛教关于声闻十八部戒律的内容，和南传佛



教里面的戒律也有很多不同，但如果因为不同，就说某个版本是伪经，是没有任何理由和依据的，就是武断自负的说法。

作为专门修持佛法的人，对不同的说法抱持什么样的观点很重要。如果不知道取舍，就很有可能会在接触到倡导《心经》广本这一派的理论以后，马上认为广本非常合理，以后不能念诵修持玄奘的译本；在遇到倡导略本的这一派的观点时，又认为只有《心经》略本合理，而所有广本又不合理，这就会造下谤法的恶行。我们务必了知，佛陀的语言可以有各种各样的示现，而且还要了知，很多大译师们所取用的梵文蓝本不一定是相同的，如果只是因为所取版本不同就随意舍弃的话，其后果也是很严重的。

我们以后应当坚持这种观点：既赞叹《心经》略本，也赞叹《心经》广本，因为这两种版本没有任何矛盾，没有必要一取一舍。

在佛教界，这种类似的争论还有很多，比如关于《大乘无量寿经》的争论。

由于从唐代至今，汉文的《大乘无量寿经》始终没有一个完整的版本，因此很多人都对此



作过汇集。

夏莲居居士也曾将《大乘无量寿经》的九个不同版本汇集一起。虽然净土宗基本上支持夏莲居居士这种做法，但到目前为止，这个汇集本仍然是净土宗内部争论最大的一个焦点问题：有人认为，夏莲居居士不应该将不同版本的经典内容全部汇集于一处，因为夏居士毕竟是一个在家人，在家人没有资格汇集经书；而以黄念祖老居士（除了修持禅宗，他也修持密宗和净土宗）为代表的很多人又大力弘扬这个汇集本，而且在很多论典中也赞叹《大乘无量寿经》是前所未有的善说。黄念祖老居士认为：虽然夏居士是在家人，但共同参与这件事的还有一位公认的高僧大德（好像是明惠法师），他应该有汇集经书的资格。大家也是各执一词、莫衷一是。

（以前还有一位王居士也作了一个汇集本，但遭到了印光大师的驳斥，说你们这些人没有理由将佛经断章取义地汇集在一起。）

我个人认为：虽然很多大居士对佛教作过一定贡献，但如果真正要汇集经书的话，还是应该对同时期的版本予以详细说明，将每个不同版本原原本本地保留，然后汇集一处。如



果只是将这个版本的内容加在那个版本上，再将那个版本的内容加在这个版本上，这样虽然读起来很完整，但可能不大合适。

不过，诸佛菩萨和高僧大德的示现也是不可思议的，因此也不好说什么是合适不合适，我这样的人可能没有资格去作评价，在相信自己分别念的过程中，也有可能造下很严重的罪业，所以，在这个问题上需要慎重，最好三缄其口为妙。

藏文中也有《大乘无量寿经》，1993年上师如意宝也给我们念过《大乘无量寿经》的传承。我曾想：如果将这部经翻译出来，可能很多人的争论会自然消失，但也许他们不一定承认，而认为藏文的这个经典也是伪造的，因为这个经典与现在的经典内容也有一些出入。如果这样，也许我的译本就成了有些人造作舍法罪的因，那就更麻烦了。

神开法师在三国时期也是非常有名的，虽然他的译本比较古涩，但也不可轻易否定。

所以，在类似问题上，大家应该有自己的主见，否则，如果别人问你或是学院对汇集本的看法，你却环顾左右而言他：我们学院对这



个汇集本的看法是很好的，嗯，今天会不会下雨呢，我看这几天我们生活过得很好，各方面地利益众生、发菩提心啊……这样的回答恐怕就不太适合。

首先，我们应该知道现在佛教界有哪些焦点问题，然后对这些问题详加思维，不能以自己所贪著的宗派观点为依据，而应该以诸佛菩萨的教证、理证，和传承上师的教言、理论为依据，再加上以自己的智慧分析的结果，然后建立自己的观点，再给别人提出建议。

如果没有非常可靠的论据，就不要轻易断定一个问题。如果今天认为这个问题肯定是对的，但明天也可能觉得自己的分别念也不可信。以前上师如意宝也讲过，在没有得地之前，凡夫人的分别念是不可靠的，会经常发生改变，我们不能人云亦云、随波逐流，被这些分别念所欺骗。

比如，我小时候有一段时间曾经认为，自己的玩具是世界上最好的，但后来看见一些小朋友的遥控汽车等玩具时，又认为，世界上再没有比这更好的玩具了，但年纪大了以后，无论看见多么高级的遥控汽车，也觉得没什么好



玩的。

同样的道理，我们现在觉得这个答案非常可靠，任何教证理证都不可能破斥，但到了一定的时候，也不一定会这样认为。法王如意宝也一再强调，除了圣者菩萨外，凡夫人是很难建立一种观点的。大家一定要注意这一点，尤其是在说话时，尽量不要毁谤他人，如果自己没有任何可靠的依据，就不要随意驳斥他宗。

一方面，实修很重要；另一方面，在理论上，我们也要加以重视。要了知该如何区分鉴别不同的观点，否则，不要说弘法利生，可能在自己的修行中，也会有很多疑惑，比如，为什么《心经》版本那么多？到底哪个版本是合理的？……所以，佛法需要长期闻思。

有个法师曾经告诉我说，在他出家五、六年的时间里，基本上对佛经是半信半疑的，有些经典他看，而有些却不看，有些高僧大德的论典他接受，而有些他又不接受，心里始终对佛法有一些怀疑。然而，过了十几年以后，他开始接受所有的佛法和经典，认为佛经所说都是对的。在座的道友当中，可能也有这种情况吧。



据可靠史料得知，流传最广、最具权威的藏文《心经》，是从印度的梵文直接译成藏文的，译者是无垢友尊者，也就是密宗大圆满传承祖师中的布玛莫扎，他是非常了不起的一位译师。

《心经》的讲义在藏地也比较多，藏文《大藏经》的论著（也叫《丹珠尔》，是高僧大德解释经典的论典）里面，大概有八个讲义，还有觉囊派的达鬲那塔、荣顿班智达等很多论师的解释。

尤其值得一提的是，当年国王赤松德赞因在修行等各方面进步神速而生起一些傲慢之想时，当时藏地非常有名的译师贝若扎那为了消除他的傲慢，就以密宗的方式解释了《心经》，并将讲义交给国王，结果收到了预期的功效。由此可知，在藏文的《心经》注解中，还有以密宗方式解释《心经》的论典。

古印度的班智达们对《心经》也非常重视，曾写下大量的《心经》释文。在所有论师的讲义中，布玛莫扎所解释的《心经》讲义流传最广。

当然，汉传佛教关于《心经》的讲义，也是相当多的，比如憨山大师的《心经直说》、



蕩益大师的《心经释要》、黄念祖老居士的《心经略说》等等。

据一些《心经》研究者的调查结果得知，汉传佛教中研究、解释《心经》的高僧大德或其他智者大概有一百多位。在整个佛教界，《心经》都是流传很广的一部经典。

玄奘大师所译版本为什么与众多版本不同呢？对此也是众说纷纭。

很多人认为：这是由于翻译所用的梵文蓝本不同所致。

黄念祖老居士则认为：玄奘大师是为了突出《心经》的重点内容——空性的见解，而故意没有译开头和结尾的部分。

有些学者认为：玄奘译本的整段文字，是从六百卷《大般若经》中摘录下来的；有些论师又认为：玄奘译本是众般若经中的一部完整经典。我记得在元音老人的《心经》讲义中，也认为《心经》仅是《大般若经》中的一段，但我认为这种说法可能有些牵强，大家可以翻阅一下《大般若经》，看看其中有没有玄奘译本的一段完整经文。我个人认为，《心经》应该是一部完整的经典，不论按照藏传的《心经》



还是汉传的《心经》广本来看，确实都有前面的缘起和后面的结尾部分。

还有一种说法认为：当年玄奘大师回国后，本来特别想重返印度，将他的译本与梵文原版再作校对，但唐皇李世民已待之如国宝，舍不得放他出去。大家也清楚，当时出入边境不像现在这样开放，若没有国君的允许，都属于私自出国，而且当时的交通也不像现在这样发达，路上有各种各样的危险，唐皇担心玄奘大师一去不复返，所以一直没有放行。玄奘大师因此而没能再去印度，但他所译的《心经》，却广为流传了。

仅由此事，也可见当时政府与国王对出家人的尊敬与重视，不仅如此，而且，在唐玄奘圆寂时，唐王曾举办了空前盛大的法会，可以说在整个中国历史上，都没有再出现过那样浓重的法会（我在《佛教科学论》后面“出家人对社会的贡献”中也稍微提到过此事），所以不仅《心经》，唐玄奘翻译的很多译本上写的都是“奉诏译”，意思是说这些经典都是奉皇命而译的。

我个人认为，玄奘译本与其他译本不同，可能三个原因：第一，可能是梵文蓝本的不



同所导致；还有一个原因是，佛所说的法，在每一个众生听来，可能都有所不同。比如，佛当时在灵鹫山转法轮时，有十万佛子在场，而且每个佛子都有不忘陀罗尼，但即便如此，每一个佛子所得到的法门都不尽相同。这并不是像我们现在记录时因为录音机坏了，或笔坏了等等而导致的记录内容不同，而是因为佛会针对不同意乐根基的众生，而宣说不同的法。喜欢简略法门的众生，受持了简略法门；而喜欢广大法门的众生，又受持了广的法门，这就是佛说法的特点。

第三个原因，唐玄奘所用的这个梵文蓝本，应该是观世音菩萨亲自交给他的。为什么这样讲呢？这要从玄奘大师西天取经的故事说起：

大家都知道，玄奘法师西天取经的故事，经过添油加醋、随心所欲的改编，早已变成了家喻户晓的神话故事——《西游记》。作为中国古典四大名著之一，《西游记》的影响力是很大的，很多对佛教一窍不通的人，都知道鼎鼎有名的唐玄奘。

当然，因为作者的原因，其中的故事，已经被篡改得面目全非，根本不符合玄奘法师到



印度取经的真正历史。从小说看来，似乎他之所以能够西天取经，全都归功于他的几个徒儿了，其实，唐玄奘的取经经历，并不是像书上所说的那么神乎其神。

据说，虽然唐玄奘前往印度取经时，刚开始有很多人随行，但后来就只剩下他孤身一人了。走到大戈壁沙漠时，因为打翻水袋，迷失方向，以致人与马均渴倒而不能前行，玄奘连续四夜五天滴水未进，只能倒卧在沙漠里，口念观音名号，直到第五夜，老马从阵阵凉风中嗅到了水草的气味，玄奘大师才算逃得一条生路。且不必说这些九死一生的经历，仅仅从大戈壁到达犍陀罗，其间至少还要徒步翻越天山山脉的腾格里山，再翻越帕米尔高原，个中艰辛，恐怕是鲜为人知的。

在他西天取经的经历中，最让我感兴趣的，是下面这段情节：有一次，他路经一个寺院时，听到里面有人在大声哭泣。他走近一看，发现是一个全身糜烂（就像现在的麻风病）的和尚在哭。虽然玄奘深知路途遥远、凶吉未卜，但看到这个和尚很可怜，他就没有继续赶路，而一直呆在寺院里为他治病。后来，那个和尚的病基本



上好了，玄奘才辞别前行。临行前，和尚送给玄奘一本梵文经典以示感谢，那部梵文经典，就是著名的《心经》。

玄奘一路上随时都在阅读这部经，尤其是在遇到一些违缘、障碍时，只要他一念这部经，违缘、障碍等等就马上消失无余。

尤其值得一提的是，一次，他来到恒河岸边，看见前面有好几千人聚集在一起，出于好奇心的驱使，他上前一看，发现是婆罗门外道在祭拜河神（当时印度有九十五种婆罗门，在这些婆罗门中，有些境界很高，也有些境界很低，保留着很野蛮的风俗，当时，这些婆罗门教在印度比较兴盛）。

这些婆罗门为了供奉恒河河神，每年都要选一个年轻男子扔进河里。当天正好选中了一个年轻男子，准备将他扔进河里。他的家人都非常悲痛，与男子抱作一团、泪流满面。

正在依依不舍之际，他们忽然看见来了一个外国人（玄奘大师），当即喜笑颜开，准备让唐玄奘代替那个年轻男子，随后，便立即将唐玄奘捆了起来。

唐玄奘告诉他们说：如果你们今天非要把我扔进河里供奉你们的河神，我也没办法，但



我有一个要求你们必须同意！

婆罗门连忙问他是什么要求。

唐玄奘回答说：作为一个出家人，我每天的经是必须要念完的，等我念完了经，你们怎样处置我都可以。

这群人觉得玄奘的要求并不过分，就同意了。玄奘随即开始念《心经》，三遍之后，天空马上变得乌云密布、电闪雷鸣。所有人都非常害怕，觉得这个人可能是不能得罪的，便将唐玄奘放了。

在唐玄奘取经的途中，这种类似的危难和违缘非常多，每次他都靠《心经》度过了这些难关。

令人惊奇的是，当唐玄奘从印度返回时，念及和尚所赐《心经》的恩德，他准备好好报答一番。谁知当他找到当时寺庙所在的地方时，不仅老和尚，连那个寺庙也消失无踪了。

人们传说，当时的那个老和尚，就是观世音菩萨，他化现成老和尚，亲自将梵文版的《心经》交给了唐玄奘。我以自己的分别念进行观察，认为这种说法应该是言之有理的，因为观世音菩萨的加持力不可思议，再加上《心经》



是释迦牟尼加持舍利子与观世音菩萨对话而形成的一部经典，经中所有的内容全部是经由观世音菩萨宣说的。如果观世音菩萨化现为和尚，将梵文版《心经》交给唐玄奘，也是有可能的。

所以我认为，玄奘大师所翻译的《心经》，是最有加持力的，如果要持诵，完全可以依照玄奘大师的译本。只不过在给别人讲解、或自己要完整通达理解整个《心经》的意思时，将开头和结尾的部分加上也可以。

有一次印《心经》时，一位大学老师问我：这里面有两个“是”，要不要我改一下，让它通顺一些？我当下就说：你的智慧不可能超过玄奘大师吧！还是不要改吧！所以，如果我们没有受到系统的佛学教育，当看见不同版本的佛经内容有所不同时，就随随便便想这里改一下，那里改一下，这肯定是不对的。佛的经典都含有甚深的密意，即便有些经典的内容有些缺漏，但佛的加持力也是不可思议的。

曾经有个公案也说明了这个问题，有一个瑜伽师将咒语“嗡班匝日格里格热呀吽_的”念成了“嗡班匝日及里及热呀吽_的”，当他念“嗡班匝日及里及热呀吽_的”时，整个山河大地都



随着他的念诵而念诵，另外一个人觉得他念得不对，就纠正他，但当瑜伽师改念后，整个山河大地的念诵都停了下来。由此可知，虽然梵文的咒语中并没有瑜伽师所念的“嗡班匝日及里及热呀吽_的”，但以瑜伽师心的清净力，以及某些不可思议之力的加持，他所念的错误咒语都变成了真正有加持力的咒语。

同样，玄奘译本中“度一切苦厄”这句话，也许在梵文本中真的不存在，但玄奘的译本已受到了加持，如果我们以自己的分别念对经文进行修改，则将会使整个经文都失去加持力。我们以后在弘法利生的过程中，可能会遇到各种不同的情况，但一定要有自己的正见，不能随随便便随顺世间人的见解，或是以自己的分别念随随便便修改佛经，改动佛的金刚语，这是非常不合理的。

我们这次传法所选用的，仍然是以玄奘大师的译本为主，再加上其他版本的开头序言和后面结尾部分（这一部分内容，参照了法成论师译藏并由任杰老师译汉的译本）。其原因主要有以下几个：

一方面，因为上述传说，而使我对玄奘译本很有信心；



另一方面，我个人对玄奘大师也是很有信心的。玄奘法师在一生中，翻译了大量具有珍贵价值的经论。以我多年翻译的经验来看，他所翻译的典籍，是非常精确可靠的。在很多不同的版本中，他的译本总是以准确精练而独占鳌头。

另一个原因众所周知，不管在中国还是国外，凡是念诵汉语《心经》的人，全部都是依照玄奘大师的《心经》译本来念诵的。法王如意宝当年去美国时，美国信众念诵的就是这个版本；后来去新加坡时，在新加坡一个大型国家级晚会上，大型显示屏上也映出了《心经》，其版本也是玄奘大师的译本；这个译本不仅在佛教界流传甚广，在世间的学术、文化界，以及普通老百姓心中，也受到了广泛的认可，甚至很多商人在做一些产品时，比如，有些人将《心经》印在茶杯或哈达上等等时，都用的是这个版本的《心经》。

我有时候想，玄奘的发心力真是不可思议，无论国内外，大家都是按玄奘的译本来念诵的；有时候又想，是不是因为当时国王很恭敬玄奘，而汉人又很重视地位，所以很多人觉得玄奘是



国师很了不起，也就认可玄奘，认为应该读玄奘所译的《心经》，而不读其他译师的译本？但不管怎样，玄奘对佛教界的贡献确实是相当大的，以前的很多高僧大德都经常讲：玄奘是观世音菩萨的化身，孙悟空是文殊菩萨的化身，猪八戒是金刚手菩萨的化身，所以，《心经》应该是很有加持力的。

以后我们念诵修持时，应尽量以玄奘译本为准，而不能随意改动，同时也不要认为《心经》很简单。

有些相续中有颠倒邪见，分别念又很重的人可能会不以为然：我也能写出这些文字来，我的文笔比《心经》更好，我现在写的博士论文有好几万字，《心经》有什么了不起的，只有二百多个字。

世间人一旦生起傲慢心，真是非常可怕！要知道，假宝和真宝之间，是有着价值上的天渊之别的。虽然表面看来，《心经》只有小小的一页，但它的功德、加持和威力是谁也无法比拟的。黄金虽小，但无论到哪里，都自有它的价值和力量，同样，佛经纵短，却也有不可言说的威力和加持。



二、《心经》的殊胜加持

一些老修行、老出家人都知道，在遇到一些大的违缘，如地震、海啸等等时，大家都要念《心经》。藏传佛教中也有这样的传统，在出现一些违缘，特别是在每年藏历的12月29日，大家通常都要念《心经回遮仪轨》（在《心经》的基础上，加上一些咒语和仪轨，其中《心经》占了主要的成分），以祈愿来年不要有任何邪魔外道的危害，所有的危害都依靠《心经》的空性威力而摧毁。

佛经中也有记载：以前帝释天受到魔王波旬的侵害时，就观想空性，念诵《心经》以度过危难。我们平时随身携带《心经》，或是将其供奉于佛堂，或睡觉时放在枕头上方，依靠般若空性的力量与加持，所有的恶梦、恶缘等全部可以遣除。

可能有人会问：到底什么是加持呢？所谓加持，就是一种肉眼看不见的，无形的力量。

肉眼看不见的东西非常多，比如药有药的加持，电有电的加持，任何东西都有一种力量和加持。同样的道理，《心经》的加持有空性力量的加持，也有佛威德力的加持，还有真实



谛的加持，再加上我们自己对《心经》信心力的加持等等。当自己具有信心，并聚合其他几方面的因缘时，一定会遣除邪魔外道的损害。

诸位如果在以后的修行中遇到违缘、困难或痛苦时，应该心观空性，专注于空性境界，然后念诵《心经》，因为观世音菩萨的加持的确是不可思议的。以前学院或上师如意宝自己的事业显现一些违缘时，上师老人家也经常念诵观世音菩萨的名号或观音心咒“嗡嘛呢呗美吽”来遣除违缘。不仅法王如意宝如此，藏传佛教历来的很多高僧大德也都这样。

在汉地，也有很多观世音菩萨救苦救难的事迹或感应篇，尤其是在古代，高僧大德们在遇到违缘时，祈祷观世音菩萨而获得救度的故事是屡见不鲜的，相信很多道友都看过不少这方面的书。甚至有些不信佛教的人念诵观世音菩萨的名号，功德也是相当大的。

黄念祖老居士在美国莲花精舍时，曾讲过一个不信佛教的人念诵观音名号而得以活命的真实故事：

一次，莲花精舍的一个不信佛的在家人乘飞机回美国。在即将到达目的地，飞机准备开



始下降时，驾驶员忽然从驾驶舱出来，紧张地告诉大家：飞机出现机械故障，目前无法解决，请大家准备好降落伞或其他应急措施。

话音刚落，机舱内的乘客一下子都愣住了，空气仿佛凝固成了一般。莲花精舍的这个人也因为过于害怕，而当下失去了感觉。

随后，他的第一念就是：自己刚结婚生孩子，要是自己死了，孩子和老婆该怎么办啊？

（当时他并没有想到他自己。）

这个时候，机舱内的其他乘客也都反应过来，开始大声哭叫，惊慌失措的人们顿时乱成一团。

这个人转念又想到：我以前听说观世音菩萨是救苦救难的，虽然我不是佛教徒，但不管怎样，我还是好好地祈祷吧！然后，他就开始虔诚地念诵观音菩萨的名号，这时，在他的感应中，确实现前了观音菩萨的真颜。

他马上激动地告诉周围人说：哭也没有用，请大家跟着我一起祈祷观音菩萨，这样我们可能有被救护的机会。

随后，他就开始率领大家齐声念诵。不知不觉间，飞机已开始慢慢降落，最后顺利落地。



所有人都感觉非常稀奇，因为当时驾驶员已吓得昏迷过去，飞机究竟是怎么下降的，就成了一个不解之谜。后来，这个人将这次亲身经历写了下来，并广为传播，很多人都因此而对观音菩萨生起了信心。

大家也知道，黄念祖老居士不仅在佛教方面造诣很深，他对唯物主义也有一定的研究，甚至对物理学也作出了一定的贡献。像这样的智者所说的事，一般不会有什么夸张的成分，而且这些故事也不是什么传说或神话。1987年法王如意宝去五台山时，我们也听过类似因念观音菩萨名号而使飞机里面的人得救的事情。

在宣说空性功德的佛经里面经常讲，如果将《大悲咒》或宣说空性的经典带在身上，凡接触或经由风的传递而接触到这些法本的众生，都不会堕入三恶趣；将这些法本带在身上，则包括自己沐浴的水，如果被其他众生接触享用到的话，这些众生也不会堕入三恶趣；念《心经》或《大悲咒》等空性法门的人甚至在骂人时，如果有众生听到他的声音，这些众生也不会堕入三恶趣（当然并不是说这些众生可以马上获得解脱）。



由此可见，空性法门的功德是相当大的，大家应该有这个信心。如果遇到违缘或痛苦，应该一心一意地念《心经》。现在汉地有些地方也将《心经》或《楞严咒》做成很小的一本，既可以挂在胸前，还可以随时念诵，非常方便。

这次我到云南时，见到一个两只手都没有的残疾青年，好像他的手是在火车轨道上轧坏的。这个人非常能干，是2005年中国十大杰出青年之一，他有很多特长，其中之一就是将毛笔含在嘴里写字，写出的字非常漂亮。他经常给别人写《心经》，很多来自不同地方的人都前去求取。普通人用手写毛笔字都写不好，而他用嘴却能写得那么好，我想，这是不是因他缮写《心经》而得到的加持呢？

以前我在上海仁济医院治病时，医院的一位领导除了医术精湛外，也有一个特殊的技能，就是能在很小的一方印章上刻出完整的《心经》，要用放大镜才能看清楚，他也是中国很有名的一位画家。

