



二（回答）可分为六：一、略说行持般若的方法；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；五、宣说具有功德之密咒；六、教诫修学般若法门。

一、（略说行持般若的方法）：

（法成法师译）：

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。

（玄奘大师译）：

舍利子！

作是语已：

这是一句连接问题和答案之间的一个句子。同时，也为之前发问者的问题，作了一个结尾。

观自在菩萨摩诃萨答具寿舍利子言：

这里的‘观自在’、‘菩萨摩诃萨’和‘具寿舍利子’的意思，我们在前面已经解释过了。这里的‘言’是‘宣说’、‘宣讲’的意思，也就是观音菩萨对具寿舍利子，宣说了接下来的经文内容：

若善男子及善女人，欲修行甚深般若波罗蜜多者：

观自在菩萨回答部分的经文是：

“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。”

这部分的内容全部都是观自在菩萨摩訶萨对具寿舍利子所发问题的回答。

一般来说，《心经》的所化众、也就是与会的听众呢，都是利根器，或者说上根器的人，但是上根器当中，又可以分出比较利的，和比较钝的根器。因此，根据不同根器听众们的要求，观音菩萨就将接下来的回答，大致分成两个部分：

一，对上根等器之中的钝根弟子说：

第一个部分，是针对钝根器的听众，所宣说出来的答案。他们是上根器中的钝根器，不是利根器，向这样的听众所宣说出来的答案。

二，对上根等器之中的利根弟子说：

第二个部分，是针对那些利根器的听众所说的答案，由于利根器的听众，他们就是很厉害，只是听到开头的几个字、几句话，就能完全通晓经文的整体内容，所以这一段芥子纳须弥的精辟答案，就是这段涵盖所有关键要义的密咒。

峨帝峨帝，波罗峨帝，波罗僧峨帝，菩提萨诃。

ཏཱ་ཨླ་ཨླ་ག་ཏི་ག་ཏི་མ་ར་ག་ཏི། མ་ར་སླ་ག་ཏི། བོ་ནི་སྐ་ལྷ།

TAD-YATHA; GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVAHA!

密咒中涵盖所有关键，是向那些利根器者所宣说，不用多说很多废话，直接了当。

彼应如是观察：

这其中谈到的‘彼’的意思，是指那些想要修行的人；‘应如是观察’的意思是‘要对于各种类别的事物，好好地去观察和分析。’

在此处，无垢友阿闍黎和阿底峡尊者都认为：‘彼应如是观察，五蕴体性皆空’这个句子，是在表明资粮道和加行道所禅修的对境。

无垢友大师认为，那些修持甚深般若空性的行者们，应该用四种正确的观察方式，去观察所有轮回和涅槃的一切事物。‘应如是观察’，而这里所说的四种观察方式，也就是四种所缘。

此处提到的四种修持的方式，也就是‘四种禅定所缘’，是我们在修行大乘的过程中，必须要依序修习的方式，这在《解深密经》中说：“止观有其分别所缘者，有分别影像所缘境事、无分别影像所缘境事、事边际所缘境事、所作成办所缘境事等四。”

第一种禅定所缘：有分别影像所缘境事；

第二种禅定所缘：无分别影像所缘境事；

第三种禅定所缘：事边际所缘境事；

第四种禅定所缘：所作成办所缘境事。

一，有分别影像所缘境事：资粮道

第一种修持方式是‘有分别影像所缘境事’，这个阶段是属于五道中的‘资粮道’，这部分是对初学者来说的：刚开始修行的初学者，必须要广泛地吸收，并且广泛地闻思、听闻，而且思考大乘的思想，而且要去观察、分析以及认定里面的种种差异性和道理，由于这样的过程带有分析的能力，所以称为‘有分别’。

二，无分别影像所缘境事：加行道

第二种修持方式，是‘无分别影像所缘境事’，这是属于五道中的‘加行道’，在经过了资粮道大量的吸收、听闻、思考及分析大乘道理思想之后，修行者更应该要练习专注的能力，这种专注是不去分析的，所以称为‘无分别’。

当行者的专注力渐渐稳定之后，尤其在加行道中专注力渐渐稳定之后，便要配合之前所培养的观察力，也就是分析力，透过配合了禅定的观察力与分析力，来深刻地体悟空性。

三，事边际所缘境事：见道及修道

当修行者能够直接经验到，或体悟到空性时，此刻他的禅定力，就是‘止’和‘观’这两种禅修的结合、相应，这个阶段称之为‘见道’，‘见道’名称的意思是，这是行者在修行的过程中，第一次直接的‘现见般若空性’。

见道的时间很短暂，但是却很关键。为什么呢？因为从‘见道’开始，修行者算是直接见到了空性，因此可以说他不再是凡夫了，已经成为圣者。在进入见道这个阶段，得到‘现见空性的智慧’之后，若能持续维持，并且不断的习惯、练习、串习这种‘现见空性的智慧’的话，就是‘修道’了。