有时我想，观世音菩萨的加持或《心经》的加持真是不可思议，不仅在佛教界，而且在文化界、学术界，甚至包括民间，观世音菩萨



都在以各种各样的显现来度化众生。

前年（2004年）春节时，中央电视台播放了由一群聋哑人表演的“千手观音”的舞蹈，这个节目不仅在国内，而且在国际上也得了奖，使无数观众对观世音菩萨油然而起信心，连不信佛教的人看了都非常感动。作为佛教徒，我们应该对观世音菩萨的功德或《心经》的加持生起很大的信心。

尽管《心经》的功德如此之大，但真正解释《心经》时，却没有几个人能够说得很清楚，有些人一辈子念《心经》，但其中的道理却讲不出来。在座的很多人都学习了《中论》、《入中论》、《中观四百论》等空性论著，但如果对二百多字的《心经》般若空性法门的精髓都解释不了，也太说不过去了。

另外，现代人的生活状态都很忙碌，以后大家在弘法利生时，如果想给别人宣讲《中观四百论》或《中观根本慧论》等大部头论典，别人有没有时间听你讲也很难说，但如果讲解《心经》，相信无论从时间还是兴趣上，很多人也都能接受。这就是我这次讲解《心经》的初衷。



三、《心经》题义

《心经》的全称，为《般若波罗蜜多心经》。“般若波罗蜜多”，为梵文音译，翻译成中文，就是“智慧到彼岸”的意思。其中的“般若（Prajna）”，勉强可以翻译为“智慧”。之所以没有在经文中直译为智慧，而仍保留梵音“般若”，是因为“智慧”二字只能诠释出般若的一部分意义，却不能代表“般若”的全部深远妙义。

很多人都知道，般若波罗蜜多可分为四种：第一种，是经典般若，也称文字般若，包括大、中、小三种般若经；第二种，是基般若，也称本性般若，即一切万法的基础——空性；第三种，是道般若，也即见道、修道等五道；第四种，为果般若，也即证悟空性的智慧。

这四种般若也可以分为能诠般若和所诠般若。所诠般若包括三种，即自性般若、道般若和果般若。万法离一切戏论的本体，就是自性般若；佛陀以其智慧而圆满通达的万法离一切戏论的真相，就叫果般若；依靠什么途径而通达的呢？是依靠诸佛菩萨的智慧，诸佛菩萨的



智慧就是道般若。这是所诠的三个般若，也可以说是所诠三种智度。（就像我们学《中观》时，也分义中观和文字中观一样。）

那么，能诠般若是什么呢？是圆满宣说般若之义的文字般若。文字般若又可分经典文字般若和论典文字般若。经典文字般若就是一系列的《般若经》；论典文字般若则是《中观四百论》、《中论》等论著。从显现而言，《心经》属于文字般若的范畴。

其实，仅仅“智慧”二字，也有几种不同的意思：包括世间智慧、出世间智慧，以及无上的智慧。

世间智慧：精通世间某个技术、工程、学科等等的能力，就是所谓的世间智慧。以世间人的说法，即是聪明伶俐，学识渊博等等。世间智慧并不究竟，因为世间人始终离不开四种颠倒：“空”的东西认为是“不空”；“我”不存在却又认为有“我”；不清净认为是清净；不快乐的却认为是快乐。以世间标准衡量，世间所谓的智者，比如文字家、科学家、物理学家等，可以说有一定的智慧；但从出世间的角度，也即从最究竟的智慧角度而言，他们不能



算是智者，而只能称作愚者。由此可以断定，世间智慧是不究竟的。

出世间智慧：指声缘阿罗汉的智慧，也即通达诸行无常、诸法无我、轮回是苦、涅槃寂静四法印的功德。

无上的智慧：也即佛陀的智慧。因为佛陀圆满证悟了人无我和法无我，圆满通达了一切万法的真相。《心经》中所说的般若，应该是指无上智慧。

“波罗蜜多”，则是指“度”或者“到彼岸”。如何到彼岸呢？从世间的角度来说，一个人完成了自己的事业目标，也算是到彼岸。此处所说的彼岸，是指涅槃；而此岸，则是指轮回。众生沉溺在三界轮回的大海中，一直未能渡过，故而是在苦海的此岸。而解脱涅槃，则位于轮回大海的那边，故而称为彼岸。只有佛陀，才圆满到达了彼岸，除了佛陀以外，世上任何人都没有到彼岸。所有的三界众生，都还在轮回的苦海中挣扎，离彼岸还有相当遥远的距离。

无论是名扬全球的科学家，还是所谓“学识渊博”的哲学家、思想家，都只能精通世间



某些领域的知识，与全知佛陀的智慧还有着云泥之别，即使是阿罗汉的智慧，也没有到达彼岸，他们只通达了人无我的境界，还有部分的烦恼障和所知障没有断除。

综上所述，“般若波罗蜜多”，可以理解为“智慧到彼岸”。我们在讲《现观庄严论》时，称其为“智度”，这是比较圆满的解释。有些讲义将“般若波罗蜜多”缩写为“般若”，但般若只是“智慧”的意思，还没有“度”的意思。只有“智度”，才是对“般若波罗蜜多”比较准确完整的解释。

《心经》的“心”字，是心要、核心的意思，因为《心经》中浓缩了整个佛法的精华。据众多历史记载，在释迦牟尼佛转法轮的四十多年中，有二十二年都在宣说般若空性，这二十二年所宣说的所有法之精粹，全部都包含在《心经》当中，因而称之为“核心”，这是一种解释；

汉地有些高僧大德对“心”字还有另一种解释，即是“本心”的意思。还有人说，《金刚经》中所说的“应无所住而生其心”中的“心”，与《心经》的“心”是完全相同的意思，但这



种解释是否合理不是特别清楚。一般而言，《心经》中的“心”，应该是指核心、要诀、精髓的意思。

“经”也有很多不同的类别，比如，一种是佛开许的经典，一种是佛加持的经典，一种是佛亲口宣说的经典等等。《心经》的主要内容，属于佛陀加持的经典，因为是佛入于甚深光明定中，加持观世音菩萨而宣说了此经。

虽然除了佛陀亲自所讲的教言以外，某些特殊人物所讲的教言也称为“经”。比如禅宗最为推崇的《六祖坛经》，虽然不是佛陀所讲的经典，但其中的内容却与真正的经文没有什么区别，所以后人也将其称为“经”。不过，按照藏传佛教的规定，只有佛陀亲自宣说、加持或开许的内容，才能称为“经”。

综上所述，《般若波罗蜜多心经》，也即“智度心经”——以智慧到达彼岸的心经。

以上内容，宣讲了《心经》的题目。作为修行人，应该深入学习，并随时随地念诵、背诵这部经典。这样一方面可以遣除即生修行中出现的违缘障碍；从出世间的功德来讲，念诵集空性精华于一体的《心经》的意义和功德也



是相当大的。

当然，我们不能妄想通过一、两天的闻思，就一下子突然开悟，什么都懂了，但随着持续的闻思修，自己心相续中的无明烦恼就会逐渐减弱，智慧也会逐渐增长。虽然暂时还不能在法界的虚空中自由翱翔，但从知见上已消除了各种怀疑和邪见，树立起新的正知正见。由此可见，佛教的教育完全是一种智慧的教育，而不是一种教条，有些道理可能刚开始不一定能接受，只有通过系统的闻思，面对面的辩论，才能彻底断除疑惑，并最终圆满智慧。





| 解释正文

按藏传佛教以科判解释佛经的方法，可将《心经》分成三大科判：

全文分三：一、缘起；二、抉择经义；三、随喜赞叹。

甲一（缘起）可分为二：一、宣说六种圆满；二、此经之因缘。

乙一、（宣说六种圆满）：

如是我闻，

“如是我闻”，所有佛经的开头，都是这句话。翻译成白话，即：我是这样听到的。这是佛入灭前，在回答阿难的问题时立下的规矩：在将佛的开示结集成文字经典的时候，必须加上这句话。其目的，是为了提醒结集者，必须以客观的立场来记录经典，而不能按照自己的意思擅自改动，同时也是为了让后人生信。

其中的“如是”，表示法圆满。即释迦牟尼佛当时在场，加持观世音菩萨宣说了《般若波罗蜜多心经》的内容，本经所述的从“五蕴皆空”一直到结尾“揭谛揭谛，波罗揭谛……菩提萨婆诃”之间的所有内容，全部是佛的语



言，佛陀怎样宣说，我就如理如实、完整无缺地记录，既没有增也没有减。

“我”并不是指释迦牟尼佛，也不是指当时的阿难或目犍连尊者，而是指结集者金刚手菩萨。大家都知道，释迦牟尼佛在灵鹫山转了第二次无相法轮，后来由文殊菩萨、弥勒菩萨等十万菩萨结集成经文。其中的《般若经》，主要是由金刚手菩萨结集的。就像世间人作会议纪要时，会写明：我参会时听到的情况是如何如何，然后是与会人员的签字确认等等一样，“如是我闻”是结集者金刚手菩萨所说的话。

“闻”有两种解释。有些论师认为：“闻”的意思，是只听到而没有懂到，因为佛所宣说的空性境界相当深奥，因此金刚手菩萨很谦虚地说：我只不过是原原本本地从词句上听到了佛所说的法，但内容我还没有懂到。但觉囊派的达闍那塔却认为这种解释不合理，因为听到时，不一定完全没有懂到内容，也可能懂了一部分，所以不能通过一个字说完全没有听懂内容。

有的论师认为，信心圆满也可包括在“我闻”当中。按大乘论典的解释方法，只有直接



听闻的内容，才包括在“我闻”中，“我闻”指的就是“原原本本直接听闻”；但按小乘的说法来讲，“我闻”不一定是直接在佛前听闻，以前阿难也讲过，他结集的八万四千法门中，有六万四千法门是在佛陀前亲自听闻的，另外的二万法门是在其他菩萨面前听闻的，所以，间接听闻也包括在“我闻”中。

一时薄伽梵住王舍城鹞峰山中，

有一次，释迦牟尼佛在王舍城灵鹞山。

“一时”即“在一个时候”。为什么没有说一个准确的时间呢？因为佛陀的神变是千变万化的，在不同的众生面前，有时显现为是在夏天说法，有时显现为是在冬天说法，之所以在不同史书中，关于佛陀涅槃的时间有很多不同的说法，其原因也是这样。

有些历史学家认为，在《广般若》还没有传讲的时候，佛陀已经转了《心经》这个法门，所以说“一时”而没有一个确切时间。

如果是一个凡夫，则可以说我某年某月某日的几点几分几秒在什么经堂里开始宣说什么法，可以确定一个准确的时间，但这里却是从



广义的角度而言的，意思是说：在一个因缘成熟之时。

薄伽梵：即梵文中的“班嘎万纳”，有些佛经中称佛为“世尊”，而有的经中称为“薄伽梵”，“薄伽梵”用的比较多，其意思也就是“出有坏”。

出：超离了轮回和涅槃的边；有：具有六波罗蜜多的功德；坏：毁坏四魔（摧伏蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔）。只有佛陀，才圆满具足了出有坏的功德。

住王舍城鹞峰山中：佛陀住在王舍城的灵鹞山中。

王舍城是当时摩揭罗国的首都，为印度第一大城。从王舍城到那烂陀寺大概有十八公里。佛陀在王舍城住的时间较长，当时阿难、伽叶、目犍连等都是在王舍城皈依佛陀的。

鹞峰山也就是我们通常所说的灵鹞山。有些学者认为，这是因灵鹞山上有一个老鹰形状的大石（从一些照片上也可看出老鹰形状的山形），也有人认为是因为山上有很多鹞鹰，所以此山被叫做灵鹞山。灵鹞山是佛陀二转法轮的主要道场之一。



在普通人面前，佛陀在灵鹫山宣讲了《妙法莲华经》、《涅槃经》等很多经典，但在一些不共的菩萨面前，佛陀早已在清净光明境界中讲过这些法门，故而认为，所谓的灵鹫山，是指佛的唯一行境——法界，灵鹫即法性光明，所以灵鹫山的称呼，是法界智慧的象征。

以前有一位非常有名的仓央嘉措到灵鹫山时，看到满山都是《般若经》，所以不敢上山。1990年法王如意宝到灵鹫山时说：当时仓央嘉措不敢上山，但这次我们还是要上去的。我们一行人跟随法王如意宝，在山上朝拜了佛陀当时转法轮的说法台、目犍连洞、迦叶洞，以及山顶上的世界和平塔等等。

与大比丘众，及诸菩萨摩訶萨俱。

当时听法的眷属听众，有作为小乘僧众的“大比丘众”，与作为大乘僧众的“菩萨摩訶萨”。

有些论师认为，此处所说的“大比丘”，不是指一般的比丘，而是指获得了阿罗汉果位的胜义比丘；“大菩萨”是指获得了真谛的菩萨，其他的凡夫菩萨——仅仅发了世俗菩提心



的菩萨，与一些受持一般比丘戒的比丘等，都不是佛真正所化的眷属。

“俱”，也即一起具足。（汉文有些《心经》版本中说是七万七千个菩萨具足，但这些都梵文中究竟有没有，不是很清楚。）这么多比丘菩萨一起具足的目的，就是为了面见佛陀、获得佛果、利益众生等等。

比如，为什么在座有这么多的道友聚集在一起呢？目的也是为了断除烦恼、获得证悟，而获得证悟也并不是为了自己快乐，得到人天福报或小乘的涅槃，而是为了利益众生。无论当时佛陀眷属的聚集，还是现在不管在什么地方佛教团体的聚集，他们讲闻修习佛法，都是为了一个共同的目标——利益众生。

在以上属于缘起的经文当中，包含了六种圆满：“如是”为法圆满；“我闻”为结集者圆满；“一时”是时间圆满；“薄伽梵”是本师圆满；“住王舍城鹫峰山中”，是处所圆满；“与大比丘众及诸菩萨摩訶萨俱”，是眷属圆满。

有些论师认为，其中眷属还可分为两种：大菩萨是佛陀的直接所化众生，是特殊眷属，因为般若是直接讲给大菩萨们听的；而阿罗汉



们则是一般的眷属，所以加起来一共是七种圆满。还有一种说法认为是五种圆满：法圆满、时间圆满、本师圆满、处所圆满、眷属圆满。

一般来讲，大多数经典都包含了上述六种圆满（或五种圆满），因为在有些经典或论典中，结集者不一定非常明显，但基本都不离其他的五种圆满。我们在讲密宗的《大幻化网》或一些密宗续部时，也经常不离这五种圆满。这就像世间开会作会议纪要时，也要标明会议时间、地点、主持人、参会人员、记录人、会议内容等几种要素一样。

译师贝若扎那在他的《心经》讲义中，就没有按显宗的讲法来讲，而是像我们平时讲《大幻化网续部》时，按内眷属、外眷属、密眷属；外本师、内本师、密本师等来划分的，五种圆满都分为内、外、密三个层次。

虽然藏传佛教以前的高僧大德们解释《心经》时，有的按大圆满的方式来解释，有的按大手印的方式来解释，但这次我们解释本经，却最高只能达到大中观的见解。

乙二、（此经之因缘）：

尔时，世尊等入甚深明了三摩地法之异门。



复于尔时，观自在菩萨摩訶萨，行深般若波罗蜜多时，观察照见五蕴体性，悉皆是空。

在时间、本师、眷属、佛法等所有条件圆满之时，世尊入于一种甚深禅定，也即趣入甚深明了之等持当中。

为什么说“甚深”呢？因为一般的阿罗汉、凡夫、外道等根本没有办法明了远离一切戏论、远离一切勤作思维的一切诸法的法性，这种法性是极为深奥的，所以叫甚深。

明了：这样甚深的境界，在佛陀的各别自证前能明明了了地完全照见，所以这种等持既是甚深的，又是光明的。“三摩地”，也即等持或禅定的意思。

“法之异门”，指各种不同的法；有些讲义中认为，“法之异门”指五蕴、十二处、十八界等所有不同的法在胜义中远离一切戏论，在世俗中如梦如幻地显现。

佛陀当时就在这样的等持中入了定。

从字面上解释，就是当所有的眷属都在当场时，佛陀入于甚深光明禅定当中。

我们应该了解，本来，在佛陀的境界中，入定和出定是没有什么差别的，这里之所以说



佛陀入定，主要是为了在具有分别念的所化凡夫众生面前，显现色身的入定与出定而已。

复于尔时：当所有的眷属都在场，佛陀已经入于甚深禅定中时。

观自在菩萨摩诃萨：指观世音大菩萨。菩萨，如《入中论》中所讲：得一地以上才能称作菩萨；摩诃萨：指大菩萨，一般而言，处于三清净地（八、九、十地），才能说是大菩萨。为什么说是“大”呢？因为这三个地以上的菩萨，有广大的布施、智慧、能力，能入于广大的大乘法门，能降伏各种魔等等。

行深般若波罗蜜多时：指在所有的眷属中，观世音大菩萨也在行持般若波罗蜜多。“行”有几种意思：从广义来讲，阅读、听闻般若波罗蜜多等等，都是行般若波罗蜜多。也就是说，以般若为对境，以十种法行¹的方式来行持，叫行持般若波罗蜜多。此处观世音大菩萨的行，是指安住。当佛陀入于甚深禅定中时，观音菩萨也随着佛陀而入于智慧的境界中，观修（行持）并安住于般若波罗蜜多空性之中。

¹ 十种法行：弥勒五论的《辨中边论》中讲到十种法行：书写、供养、施他、听闻、披读、受持、开演、讽诵、思维、修行。



般若：按印度讲义的解释方法，般若分三种：般若剑（断除五蕴自性）、般若金刚（摧伏苦蕴）、般若灯（破除无明暗昧）。总而言之，以一切相无分别智慧，证一切法空，就是般若。

波罗蜜多：由般若即能到达彼岸，故名波罗蜜多。波罗蜜多分三种：世间波罗蜜多（能遮止三恶道苦）、出世间波罗蜜多（永断生死轮回后，获得寂灭之涅槃）、出世间的胜义波罗蜜多（观三界如梦，不乐欲于涅槃；观一切有情如幻，也不希求佛果，这是超越一切的诸佛菩萨之境界）。因为一切法皆自性涅槃，如果获得无住涅槃，即名获得胜义波罗蜜多。

观察照见五蕴体性，悉皆是空：这时，观世音菩萨照见五蕴皆空。

一切有为法（器世间与有情世间的所有法），都可归纳为五蕴。所谓“五蕴”，汉传佛教又称五阴或五聚，表示积聚的意思，也即众多的色、受、想、行、识堆积在一起，覆盖了真如法性。五蕴当中的第一个，就是色蕴，然后依次是受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

这句话的意思表明，观自在菩萨已经现量地洞彻一切有为法都是空性。

照见也分几种：



凡夫的照见，是以总相与自相的方式见到，比如五蕴皆空，我们可能是以理论方式进行推测观察，以寻思分别念来照见五蕴是空性而已，实际上根本没有真正见到五蕴的空性；

声闻缘觉的照见，是通达一切五蕴皆是痛苦的因缘，五蕴为苦为集，以人无我的方式照见五蕴皆空；

佛陀和菩萨的照见，是以法无我与人无我的方式完全照见五蕴皆空，其所照见的五蕴皆空境界是最圆满的。

这一段的整个意思是说：当所有的眷属都在场，佛陀入于甚深禅定中时，观世音菩萨也随着佛陀入于智慧的境界中，观修安住般若波罗蜜多的空性，并通达五蕴体性都是空性。此处“观察照见五蕴体性悉皆是空”一句，可以直接说成“照见五蕴皆空”，这样就能和唐玄奘译本保持一致，因为意义上是相同的。

虽然“度一切苦厄（离诸苦厄）”这句话，在藏文版中没有，但据我所知，包括玄奘译本在内的好几种汉文版的《心经》当中，都有“度一切苦厄”这句话，究竟是何原因，现已无从考证。不过我想，无论是西藏前译派宁玛巴的



译师们，还是汉地的诸大译师，很多都是佛菩萨的化身，他们在翻译经论的时候，都是很慎重的，这句话应该有一定的来历，所以我还是稍加解释。

这句话的字面意思即：超越、远离了一切苦厄。

所谓“苦厄”，也即苦难、痛苦之意。

依照《俱舍论》的说法，痛苦分为三种：苦苦、变苦和行苦。

在《大智度论》当中，又将痛苦分为两种，即内苦和外苦：

1、内苦：内苦又分两种，即身苦和心苦。身苦：是指饥饿、疼痛、疲劳等肉体上的痛苦；心苦：也就是精神上的苦，像瞋怒、憎恨、嫉妒、忧虑、悲痛、哀悼、恐惧、苦闷等七情六欲；

2、外苦：外苦是生存环境上的苦，包括虎、狼、蛇、蝎的毒害，风、霜、雨、雪的侵袭，以及交通事故，飞机失事、空气污染、食物中毒、台风、海啸等天灾人祸。

以上讲了此经的缘起部分，也即《心经》是依靠什么样的因缘才出现。其中最主要的因



缘，是佛陀入定。因为，如果佛陀当时不入定，观世音菩萨就可能得不到佛的加持而入于智慧定中，舍利子也不可能提出这个问题。印度以前很多的大讲义中都认为，《心经》出现的主要因缘，一个是佛陀入定的加持力；还有一个，是观世音菩萨透过佛的加持力，也行持般若波罗蜜多，并照见五蕴皆空。

可能有人会问，在佛的众多眷属中，为什么观世音菩萨是最主要的人物呢？依有些论师的说法：观世音菩萨当时是贵族，是法会最主要的负责人，因此舍利子向他提问。

表面看来，诸佛菩萨集会，也像我们现在开法会时一样，有主要、次要的参与者，比如说法的上师、主持人、高僧大德、与会信众等等。在佛陀当时的所有眷属中，目犍连、舍利子、观音菩萨、文殊菩萨等是在佛陀身边经常出现的大弟子，所以在众多的弟子中，的确也有这样的差别。

还有一种说法是，因为这部经宣说的是大悲空性，佛陀以神通力照见，如果由观世音菩萨来宣讲，会有无量众生得到利益，故特意加持观世音菩萨行持般若波罗蜜多，并照见五蕴



空性，蒙受佛的加持力，舍利子也特意向观世音菩萨提出这个问题。

由此可看出，《心经》的主要人物只有三个，其中佛陀是最重要的。虽然整个过程中，佛只在最后说了一句“观世音菩萨，你说得很好，善哉善哉”，其他所涉及的整个基、道、果的全部内容，都是由舍利子提出问题，观世音菩萨回答宣说的，但不管怎样，所有问题都是佛加持舍利子提出，并入定加持观世音菩萨宣说的。

甲二、（抉择经义）可分为二：一、以问答的方式而抉择；二、经佛认可而遣除怀疑。

乙一、（以问答的方式而抉择）可分为二：一、提出疑问；二、回答。

丙一、（提出疑问）：

时具寿舍利子，承佛威力，白圣者观自在菩萨摩訶萨曰：若善男子，欲修行甚深般若波罗蜜多者，复当云何修学？

正当佛陀入定的时候，舍利子也在场，承蒙佛陀禅定威神之力的加持，他站起来双手合掌，恭敬地向观自在菩萨问道：“如果善男子希望修持甚深般若波罗蜜多，那么，应当怎样



修持般若波罗蜜多呢？”

时：正当此时。当时所有眷属都在场，佛陀已入于甚深三摩地，而观世音菩萨在佛的加持下，也行持般若波罗蜜多，并照见五蕴皆空的时候。

如果观世音菩萨自己没有照见五蕴皆空，就没有理由给舍利子解说，所以，当我们给别人讲经说法，尤其是讲佛经时，一定要注意这一点。

在古印度，除了龙猛菩萨、月称菩萨等极少数的班智达以外，依靠自己的智慧来解释佛经的人是很少很少的，但现在依靠自己的智慧解释佛经的高僧大德却比比皆是。当然，有些高僧大德所讲的佛经，我们也很随喜赞叹，但有些法师连经文字面上的意思都不能解释，也不参考前辈大德的注解，只是随随便便地在念完一段经文后，就开始说一些世间的话，比如自己曾经到哪里怎样怎样，这样讲完一通之后，就算是一个颂词讲完了。这种传讲佛经的方式，在传统中是没有的。当然，现在有些地方已经失去了讲佛经的传统，连传承都断了，所以佛经的讲解变得像世间某些学校讲课一样随心所



欲。这样用自己的分别念来讲佛经，肯定会与佛经本身的内容有很大的出入。

我们在讲解佛经时，要尽量结合高僧大德们的教言，如果没有这些教言，自己就要格外注意，如果故意没有解释好佛经，是有很大过失的。当然，如果认为自己的理解和解释很好而无意中使自己的解释没能符合经义，其过失就不是很大。

具寿舍利子：“具寿”是一种尊敬的称呼。就像我们经常说的大方丈、大长老、长寿者等等一样。

有些人以为舍利子是佛圆寂焚化金身时所产生的舍利，或者是大善知识圆寂荼毗时烧取的舍利。其实，这里的舍利子，是指以小乘阿罗汉形象而显现的佛的十大弟子之一的舍利子。因为舍利子的母亲叫舍利（意即鹭鹭），按照印度人的风俗习惯，便依母亲的名字称他为舍利的儿子，即舍利子。（在藏地，这种称呼方式也很多，孩子小的时候，用母亲或父亲的名字而称呼其为某某之子。）

在后面的经文当中，观世音菩萨每一句回答的前面，都应该有一个提醒词——舍利子，你应该明白……比如，“舍利子，你应该明白，



一切法都是色不异空，空不异色”；或者说，“舍利子，你应该明白，是诸法空相”等等。

讲到舍利子这个名称，大家应该了知，古代大译师们将印度梵文的佛教经典译成汉文时，通常有五种不译：第一种是密咒不译，如大悲咒、楞严咒、金刚萨埵百字明咒、观音心咒，以及《心经》中的咒语等等，因这些咒语牵涉的意义广大且密意深奥，因此不译；第二种是多义不译，如佛陀的名字称为薄伽梵，而薄伽梵中有很多含义，因此不译；第三种是此方所无不译，即某些印度的方言或专有名词等在中国没有可以直接代替的词句，所以不译，如梵文的阎浮提，就原原本本地按印度音翻译过来；又比如藏地的糌粑，在汉地没有，如果一定要翻译，译成面粉、白面、青稞粉等都不大恰当，因此就直接按藏地的发音译为糌粑；第四种是随顺习惯不译，也有人说是特定的人名、地名不译，比如舍利子，又比如释迦牟尼佛当年宣说《楞伽经》的地方叫楞伽，故而称为《楞伽经》等（有些人名代表一定意义，比如藏文中的“扎西”表示吉祥，如果直接译成吉祥是可以的，但有些人名什么意义也没有，就没办法意译，只能直接用音译）；第五



种是因尊重不译，也即为表示对所译对象特别尊敬而不译，比如佛教中的“阿罗汉”、“菩提”等。

以上的五种不译中，有些词是因其中一种原因而不译，还有些词是因两种或两种以上的原因而不译。比如“般若”一词，其一是因多义而不译，因为般若的意义很多，所以无法用一个詮表意义范围相对狭窄的“智慧”来完全表达其内含；另一个原因，则是因尊重而不译，因此，在讲到《大般若》、《中般若》等时，就直接沿用“般若”这个词。

我们在阅读理解时，要了知以上五种不译的习惯，否则有时可能会难以理解文章所表达的意义。一位学者也说过，由于现代没有一位公认的大译师，每个人在翻译的时候，都按照各自的标准或理解来操作，从而导致有些人译出来的文章内容，如果没有特别解释，也许就只有译者自己或某一个圈子内的人才明白。在现代佛教经典的翻译过程中，不管是藏汉互译，还是汉英互译等，这种问题都比较普遍，因此，我们应该尽量了解译和被译双方的国家或地方当时的传统和风俗习惯，以便理解译文的内涵。



此经中的问题，是由舍利子向观世音菩萨提出的，因为一般人无法提出这样的问题。舍利子显现上虽然是小乘阿罗汉，但很多经论都认为，他实际上是大乘菩萨，在佛弟子中智慧第一。《心经》是《大般若经》的浓缩本，主要宣说般若，开发学人的大智慧，所以只有让智慧第一的舍利子出面，才能与本经义旨相符，这就像宣说其他的一些经，比如《金刚经》时，佛会向弟子中“解空第一”的须菩提提问一样。因为没有一定的智慧，就很难提出空性方面的甚深问题。

平时我们在讲考时也很清楚，要是自己没有一定的水平，就根本提不出真正牵涉到空性的深奥或尖锐的问题。

承佛威力：承蒙佛的威德之力。即使是小乘中智慧第一的阿罗汉，也需要佛的加持和威力，才能提出大乘的甚深空性方面的问题。如果佛没有真实加持，即便提出一个空性方面的深奥问题，也是相当困难的。

善男子：有些讲义说，善男子是对观世音菩萨的称呼，比如在共利言的译本里面，是将善男子解释为观世音菩萨，说“善男子，若有



欲学甚深般若波罗蜜多行者，云何修行？”但有些讲义认为，如果舍利子直呼观世音菩萨为善男子，就显得不太恭敬。藏地有些讲义就否定这种说法，说应该是舍利子问观世音菩萨，“如果世间上有善男子（善女人是省略的）想修学甚深般若波罗蜜多，当如何修行？”

我认为这两种解释都可以。而且，称呼观世音菩萨为“善男子”，他应该不会生气吧，因为他确实是个善男子嘛。不过，按照汉传佛教的传统，观世音菩萨有时是以女性的身份而显现的，如果称呼女性为善男子，她可能会有些不高兴吧！

说一千，道一万，总而言之，这句话的意思就是：此时，蒙佛加持，舍利子向观世音菩萨提出一个问题：圣者观世音大菩萨，您依靠佛的加持力已照见五蕴皆空，但世间很多的可怜众生想修学般若波罗蜜多却是很困难的，如果世间的善男善女真正想行持般若波罗蜜多，修习般若空性，到底该怎样行持，怎样修习呢？

丙二、（回答）可分为六：一、略说修持般若的方法；二、广说般若之本体；三、证悟空性之功德；四、证悟般若空性之果位；五、宣说具有功德之密咒；六、



教诫修学般若法门。

丁一、（略说修持般若的方法）：

作是语已，观自在菩萨摩诃萨答具寿舍利子言：若善男子及善女人，欲修行甚深般若波罗蜜多者，彼应如是观察，五蕴体性皆空。

承佛加持，观世音菩萨就此问题予以回答（在有些了义经典中说，虽然观世音菩萨早已成佛，并在无量世界中以佛陀的形象度化众生，但观世音菩萨也在释迦牟尼佛前显现为菩萨的形象来利益众生）：在这个世间上，如果有善男子、善女人想观修甚深般若波罗蜜多，也应该以五蕴皆空的方式观修。

器世界、有情世界、十二处、十八界、十二缘起、四谛等等，都可归摄于五蕴，所以，在五蕴当中，已经包括了所有的法。有关讲义中也讲过，无论修持六度、四摄或其他任何法门，都应以观空性的方式来修持，也即：在胜义中，万法远离一切戏论，远离一切语言分别的境界；而于世俗中，万法都是如幻如梦、如水泡如影像等，这就是观修空性的基本方法。

麦彭仁波切在《中论》讲义中也说：观修般若波罗蜜多的方法，就是以胜义中万法犹如虚空，远离一切执著、一切戏论的方式修持；



而在世俗中以万法显而无自性的方式修持。

佛陀为什么要显现以入定的方式来宣说这个经典呢？佛陀的意思就是为了表明，作为后学者，我们一定要观修般若空性法门，如果没有观修，是不可能成就的，因此，在这次《心经》讲完以后，我会给大家讲一讲藏传佛教特有的《心经》修法。

修法是很重要的，如果不懂修法，只是每天将《心经》背得滚瓜烂熟，也只不过是词句上的读诵而已，实际的收效并不会太大，所以，在念诵的同时，还要思维和修行。

你们也要反躬自问，自己是否做到了通过读诵、受持、听闻、思维、书写等全部十法行来行持《心经》。在有些道场或寺院中，只有读诵，早课读，晚课也读，但从来不思维，也从不修持，仅以这种方式来行持如此甚深之空性法门，是远远不够的。

《心经》这样的空性法门，是百千万亿劫都很难遇到的，我们既然有幸遇到了，就应该尽量放下一切，空出时间来观修其中的内容。

以上，就是略说修持般若的方法。也即：不管善男子、善女人（有些论师讲，这其中也间接包括



了石女之类的所有人)等什么样的人,都应该行持般若波罗蜜多。

怎样行持呢?就是以五蕴皆空的见解而摄持:在凡夫位时,我们以分别念来了达色蕴、想蕴等五蕴自性都是空性;在证得人无我和法无我之后,则以真正通达二无我的方式来照见五蕴皆空。

不管怎样,作为凡夫人,以五蕴皆空的见解来摄持自己的心行,我们现在应该是可以做得到的。比如,我们平时磕头、修加行或念咒时,要了知在世俗中这种如幻如梦的积累善根是存在的,也是不可缺少的;但在胜义中,这些都如同清净离垢的虚空一般远离一切戏论。如果以这种见解来摄持修行,我们平时在生活中所牵涉到的对五蕴的执著,就会逐渐消失,并能最终彻底断除我执,如果我执断除,则与我执相关的对五蕴的执著自然也会息灭。以这种方式来修持,就是《心经》的基本修法。

从以上这些内容中,我们也可以了解到,《心经》并不是佛陀亲口所说的佛经。

本来,佛经有三种:第一种,是佛陀亲口说的佛经,《般若摄颂》等等就属于此列;



第二种,是佛陀加持以后所产生的佛经。《心经》的主要内容,就属于加持佛经的范畴,因为都是佛陀加持观世音菩萨说出来的。正因为佛陀的加持,观世音菩萨才会显现“照见五蕴皆空,度一切苦厄”的境界。就像世间某些领导在讲话之前,先向秘书交代意图,再由秘书拟出讲话稿,领导过目同意之后,就在会议上照本宣科地念一遍,秘书写的东西一下子就成了领导的讲话,谁也不会认为那是秘书的意思。同样,虽然《心经》的内容,是舍利子与观世音菩萨的对话,但里面却包含了佛陀准备向众生宣说的所有般若之精华,与佛陀本人所讲的没有任何差别。如果能彻底通达《心经》,则所有《般若经》的内容都可以举一反三、融会贯通了;

第三种,是佛陀开许的佛经。所谓开许的佛经,即是指在有些佛经的前面,会出现缘起的内容,中间会出现一些像“佛说(世尊告言)”、“阿难说(阿难启白)”等等之类的连接文,最后还有听众随喜赞叹的文句。这些词句不是佛说的,而是在佛陀允许的情况下,由后人加上去的。佛陀曾告诉弟子们,以后你们结集佛法的



时候，前面要加上缘起，中间要加连接文，最后要有交代，这样世人才能看得明白。换言之，穿插于前、中、后的这些部分，被称为“开许教”，它既不是佛陀亲口所说的，也不是因佛陀加被的力量而说出的，而是佛陀开许的内容，所以被称为“开许教”。

无论加被的也好，开许的也好，所有的佛经，都是依靠佛陀的力量才产生的，如果没有佛的加被，谁也不能自己说出这些深广妙法。由此可知，所有的佛法都具有同等的加持，都属于佛法。

在《心经》当中，就包含了三种教的内容，但其中的主要内容，则是加被教。

至此，其他译本中前面的序言部分就结束了。大家以后如果有机会给其他出家人或居士讲《心经》，以上所讲的部分只是作为参考，真正的内容是从下文开始，前面开头的缘起和后面的结尾部分可以不讲，只讲中间抉择般若的这一部分就可以了。

丁二、（广说般若之本体）可分为三：一、了知基般若；二、了知道般若；三、了知果般若。

戊一、（了知基般若）可分为二：一、宣说五蕴空



性；二、宣说七种甚深法。

己一、（宣说五蕴空性）可分为二：一、广说色蕴空性；二、以此类推其他蕴。

庚一、（广说色蕴空性）：

这次讲解的科判，是以藏文和《心经》广本为参考而进行阐述的。其中“广说般若之本体”的内容，是从抉择基般若、道般若、果般若三个方面进行讲解的，因为一切万法都可包括在基、道、果当中。修行时，首先要抉择一切诸法的基是什么；然后行持该基，这就是修持之道；经过修持最后到达的果位，就是果。无论讲大圆满、大手印，还是显宗的一些基本法要，全都不离基、道、果。对修行人而言，安立和认识基、道、果，是相当重要的。

**舍利子，
色不异空，空不异色，
色即是空，空即是色。**

以下内容，是关于如何修持般若的回答。观世音菩萨首先宣讲了五蕴，以及十二处、十八界等基法的空性；随后讲了十二缘起、四圣谛等道法的空性；最后又讲了作为果法的佛智之空性。



接下来的四句话，就是宣讲五蕴之空性的，这段话同时也是整个《心经》的中心。

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，意思是说，色法即是空性，空性即是色法，除了空性以外没有什么色法，除了色法以外也没有什么空性。

这段内容非常重要，是《心经》的要旨和精华所在。如果真正能懂得色空不二的道理，其他问题也就迎刃而解了。

要理解这四句话，首先应当知道什么是“色”，这是很重要的。如果连色法的概念都搞不清楚，就无法领会这段话的意思。

从《俱舍论》的角度来说，五蕴当中的“色”，与眼睛所见的“色”，也即色、声、香、味、触、法当中的“色”的概念是不一样的，它包含了十有色界或十有色处，也即眼等五根、色等五境，以及法界的一部分无表色。

而《大乘五蕴论》当中又说道：“云何色蕴，谓四大种及四大种所造色。”所谓“四大种”，就是指地、水、火、风，色蕴就是由这四大种构造而成的。

《大乘阿毗达磨杂集论》当中又云：“色



蕴何相？答：变现相是色相，此有二种，一、触对变坏；二、方所示现。”所谓“触对变坏”，也即可以感触，并因其他因素影响，而能使其变化、损坏乃至毁灭的，包括眼、耳、鼻、舌、身五根，以及五根所感受的对境；所谓“方所示现”，则是指红、黄、长、方，悦耳、刺鼻，酸、甜、苦、辣，粗糙、柔软，以及其他的抽象概念。

虽然说法不同，但总体大义却是大同小异的——色法不仅仅是肉眼所见的粗大物质，即使看不见的东西，也可以称为色法。

初学者往往对此感到困惑不解，觉得这种观点是矛盾的：我亲自见到、感受到的这些东西，比如这个麦克风或者这个杯子，怎么会是空性呢？而眼前的这一团虚空，又怎么会离不开“色”呢？绝不可能！如果茶杯是空，那它怎么可以装茶水呢？它肯定是不空的。

没有学过中观、因明，或是对空性一无所知的人，也会有这样的疑惑：怎么能说“色不异空，空不异色”呢？如果色法和空性是一体，这肯定不对，是不是释迦牟尼佛已经遮破了显现？



说出这种观点的人，就没有懂得佛教的空性之理，实际上，显现并没有被遮破。此处所说的空，并不是指显现空，在抉择这个问题的时候，我们要分清现相和实相的区别。

在具有迷乱的众生前，现相肯定是有的，中观论师也承认，真正遮破显现的中观派是没有的，但显现并不离空性，空性也不离显现，显空二者实际上是一体的。

觉囊派高僧大德达哥那塔尊者的《心经》注释中有一个比喻恰当地说明了这个问题：在黄疸病患者眼前，白色的海螺显现为是黄色，黄色才是他当下所见到的颜色，但实际上白色的海螺并非黄色，黄色完全是不存在的，但它却会显现在黄疸病人眼前。对一个黄疸病眼翳者来说，他怎么样也看不出白色海螺，而只能看到一个黄色的海螺，但实际上白色才是海螺的真相，在没有眼翳的人面前，海螺就是白色。所以，我们可以这样说：在眼翳者的眼前，黄色的海螺不异于白色的海螺，白色的海螺也不异于黄色的海螺，白色的海螺就是黄色，黄色的海螺就是白色。

同样，空性好比是白色的海螺，黄色好比



是我们所见的色法，就像白色是黄色海螺的本性一样，空性才是一切色法的本性。我们现在所看见的这些色法，不管茶杯、瓶子、柱子等等，虽然有颜色、形状、有阻碍性，存在着不同的实体显现，但实质上，在如此显现的同时，它们就是空性。在诸佛菩萨的境界中，则是一种无阻碍的大光明空性，而且这种大光明的空性并不离显现。

在荣顿大师的《心经》注释，以及《大圆满心性休息大车疏》中，是用“水月”来比喻空性的：水中的月亮就是空性，空性即是水月，空性不离水月，水月不离空性。

虽然凡夫人面前有诸法的显现，但这种显现并不是真相。古印度扎夏萨生论师在《心经》的广释中说到：色法分三种，一种是遍计色，一种是分别色，还有一种是法性色。凡夫眼前的所见是遍计色法，如眼前所现的瓶子、柱子等，因为这也是凡夫分别念的所见，所以同时也是分别色，这两种色法都是不真实的。

真正的色法，是法性色法，而法性色法是我们现在看不见的，属于诸佛菩萨的境界。如同白色的海螺只有没有患黄疸眼翳的人才能看



见，眼翳者无论如何也看不出白色海螺，而只能看见黄色海螺一样。

如果只是从空性的角度来解释“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”这一段，可能有些困难，但如果结合释迦牟尼佛第三转法轮的内容，尤其《大幻化网》及密宗的一些论典来解释，可能更方便易懂。因为这里所指的空性，并不仅指单空，而是指光明离戏的法界本体。前面所讲的海螺，也可比喻成不可思议的法界。在没有眼翳者前，所见的是白色海螺，而有眼翳者前所见的是黄色海螺，但不管有无眼病，所见都是海螺。同样，无论显现如何，万法之本体都是光明离戏之法界。

按照他空派的观点，一切光明离戏的法界本体是存在的，但这种存在的方式，并不是以我们凡夫的分别念，如颜色、形状等寻思或可用言语诠表的方式来建立的，而是以超离言思的、不可思议的方式存在着。如果能这样结合起来解释，可能会容易理解一些。

“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”这个问题非常关键，如果通达了这个问题，则《心经》的其他内容，如抉择其他四蕴、



十二处、十八界、十二缘起、四谛等等的道理都可以此类推。

佛陀在此强调，我们所见的显现实际上不离空性。对此，我们还可以用破四边的方式来抉择，也即破除凡夫、外道的执著，破除声闻缘觉的执著，最后获得诸佛菩萨的境界：

之所以讲“色不异空”，是因为凡夫都执著有，对色法有很强的执著，认为一切境相都是实有的。佛陀在此告知我们：凡夫认为实有的瓶子、柱子等实际上不离空性，不要执著于外境色相。要明白，我们纵然费尽毕生精力，绞尽脑汁去追逐求取，到头来只是一场空，来世反而会随业受报，枉受轮回之苦。这句话是破“有”的边。

之所以讲“空不异色”，是因为声闻缘觉认为寂灭的人无我空性是实有的，从而对这种空性有一种实有的执著，针对他们，可以用“空不异色”来破：你们所认为的这种人无我空性，实际上不离色法，色法也可以是指清净光明，这种清净光明并不是不存在的，从而破除声闻缘觉所耽执的“无”边。

总而言之，当我们看见一个杯子的时候，



这个杯子同时也是空性的，并没有实在的物质本体，这就是“色不异空”；虽然没有实在的物质本体，但杯子却能够盛装茶水，而不是绝对的顽空，这就是“空不异色”。另外，我们不要理解错了，因为这个杯子先是存在的，过了一会儿，在经过分析以后，它就变成了空性，而是在盛水的同时，它就是空性；在空性的同时，它就可以盛水。

说得明确一点，“色不异空”主要是对凡夫讲的，而“空不异色”则主要是对声缘行人讲的。

第三、四两句“色即是空，空即是色”，则是针对有些菩萨而言的，因为某些菩萨还存有一些细微的，对“有无二俱”和“有无非二俱”两种边的执著。他们把色与空看成对立的两个东西，是色便不能是空，是空就不能是色，其实，这一切本来是圆融无碍、色空不二的。

“不异”是没有差异、别无二致的意思。虽说别无二致，但人们总觉得还是针对两种东西比较而言的，所以还是有两样东西存在，不是混同一体的，所以，佛为破菩萨执二见之过，便紧接着说：“色即是空，空即是色。”色、



空不是两个本体，而是完全一致的，无有二般的。

麦彭仁波切也曾引用一个教证说，此段就是对应中观的四步境界——首先是抉择空性，然后是二谛双运、离戏、等性。

有人认为：既然一切都是空，一切都不要执著，一切都要放下，那就什么也不要做了。其实非然，佛法所说的空，是性空而非相空，这叫做“缘起性空”。

色法就是空性，空性就是色法。中观宗以金刚屑因、破有无生因等进行剖析时，色法全部都不存在，但在不存在中，却可以显现万法。

有人会产生疑惑：不存在中为什么可以显现万法呢？实际上，这都是心的一种妙用，以心的妙力，什么法都可以显现。

在麦彭仁波切的《如来藏狮吼论》，以及其他一些高僧大德的论典中都探讨过一个问题：外面的无情法是否有如来藏？

实际上，无情法也是如来藏的一种妙相，因为无情法也是一种心的显现。而心的本体也是空性，空性中可以显现这些色法。无始以来，我们都认为显现就是能看见的东西，既看不见，



也感受不到的才是空性，但实际上并不是这样，任何一个东西，只要它的本体不存在，就是空性。

不要说是佛教界，包括现代物理学的研究成果，都在空性的问题上往前迈了一大步，已经比经典物理学的观念更接近于空性。

爱因斯坦就首先提出了质能转换原理：所有的物质，如瓶子、柱子等等，都可以转换成没有任何阻碍的能量。也就是说，包括我们生存所依赖的地球、我们的这个肉体等等，全都可以转换成通彻无碍的能量。

学过物理学，或者有一点量子力学常识的人都知道：所有眼睛能看到的物质，都是由分子所组成的；分子再往下分，就是原子；原子再往下分，就是电子和原子核；原子核又可以分出质子和中子；然后，又可以分成更小的夸克；在夸克的后面，还有亚夸克；目前物理学所研究出来的最新成果表明，在亚夸克的下面，是一种场。

所谓的“场”是什么东西呢？就是根本看不见、摸不着，没有任何物质性质的，像虚空一样的能量。也就是说，在一切物质的表象背



后，只是一种场而已，除此之外，并没有什么实在的东西。比如说，当我们看见这个杯子的时候，这个杯子却是由能量所组成的，并不存在什么有质碍的、实实在在的物质本体。这种能量不是通过转换而得到的，而是在物质存在的当下就是能量。

当然，从佛教的角度而言，这种观点并不究竟，因为量子物理学家还执著一个“场”的实有，所以离佛陀的境界还差得很远。不要说远离一切戏论的大中观境界，就是小乘阿罗汉的无我境界，他们都没有通达。

而释迦牟尼却在很早以前，就证悟、通达了比这更深入、更究竟得多的终极境界，并把这些证悟境界告知了后人，稍微学过一点佛教唯识宗或者中观宗的人，对量子力学的观点不但不会感到惊奇，而且还会觉得这只是很粗大的分解物质的层面，远远没有将物质分透、分彻底。