我们刚刚提过，‘见道’与‘修道’这两个修行的阶段，使用的禅定方式，两者都是相同的，也就是第三种修持方式：‘事边际所缘境事’。这边的‘事’是指所有的事物（诸法），而‘边际’，则是指这些事物的真实本质，也就是空性。因为处于见道与修道的修行人，他们能够持续地观察一切事物的真实本质，所以他们的禅定具备这样的特色。

四，所作成办所缘境事：无学道（佛果）

通过这样不停地修行之后，我们最终成就了佛果，此时的禅定力量，也达到了最究竟的圆满，可以说完成了所有该做的事情，该修的法都完成了，因此这样的禅定被称为‘所作成办所缘境事’，也就是第四个修持方式。要做的、该做的都已经完成。

但是这也不是一定的。顺便讲一下‘轮回’，以前祖师们说，我们凡夫众生的轮回是小轮回，佛陀的轮回才是大轮回，众生皆可成佛、皆可离开轮回，但佛陀永远离不开轮回，永远在轮回中利益众生，因此轮回就是他的办公室，他没有办法退休。

我们以为成佛之后，就没事了、放松了，其实成佛之后，事情更多，当然是放松自在的状态之下，你可以做很多事情，现在我们在不放松的状态之下，只能做一点点事情，佛陀则是可以任运成就，很放松地做他想做的事情，我们想做事情就没法放松，会不断担心，因此为何要成就佛果？关键就在这，凡夫想要利益众生，大部分不会成就、不会成功的，菩萨利益众生大部分会成功，但有些不会成功，佛利益众生都会成功，没有不成者。因此我们为何要成就佛果，就是要利益众生，成就佛果之后，所要做的事情才是刚开始。以上这四种修持的分类方式，是根据圆测大师的《解深密经疏》来做的解释。

一，资粮道：

总之，我们要知道，修行过程的一开始，我们必须广泛地去吸收和闻思大乘的理论和思想，这是‘资粮道’阶段要做的事情。然而，这时候都还只是停留在知识上的理解而已。

二，加行道：

慢慢地我们要能够培养专注力，进一步去分析和观察之前所闻思的大乘道理，并且透过实修，来产生深刻的体会、体悟，这就是进入了‘加行道’，或者可以称之为‘前行道’。也就是‘见道’的前行。行者在此时，是离空性愈来愈近了，快要见到诸法实相了。

三，见道与修道：

接著，一旦行者真正透彻地见到了空性（见道位），并且持续地去培养这种‘现见空性的智慧’（修道位）的话，这就是来到了‘见道’和‘修道’的阶段。

四，无学道：最后，成就圆满的佛果时，可以说就是到达了第五道：无学道了。没有什么可学，要学的都已经学完了。

总而言之，‘若善男子善女人，欲修行甚深般若波罗蜜多者，彼应如是观察，五蕴体性皆空’这几句经文，是观自在菩萨对于舍利子的问题，所给予的简要的答覆。后面的其他经文，则是比较仔细的答覆。

当然我们这里可以看到‘闻思’很重要，噶玛噶举创始人冈波巴大师曾说，‘对于初学者而言，闻思极为重要；但闻思到一定的稳定程度后，就要去实修，不能一辈子只是闻思。’因此我们前面提到，佛教不应将理论和实修拆为两边，一定要两相结合，先闻思，再将闻思的体悟，透过实修来对闻思的道理，产生深刻的体悟。

祖师们曾说：“听闻的智慧应当去认识何为烦恼，思维的智慧应当去认识如何对治烦恼，修行、实修的智慧应该用于对治。”如果知道如何对治，但并未实修，知道但并未运用，就没有意义了。

五蕴体性皆空：

‘五蕴体性皆空’这里谈到了一个名词，就是五蕴。五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴和识蕴，这里所谓的‘蕴’，是指很多东西聚合在一起。

为什么要先提出‘观察五蕴体性皆空’呢？这是因为我们主要都会将五蕴执著为‘我’，将它看成是‘人我’和‘法我’，换句话说，五蕴就是‘人我执’和‘法我执’的主要对境，或根据、依据，设施处。

而轮回的根本‘萨迦耶见’（注：人我见），就是一种‘把五蕴看成是我’的执著，意思就是说，把五蕴这五种元素，误认为是一个单一、实际存在的个体，所以从一开始，就必须对治这种执著，所以说应该要先观察‘五蕴体性皆空’。

月称菩萨在《入中论——菩提心现前地品》中说：

慧见烦恼诸过患，皆从萨迦耶见生，
由了知我是彼境，故瑜伽师先破我。

五蕴为什么是空性的呢？根据《杂阿含经》所说：

‘观色如聚沫，受如水上泡，想如春时焰，诸行如芭蕉，诸识法如幻，故五蕴非我。’

以上是简略解释了‘五蕴为什么是空性’，接下来要做比较详细的解释了，也就是透过‘空性四门’来做解释。

经文的总体内涵为，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。

外器世界、内情世界、十二门处、十八界、十二缘起、四圣谛等等，都可归摄于五蕴，所以，在五蕴当中，已经包括了所有诸法。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。

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。

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来摄持：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，作为凡夫之人，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地积累善根是存在的，也是不可或缺的；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。