佛教超胜于科学的地方还在于，量子力学告诉我们的，都是常人既无法亲身体会，也不能亲自推导的科研成果，而佛陀却不是让世人盲目地接受他的证悟“成果”，还进一步用通



俗易懂的逻辑推理方式，让每一个凡人都能亲自推断出空性的结论。如果愿意进一步往前走，还可以亲身体会到佛陀所证的空性境界。

大家可以试着依照量子力学的观点来想象一下，我们所在的这个房子，只是一大堆的能量，并没有什么实在的物质。当意识到这些以后，你们有没有一种悬在空中、无所依托的感觉？要知道，这些墙壁、地板、桌子、凳子等等，都是不存在的啊！你们会感到恐慌吗？反正很多量子物理学家都感到恐慌过。正因为如此，量子力学的创始人玻尔才会深有感触地说道：“谁不为量子力学感到震惊，那他就是没有理解量子力学！”

爱因斯坦也曾说过：“物质是由于人类的错觉。”又说，“宇宙中的存在只有场。”

当科学家发现这种现象时，他们也很惊讶，但可惜这些科学家们不懂佛教中观的道理，否则他们也就不会如此惊讶了。

西方的哲学家也有过这方面的探索。比如，作为法国著名的哲学家、数学家兼物理学家，解析几何学奠基人之一的笛卡尔就认为：“我怎么知道我不是在做梦，而我又凭什么将梦境



和现实区分开呢？完全可能有一个魔鬼，一直在欺骗我，让我不知道什么时候是真的，什么时候是假的。那什么是真的呢？”

英国唯心主义经验论的主要代表贝克莱，也从物理学中驱走了实体概念，他认为，事实上并不存在“自我”这种印象，因此也没有“自我”这种观念（第一卷，第四编，第六节）——“当我极密切地体察我称之为我自己的时候，总要碰上一种什么特别的知觉——冷或热、明或暗、爱或憎、苦或乐的知觉。在任何时候我从不曾离了知觉而把握住我自己，除知觉而外，我不能观察到任何东西。”他含着讥讽的意味承认，也许有些哲学家能感知他们的自我，“但是撇开若干这类的形而上学家不谈，对人类中其余的人我可以大胆断言，自我无非是一簇或一组不同的知觉，以不可思议的快速彼此接替，而且处于不绝的流变和运动中。”

经验论的另一位代表休谟，也对人的知觉、观念之外的任何存在都持怀疑态度。他认为，我们所能知道的只是自己的感觉，至于感觉之外，不管是物质实体还是像上帝这样的精神实体，都无法确定其是否存在。休谟把自己的这



个观点称为怀疑论。

中国的道家也有“壶中日月”、“耳视目听”、“庄周梦蝶”等打破世人固有观念的说法，但道家的见解却偏向于消极无为，他们否认缘起现象，没有积累资粮、忏悔罪业等方便，只是追求一种“堕肢体、黜聪明，离形去知、同于大通”“形如槁木”、“心如死灰”、“吾丧我”的“坐忘”等自我陶醉的精神境界。至于道教的天尊信仰、修内外丹、尸解成仙等等，就更是与佛教相去甚远了。

总的说来，虽然主观唯心主义有“存在就是被感知”等等之类的主张，量子力学也将物质的概念抉择到了“场”的境界，世间的任何一个哲学家或科学家，无论是东、西方哲学还是现代科学，都无法证实事物的真实存在，但迄今为止，他们还没有真正通达这个问题。他们的理解和结论，与佛教的见解还有着天渊之别。

由此可知，即便是从物理学的角度来剖析，也可以得出，任何微尘许的法，不论瓶子、原子还是夸克，到最后都不可能实有存在。既然事物的本体不存在，又怎能不是空性呢？这个



观点，就与佛教比较接近了。

以前台湾有个佛学人士对物理学特别精通，他专门将天文学、量子力学、《心经》、《宝积经》、《华严经》中的很多道理结合在一起进行探讨，清楚地论证了佛教与现代科学的相似之处，以及很多现在科学尚未探索到的佛教境界，十分值得我们借鉴，但可能是他还没有精通佛教中观和因明理论的原因，所以没有将佛教与物理或其他学科相冲突的一些问题解释得很清楚。

作为修行人，若能将世间的有些问题和佛教的道理结合起来，也能帮助自己进一步理解和通达很多往常无法理解的问题。

也许有人会问：科学家们是通过科学仪器将物质一步步进行分解，最终抉择为“场”的，那么，佛教又是如何抉择空性的呢？

佛教抉择空性的方法可谓五花八门、各有所长。其中比较简单，又与物理学比较一致的推理过程，就是先按照物理学的方法，对瓶子等粗大物质进行细分，当分到物理学目前不能再分的能量之际，再进一步通过大缘起因、破有无生因等方法进行抉择。比如，这些能量是



如何产生的？是原来已经存在的能量重新产生，还是产生了一个原来根本不存在的能量？如果是前者，就有不必再生的过失，因为能量已经存在；如果是后者，那我们就可以问：这个能量是因缘而生还是无因而生的，如果是无因而生，就有无穷生的过失；如果是因缘而生，那么，在由因生果的过程中，因与果是否接触，如果接触，则在因法存在的同时果法也存在，既然果法存在，也就不必再生；如果不接触，那因法又怎么对果法的产生起作用呢？通过一系列的推导，最后，这种所谓的能量也彻底消失，而成为只能由我们的意识去想象，实际上根本不存在的东西。

我们可以从上面的推理中领悟到，虽然我们的眼睛可以看到形态各异的物质，但如果去追踪这些物质的本体，就只能一无所获。在不观察的情况下，瓶子是存在的；一旦详细观察，瓶子就不可能存在。

再以这个房子为例，我们都认为这是一间实有、完整的房子，但实际上，它却是由各种建筑材料组成的，除了一堆建筑材料以外，并不存在什么房子的本体，而在拆散的每一块建



筑材料上面，你能辨认出哪一块是房子吗？绝不可能。

在座的人往往会有这种观念，“我坐在这里上课”。其实，我们都忽略了一个逻辑上的漏洞。请问，你这个所谓的“我”，究竟在哪里？是在你身体的内部还是外面？一般人都会回答说，肯定是在我身体的里面，而不可能在外边。那么，我们又可以继续问道：既然在你身体的里面，那又在身体的那个部位，头部、躯干、四肢，还是其他什么地方呢？很多人都知道，有些没有四肢，甚至失去了所有躯干或者大脑的人也存在着。

不止一次发生过这样的情形，交通事故的遇难者在身体和大脑分开了很长时间以后，他的大脑仍然能够工作，连眼睛都可以眨动；而另外有些没有躯干或大脑的人，也仍然可以存活很多年，对于这些人而言，他们的“我”究竟在哪里呢？难道这个“我”还知道在身首异处之际，迅速跑到躯干或大脑中去吗？面对这些问题，我想谁也说不出一个令人信服的答案。

如果还是不服气，认为所谓的“我”是在大脑或者心脏里面，那我们又可以将大脑或者



心脏分细，然后又在每一个分细的部分去寻找，直到任何人也找不到一个“我”所存在的位置为止。也许有的人会说，就算在身体的每一个部分上找不到我，但有一个精神却是我。

所谓的“精神”究竟是什么呢？说来说去，无非是一些思想或者念头而已，那我们又可以将这些思想或者念头按照时间的长短来分细至虚空，这也是抉择后面的受想行识为空的方法。可以毫不夸张地说，不管你把什么当成“我”，中观理论都可以将其驳得体无完肤。

要想通达这些道理，建议你们看看《中观根本慧论》，里面有很多剖析空性的逻辑推导方式，对尚未证悟空性的凡夫而言，这些推理对破除实有执著还是有一定作用的。

还有一种证明万法空性的理由：如果一切万法都是实有的，那么，它们的性质就应当是固定不变的，但事实却并非如此。比如说，同样的一个声音，有些人觉得它悦耳悠扬，有些人认为它刺耳难听；同样的一瓶五粮液，爱喝酒的人认为它色彩晶莹通透，香味芬芳悠长，味道香醇爽口，倒在杯子里的声音犹如线泉叮咚，喝到肚子里的感觉仿佛腾云驾雾，真可谓



色、声、香、味、触样样美妙；而对于了知喝酒过患与不爱喝酒的人来说，这些感觉就怎么也不可能找到，闻起来辛辣刺鼻，喝起来苦涩刺喉，一喝到肚里，就感到反胃，无论如何也不会有一点美妙的感觉。如果五粮液是实实在在的实有之物，就应当只有一种固有的本质，但实际上却是仁者见仁、智者见智，每个人对它的感觉都是不一致的。

这些道理证明，除了一个假合体之外，所谓的“我”与外境等等并不存在实有的本质，人们只是以分别念才把一种幻觉执著为我与外境，只有在用佛教理论将其骗人外衣脱下以后，空性真相才能水落石出。

此时此刻，虽然那些认为“我”与外境存在的人已经理屈词穷，但仍然会想不通：明明我今天早上起床后，坐车参加了放生，现在又在这里上课，我怎么会不存在呢？这个瓶子明明在这里，怎么能说它是空性呢？

我们不能仅仅因为自己的感觉，来判断事物的存在与否，因为我们的感官本身都是错误的。比如说，如果认为眼睛看得见的才是有，看不见的就没有，那么，X光射线、紫外线、红



外线、分子、原子、中子、质子、电子等等，都是我们的肉眼看不见的物质，我们平时以为一无所有的空中，也充满着氮、氧等元素的分子，你能说它们没有吗？

还有，我们一直以为，这张桌子是静止的，但事实上，构成桌子的每一个原子都在一刻不停地运动。包括我们人也是一样，有句诗是这样说的：“坐地日行八万里”，有一点地理常识的人都知道，地球每天自转的距离为四万多公里，也就是一个赤道的长度，而且地球还在围绕着太阳公转，地球上的人每天至少要运行四万多公里。虽然地球上的一切都在动，但我们却感觉不到这一切。

再比如说，我们在梦中所梦到的景象，又是看得见、摸得着的，梦中吃饭也能吃得津津有味，梦中爬山也能累得汗流浹背，梦中被老虎撕咬，也会痛得嗷嗷大叫，但这能代表梦境真实存在吗？

你也许会说，梦中的感觉是模糊的，醒后的感觉是清晰的；梦里的事情往往变幻不定，缺乏逻辑，现实中的事情则比较稳定，条理清楚；人做梦迟早会醒，而醒了却不能再醒等等。



然而，别人会追问你，你的感觉真的那么可靠吗？你有时候也会做那样的梦，感觉相当清晰，梦境栩栩如生，以至于不知道是在做梦，还以为梦中的一切是真事。那么，你怎么知道你醒着时所经历的整个生活不是这样的一个梦，只不过时间长久得多而已呢？事实上，在大多数梦里，你的确是并不知道自己在做梦的，要到醒来时才发现原来那是一个梦。那么，你之所以不知道你醒时的生活也是梦，是否仅仅因为你还没有从这个大梦中醒来呢？梦和醒之间真的有什么原则上的区别吗？

大家都知道南柯一梦的故事，主人公在前后不过几个时辰的梦中，都能经历漫长而又复杂的一生，这些梦境不都是根本不存在的吗？

庄周也有过梦蝶的疑问，他提出的问题貌似荒唐，实际上却是一个非常重要的问题。这个问题便是：我们凭感官感知到的这个现象世界究竟是否真的存在着？庄周对此显然是怀疑的。

其实，每次从梦中醒来的时候，我们都可以反问自己：我怎么能断定刚才的经历是梦，而现在的经历不是梦呢？我凭什么区别梦和现



实呢？

在庄周看来，既然我们在梦中会把不存在的東西感觉为存在的，这就证明我们的感觉很不可靠，那么，我们在醒时所感觉到的自己，以及我们周围的世界，也很可能是一个错觉——一种像梦一样的假象。

无数的事实足以证明，我们的感觉是错误的。宇宙中的森罗万象，从日月星辰到草木虫鱼，一切的一切，都仅仅是色相而已，色相背后所蕴含的真理就是空性。

佛经当中有一个比喻，如果在漆黑的夜晚点燃一枝香，并用它在空中画一个圈，就会看见一个亮的圆圈，我们都知道，事实上并没有什么轮子一样的圆圈，只是一个点着了的香头在旋转，因为我们的眼睛缺乏分辨力，所以才将它看成了一个轮子。这种实际上并不存在的圆圈，佛陀称之为“旋火轮”，并以这种现象来形容世人所感知的一切显现。

当然，佛陀也不否认世俗当中的现象，他也不会说，这个杯子是空性，所以不能用来装茶水。在错误的幻觉当中，这些现象都是可以成立的。不过，这些现象就像我们在梦中所梦



到的景象一样，虽然看得见、摸得着，却不能代表这些梦境的真实存在；或者像水中的月亮，虽然看起来像真正的月亮一样，但实际上却只是一个倒影，一种错觉而已。

为什么会有这样的现象呢？这就是缘起的作用。当因缘和合的时候，就会显现出不可思议的现象。缘起的道理是非常深奥的，恐怕一下子要理解有点困难，但如果多学一些中观的论典，并按照其中所讲的见解去修习，最终一定会通达缘起的甚深奥义。

大家要清楚，此处所说的空性之空，并不是指这间房子内外的空间。

汉地法师爱用“真空妙有”来表述这个意思，所谓“真空”，也即一切万法的本体都是空性，空是诸法的真相；所谓“妙有”，也即虽然是空性，却能奇妙地显现出各种看似实在的形态。

就像一个演技出色的演员，虽然他可以化各种不同的妆，可以饰演各种不同的角色，但无论如何，他还是他，并不会因为化妆的不同，或是角色的不同而有所改变。“空”也是这样，无论空的表象如何不同，但空的本质却是永恒



不变的。

以上从物质方面来说明了缘起性空，然而，《心经》所包含的涵义，是佛菩萨行深般若波罗蜜多时所彻证的、超逻辑的境界，这是异生凡夫始终无法体悟的。只有通过亲身的修证，方可一窥其间之堂奥。

庚二、（以此类推其他蕴）：

受想行识亦复如是。

所谓“受”也即苦受、乐受以及不苦不乐的中等舍受；所谓“想”，如《集异门论》云：“何等为六？谓眼触所生想，耳、鼻、舌、身、意触所生想，如是名为诸所有想。”用通俗的话来说，就是人的思维、想象、概念、观念、分别念等等，甚至包括无色界的禅定等持，以及色界的分别念等等；所谓“行”，乃色、受、想、识四蕴以外的一切有为法，也即除了受、想以外的一切心所相应行与得绳等不相应行；所谓“识”，指六种识聚或八种识聚。包括眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，有些论师还加上了末那识和阿赖耶识，这样一共为八识。



眼睛能看见色相，是眼识的作用；耳朵能听到声音，是耳识的作用；其他鼻、舌、身、意四根对香、味、触、法四尘所生的识，就是鼻、舌、身、意四识；第七识末那识，意即“我执”，有称“染净依”或“染污意识”的，本来末那识也属于意识的范畴，但因为它是我们流转轮回的主因，所以把它单独列出，以便我们认清这个头号大敌；第八识阿赖耶识，也即含藏识，是不分是非、不问好坏，专管储藏的心识，也是令我们不断生死轮回的根本。

前面已经把色蕴与空性的关系交代得十分清楚，色法既然为空，受、想、行、识也是同样的道理，一破一切破，统统可以用分解色蕴的方法来破除，所以此处就不必浪费口舌，而把受、想、行、识四蕴，以一句“亦复如是”一笔带过，这种繁简得当的方便善巧，也同时揭示出“万法平等，圆融无二，一即一切，一切即一”的真理。

佛陀先善巧地引导我们从最近的、最容易执著的色法开始观察，当我们明白了色法的本质是空性之后，就很容易了知其他万事万物的本质也一样是空的道理。佛陀用最浅显的例子



来生动形象地启示我们，使我们轻而易举地通达了至深的道理，这也是佛陀所特有的，大彻大悟之智慧的表征。

综上所述，经文当中所说的“受想行识亦复如是”如果展开来讲，就是“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受；想不异空，空不异想，想即是空，空即是想；行不异空，空不异行，行即是空，空即是行；识不异空，空不异识，识即是空，空即是识。”

以上内容，属于抉择基、道、果中基法为空的分析方法。

己二、（宣说七种甚深法）：

舍利子，是诸法空相（是诸法空，无相），不生不灭，不垢不净，不增不减。

这一段藏汉文的第一句稍有不同，在藏文版的这段话当中，观自在菩萨又对舍利子宣说了远离一切戏论的八种甚深法：空、无相、不生、不灭、不垢、不净、不增、不减，但由于很多汉文译本中都只提到七种，因此我们也按照七种甚深法来讲解。

是诸法空相：这是七种甚深法中的第一种，



指一切万法不仅其自性是空，而且万法的相也是空性。关于这一点，在《金刚经》中也说“凡所有相，皆是虚妄”，一切万法不存在真正实有的相，诸法的法相、名相、事相都是不存在的（《中论》第七品中也专门破斥这三相）。但众生都执著相为实有，认为某个具有名相的声音、色法，或是味道的事相有很好听、很好看、很好吃的法相等等，认为这些相都实有存在。其实，虽然表面看来万法都有相，不管男人、女人、山河大地等每一种法都有它的行相，但这只是虚妄分别念的假立，除此之外，具芝麻许实有行相的法也是不存在的。如果通达这一点，就很容易了知有境，也即取相的能境也不存在，从而将万法的本体都抉择为般若空性。

不生不灭：表面看来，万法都有依因缘聚合而生的现象，比如春天万物复苏、新芽萌发的产生，夏天鲜花盛开、草木葱郁的产生，秋天瓜果成熟、霜叶艳红的产生，冬天傲雪红梅、皑皑白雪的产生等等。实际上，这些只是世人的幻觉而已，所有的产生都是不存在的。

也许有人会提出疑问：怎么可能不生呢？我明明看到世界上的人不断地生生死死，万事



万物也是不断地生生灭灭呀？

其实，这些现象只是名言当中的假立，如果真正观察时，这种“生”不可能实有存在。比如，我们可以通过分析因和果的聚合来抉择无生。如果因法在前，果法在后，则在果法产生之际因法已灭，故而从因中生果不成立；如果因果同时成立，则有无穷的过失，所以，所谓的产生根本不存在。

既然从来就没有产生，如同石女的孩子一样，那么安住和最后的毁灭也不可能存在。由此可知，诸法最初的行相不存在，因为其行相的来源——诸法的产生不存在，既然产生不存在，则其中间的驻留与最终的毁灭也不可能存在。生住灭三者，是从世俗有为法的角度来抉择的，《俱舍论》中也讲过，生、住、灭是有为法的法相。既然某法的生、住、灭都不存在，肯定该有为法也不可能存在。依此也可推出，依有为法而遍计的无为法也同样不可能存在。

不垢不净：“垢”指染污，即轮回。从表面看来，轮回是存在的，比如：六道轮回中的各种众生，以及他们所感受的痛苦、生存的方式、环境等等是存在的，但如果真正详细观察，



六道轮回只不过是众生的迷乱显现，其本体并不存在。“净”指涅槃，在未经观察的情况下，不管是自性清净涅槃，还是暂时离垢涅槃都是存在的，但真正从其本体，或是从空性的角度来抉择时，涅槃也是不可能存在的，染污的轮回及远离染污的清净涅槃这两者都不存在。此处的“不垢不净”，是从依他起（清净依他起和不清净依他起）的角度来抉择的。

从本体的角度来说，因为从无始以来，包括任何物质和精神在内的一切法，从来就没有存在过，所以，烦恼和罪业也不存在，所以说“不垢”；既然没有烦恼和罪业，也不会有它们的干净，所以说“不净”。

以前有位法师在讲“不垢不净”时，曾讲过一个故事：从前有个乡下人到了大城市，看见一种搪瓷桶，带盖并有彩色图案，蛮好看的，于是便买了一个回家装食物用。

有一天，家里来了一个城里的客人，他也用这个搪瓷桶盛了满满一桶汤端到了桌上，客人一看，便大声惊呼：“哎呀！你怎么用便桶盛东西给人吃啊？！”

原来，这种搪瓷桶是城里人用来作便桶的。



大家听了，心里一惊，再好的汤也吃不下去了。

其实，便桶和其他饮食器皿有什么不同呢？无论是材料、图案和样式，都相差不大，只是人们习惯于用它作便桶而已。用一个从没用过来装过粪的新便桶装食品又有何不行呢？但人们却无法接受用新便桶装食物的事实。

一切的一切，都是人心在作怪，人们执著其为便桶，那就不能装吃的东西，即便是新的，也像是污秽物似的不能和吃的东西联系在一起。所以说，本来一切事物是没有垢净之分的，生净土，佛性不会清净；堕地狱，佛性也不会染污，所谓的垢和净，都是分别妄心在作怪，正是我们的分别妄心，才将万事万物分别为所谓的垢与净。

不增不减：从果位的角度来说，是指圆成实不存在；从轮回的角度而言，是指烦恼增长与功德减少不存在；从涅槃的角度而言，是指功德增上与烦恼、障碍减少不存在。

一般来说，众生在凡夫位时，心相续中的贪嗔痴等烦恼和障碍会增上，而大悲心、无二慧、菩提心等功德会减少；随着成佛的逐步临近，相续中的烦恼障和所知障等等也会逐步减



少直至熄灭，而不共的佛之如海功德则会越来越增上。

但这只是从现相的角度来讲的，如果真正从万法的实相或是抉择般若波罗蜜多空性的角度而言，所谓的增和减，只不过是我們自己的分别念而已，实际上并没有任何的增加和减少。如同大海一天两次的潮起潮落，既不会使海水增加，也不会令海水减少一样，众生成佛之时，功德不会增加，未成佛时，功德也不会减少，所以不增不减。

以前观世音上师在海外讲《心经》时，认为这段话阐释了基无相、道空性、果无愿三解脱门。

所谓基无相，也即一切万法原本不生不灭、不垢不净等相状；所谓道空性，也即一切万法为无，远离一切实体；所谓果无愿，也即智慧果法不增，烦恼罪业不减。

《大智度论》云：“空故无相，无相则无作无起，是法常住不坏，故无生无灭。”又云：“如无余涅槃不生不灭，不入不出，不垢不净，非有非无，非常非无常，常寂灭相，心识观灭，语言道断，非法非非法等相，用无所有相故，



慧眼观一切法，亦如是相，是名六波罗蜜等与解脱等。”又如《大般若经》云：“色蕴非染非净，受想行识蕴，亦非染非净。如是色蕴非染非净，是谓般若波罗蜜多。如是受想行识蕴，亦非染非净，是谓般若波罗蜜多。”又云：“一切法非减非增，是谓般若波罗蜜多。”

佛明确地告诉我们，凡是相对而有的法，包括是非、顺逆、得失、美丑、憎爱，都是虚无缥缈、虚妄不实的，我们万万不要一味地去追逐、执取，否则只是枉费心机而已。

对于诸法离戏空相的道理，诸佛菩萨已经切身体会到了，所以观自在菩萨才会意味深长地告诉舍利子。作为我们这些初修般若的人，对诸法皆空的道理必须认真推导，深刻领会，既不要盲目轻信，也不要毫无理由地半信半疑，而要在听了以后，以自己的闻思修行来切身体会，这才不辜负观自在菩萨的一番谆谆教诲。

基道果所有的法都可摄入以上七种法中，七法不存在，则一切万法都不存在。或者说，遍计所执、依他起、圆成实这三种法不存在，如果这三种法不存在，则轮回和涅槃所摄的一切万法也都不存在。



以上抉择了基般若或自性般若的内容，下面从五个方面阐述“了知道般若”的内容。

戊二、（了知道般若）可分为五：一、抉择五蕴皆为空性；二、抉择十二处为空性；三、抉择十八界为空性；四、抉择十二缘起为空性；五、抉择四谛为空性。

己一、（抉择五蕴皆为空性）：

是故空中无色，无受想行识；

是故：通过前文抉择基般若或自性般若即可得知，作为五蕴的有为法，以及无为法并不存在，与有为法、无为法同体的七种甚深法也不存在。由此可以推出，五蕴、十二处、十八界、十二缘起、四谛总共五个方面都不存在。

空中无色，无受想行识：前文已经抉择出“色不异空，空不异色”，因此，在“空”中不存在真正具有实相的色法。既然空中没有色法，则其他四蕴——受、想、行、识也是不存在的。

我们要清楚，此处的“色法”，是指五蕴中的色法，并不是指眼根前所现的色法（十二处里面的色法和五蕴中的色法二者是有一定差别的，《俱舍论》中对此有详细论述）。

在《俱舍论》第一品中，专门讲到受和想，



因为出家人时常会为了宗派而产生各种不好的想法，认为自己的宗派好而其他宗派不好；在家人又会为了获得快乐等乐受，而在房屋、财产、名声等方面争执不息，为了破除在家人和出家人两种典型的实执，佛陀在五蕴中专门宣说了想蕴和受蕴。当然，这只是从名言的角度而宣说的，真正从实相的角度进行观察时，受、想、行、识蕴都是不存在的。

有人可能会想，前文通过“受想行识，亦复如是”，已说明了受想行识是空性，此处又说“空中无色，无受想行识”，也是讲五蕴的空性，为什么五蕴空性会出现两次呢？我们应该明白，前文是从基般若或自性般若的角度来抉择五蕴为空；后者则是从道般若的角度来抉择五蕴空性的。

为什么要将抉择五蕴为空放在首位呢？因为五蕴是诸法之首，是由无始以来的坚固妄想凝结而成的，是众生最易执著、最难破除之处。众生之所以不能了悟，往往是因“色相”而迷。如果能破除五蕴，其余诸法也就不在话下了，因此，才将抉择五蕴为空放在首位。

己二、（抉择十二处为空性）：



无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法；

眼、耳、鼻、舌、身、意六根，与色、声、香、味、触、法六境，共称为十二处。“十二处”是产生一切万法的基础。

《俱舍论》中认为，眼根是一种色法，就像解剖学当中所说的，构成眼睛的物质结构一样；经部与唯识宗认为，眼根是一种像种子一样的特殊能量。

很多人天天念《心经》，也能把《心经》背得滚瓜烂熟，但绝大多数人仍觉得很矛盾，不明白为什么没有眼、耳、鼻、舌、身、意。我明明有一双眼睛，这是谁也不可抹杀的，凭什么说它不存在呢？

佛陀是具有卓然之智的导师，他不会犯下如此低级的错误——去否认凡夫境界中的现象。虽然这一切在胜义中不存在，但在现实生活中，眼、耳、鼻、舌、身都是客观存在的事实。

此处我再次重申，我们不能因为眼、耳、鼻、舌等等是空性，就否认一切现象的存在，否则就是违背现实。只是在佛菩萨的境界中，



这一切才是无自性、无实体的。为什么我们不能体会到这些境界呢？就是因为我们还有执著，还没有证悟空性的缘故。

汉地禅宗有个传承比较有名的曹洞宗，良价禅师是此宗的开山祖师。

良价禅师很小就出了家，并在一个禅师那里求道修行，而且每天都要背《心经》。

有一天，良价禅师就问师父：师父，你看我的眼睛、鼻子、耳朵明明都存在，为什么我每天都要背“无眼耳鼻舌身意”呢？他的师父想了想，没有回答上，就说：唉呀，你这个小和尚很聪明啊！我没办法再教你，你到汾山灵佑禅师那里去吧！随后就介绍他到了灵佑禅师那里。

当然，良价禅师是利根者，他跑来跑去最后终于开悟，明白了为什么“无眼耳鼻舌身意”，获得了很高的境界。

然而，对从来没学过“中观”的人讲“无眼耳鼻舌身意”，却很难让他们明白。

现在很多从来没有学习过佛法，或只学过一些小乘法门，却对大乘佛法接触不深的人也是如此，始终觉得“无眼耳鼻舌身意”这个说



法荒唐无比。尤其到了泰国等南传佛教盛行的国家，那里的法师经常会就《心经》提出疑问：为什么不存在眼耳鼻舌身意？为什么没有色声香味触法？否定这些明明存在的东西，究竟有什么密意？虽然他们也明白一些其中的原由，但如果一下子说这些法全部不存在，他们好像还是有些接受不了。

唐代一位大法师在一次讲述《金刚经》中“无我相，无人相，无寿者相……”时，下面有个居士就站起来质问：大法师，你说无我相，无人相，那我不是人吗，你不是人吗？如果说者不存在，听者也不存在，那我们现在听你讲经到底是怎么一回事啊？

但对学过中观的道友们来讲，这就不成其为问题了。因为他们都明白，在名言中，眼根、耳根、鼻根等确实是存在的。以前我们学物理的光学部分与生理卫生时，就学过眼睛的构成包括角膜、晶状体、睫状体、巩膜、视网膜等等，而且在《俱舍论》等佛教论著中，也对眼根的构造有详尽的阐述。虽然这些在名言中存在，但真正对这些进行观察时，它们却根本不存在。



如果用中观的离一多因来推断，就可得出无分微尘不存在的结论，既然无分微尘不存在，则由无分微尘所组成的粗大之法——眼根的本体也肯定不可能存在；如果眼根不存在，则其他根也可以此类推。如果要真正通达《心经》的道理，教证方面就需要阅读“广般若”和“中般若”等般若经典；理证的推理方面，就需要通达《中观根本慧论》，此论将一切万法（不管是清净还是不清净）皆不存在，其本体如同梦中的现象一样的道理阐述得非常清楚。关于这方面的道理，佛教有着非常丰富的教理。

名言中的十二处（色有十二显色与八种形色共二十种；声有八种；香有妙香、恶香、平等香、不平等香四种；味有甜、酸、辣、咸、涩、苦六种；触有四大因触法与七大果触法，如寒冷、饥饿等等）是存在的，但真正从胜义的角度或是从它的本性上进行观察时，这些法都不可能存在，比如耳边听到的声音，不管美妙还是不美妙，如果真正进行观察，根本得不到一个实有的好听的声音，也得不到一个实有的不好听的声音，否则，对同一个声音，就不会有人觉得好听，而有些人觉得不好听了。

虽然五蕴在胜义中不存在，但我们却不能



忽略五蕴在名言谛当中的作用。世间办任何事，成就任何事业，都离不开五蕴，我们的修行也离不开五蕴，五蕴是成佛的工具和资粮，在修行过程中，时时处处都在利用五蕴。如果离开五蕴，就无法修学佛法。

大家都知道，修行首先要通过阅读经书、听经闻法等手段来了解佛教。我们所看经书的文字，讲经说法的声音，都是色相，这是色蕴；看经、听经后，产生欣悦之情，这是受蕴；经过大脑的思考、分析、研究，明白了佛教的教义教理——什么是空性？什么是缘起？我们为什么要修行？怎样修行？这是想蕴；之后付诸实践，这就是闻、思、修当中的修行，这是行蕴。经过修行、修证，打开了智慧，最后转识成智，又触及了识蕴，所以，修行非但离不开五蕴，而且还要利用五蕴起作用。

己三、（抉择十八界为空性）：

无眼界，乃至无意识界。

按照弥勒五论《辩中边论》的解释：“界”是种子或因的意思。“十八界”指六根（眼、耳、鼻、舌、身、意根）、六境或六尘（色、声、香、味、触、



法)与六识(眼、耳、鼻、舌、身、意识),十八界归摄了世间之器情万法。

六根具有能取种子义,也就是具备能够取相应所境的功能,比如:以眼根能取相应的色法所境——外境所具有的各种颜色与形状的色法,但眼根不能取声音,而耳根就可取声音,所以各根只能取其相对应的所境;六境具有所取种子义,因为六境是六根与六识所取的对象,所以叫所取种子;六识具有彼(彼彼所境,即色声香味触法的种种境界)取(了别而取)种子义,因为六识对于六种境具有了别而取的功能,即以六种明了识,能如实了别色等所境的相或功能,所以具有彼取种子义。

通过了知十二处不存在,也即,因了知六种根不存在,则依靠六根而体现的作为所缘缘之外境——六境也不存在;如果外境不存在,根也不存在的话,则依靠根和境而产生的六种识也不可能存在。

在以般若抉择空性的时候,所谓的十八界在众生面前仍然会有一种迷乱显现,但在这个迷乱显现出现的同时,它的本体实际上就是空性。除了这个显现以外,要从别的地方找出一



个空性,是不合理的;而除了空性以外,要从别的地方找出一个显现,也是不合理的,这个显现和空性,就是我们所谓的显空双运。显空双运的意思就是:显即是空,空即是显;或者说“色即是空,空即是色”。

抉择每一个法,其道理都如以上所述:在空性当中,五蕴不存在,十二处不存在,十八界也不存在。

但如果将这种不存在单单抉择为一个单空,也是不行的。曾经看到一位法师在讲他自己修行的最高境界时这样说道:一切万法在胜义中是如梦如幻,世俗中一切都存在。当然,如果是这种境界,也即按照中观自续派的单空进行抉择,从暂时的角度来说,也基本上可以,对实执特别严重的众生而言,应该是有帮助的,但这种观点并不是中观最究竟的观点。

仅仅将十八界抉择为不存在,这并不是《心经》的观点,因为这个观点只是暂时性的,是针对实执比较顽固的众生而言的。实际上,显现和空性本来就无离无合,就像在梦中,虽然确实有显现,但梦中所谓的外境或显现就是空性,因为一旦醒来就会发现,梦中所有的一切



没有一个实有的法。

永嘉大师曾说：梦里明明有六趣，觉后空空无大千。在做梦的时候，确实好像一切万法都是存在的，但实际上，这样的显现并不存在，梦的本体本来就是空性；同样的道理，三界轮回的众生，正是在空性当中显现的，一旦真正觉醒，或是真正证悟了显现本体的时候，原来所谓的三界轮回的显现根本就不可能存在。

对一些瑜伽士或真正有修证的大师和高僧大德而言，不管白天也好，晚上做梦也好，凡于一切时中显现的，都可认知并抉择为空性，他们恒时处于这种境界中，但对一般众生而言，则如同《定解宝灯论》中所讲：好像如果是现，就空不了；如果是空，就现不了，现空之间总是有一种矛盾。当然，如果我们进一步去修行，到了一定的时候，这种现空双运的境界也可以现前。

在讲莲花生大士《六中阴解脱》的时候，上师如意宝也讲到他老人家自己的一些境界：他能非常清楚地观照梦境的显现——整个梦中器世界的种种显现明明清清，同时他也完全知道自己当时是在睡梦当中。这种境界在大圆满



很多上师的窍诀里面都讲过（尤其是讲《六中阴解脱》的时候），在莲花生大士及其之后的很多密宗瑜伽士的故事或是传记中可以看到，非常多的高僧大德们都能处于这种境界。

汉地禅宗也有一边做梦，一边了知一切外境的公案。

一次，四祖道信禅师跟法融禅师住在一起，道信禅师晚上是躺着睡觉的，而法融禅师一般不睡觉，一直坐禅。到了晚上，法融禅师坐在一个石头凳子上，而道信禅师就睡着了，并开始打呼噜，一晚上都让法融禅师无法安心。

第二天早上，法融禅师就对道信禅师说：你晚上睡得太沉了，一直打呼噜，让我一点不安心，坐禅都非常困难。道信禅师就说：我没有睡着啊！我晚上一直都是非常明清的。法融禅师不信，说：你一晚上都在大声打呼噜，哪里会有这样的现象？道信禅师说：没错啊！当时你身上有两只跳蚤打架，结果一只跳蚤失败了，摔到地上断了一条腿，一晚上都在叫，我一直听着它的声音，怎么睡得着觉呢？法融禅师还是不相信，就去找是不是有摔断一条腿的跳蚤，结果真的找到了。



对于初学者来说，显现和空性总是有点矛盾，睡觉和了知外境更是矛盾，但一些大圆满的中阴窍诀中却说：虽然外表看起来是在睡眠，但在睡眠过程中，完全能了知外面的环境。两个禅师的公案，就与中阴的很多教言非常相似。

此处我们将从眼界乃至意识界的十八界都抉择为空性，但这只是一种单空的境界，从究竟而言也是不合理的。要了知，没有眼界，没有意识界，所有十八界不存在的空性就是显现，但这种显现并不是我们凡夫所认为的显现。凡夫人以分别念而得出结论，是显现就没有办法空，既是显现又是空性，是非常矛盾的。针对这种根器的众生，暂时只能用表示的方式，或是其他的方式遮止这种妄念，除此之外没办法让他们了知空性，因为那是圣者超离言思的境界。空中有显现，显中有空性，这才是《心经》所抉择的境界。

依眼根而能了别色尘的是眼识，依耳根而能了别声尘者是耳识……依身根了别触尘的是身识，依意根而能了别法尘的是意识。眼识到身识是前五识，意识是第六识。

眼睛本身不能看色法，必须借助于属于精



神的眼识，因为我们都知道，尸陀林里面的尸体虽然也有眼根，却不能看到色法。眼根见色，内有镜头，外有要照见的对象。人是活物，具有识的作用，不是简单的照相机，这是眼识的功能。

现在有些具有特异功能的人，耳朵可以认字（能看），眼睛能听声音，就是这个原因。古希腊哲学家德莫克利特，也在晚年时弄瞎了自己的眼睛，别人问他原因，他平静地回答说：“为了看得更清楚！”所以说，虽然有各种各样的界，但实质上是百川分流、总归一脉。倘若能了知“有就是无”之意，则法法皆是真空实相。无界则无缚，无缚则顿超十八界。

凡夫无论如何也不承认、不接受这一点。因凡夫皆执色身为我，所以有眼、耳等六根之见闻觉知，有相应的色、声等六尘，根尘相对，即有眼识、耳识等六识。于是，迷真执妄，被十八界缠缚困惑。眼见明暗美丑，耳闻动静高低，鼻嗅香臭通塞，舌尝酸甜苦辣，身触冷暖滑涩，意分爱憎取舍。为十八界日以继夜、费尽心机，一生都在为空花水月般的外境操持，至死无有停息。不但白天不得安宁自在，哪怕



在睡梦中，也常为虚名幻利而惊心动魄、烦恼不休。

在博取这些财、色、名、食、睡的过程中要不造业，是绝对不可能的。爱财好色的人，为了抢夺财色，往往不择手段，任何伤天害理的事情都做得出来。然而，一旦呼吸停止，平日念念不忘、恋恋不舍的任何事物，一样也带不走。到头来，只落得两手空空、孑然而归，但有一样却是甩不掉的，就是平时所造的善业或恶业，业与我们形影不离，想丢也丢不掉，这岂不是劳碌一生而空得一场噩梦吗？

修学的时候，不能向外执著外境，而要时时关照自己的心。在通达五蕴、十二处、十八界皆为空性的道理以后，所有的执著都可迎刃而解，所以，我们应当学以致用，如果学而不行，等于没有学。

己四、（抉择十二缘起为空性）：

**无无明，亦无无明尽，
乃至无老死，亦无老死尽。**

所谓的十二缘起，就是从无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生到老死之间的十二支。名言中这十二缘起应该存在，



而在胜义中，所谓的十二缘起是不存在的。既然不存在，那十二缘起不存在的空性有没有呢？所谓不存在的空性，也是没有的，此段要说明的，就是这个意思。

如果没有无明，那么反过来，没有无明的单空或是没有无明的灭尽存不存在呢？这也不存在，如经云“亦无无明尽”。

一般来讲，十二缘起有两种说法：一种是顺行的十二缘起，一种是逆行的十二缘起，也就是通常所说的缘起流转或缘起还灭。

修持的时候，从无无明一直到无老死，这是顺行的十二缘起，也就是无无明、无行、无识……一直到无生、无老死，这是一个过程；然后反过来，无明没有的话，无明的灭尽存不存在呢？不存在。然后又开始从无明的灭尽不存在，行的灭尽不存在，识的灭尽不存在等等一直到老死的灭尽都不存在，如此进行修持。经中是从这两个方面来宣说十二缘起不存在的。（十二缘起不存在的道理，在《中论》第二十六品里面讲得比较细致。）

下面简单介绍一下十二缘起：

龙猛菩萨、月称菩萨等很多大德都说：所



谓的无明，指的就是萨迦耶见，也就是我和我所执；但还有一些大德说：不用分我和我所执，对事物的真相没有如实了知的迷惑心态，就称为无明。因为有了这样的迷惑心态，所谓的行，也即业就开始存在。行为什么存在呢？因为有了迷惑，就不知道取舍，然后开始造各种业，或是恶业，或是善业，或是无记的业；造了业以后，以业力的牵引，识就开始出现了。

识如何产生呢？从胎生的角度来讲，因恶业感召而死后，漂泊在中阴界的中阴身就开始入胎，所谓的识，就在此时产生。详细而言，如果造了恶业，死后就会成为中阴身而漂泊在中阴界。在中阴期间，中阴身会看到很多不同的情境，比如很多的人群，看到一些美女，看到一些自己所贪爱的对境等等，世间有些能回忆前世的人也提到过，自己在中阴的时候，遇到了老虎、美女等等，但这个时候不能生贪心，如果贪念一起，就会堕入恶趣。密法的中阴窍诀认为，应该将所看见的对境观为自己的上师，或是上师佛父佛母。

我曾听过一个禅师投生为小猪的公案：这个禅师到了中阴的时候，看见一个特别胖的白



色美女，就跑过去拥抱，结果听到有人说：我们家母猪已经生了好多好多的小猪啊！禅师一看自己，发现竟然变成了一头小猪，就马上撞在墙壁上把自己撞死了，神识才脱离了猪身。

所以，在中阴身的时候，会有各种各样迷乱颠倒的显现，如果原来是人，那个时候也会把来世投生处的母猪看成是美女。因此，识就是在中阴身入胎时产生的。

从入胎的第二刹那开始，受精卵逐渐演变成胎儿的初期，只有胎形，而未形成真正的身体，就称为“色”；住胎初期的受、想、行、识，就叫做“名”；

之后，六根开始显现，这叫六处；

六根、六处、六境全部出现的阶段，就是十二缘起中的第五个——触。比如，婴儿刚刚出胎的时候，依靠自己的六根、六境，会有一种触感——刚接触外境时，会有很多不适应的现象——外面的阳光很强烈；或者是抱他到毛毯上时，他感觉自己就像掉在荆棘丛中一样等等，这就是一种触；

然后，小孩产生一些苦和乐的感觉，以及不苦不乐的感觉，这叫受；



对苦的感觉，小孩不愿意接受，对乐的感觉又欣然接受，这就是爱；

有了这样的爱以后，就开始造业，这就是取；

由于造业，就会产生未来的轮回，这就是有；

因有轮回而出生，这就是生；

生之后，就是老和死。

十二缘起揭示了众生在六道轮回中生而死、死而生，无始无终地生灭流转、轮回不息的根本原因。以生命而言，包含了过去、现在、未来三世：由过去的“无明、行”，产生现在的“识、名色、六入、触、受”五果；由现在的“爱、取、有”三因，产生未来的“生、老死”二果。由过去造作的因，形成现在所受的果；由现在造作的因，又形成未来的果。所有的果报，都是自作自受。

十二缘起支又可归纳为惑、业、苦三道：无明、爱、取为三惑道；行、有两支属二业道；识、名色、六入、触、受、生、老死是七苦道。由惑而造业，有业则感果。于受苦期间又生惑，生惑而造业，造业又受苦，如此周而复始、永



无穷尽。如果不修行，则永远在这错综复杂、无始无终的惑、业、苦的生命之流中轮转不息、不得解脱。

十二缘起的道理告诉我们，生死轮转的最主要由来就是无明。顺观十二因缘，就能通达一切众生依此十二因缘而在六道中轮转不息的原因，但如果只知道流转的原因，而不通晓解脱的方法，还是没有用处，所以必须逆观十二缘起支，也即缘起还灭。缘觉阿罗汉就是通过逆观十二因缘，从而明白生死之根源，之后发心修道终证缘觉果位的。

虽然十二缘起在名言中存在，谁也否认不了；但在胜义中观察时，则都不存在。

所谓的无明，就是对万法真相没有了解的一种能取。从它的本体、因缘、去处等方面进行观察的时候，就根本不可能存在。

十二缘起也是幻化所显，性空本无。无明当体是空，非为真有。既然是空，又怎么灭呢？何须将其灭尽呢？无明无可灭，没有一个实实在在的无明等我们去灭，所以“无无明，亦无无明尽”。“乃至”两个字省略了中间的十缘起支。最后说“无老死、亦无老死尽”，诸法



本空，根本没有老死。既然没有老死，又有什么“尽”可言呢？这样就破除了十二缘起支的流转和还灭。

一些窍诀书中这样讲：就像用明灯来遣除黑暗，但黑暗实际上是无来无去的。黑暗的本体本来就不存在，如果它的本体存在，就没办法去除。同理，无明的本体也实际上是不生不灭的（当然，如何通达无明的本体不存在，各教各派都有不同的窍诀）。

为什么要讲《心经》呢？最主要的原因，就是要破我执。如果真正能破除我执，那么，轮回的根本——无明就被破除了；如果无明被破除，也就破除了十二缘起支的来源；来源如果不存在，则轮回之门就被封上了。正因为名言中有各种迷乱显现，所以，破我执是非常重要的。

禅宗中曾流传过一个破灶堕和尚的公案：有一个中阴身（也有人说是一个魔鬼），一心想害众生。有一次，他在路上看见一个倒塌的灶，就把自己的神识融入其中变成了这个破灶（如同孤独地狱的众生一样依附在外境的无情物上）。当人们用一些血、肉等不清净的血腥物来供养它时，它就



随顺人们，尽量帮助这些人，结果，整个村子的人都将这个灶神奉若神灵，很多人整天对这个破灶作血肉供养。

后来，慧安国师的弟子路过这里时，用神通发现了它，他一方面觉得这个灶神让人们对它行血肉供养非常不好，另一方面也觉得这个灶神非常可怜，就用禅杖在灶上敲了三遍，以提醒灶神。谁知敲三遍以后，却没有起到作用，他就以空性见解对它进行制止（就像密法中所讲的降伏）说：你不应该把这个灶执著为是自己，因为这个灶是由各种泥土、小石子等组成的，你不应该这样。之后，禅师就安住在空性见解中又敲了三遍破灶，三遍之后，灶轰然倒塌。从此以后，这个地方再没有这样的灶神了。

后来，在禅师面前出现一个天人，毕恭毕敬地对禅师说：因为业力非常深重，我原来把那个灶执著为是自己，结果害了无数众生，后来通过您的加持和法力，使我获得了善趣的身体，转生到天界中去，不用再受痛苦了，所以非常感谢您！

这个公案说明，无明的来源，实际上就是萨迦耶见——我和我所执，如果没有通达《心



经》这样的般若法门，或者是没有通达中观法门，这个“我”和“我所执”是永远也破不了的。虽然我们不像鬼神一样将外面的灶执著为“我”，但我们会将自己这个五蕴的聚合物，也即五蕴的这个“灶”执著为“我”，根本上也没有很大的差别。我们应该随时观察自己的分别念，观察“我”到底是什么样的，究竟有没有一个“我”或者“我所”，以此来破除无明，这是很重要的。

天台宗也有“破一分无明，增一分法身”的教言，我觉得这个教言很殊胜，但海外有些法师在讲《六祖坛经》的时候，就不太承认，说：天台宗说“破一分无明，增一分法身”，哪里有什么无明纷纷被破掉，然后法身纷纷地显现啊？无明破完就破完了，什么都没有了，哪里有什么法身的增长？

我觉得这个说法不一定对。不管任何一个法，如果你真的想要理解清楚，对方的宗派你必须要了解，如果只知道对方宗派中的一、两段话，或其中的一、两句言词，这可能不足以真正了解对方宗派的观点。

所谓“破一分无明，增一分法身”，并不



是说无明有很多很多，全部排着队，然后破除一个无明，或是打死一个无明，马上就变成一个法身。无论众生相续中有多少个我执，多少个分别念，全部都是一种无明的体现。在自己起心动念的时候，如果每一次都能认识到这是无明在作怪，并能认识到它的本体的话，相续中的智慧就会增长，所以就“增一分法身”。

以前上师如意宝经常在课堂上引用一个阿底峡尊者的言教：“如果一天出现一百个分别念，也就是出现了一百个法身智慧。”这段话的意思也是这样。

在天台宗智者大师所传下来的窍诀中，有很多甚深的见解，现在有些不明就里的人随随便便去破斥，是不明智的轻率之举。如果能破的教理真正存在，这些窍诀也有误人之嫌，当然也可以破。不过我认为，在佛教内部，如果没有必要，就不必特意地去推翻一些很清净的宗派。比如，如果藏传佛教的萨迦派和格鲁派天天争论，对一些真正明白教理的人来说，倒不会因此而起贪心或嗔心，但初学者或不明事理的人，就可能会被引入邪道。所以，破除无明是非常重要的。



如果无明被破除，则观待无明而产生的无明的灭尽也就被破除了，就像“我”如果不存在，则“无我”也不会存在，因为“无我”是依靠“我”而产生的一样；依此类推，无明的灭尽不存在，则最后直至“老死”和“老死”的灭尽也不存在。这样一来，所谓十二缘起的流转与还灭全部处于法性空性中，都是不存在的。

己五、（抉择四谛为空性）：

无苦集灭道。

苦集灭道，也即苦谛、集谛、灭谛、道谛四谛，也叫四圣谛。“谛”的意思，是指真实无虚。

名言中的苦集灭道，大家应该清楚，释迦牟尼佛在一转法轮中，主要就是宣说四谛法门。首先我们知道，三界轮回都是痛苦的，这叫了知苦谛；这个痛苦的来源是什么呢？就是集谛，也就是业和烦恼。苦谛和集谛，是轮回的因和果，苦谛是轮回的果，集谛是轮回的因。后面的灭谛和道谛，又包括在涅槃中，灭谛是涅槃的果，道谛是涅槃的因。



为什么苦谛是轮回的果呢？因为所有的众生都处于痛苦中，苦苦、变苦和行苦无时无刻不在摧残着众生。所谓苦苦，是指身心受到猛烈煎熬，众苦交聚、苦上加苦、雪上加霜、痛不欲生的痛苦。比如地狱、饿鬼、旁生三恶道所受的苦；变苦是失去快乐后所感受到的，乐极生悲、喜筵终散、官场失意、家庭失和等痛苦。比如，欲界天人虽然比人间快乐得多，但这种幸福终有尽期，谁都免不了死堕之苦，这就是变苦；行苦是指诸行无常、迁流不息，没有前面的幸福，就没有后面的痛苦的无常之苦。

欲界众生三苦俱全，色界有变、行二苦，无色界一般只有行苦。

按照另一种说法：苦苦是人道、阿修罗道、地狱道、饿鬼道、旁生道所受之苦；变苦是欲界六天及色界天人所受之苦；行苦是无色界天人所受之苦。

欲界众生有欲界的痛苦，色界众生有色界的痛苦，无色界众生有无色界的痛苦。苦苦、变苦、行苦这三大苦逼迫着众生。上师如意宝经常引用的一个五世达赖的祈祷文中，也有“三界横遭三苦迫”的句子。



不要说其他五道的痛苦，单单是人类的痛苦，也是令人触目惊心的。自有人类以来，战争、瘟疫、饥馑就不曾间断，一场天灾，一次战争，可以夺去无数的生命。只要流落于轮回，就免不了各种苦难的侵害。

这些痛苦的来源是什么呢？是因为我们相续中有无明与烦恼，所以在前世造了各种各样的业，业与烦恼，就是痛苦的根源。

苦谛的来源，就是集谛——业与烦恼。要断除集谛，必须依靠智慧。按照小乘的观点，轮回的痛苦最后肯定可以灭除，痛苦的灭除，就叫灭谛。但灭谛不可能无缘无故而来，必须依靠修道，所以，灭谛的因，也就是道谛。

断除烦恼的方法多种多样，净土宗以一心念佛的方式来修持道谛；密宗依靠上师的窍诀来认识心的本来面目，从而断除一切烦恼；禅宗有一种方法，是参话头，比如上师问弟子：

“念佛的是谁啊”等等，以这样的方式来观修、安住，这就是所谓的顿悟法门。虽然大乘有大乘的窍诀，小乘有小乘的窍诀，但不管什么样的窍诀，都有它不同的殊胜之处，都是度化某种根基众生的方便，殊途同归，所有的目的，



就是要断除三界轮回中的痛苦，最后现前灭谛。

然而，所有这些，都只是名言中的显现。在我们的现相、名相中，应该有这样的取舍；在胜义中对道谛、苦谛等等的本体进行一一观察时，就根本不可能找到。

比如，苦与乐就没有一个统一的标准。何谓苦，何谓乐呢？这些都是因每个人的身心感受而产生的妄想。如果符合自己的习气，满足了自己的欲望，就认为是快乐；如果不符合自己的习气，没有满足自己的欲望，则被认为是苦，所以，苦与乐并不是一个真实的东西。

在《中论》的第二十四品中，将四谛抉择得特别广。在座的很多道友都听过《俱舍论》，也听过《中论》，所以讲起来一点也不困难，一看表情就知道：讲名言谛时，大家都进入了《俱舍论》的世界，知道名言中自己的眼耳鼻舌身意等都是存在的；而一讲空性时，大家又全部进入了《中论》的境界，都处于离一切戏论的境界中，好像真的已经融入龙猛菩萨的怀抱里了。

但如果在从来没有听过《中论》、《俱舍论》的人前讲十二缘起等等，大家都会很茫然。



现在很多法师在以通俗的语言来弘法利生，这当然很重要，但佛法本来就有很多专用名词。每个专用名词，有它甚深的意义，再怎样通俗化，也很难让听者明白其内在的真实含义。比如十二缘起中的无明，如果用通俗的话来说，就是指特别愚笨，但这也并没有表达出无明的本义。

在学院讲经说法，有时候真的还是有一种快乐的感觉。如果自己讲，基本上百分之八十的人能随着自己讲法的思路而运作。否则，如果你在法座上滔滔不绝地讲，下面的人却一点都听不进去，则哪怕只讲十分钟，也会觉得特别累。尤其是在从来没有闻思过佛法的人面前讲《心经》，就最麻烦，因为他们根本不知道什么叫苦集灭道，你们以后弘扬《心经》时，可能这种感受会很深。《心经》应该是在有一定佛法基础的人，比如佛学院的出家人和知识分子面前讲，他们可能还是有一些听闻的兴趣，否则的话，讲者听者恐怕都有些困难。

无苦集灭道的道理，我们在此不作广说，大家应该回忆一下《中论》的破析方法。当然，四谛在名言中应该是存在的，如果在名言中不



存在，那我们现在所谓的修行也没办法修，修了也没什么意义，但胜义中这些法是不存在的，这就是抉择实相的真理。

学习《心经》以后，大家应该破除实有的相执，这是很重要的，因为不管讲《金刚经》、《心经》还是《中论》，全部的经论之义归纳起来，就是要破除实有之相。

在《心经》讲完之后，我会给大家讲一个简单的《心经》修法。以前历代的高僧大德，尤其是藏传佛教中的一些高僧大德都有修习《心经》的传统。我们一方面从理论上进行研究、探讨，另一方面也要品尝感悟《心经》的真义。

现在世间很多大学的教授、博士们，都说要研究《心经》，要背诵《心经》，当然这很好，但仅仅能背《心经》，并没有什么了不起，在我们学院，五部大论全部会背诵的人比比皆是，没什么可骄傲的！现在很多人稍微学一点佛法，就自以为是，到处宣扬自己的功德。其实，如果只是字面上背诵了，却没有深入地闻思剖析，就不可能真正明白佛法的奥义。

一位法师在讲《六祖坛经》里面的“无取



舍”时，就自误误人地对弟子说：唉！《六祖坛经》啊！讲得非常妙，讲得非常棒！为什么呢？祖师说“无取舍”，“无取”就是让我们不要执著一切善法的意思；“无舍”呢，就是害怕我们堕入执著，然后不要舍弃善法。

其实，按照《中观》的解释方法，“无取舍”应该是指在胜义中无取无舍，什么都没有，包括修道也不存在、佛也不存在、轮回也不存在，乃至涅槃之间的万法都不存在，就像《中论》中所讲的一样，在胜义中，根本不用害怕什么因果不空，取舍不空等等；而在名言中，在世俗如梦如幻的迷乱显现中，是有取有舍的，所取的善法有，所舍的恶业也有，什么都存在。密宗的理解就是这样的。（也许他们的解释有一定的密意，我这样说可能也有很大的过失，因为佛教是圆融的，有很多种解释方法，像我这样的凡夫不一定能够测度。）

有些人因暂时不能理解我们的解释方式，就说密宗如何如何不对，有时候虽然感觉上有一点不舒服，不过也不要紧，因为所有的佛法都是行持善法，大的方面大家还是一致的。自古以来，宗派与宗派之间的正常辩论一直存在，但互相诋毁并不合理，对不同的观点可以互相



遮破，然后互相参考、取长补短，最后求大同、存小异，以求佛法的长盛不衰，这是有必要的。

佛说的四谛法门和十二缘起法都是同样的目的——为了告知三界六道一切有情生死诸苦的来源，以及了脱诸苦的方法。为了度化不同根基的有缘众生，佛陀以不同的法门表达同一义理，实乃佛陀大慈大悲之体现！

在一些大德的科判中，将“广说般若之本体”分成五蕴、十二处、十八界、十二缘起、四谛、处与非处共六个方面。前五个方面，我们在“了知基般若”中已经宣讲结束。这里，我想将科判稍微改一下可能要好一些，因为前文我们已讲了基般若和道般若，第六个“处与非处”这一科判可以放在“了知果般若”中。

如同印度的很多高僧大德一样，汉传佛教的祖师们也对科判分析的方式不是很重视，但从多年闻思辩论的经验来看，藏传佛教科判分析的这种方式还是很重要的。无论讲经还是讲论，如果能分科判，经义的整体重点内容就会一目了然，然后围绕科判这个主干进行解释也相当方便，所以我认为，分科判是相当有必要的。



按照我的分析方法，我们开始宣讲“了知果般若”。

戊三、（了知果般若）：

无智亦无得。

智慧可分为法身智慧、报身智慧、化身智慧；或者法界性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智；或者尽所有智、如所有智；或者是佛陀的智慧、菩萨的智慧、阿罗汉的智慧，甚至还有凡夫的各种智慧；或者还有六度的智慧，如布施度的智慧、持戒度的智慧等等。

在名言中，所有的智慧和得法都存在，但从最究竟的般若空性角度分析时，这些智慧也只不过是如幻如梦的一种显现而已，实际上根本不可能存在。

此处的“得”，指获得的功德或菩提，名言中可以说获得声闻、缘觉、菩萨的果位，或者说获得佛陀的果位，这些得法都是有的，所得的法存在，能得的补特伽罗也是存在的，果位的功德也全部俱足。

但这些由修行所得到的成就，也只是在未经观察的情况下成立的，真正以般若空性不可



言说的境界，或一切万法的实相来衡量时，所得的一切果位都是没有的。在这种境界前，我们可以这样说：所谓的佛果没有，佛的智慧也没有。如《大般若经》所云：“佛言：如是般若波罗蜜多，以虚空为相，以无著为相，以无相为相。何以故？般若波罗蜜多甚深相中，诸法诸相皆不可得，无所有故。”

在《七宝藏论》中，无垢光尊者也引用了相当多的密宗续部方面的教证，来证明誓言、佛果、智慧等等都不存在的道理。在贝若扎那尊者的《心经》注释中也有这种解释：因为自己的本体本来就是佛，所以众生重新获得的智慧是没有的，也即：因为自己本体就是佛，本来就已经具足智慧，所以不需要重新获得现在不具足的智慧，所以没有重新获得的佛果。

因为《心经》是按照佛陀第二转法轮的教义来解释的，因此，从表面看来，好像整个《心经》都是以抉择空性为主。按照觉囊派他空的观点来解释时，虽然表面上他们将《心经》经义都解释为空，但实际上他们也一直在解释如来藏的本体光明不空的道理；而按照密宗的解释，应该是自空和他空不分，这两种观点是圆



融一味的，以密宗的这种方式来解释，就比较容易理解。

以上所剖析的，是所获得的智慧和佛果，也即果般若。在空性中，所谓的智慧和果位都是没有的。

在有些藏文《心经》“无智亦无得”的后面，加上了“亦无不得”，即“得”和“不得”这两者都没有的内容。

很多注释中对“亦无不得”的解释是：因为没有得，所以与得相看待的“不得”也不可能存在；还有一种解释是，并不是没有所得，还是有得法的，但这是指名言中的得法。

这句话说明，不仅在名言中有所获得的功德，包括前文道般若中所讲的五蕴、十二处、十八界、十二缘起、四谛等所有的法都存在。这是从“亦无不得”中引申出来的含义。

但只是在有些藏文中有这句话及其注释，在汉文版的般若《心经》中，除了法成译师所译的《心经》版本以外，其他的汉文版中都没有这句话和注释。这可能是因为在印度梵文的原版蓝本不同，也可能还有其他的原因，具体为什么就不得而知了。



至此，“广说般若之本体”科判中的抉择基、道、果般若的内容就全部圆满了。

丁三、（证悟空性之功德）：

以无所得故，

这句话一方面是指上文所讲的智慧、佛果这些功德的所得；另一方面也可以说，在般若波罗蜜多空性的境界中观察时，前文所讲的有为法、无为法、五蕴、十二处等等都没有任何所得，我们在学习中观或读诵《般若经》时可以看出：菩萨真正到达一定境界时，在他的境界中，有、无、有无二俱、非有非无这四边都是不存在的，在菩萨的境界中，不可能真正获得一种实有的法相。

菩提萨埵，

菩提萨埵也即菩萨，“菩萨”二字也可说是因尊重而不译的范围。在藏文中，菩萨的读音为“向却森华”。“菩提”指“觉”，“萨埵”指“勇识”，即勇敢的心。菩提萨埵合起来，指“具有觉悟的很勇敢的众生”。

为什么这样说呢？因为菩萨要在无量劫中，依靠行持六种波罗蜜多来度化无量众生，



不惧怕轮回世间的种种苦难，这只有大智大勇的人才能做得到，一般胆小如鼠的人是根本做不到的。

出家人也可以说是菩萨，如果没有觉悟就不可能想出家，想出家却不勇敢也不可能出家。现在很多居士都一直说：我很想出家，在家里很烦，在社会上很烦，却一直犹豫不定而不敢出家。虽然他们有一点点觉悟，却不敢付诸真正的行动，认为没有头发是非常可怕的事。

从佛教的功德来讲，哪怕只是出家一天，其功德也是不可思议的。社会上一些非常有钱、自以为了不起的老板在和我交谈时，我经常告诉他们说：你们可能是很多人羡慕崇拜的对象，可能有很多很多的资产，但如果从人生价值上来看，和一个生活条件特别贫困的出家人相比，可能这个出家人的人生价值要比你们昂贵很多。

但很多出家人却没有意识到这一点，反而妄自菲薄、自暴自弃，认为“我现在出家了，只能是这样了，不会有什么前途了”，真正有觉悟的出家人，将世间的所有事情全部放弃，内心丝毫不在乎世间的功名利禄、荣华富贵，



时常鼓励自己：天塌下来我也不怕，不管怎样，反正我走我的路，度化众生才是我的本分。

如果有这种觉悟，则外面的任何违缘都无法动摇我们的道心。

依般若波罗蜜多故，

因为在般若空性中一切法都没有所得，所以，诸大菩萨依靠般若波罗蜜多，以前是这样，现在也是这样，所有的菩萨没有不依靠般若波罗蜜多的。怎样依靠呢？将《心经》作为自己观想的主要法门，以它的空性精神来引导自己，经常听闻、思维它的法义，有缘时经常给别人讲授。

既然菩萨都不能离开般若，更何况我们这些凡夫呢？除了般若之外，还能用什么方法修成正果呢？所以，般若波罗蜜多是成佛的根本。依靠般若波罗蜜多的人，才是真正有智慧的人。

依靠般若波罗蜜多的人，就不会有任何执著，即使处于五浊恶世，也宛如一轮皎洁的明月，纵然有时会有几朵乌云遮蔽，但明月仍然莹澈、清净而圆满，并不会受到乌云的影响。又如一朵洁净芳香的莲花，虽然生长在污浊的泥沼里，却能开出最美丽清香的花朵。



只有佛陀所传下的般若真理，才是出离三界的唯一通道。它是世间任何学科都不能拥有的不共法门。

心无罣碍。

挂碍即牵挂、障碍，凡夫追逐外境、执取外境，时时处处都背负着沉重的牵挂、障碍，生生世世、终无了期。

宇宙的森罗万象，都是心的变现与游戏。一切现象如同一场梦，只是心的反射而已。我们的修行须臾也不能离开心的修行，心才是修行的主要方向，心解脱了，一切就解脱了；心不解脱——枝枝节节、千头万绪、杂乱无章，剪不断理还乱，众生就无从解脱。如果不通达这些道理，就会把眼所见、鼻所闻、耳所听、身所触等纷纭无实的情节，当作千真万确的事实。认为得失鲜明、高下迥异、美丑不同、尊卑有别，这些都是因为我们轻信了自己的眼耳鼻舌身意，上了它们的当，才会如此患得患失。

道理说起来虽然简单易懂，但做起来却并非易事。众生被烦恼所牵引、被我执所障蔽，要放下执著，又谈何容易？！作为修行人，我



们应当时时刻刻自我警醒——一切的一切，不论当下多么的栩栩如生、惊心动魄，都是虚幻不实的。如果能随时安住于这样的正知正见，就是一个心无罣碍的人了，这样的境界，是多么的轻安自在啊！但是，只要我们还有一丝执著——任何方式的执著，包括华智仁波切所显现的对木碗的执著，龙猛菩萨所示现的对精美罐子的执著，就有一丝的罣碍，这都会成为解脱的障碍。

若能依靠般若空性来如理如法地对治，则不会被迷乱所障，相续中的各种烦恼障或所知障也可遣除无余。身为佛子的我们，务必精进、精进，再精进，以期早日抵达一丝不罣的超凡入圣之解脱境界。

无罣碍故，无有恐怖。

通达了般若空性，则可断除自相续中患得患失的种种分别念之障碍；如果障碍断除，则依靠障碍所产生的恐怖就不会存在。

从广义而言，三界轮回中的恐怖是不可言说的，人有人的恐怖，天人有天人的恐怖，地狱众生有地狱众生的痛苦……凡夫时时处处无



不处于恐怖之中——没有得到的，唯恐得不到；已经得到的，又害怕失去。即使是正在修行的初学菩萨，也不能脱离恐怖的侵害。

虽然恐怖的大小、类别不一，但按照汉地古大德的一些讲义来解释，此处的“恐怖”，包括五种恐怖：一、不活恐怖：为了衣食住行而终日奔波忙碌，时时为生活而忧心忡忡、瞻前顾后的恐怖；二、恶名恐怖：唯恐无辜遭人毁谤，空落骂名、遭人非议的恐怖；三、死亡恐怖：留恋娑婆世界，贪生怕死的恐怖；四、恶道恐怖：畏惧三恶道之剧苦的恐怖；五、大众威德恐怖：因害怕出现过失而畏缩不前、退避三舍，不敢勇挑重担的恐怖。

大凡有恐怖者，必定心存得失，这种得失心，就是因我执而引起的。当众生陷于我执网中时，一切的实相都变得模糊不清，轮回的无奈悲剧，便将生生不息的紧随我们，始终难有出头之日。

如果能了达万法皆空，就是心无罣碍之人。这种人深深懂得：世间的一切变化，都只不过是一场终须谢幕的戏，三千大千世界的芸芸众生，也只不过是这个梦幻舞台的临时角色，一



切都是假的，一切都可以放下，无论天气晴朗阴冷，家境富裕贫困，别人赞叹诋毁，都是镜花水月，又何必作茧自缚呢？既然一切都是一场戏，又何必太在意情节的起伏跌宕呢？如果心中了无罣碍，就完全摆脱了一切是非对错，心中必定安然自在、随遇而安，没有得失的不安与恐惧，没有是非的焦虑或迷惑，没有高下的惊忧与惶恐，这样的人，已经完全从恐惧的阴影中走了出来，他的生命，已不再是痛苦的囚笼、恐怖的监狱，而成为无尽的幸福与喜悦。

要达到这样的境界，关键在于修心。如果没有学以致用，知道一些字面上的空性，便整天鹦鹉学舌、拾人牙慧，高谈什么“一切都是空的”，却没有进行实际的修持，没有任何真实的感悟与体会，只是言空而不行空，就不可能获得解脱。

当然，《心经》的加持力也是不可思议的，作为凡夫，即使不能真正通达《心经》的奥义，但如果能经常依靠《心经》，则即便在实际生活中，也能遣除很多违缘、痛苦和恐怖。

有一个居士曾经这样跟我说：《心经》的内容我倒是不懂，但每次跟丈夫吵架时，我就



关上门好好地读一遍《心经》，然后就觉得舒服多了，再打开门看丈夫时，好像觉得他也变得慈悲多了，之后我们就又有了共同的语言。

这也是一种远离恐怖。在座的道友可能没有这种生活状况，但有些金刚道友是住在一起的，可能偶尔也会生烦恼，在那个时候，你们也可以立即关上门，好好念一遍《心经》，然后便心无挂碍，无有恐怖了。

远离颠倒梦想，究竟涅槃。

远离，即永远离开、彻底离弃之义。颠倒，即违背实相、本末混淆、倒置是非之义。以无常为常，以苦为乐，以无我为我，以不净为净。此等颠倒，都是无明烦恼所引发的。众生各有其颠倒梦想：天人做的是安逸闲散梦，阿修罗做的是争强好斗梦，人类做的是富贵名利梦，旁生做的是吃苦受役梦，饿鬼做的是忍饥挨渴梦，地狱众生做的是受苦受刑梦……唯有佛陀，方能远离颠倒梦想而成就大觉。

人世如幻、浮生若梦，如果不能认知实相，就会在黑白颠倒、不明真假的轮回困境中不得自拔。作为修行人，就必须依靠般若空性，看



破世间的一切，了知万法皆如梦幻泡影，绝不去贪爱执取，当心完全解脱妄念纠缠之后，一切才会显现其本来面目，我们自相续中的障碍和执著才会得以遣除。

按照密宗的解释方法是说：心的本性（如来藏光明）本来就是存在的，烦恼障和所知障本来就是没有的，三界轮回梦想般的颠倒执著也是没有、是清净的，所以众生本来就是获得涅槃的。但明白这种解释的前提条件，就是要精通佛陀第一、二、三转法轮的道理，不是什么人都能轻轻松松地理解。

但现在有些人却认为密宗特别简单。这次我到了上海和北京一带，听说一些人居然告诉居士们：加行不用修，苦行也不需要，只要交钱就可以代替修加行。所以很多人都向我提出这个问题：交六百块钱可不可以代替修加行？我当时的回答可能会得罪很多人，我说：如果对方是个大成就者，那也不好说，但我一个凡夫人，可能没有这个能力。

我们的传承上师们，从无垢光尊者、荣素班智达，一直到麦彭仁波切、华智仁波切与法王如意宝等等，都特别强调修加行。如果修行



只是交钱这么简单的话，会不会有修法的成就？如同麦彭仁波切在《定解宝灯论》里面所讲的一样，我也会产生一种怀疑。

听说有两个大德在一起交谈，其中一个格鲁派（黄教）格西，另一个是宁玛派（红教）大德。宁玛派的上师问格鲁派的格西：你说是黄教修法成就快呢，还是红教修法成就快？黄教的格西就回答说：你们的法肯定成就快吧，因为你们的法只需要交六百块钱就可以了。

这段对话虽然表面听起来是个玩笑，但不管在宗派方面还是修法方面，这都是一个比较尖锐的问题。我想，如果修行人真的以这种方式“修行”，那传承上师们的教言会不会因此而结束或隐没呢？这方面的问题应该慎重考虑。

当然，我也不敢说这完全是非法，如果他们真的可以不需要修加行而使对方获得成就，那他们这样做当然也可以，我们也很随喜。不过，有时候我也觉得，真正想以这种方式而成就，应该是很困难的。现在这样的方便道也比较多，但这是好还是不好，也非常难说。

虽然修持密宗的确有一些方便快捷，但如



果没有掌握好它的次第，想很快获得涅槃，也是相当困难的。

丁四、（证悟般若空性之果位）：

三世诸佛，依般若波罗蜜多故， 得阿耨多罗三藐三菩提。

过去、现在、未来所有的佛，都是依靠般若波罗蜜多而获得了阿耨多罗三藐三菩提。

三世是指过去世、现在世以及未来世。拘留孙佛等等是过去的佛；现在正在弘扬其教法的，以释迦牟尼佛为主的很多佛是现在的佛；弥勒佛以及三界众生是未来的佛。不管是已成佛，还是未成佛，都必须以般若为独一无二的修行法门，不仅众生与菩萨要依靠般若波罗蜜多而证得涅槃，即使十方三世诸佛，均不能离开般若而成就无上智德。十方诸佛从最初发菩提心，中间行菩萨道，直到最后成佛，无一不是以般若为先导，所以称般若为诸佛之母，除此之外，别无成佛之道。般若波罗蜜多是成佛的必备条件，只有依靠般若之大智慧，三界众生才能真正出离轮回。我们可以想像，既然连三世诸佛都不能离开般若法门而成道，凡夫众生又岂能令觅蹊径呢？



（有个禅宗和尚曾问我：禅宗的很多大德都获得了佛果，但为什么不叫五祖佛、六祖佛呢？因为娑婆世界有个规定，只有释迦牟尼佛才是教主，才可称为佛，其他的不能称为佛。就像学校里面只有一个人能当校长，而其他人不能当校长一样。不知这样比喻是不是合理，应该可以吧！）

“阿耨多罗三藐三菩提”是梵语的音译，“阿”指“无”，“耨多罗”是“上”的意思，“三藐”指“正等”，“三菩提”指“正觉”，合起来就是“无上正等正觉”，这实际上是佛的异名。因为佛有很多功德，为了显示佛的不同功德，所以会用很多不同的名号，如“圆满如来正等觉”、“善逝”、“出有坏”等来称呼佛陀。

但是，由于法界是既没有时间也没有空间概念的，诸佛的存在既没有所谓的过去，也没有现在或者未来，是超越三世束缚的永恒之法，所以，“三世诸佛”的说法，也是针对有时空妄念之三界众生而言的。

我们应该了知，只有依靠般若空性，才能通达万法真相，这样的空性法门，是真正的见解脱、闻解脱、触解脱，作为修行人能遇到这样的法门，是非常荣幸，也非常有缘的，所以，我们对《心经》应该有恭敬心，随时携带、时



常念诵这个法本，是非常有必要的。

作为修行人，如果能对上师和佛法有一种不共的尊重恭敬心，依靠这种尊重心，在自相续中也能获得不共的加持和利益。

丁五、（宣说具有功德之密咒）：

故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒。能除一切苦，真实不虚。

对于这一段，荣顿大师解释道：以上已经宣讲了基道果之般若，同时也宣说了般若空性的究竟功德，下面进一步宣说无上密乘的法。但觉囊派的达热那他大师认为，将这一部分解释为无上密法的说法是不合理的，但他并没有讲不合理的原因，只是不承认这种说法。

按照显宗的观点来解释，这一部分实际上宣说的是具有功德的咒语。

这段意思是说：我们应该知道，上面我们讲的《般若波罗蜜多心经》，实际上是一个大神咒。

什么叫大神咒呢？大家也知道，世间有很多所谓的神通、神变——自己想获得什么样的东西，可以通过一些方便方法轻而易举地获得。



作为修行人，依靠《般若波罗蜜多心经》，就可以像显现神变那样无勤获得解脱、远离痛苦等一切需求和愿望；又因为其无所不包，故称为“大”，所以称它是大神咒。

咒语的意思，并不是非要指“嗡嘛呢呗美吽”或“嗡班匝儿萨埵吽”等等，其他的任何语言都不叫咒语，有些以窍诀方式而具有殊胜能力、威力的语言，也可以称作咒语。

《般若经》中也经常讲，如果想获得声闻缘觉的果位，就需要学习般若波罗蜜多；要想真正获得解脱，也必须学习般若，所以，般若波罗蜜多是大神咒。

是大明咒：“大明咒”指“智慧的本性”。般若空性是智慧的本性，《心经》是赐予光明的咒语，犹如智慧的太阳，在它面前，所有以贪、嗔、痴为主的，具有黑暗、愚痴性的八万四千烦恼当下就会被摧毁无余；它能让沉睡了无量劫的，昏沉愚痴的众生从虚妄不实的黑暗睡梦中清醒过来，所以叫大明咒。

是无上咒：世间的任何咒语、学问，无论哲学、科学、儒学、道教，还是婆罗门的咒语、伊斯兰的咒语，都比不上《般若波罗蜜多心经》



这个咒语。甚至出世间的声闻缘觉法门，也不能与之比肩，所以，《般若波罗蜜多心经》是超越一切、胜过一切、无与伦比的无上咒语。

是无等等咒：般若是佛母，能够让众生脱离三界火宅，永别生死苦海，成就无上佛果，无一法能与她相等，故称其为至高无上的咒语。

不管是从文字上、加持上，或者从中所得到的利益和功德上来讲，任何一个咒语、任何一种语言，都无法比得上般若空性法门。

有些人可能会想：大圆满应该能超过般若空性法门吧？这种想法是不对的。大圆满的本体，实际上就是般若空性。无垢光尊者在讲《大圆满心性休息》的时候，也全部用《中论》、《中观四百论》的教证来阐述大圆满的本来清净，所以，我们应当视之为究竟的依靠。

还有一些上师在解释时说，“无等”，是指世间没有一个人能等同的佛陀；后面的“等等咒”，是指等同于佛陀的咒语，《心经》实际上与真正的佛陀与佛陀的咒语没有什么差别。末法时代的众生虽然没有缘分见到佛陀的面容，然而，当我们见到般若法门时，实际上与见到佛陀是没有什么差别的。



凡夫一般认为：念观音心咒，是自己的分别念，或只是自己的声音在念，外面肯定有一个实质性的观世音菩萨，我念咒祈祷他以后，他就显现神变过来了。我们的分别念是这样想的，这是没有通达密咒和本尊一味一体的误解，是有过失的、不究竟的见解。

麦彭仁波切在《大幻化网总说光明藏论》中说过：咒语就是本尊。比如我们念观音心咒“嗡嘛呢呗美吽”，实际上这个咒语就是显现为文字形象来度化众生的观世音菩萨。真正通达密咒和本尊无二无别的时候，密咒就是本尊，本尊就是密咒；般若空性就是佛，佛就是般若空性，除此以外，没有别的佛陀。般若空性和佛没有什么差别，与佛是同体的。

有些论师认为，“无等等咒”是从自利的角度而言的——为了自利，而使自相续获得佛陀的果位；“能除一切苦”，是从利他的角度而言的——依靠《般若波罗蜜多心经》的加持力，可以遣除所有众生相续中的障碍、痛苦等等。

真实不虚：《心经》所讲的内容，是真实不虚的，因为这是佛的金刚语、谛实语，其威



力、功德和加持力一定能实现。依靠般若之航船，即能抵达真实究竟之法界彼岸。

念诵《般若波罗蜜多心经》，对即生证悟空性会有相当大的意义。念诵者即便今生不能证悟，在不久的将来，其相续中的般若空性种子也必将成熟，届时此人必定会遇到般若空性法门，并能依此断除轮回的根本。就像《中观四百论》中所讲的：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”不要说真正通达般若空性的意义，哪怕对空性生起一种合理的疑惑，也能断除三有的根本。不言而喻，诠释般若空性的《心经》，其功德是相当大的，故说此咒真实不虚。

有些讲义中又以法性力来解释这段话：三界一切皆如梦幻泡影，唯有《心经》所诠之般若空性，才是真实不虚，与法身空性无二无别的，故具有如是之加持。

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃！

因为具足这样的能力，所以，观世音菩萨当场宣说了般若波罗蜜多咒，也即如何修持上文所宣内容的方法。



揭谛揭谛：“揭谛”有“去”的意思，还有“证悟”的意思；“揭谛揭谛”就是“去吧！去吧！”，让你去往的意思；

波罗揭谛，“波罗”是彼岸的意思，即请你到彼岸去；

波罗僧揭谛，到真实的彼岸去；

菩提萨婆诃，“菩提”是正等觉的意思，“萨婆诃”就是我们平时咒语中经常念的“梭哈”，是一种祝愿词，意即“请你去”，“祝愿你去，祝愿你证悟”。“梭哈”也有“到那里去安住”的意思。在安住的后面，有一个愿词，意即“但愿你安住”。

整段咒语的意思是说：去吧，去吧，请你到彼岸去，到真实的彼岸去，到菩提的境界中去安住！也可以说：去吧，去吧，但愿你到彼岸去，但愿你到真实的彼岸去，但愿你安住于正等觉的境界！

众生住在轮回的此岸，佛陀住在涅槃的彼岸，但愿所有众生都能精勤迈步，最终到达彼岸——证得菩提之胜妙果位。

此段咒语还有一层含义是：第一个“揭谛”，是让我们跨入资粮道；第二个“揭谛”，是勉



励我们进入加行道。“波罗揭谛”，是令众生迈向菩萨一地的见道。“波罗僧揭谛”，则是鼓励鞭策我们走向二地以上的修道；“菩提萨婆诃”，就是趋入无学道，也即佛的果位。

这说明，修行和证悟得果并不是可以一蹴而就的，还是要讲究次第——先修资粮道，然后修加行道，之后证悟见道，就这样一步一步圆满修持五道。

按照藏文的读音，也即比较接近梵文的读音来念，这段咒语读为：“达雁塔”（即真如、善逝如来正等觉中的善逝的意思），“喻（表示吉祥或祝愿的开端词）嘎得嘎得（揭谛揭谛），巴闍嘎得（波罗揭谛），巴闍僧嘎得（波罗僧揭谛），布达耶所哈（菩提萨婆诃）。”

可能英文版的《心经》主要是从藏文版或梵文版翻译过去的，以前跟法王如意宝去美国、加拿大时，我们发现英国人念的这段咒语的读音和藏文发音比较类似，甚至比藏文还清楚。前段时间我在杭州机场碰到一位居士，他懂日文，我就让他念日文版《心经》，也听到日本式的“巴闍嘎得”的念诵方式，基本上还是和藏文发音类似。以前上师如意宝去新加坡时，



参加了一个迎请斯里兰卡比丘到新加坡的法会，当时也有一部分斯里兰卡的比丘念诵《心经》，我当时的印象比较深，因为他们的发音和中文有些相似。当然，虽然每个国家都因母语发音的不同而在念法上不尽相同，但其内在含义却是一样的。

不过我想，如果念诵汉文《心经》，还是按照玄奘译本的咒语文字来念诵会比较好。唐玄奘对佛教的贡献那么大，上师如意宝也讲过很多关于他是菩萨化身的公案，至于其他译师是不是成就真实语的大德也不好说，当然，如果是成就真实语的大德，其所翻译的咒语就会有加持力。

不仅是佛教徒，在具有佛教意识的国家中，普通百姓念诵《心经》的传统也相当兴盛。很多《心经》注释中也介绍，在美国、法国、马来西亚、柬埔寨、阿富汗等国家，《心经》已经不再专属于佛教文化的范畴，而且成了一种深入人心的民族文化。由此可见，《心经》已无处不在，早已融入人们的日常生活当中了。

你们千万不要想：这么简单的咒语到底有什么加持啊？麦彭仁波切在宣讲《百咒功德》



时，真的让人对很多咒语生起了很大的信心。比如，虽然表面看来，“嗡嘛呢呗美吽”或“达雅塔，嗡牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈”好像没有什么价值，但实际上这些咒语的加持力并不是我们凡夫所能思维的境界。觉囊派的达闍那塔，还有荣顿大师的注释中也这样讲：咒语的功德不可思议。

《心经》是佛陀与观世音菩萨所宣说的、具有加持的金刚咒语，其功德是不可思议的，平时或遇到一些违缘与不如意的事情时，如果没有时间念诵全部的《心经》，可以只念这个短咒，这样也有相当大的功德。

诸佛菩萨以大慈大悲力宣说此咒语，也是为了告诉我们：住于三界轮回此岸，挣扎于汹涌翻滚之生死苦海中的可怜众生们，不要再这样浑浑噩噩地迷惑下去，获得人身是非常不容易的，现在应该好好修行，争取早日离开这个恐怖的轮回。去吧，去吧，赶快到彼岸去吧！一定要到菩提佛果之涅槃彼岸去！

尽管众生漂泊于生死险境当中，受尽了百般折磨、千种苦楚，但绝大多数众生却安于现状，根本不考虑什么解脱不解脱、涅槃不涅槃



的问题，相续中始终生不起出离心，根本不愿意离开这个轮回。

此处，佛陀给我们这些有缘众生指示了解脱之通衢大道，但能不能解脱，却依赖于我们自己，众生的命运都掌控在自己手里，佛陀也不可能把我们一个个扔到涅槃的彼岸去。

作为佛教徒，我们应该提起正知正念，随时提醒自己：无始以来，我与众生在这个三界轮回中已经饱受了各种苦难，如果再这样待下去，什么时候可以得到解脱呢？现在对我而言，世间的工作、生活、名声、地位等其他什么都不重要，都是如幻如梦的现象，最重要的，就是解脱——为了利益众生而获得佛果，所以，我这辈子应该尽力修持出离心、菩提心与空性法门，至少要在相续中打一个基础——于临死之前，让真正的出离心与菩提心在自己的相续中生起来，如果能达到这一目标，则即使这辈子没有得到解脱，下辈子也一定有解脱的希望。

如果大家在心里有一个这样的打算，依靠我们的愿力和行动，就一定能脱离轮回之牢狱。

最近非常流行的美国电视剧《越狱》以及电影《肖申克的救赎》，都是讲主人公如何历



尽艰辛、费尽心机从监狱中逃出来的故事。的确如此，尽管监狱里面有吃有穿，自己也可能是监狱里面的犯人首领，有一定的地位，但这毕竟是监狱，永远得不到绝对的自由，所以，还是早一点逃出或争取提前释放比较好。同样，虽然我们现在可能有吃、有穿、有地位，能享受到一些暂时的安乐，但不管怎样，轮回的本质却是痛苦和不自由的，只有获得解脱，才能解放自己，并最终解放无量的众生！

以上，玄奘译本的内容就讲完了。

下面继续按藏文译本（法成法师译藏，任杰老师由藏译汉）讲解第六个问题

丁六、（教诫修学般若法门）：

法成法师是藏王赤热巴坚时代一位非常了不起的译师。他在佛教经籍的汉译藏与藏译汉方面作出了杰出的贡献，在汉译藏方面，如《贤愚经》、《楞伽经》、《解深密经》以及《宝积经》的部分章节等等；藏译汉方面，如敦煌石窟发掘的古书中，也有法成法师所译的《般若波罗蜜多心经》，这个版本跟藏文本的内容极其吻合。以前上师如意宝宣讲《贤愚经》时，我就对他十分佩服——不仅翻译的文字特别优



美贴切，而且也使藏地那么多人从中受益，对藏地众生实在具有不可估量的价值，真是功德无量！

我知道很多人都能翻译，也基本上能表达原文的字面意思，但在佛经翻译方面，译师的证悟境界也是非常重要的，像法成法师这样的译师所翻译的经典，应该是非常可靠的。

舍利子，菩萨摩訶萨，应如是修学甚深般若波罗蜜多。

观世音菩萨宣说完密咒后，继续告诉舍利子：舍利子，大菩萨应该这样修学甚深般若波罗蜜多。

此处，观世音菩萨总结整个《般若波罗蜜多心经》的内容，然后教诫、交付于舍利子（实际上也是教诫后人）：凡是发了菩提心的大菩萨，一定要尽己之力好好修学以《心经》为主的般若空性。

这是很重要的，弥勒菩萨也说过：获得见道的根本因有三种：第一是给别人宣讲般若；第二是让别人现证般若空性的意义；第三是自己入定修习般若，这三种功德是不可思议的。

《大般若经》中也讲：这三种因可以产生



见道的功德和境界，其中的每一种因都有无量功德。

宗喀巴大师的《金鬘论》中也说：如果能让声闻种性的人受持般若空性，使其于此境界中安住哪怕只有一天，这个功德比令整个三界众生都获得声闻果位的功德还要大。

《大圆满心性休息大车疏》在密宗部分也讲到：安住一刹那空性的功德，也大于为三界众生赐予慧眼的功德等等。

上师如意宝以前给大家念过《心经》的传承，有些人也在其他的堪布面前得过这个传承。以后如果因缘具足，我们应尽心尽力给别人传授《心经》。当然，一方面所讲的内容要尽量符合佛经经义与高僧大德们的密意，这一点很重要，不能随随便便地讲；另一方面要有利他的悲心，然后自己也经常安住于般若空性中，如果这样做，功德是非常大的。如果实在是没有人愿意听，就多印一些《心经》发给有缘的众生，让他们与《心经》结个缘。

去汉地时，我时常会印一些《心经》发给大家，并嘱咐他们多念。在人心涣散、物欲横流的当今时代，想给外面的世间人讲《心经》，



并不是一件容易的事。

我曾遭遇过这样的尴尬场面，有一次，应一些居士的邀请，我到个城市给大家传讲《心经》。在听课的过程中，他们不但心不定，身体也不定，讲的时候我往下面观察，发现好多人都是一副麻木的表情，还有一些人中途相继离开了，我心里真有一种说不出的滋味，不是自己被冷落的失落，而是看到大家与般若法门缺乏缘分的遗憾。

在学院讲《心经》就完全不同了，有这么多大乘根基的人，讲法时，大家一直聚精会神地专注聆听，中间一个人也不会起来乱跑，很多金刚道友也好像安住在一种空性的境界中，对传讲者而言，这真是一种享受。

过去讲《金刚经》时，我自己也对《金刚经》生起了很大的信心，凡是见到别人，就千叮咛、万嘱咐：你要多念《金刚经》，多念《金刚经》啊！随着时间的推移，《金刚经》的功德又在逐渐淡忘，现在讲《心经》，又开始四处宣传《心经》的功德了。

乙二、（经佛认可而遣除怀疑）：

尔时世尊从彼定起，告圣者观自在菩萨摩



诃萨曰：善哉善哉，善男子，如是如是，如汝所说，彼当如是修学般若波罗蜜多，一切如来，亦当随喜。

从本文一开始，释迦牟尼佛即安住于甚深光明等持中，当舍利子问完所有的问题，观世音菩萨讲完《心经》的所有内容之后，释迦牟尼佛才从甚深光明的禅定中出定。当然，佛的出、入定本来是没有区别的，但显现上是佛在这个时候才出定。这就像在一个道场中，有一位大上师什么话也不说，一直坐着，同时下面有一个上师问，另一个上师回答，当全部提问和回答都结束的时候，大上师才开始给大家说话一样。

此时，佛从禅定中出定，并开始赞叹观世音菩萨：好的好的（善哉善哉），好（善）男子，是这样，是这样的（如是如是），不管是词句还是内容，你说的一点都没有错。正像你所说的一样，大家应该修学般若波罗蜜多，不仅是我释迦牟尼佛，包括所有如来，都会对此随喜的。

“尔时世尊从彼定起”以前的内容，全部是佛陀意加持的佛经，而这一段是佛陀亲口所说的佛经，后面一部分则是佛开许的佛经。



为什么此经要由佛陀最后认可呢？有些藏传佛教的讲义认为，这牵涉到几个理由：其一，如果佛没有赞叹的话，舍利子会这样想：我提出的问题是不是错了？他心里会有一种疑惑；其二，观世音菩萨也会有疑惑：佛陀在场时，我虽然宣讲了般若波罗蜜多空性，但到底我讲得对还是不对？其三，其他的天人、罗刹、夜叉等众生也会这样想：刚才舍利子已经提出问题，观世音菩萨也给我们宣说了般若，但观世音菩萨说得对还是不对呢？如果得到佛陀的认可，舍利子会想：我今天提出的问题这么殊胜，连佛都认可了；观世音菩萨心里也想：太好了，我今天的回答让佛陀都高兴了，依靠佛陀的加持，我肯定完全说对了；其他众生也想：今天观世音菩萨所说的这些话，实际上是佛陀所认可的，佛刚才也说“善哉善哉”，那就跟佛说的没有任何差别了。

现在也是一样，对于有些新法师讲的内容，如果上师没有表态，下面的人就不知道到底对还是不对，如果上师签字或亲口说“对，你讲得对”，大家心里才会踏实。以前学院的一些堪布刚开始讲法时，也需要得到一些大堪布的



认可，如果没有得到认可，下面的人也会有点疑惑：到底他讲的是正法还是非法？堪布自己讲的时候，心里也七上八下：到底我讲得对还是不对？如果上师如意宝开口说：“你讲得很好，讲得很好！”，那上上下下所有人的怀疑都会遣除，从此以后，这个人的讲法就好像跟上师的说法没有什么差别了，所以，这种认可是必不可少的，从佛教历史上看，佛陀的这种认可也是非常必要的。

甲三、（随喜赞叹）：

时薄伽梵说是语已，具寿舍利子，圣者观自在菩萨摩诃萨，一切世间天人阿苏罗乾闥婆等，闻佛所说，皆大欢喜，信受奉行。

佛陀认可之后，负责提问的舍利子，回答问题的观世音菩萨，以及在场的世间人、天人、阿修罗、乾闥婆等无量无边的众生（每次佛陀说法的时候，都有无量无边的各种不同形象、不同颜色、不同语言、不同种类的众生聚集一起）都生起欢喜心，并发愿依教奉行。（虽然这段文字非常短，但加上这段才是一部完整的经。）

我想，这次传讲《心经》，可能也有很多我们看不见的众生在听闻，愿他们也能早日获



得菩提果位！

《心经》是文字般若，为我们指示了一条永断无明、了脱生死的门路。在这五浊恶世，唯有凭借佛法的大智慧，才能让我们顺利地出离三界。其他任何的世间学问或宗教，都不可能像佛法一样，能使众生沉积已久的迷痴、妄想、无明、执著荡然无存，获得无上的解脱果位。

般若波罗蜜多是珍贵的，值得用全副精力去学习及修持，我们一定要珍惜今生的学佛因缘。唯有放下一切对三界的留恋，才能打开解脱之门；唯有不计较一切风风雨雨、得得失失、是是非非，才能迅速回到永远不需要流浪的避风港——涅槃之彼岸。

如果只是烧香拜佛，求佛赐予世间的功名利禄、荣华富贵，就没有领略到般若的内涵，只是形象上的学佛，而不是真正的学佛。

现在社会上很多人认为学佛是迷信，当然，确实有些佛教徒是迷信的人，因为他们不知道佛教的真谛所在——心外求法、执妄为真。真正的迷信者，就是不懂般若的学佛者与世间人，因为他们迷恋于世间的色相——明明诸法皆为



空相，却误认为真——无止境地追求，从而造业受报。不仅在现实生活中执迷不悟，即使是在更为虚幻的网络世界里，也是执妄成真、不能自拔。

以前前，天津有个13岁少年为了追寻网络游戏中的英雄朋友，从一栋24层的高楼顶上纵身一跳；山东省德州市有个19岁少年为了凑足上网费而劫杀打工妹；南京市的一位父亲为挽救迷恋网络游戏的儿子，两次割腕自杀；武汉的一位母亲为了劝说长期沉迷网吧的儿子，以跳江寻死相谏……根据美国精神病学会的资料，目前至少有6%的网迷患有强制上网症。

据说，在网络游戏《传奇》中，一个初学者若要修炼到38级（总级别是50级），花费的上网费用和游戏点卡费用共约4000多元，这还不包括占用的大量时间、精力以及情感的隐形投入。有些玩家在辛辛苦苦升到30多级之后，被黑客用木马软件盗取了密码和账号，资金、时间和情感的投入一下子“烟消云散”，就像世间人为名利钱财苦苦奔忙操劳，好不容易积累了一点财富和荣誉，不料却遭到盗匪的偷窃，仇家的陷害一样。



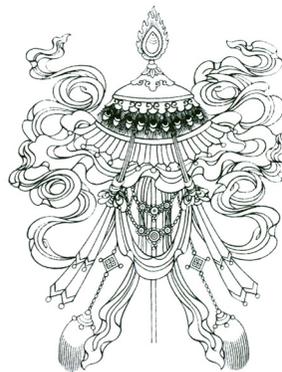
在眼下炙手可热的大型网络游戏《魔兽世界》中，多名玩家因过分迷恋游戏中的虚幻世界而先后意外身亡。生命的脆弱和猝然离去，给所有游戏痴迷者敲响了警钟，但是，在现实这个虚幻世界中，哪怕有无数人为其粉身碎骨、肝肠寸断，但又有多少人能够幡然醒悟，放弃这些如幻如梦的世间安乐呢？

《普贤菩萨警众偈》云：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”如果今生不好好修行，整天在世间八法上忙忙碌碌——家里的私事，单位的公务，有钱的人忙着怎么花钱，没钱的人忙着怎么挣钱，空性境界就不可能从天而降！人身难得，佛法难闻！几十年的时光一晃而过，我们没有理由不为将来作打算。如果遇到了甚深般若法门，却既不愿听闻，更没有修持，则像入宝山空手而归一样令人惋惜。

我们应当好好地思考一下，专心修行的时刻已经到了，如果不抓紧时间，恐怕就来不及了。学佛最重要的，是出离心、菩提心与空性慧。解脱不需要意气用事，而需要长期的坚



持。真正学佛的修行人，不是求佛，而是求自己，不断地清除自己的无明习气，时时刻刻与自己的我执作斗争。最后让我们一起发愿：但愿依靠般若空性的加持、依靠佛陀和法王如意宝的加持，能使普天下的所有众生都获得暂时和究竟的利益。





| 现场互动

问：我这一生都过得十分坎坷，这是不是因为前世造的恶业太多所导致的呢？

答：有些人在自己的人生生涯当中，一直都一帆风顺，没有遭受过什么风风雨雨、艰难波折，而有的人却是命运多舛、举步维艰，这都是前世所造业力的结果。佛经里面也说过“若知前世因，今生受者是；若知来世果，今生作者是。”也就是说，如果想知道自己前世表现如何，看看自己今生的遭遇就可以很容易地推知；如果想知道自己来世的境遇如何，看看自己今生的举止就可以很容易地得知。今生感觉快乐，是因为前世积善所致；今生多行善业，来世就能更多地感受善果，就会过得很快乐。

如果我们遇到这样的困难挫折，决不能因此而一蹶不振，甚至选择自杀，佛教徒不是懦弱的，而是坚强的，对于人生的种种不幸，要有直面勇对的胆识和心力，更要有扭转命运的勇气和信心，一次不成功，还有下次的机会，



只要不放弃，我们就一定会收到意想不到的效果。

由此也可以知道，佛教不是消极的，而是积极的，任何事情都会因自己的努力而改变，前世的恶报也许会因现世的某种善业而消减，我们不相信宿命论，我们只相信因果不虚。

问：您刚才讲到，如果声音是实有的，那么它们的性质就应当固定不变，但因为不同的人对同一个声音有不同的感觉，所以声音就不是实有的。不过，事实上对所有的人来说，尽管每个人的感受各不相同，但有一个共同点却是不可否认的，那就是大家都听到了，或者这个桌子大家都看到了，这又应当如何解释呢？

答：你先不要坐下来，我们一起来探讨这个问题。比如说，如果一个声音被三个人同时听到，那么这个声音究竟是好听的声音，还是不好听的声音呢？如果三个人的感觉各不相同，那岂不成了三个声音了，因为一个实有的声音不会发生本质上的变化。

好听和不好听，这只是态度的问题。



这不是态度的问题，而是由每个人的业力所形成的业感。就像六道众生同时去看一碗水，有的会看成铁水，有的会看成脓血，有的会看成住处，有的会看成甘露等等一样，正因为水不是实有的，才会因观察者的不同而发生变化。如果人类一口咬定那是一碗实有的水，其他道的众生一定会起来反驳，因为他们明明看到的就不是水。同样，因为不同的人对同一个声音有不同的感受，所以声音也不应该是实有的。

抉择声音的空性，还有其他办法，比如用时间的长短来分解等等，此处我不多说，大家如果有兴趣，可以看看中观方面的论著。

问：有一种说法认为，般若可以归纳为《金刚经》，《金刚经》可以归纳为《心经》，而《心经》又可以归纳为一个字，那就是“空”，那么，该如何区分世间、小乘、大乘与密乘的空性呢？

答：没有学过佛法的世间人认为，碗里面一无所有，经堂里空无一人，就是所谓的空性；小乘行人认为，仅仅人我不存在，就是佛陀所



说的空性；大乘行人认为，一切万法皆为空性，虽然有如梦如幻的现象，但其本质却根本不可能存在；密乘认为，一切万法都是本来清净的大光明，当然，这种见解比较深奥，大家不一定能够理解。在一开始，我们可以先将万法抉择为中观所说的空性，这种空性不是仅仅不存在的单空，而是远离一切戏论的大空性，无论是空、不空、亦空亦不空、非空非不空这四边的哪一种情况，实际上都不存在。等到这种见解稳固之后，就会对佛法与上师生起坚定不移的信心。作为密乘弟子，更要在稳固见解的基础上修持五加行，在修完五加行之后，再去修持密乘，那时就会有手到擒来之感，因为密乘的见解自然而然地就生起了。

问：请讲一下念佛与观空的关系，究竟是念佛重要，还是观空重要呢？

答：念佛是很重要的，尤其对一些文化不高、分别念不重的老年人来说，念佛更为重要。在念佛以后，内心可以平静，罪障也可以消除，修持净土的人如果能一心一意地念佛，肯定能



收到殊胜的效果。

《般若心经》讲的是空性，是禅宗最为推崇的经典，但却不是禅宗独有的见解，任何一个大乘佛教的宗派，都应当承认并修持《心经》。

很多不明事理的人认为，净土宗与禅宗是互相矛盾的，汉传佛教与藏传佛教也是水火不容的，坐禅观空的人，就不能念佛；而念佛的人，又不能观空性。其实，所有的佛教，都是释迦牟尼佛传下来的，所有的佛教徒都是释迦牟尼佛的弟子，大家不应该把界限划得如此分明，所有的佛教都是圆融一体的。在念佛的同时，也可以观修空性，在观修空性的同时，也可以虔诚地念佛，这二者之间是相辅相成、互相促进的。虽然在胜义当中，念佛是空性的，但在世俗当中，念佛却能够积累资粮，往生净土。

我听说，这里的工作人员从来不排斥任何一种教法，无论是小乘佛教的比丘，还是藏传佛教的法师，在这里都能受到同样的尊重，我听了十分高兴。佛经当中也说过，我的出家人再不好，但仅仅以身披袈裟的功德，也理当受到人天的礼敬，更何况依教奉行、严持净戒的



出家人呢？

现在很多人就有这样的一些想法：“既然是学禅宗的，就决不能念佛，更不能修持密宗”；或者“我是学密的，密法是最上乘的，净土宗算什么，禅宗也不过如此……”；或者“密宗出家人是要吃肉的，他们没有一点菩提心，我可不屑与他们为伍！”……总之，只要谁不能接受对方的宗派，就一定要挑出对方的毛病来批驳一番，这就是没有领会到佛教的真正内涵所引起的。

很多所谓的佛教徒并没有真正地学佛，每天的二十四小时内，要么睡觉、要么玩耍，剩下的时间，也是忙于世间法，既不看佛法的经论，更不修持佛法，这样就不会有什么收获，在遇到一些大是大非的重大问题之际，就无法观空，所有的执著，都一下子跑出来了。

如果能每天抽出一定的时间来修持，经过长年累月的积累，就会有切身的感受和体会，就能真正体会到佛法的博大精深、无所不包的宽阔境界，到那个时候，就不会有这些是是非非的分别，也不会有这些对错好坏的取舍了。



《心经》修法

索达吉堪布 讲解

之前，按照藏传和汉传佛教一些高僧大德的教言，我们对《心经》的内容作了字面上的简单介绍，大家应该反复推敲思维，力争掌握其内容。如果不懂《心经》，那么，学习中观或其他甚深法门，也会有一定的困难。凡是佛教徒，都应该重视这个法门。

仅仅会念诵，不懂得其意义；或仅仅懂得意义，却不身体力行其教义也不行。

现在世间也有一部分人专门从学术的角度探讨、研究《心经》，但这部分人并没有真正领悟《心经》的含义，也可以说，他们还没有品尝到《心经》里面所包含的殊胜味道。

为什么这样说呢？因为这种理论性的研究，就像一些西方哲学一样，完全是纸上谈兵式的探讨，并不具有实际的价值。现在很多世间人对三宝既没有恭敬心，对佛法也没有定解，他们学习、探索这些佛法的原因，一方面出于

一种个人爱好，另一方面，可能也有想通过这种途径而获得名声、地位、或是财产等目的。

佛教界也有一些辩论、研讨、讲说《心经》的人，但他们可能也从来没有思维、修行过其中的真义，因此也无法领略《心经》般若空性的教义。有些出家人从出家开始，直至白发苍苍之前一直在辩论，但如果仅仅只是早上辩、晚上辩，每天都说“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法”，却从来不去思维为什么没有，为什么大慈大悲的佛陀要宣说一切万法——从色法乃至一切智智之间的所有法都不存在的道理？如果从来没有真正思维并实际修行的话，我们的心相续中就很难真正体悟到般若空性的教义。

因此，包括法王如意宝在内的很多大成就者，也严厉地遮破了两种人：一种是每天都耽著在一些词句糠粃上的人；另一种是什么闻思基础都没有，整天只是盲修瞎练的所谓参禅打坐的人。

作为真正的佛教徒，既要有广闻博学的智慧，也要有脚踏实地的实践修持。先在具有法相的善知识面前听闻《心经》教义，听完后自

己要思考其意义，如果没有思考而仅仅听闻是不行的；而如果仅仅是思维，又没有真正修持，也无法得到《心经》的精髓。

就像我们宣传一个东西如何如何好吃，即使说得再清楚，对一个从来没有品尝过这个东西的人而言，仍然无法了知这个东西究竟是如何好吃，只有他自己亲口尝了，才能彻底清楚。同样的道理，如果通过闻思对般若空性有了正确的认识，也进行了思维，但要了知它的真正味道，就一定要修持。

当然，由于众生的根基意乐千差万别，也有一部分人很难做到广闻博学，但即便如此，最起码也应该不离《心经》这样的修法，这一点我们应该能够做到。

修持《心经》的人需要什么样的条件呢？首先是对上师三宝要有虔诚的恭敬心，这是不可或缺的，如果对上师三宝没有恭敬心，就不可能在自己的心相续中生起这样的空性意义。印光大师也说：佛法的所有功德都是依靠恭敬心而获得的；其次，是对众生要有大悲心（如果自己的悲心还不足够，就要经常依靠《入菩萨行论》等一些能令自相续生起菩提心的论典，以培养自相续中的悲心与菩提

心)；其三就是空性正见。修持《心经》的法器，就是要具备上述三个条件。

在这个基础上，还要了解《心经》的所有内容，至少要理解经文的字面意义。真正修持的时候，按严格的要求来讲，还要像《经庄严论》中所讲那样，具备十一种作意、九种助行等等，因为不管修什么禅定，都需要具备这些条件，但如果无法达到这些要求，最起码也要具足上述三个条件，这是很重要的。

具足三个条件之后，如果想专门修持，首先需要准备好修持的外缘：

其一，修行打坐之前，要把里里外外的一切事全部处理完，否则，正在打坐的时候，才想起电炉没有关、煤气没有关，然后马上从坐垫上站起来，惊慌失措地往外跑，这就很难专心致志地修法。以前噶当派的好多格西都有这样的教言：在坐禅的过程中，即使是父亲死了也不能出门。我们在修行时也应该这样想：坐禅的时候，不管发生任何事情，我都绝不分心！

其二，要定好修持的时间，即安排好每天用多少个小时进行修持，上午修几座，下午修几座。

我以前也讲过，如果没有任何窍诀，光是一早起来就一直什么都不想地坐着，想起一点鸡毛蒜皮的事情，便马上出定，这种方式并不叫坐禅。真正的坐禅一定要有观修，比如观释迦牟尼佛的身像，观修菩提心、出离心，或按照以前所得的一些空性或小圆满的修行方法，或依照上师如意宝或其他上师本来清净、任运自成的一些教言来修持。

在《七宝藏》和《上师心滴》中，无垢光尊者也曾有这样的教言：如果一直修一些无念、不作意的法，最高也就是转生到无色界。不管坐什么禅，首先应该有一个所缘境，比如，观修释迦牟尼佛，就应该把释迦牟尼佛像作为所缘境；如果修菩提心，就应该将菩提心的修法作为所缘境……坐禅的时候，还是应该按窍诀来修持。

其三，不管修什么法，自己的佛堂要收拾得整整齐齐，打扫得干干净净。

修《心经》时，供台上要陈设释迦牟尼佛的唐卡或是佛像，还要供奉《心经》、《金刚经》或其他的般若经函，然后摆放一些小佛塔，并在三宝所依前陈设供品，比如五供等等，如

果五供不能全部具足，则可以随自己的经济能力点一些香，供一些清水，供品需要陈设得非常悦意、庄严（一般而言，不管陈设什么样的供品，之前都要把自己的手清洗干净）。

所有的准备完成之后，以毗卢七法坐式坐在一个比较舒适的坐垫上，然后开始正式修行：先念皈依偈皈依三宝；然后发菩提心：我今天依靠《般若波罗蜜多心经》坐禅修空性，并不是为了自己获得阿罗汉果位、治病或获得什么名利等等，我修殊胜般若的目的，只是为了利益天下无边的一切众生。

发完菩提心之后，就与修其他法门一样，先吐三次垢气，观想无始以来以贪嗔痴为主的所有烦恼障碍全部从自己的鼻孔中排出，然后让心完全静下来，并开始想：我今天所修的法，就是《般若波罗蜜多心经》，依靠这个法，我要获得成就。以前很多高僧大德的《心经》修法窍诀里面都是这样讲的，首先要有这样一种很强烈的作意：我要依靠《般若波罗蜜多心经》成佛，我修持的唯一法门，就是《般若波罗蜜多心经》，然后一直这样作意，之后又从头开始，大概观修一百次左右。如果感到身心疲倦，

就可以回向以后出定休息，也可以转修其他的法。这样算是一座。

最开始的一、两天，不需要思维《心经》的意义，而要这样专门作意，藏传佛教前辈高僧大德的教言中都是这样讲的。如果每天上午坐五次，下午坐五次，每一座当中都这样作意一百次，则一天就能作意一千次。这样的结果，用世间的话来说，就是让自己的心和《般若波罗蜜多心经》之间的感情变得很深，有一种特别相应的加持。

可能有的人心里会有疑惑：就这样反反复复地想，到底算不算是坐禅、算不算是修法啊？这是我们的分别念造成的疑惑。其实，不管以什么样的意乐对殊胜对境作观想，都有非常大的功德。也就是说，即便以无分别的念头对其作意，也有很多功德，甚至以嗔恨心想：哎呀！这个《心经》很讨厌，这个《心经》如何如何不好带等等，虽然暂时会有不好的报应，但以后这种嗔恨作意也会变成证悟空性的殊胜因缘，《如意宝藏论》与《入行论》中都有这样的教证。

这不像我们平时的胡思乱想，比如，今天

我吃什么菜啊，买不到菜啊，今天天气很干，怎么不下雪啊等等的，没有任何价值的分别念，这些分别念不仅对今生没有用，对来世也没有用，但如果以《心经》作为对境来作意，就有相当大的功德。

第二步坐禅的方式，开始还是一样，先作意——我要依靠《心经》而成佛，我要修《心经》。之后，就思维从缘起直至最后的随喜赞叹之间的教义。

具体如何观修呢？比如观修十二处，就是用离一多因、金刚屑因等中观的观察法，对这个问题进行思维剖析，从而抉择出十二处不存在，然后安住于这种境界当中。部分智慧稍高一点的人，可以将《心经》的内容从头到尾观想一遍，如果自己的智力有限，就观想其中的部分内容，比如五蕴或十八界等等，将这部分内容反复观想安住四十至五十次左右，将此作为一座的禅修内容。这一步是最关键、最重要的。

虽然我们平时也听闻、思维过《心经》，但听闻、思维所得的智慧与修持所得的智慧是完全不同的。我们现在的闻思任务比较紧，除

了一些闭关的人以外，想专门实修恐怕也不大现实，但在闻思的同时，通过刚才的方法一步步去推理，最后就能在自己的相续中油然而生定解：以五蕴、十八界为主的所有轮涅器情万法名言中如梦如幻地显现，胜义中远离一切戏论。在这样的空性境界中，哪怕只有一刹那的安住，也具有无量的功德。以前的很多高僧大德都是这样修持的。

作为初学者，首先肯定需要以离一多因、金刚屑因、有无生因，或者其他的一些推理来进行观察，到了一定的时候，就在观察所得到的境界中安住。当然，对于从来没有和空性法门相应，也没有对空性进行过思维的人来说，刚开始时会有一定的困难。以上是《心经》的正行修法。

很多上师也讲：根据自己的情况来修是很重要的。比如，上午打坐两次，每座大概半个小时或一个小时。刚开始时时间不能太长，当自己真正能安住在这样的空性境界中以后，将时间稍微延长一点也可以。如果感觉有点不舒服，就不能再继续修下去，如果强迫自己修，就可能会出现精神错乱、厌倦修行，或一些其

他的问题。

在这种情况下，应该思维《心经》的功德，释迦牟尼佛和观世音菩萨的功德，般若空性的功德等等。这样忆念一方面可以消除疲劳，另一方面，自己的空性见解也会有所增长。

修任何一个法，都要与自己的四大相应。在麦彭仁波切、华智仁波切等很多高僧大德的教言中也说，修法时适合自己的心意很重要。如果自己本来身体就不好，还要强迫自己：遇到这样的空性法门很难得，不管我的心脏如何，即便再痛，我也要使劲修。不但医生认为你的做法不对，而且很多上师也不赞同这种做法。

不管修什么法都不能强迫，强迫的效果不但不好，有时候还会起反作用，所以要张弛有度，一方面有一种精进力，另一方面也要适时地放松。如果觉得不适应，就不能再继续修下去，而应该适当地休息。

修持的时候，首先抉择一切万法为空性，然后在这样的空性光明境界中安住。上师如意宝在有些密法教言中讲，这样的安住可能也有两种：一种是真正的安住，就是不离空性境界的安住；还有一种安住，是接近于愚昧、昏迷

状态的阿赖耶识，在这种状态中好像说是也不是，说不是也不是，只是一种迷迷糊糊的，什么分别念也没有的状态，这不是什么境界，而是修行过程中的一种歧途，不应该把它作为什么修行的境界来看待。

在修行中，自始至终都要对般若空性有很大的信心，这个很重要。有时候可能会有实在修不下去的意念，因为从无始以来，我们一直串习的都是什么都存在——“我”存在，“柱子”存在，“瓶子”也存在，包括形形色色、里里外外的所有法都存在，我们一直都是这样认为的。如果一下子说这些法全部都没有，就跟我们原来的串习、心态不相应，此时，我们首先应该以破除有边的单空方式来修。

在专修《心经》期间，座间休息的时候，也不能离开读诵、书写、供奉、思维、听受、传讲《心经》等善事。

以上是修《心经》时需要注意的几个问题。

每次观修圆满的时候，就要回向：我这次依靠上师三宝的加持，能有观修《般若波罗蜜多心经》这样殊胜的因缘，愿以此功德回向三界轮回所有可怜众生，愿他们早日获得解脱！

这个时候心里应该生起更强烈的大悲心，大家也清楚，对三界轮回的众生而言，不要说这样甚深的般若空性法门，有些甚至连佛的名号也听不到。包括有些金刚道友的家乡，也的确算是边鄙、黑暗、愚痴之地——很多人可能连三宝的名称都没有听到过，甚至还会对三宝生邪见。那里的有些人一看到出家人，就仿佛看到了夜叉或是罗刹。有些道友回家的时候也问过我：“我可不可以回家时穿在家人的衣服，不然我的家人、亲朋好友都会非常不方便？”听到这种情况，我心里真是说不出的难受。

所以，在回向时，我们应该祈愿，愿天地下无量无边的所有众生，都能早日依靠般若空性法门获得成就！

回向出定以后，自己平时的言行举止都应该处于如梦如幻的状态中，尽量在不离觉性的状态中利益众生。

修持《心经》以后，我们的相续中应该生起这些功德：一方面对般若法门和整个大乘佛法生起坚定不移的信心；另一方面，对可怜众生也能生起更强烈的悲心：以后有机会，只要

对方能接受，哪怕只有一个人，我也一定要把自相续中对《心经》的证悟，以及《心经》所宣说的道理讲给对方听。如果这个人能好好地读诵、受持《心经》，我就没有白来这个人世间，我的任务就算大功告成了。

如果目标订得太大，就不一定能实现。比如，一开始就想：我要一个人度化普天下的所有众生！这个愿望在短短的一辈子能不能实现就很难说。即使在释迦牟尼佛的传记中，也有他在因地时用一辈子的时间来度化一个众生的公案，所以，我们也应该量力而行。

有时候我也这样想：自己的相续中虽然没有什么证悟，但对空性法门和三宝的信心应该是千真万确的，今生不管遇到什么样的违缘或困难，这种信心都不会被摧毁。除非是自己得了精神病或者是着了魔，在这种情况下谁也不好说，这种时候人的心态是非常难掌握的，但除此之外，我对三宝的信心，对佛法的正信，不管任何科学家、医学家怎样说，都肯定是不可动摇的。

在这个寂静的山沟里闻思将近二十多年了，二十多年之后，才终于在自己的相续中培

养出这样一个小小的凡夫正见，即便是这样小小的凡夫正见，恐怕也是很多人所没有的。在穿着袈裟的出家人当中，也有对三宝、因果半信半疑的人。所以我想，如果能将这个正见传递给别人，我就没有白来这个世界！

《心经》修法就此圆满。

