

# 阿旺嘉措金刚上师倡导

## 三大爱

爱国 爱民 爱教

## 四践行

以自净为根本  
以利他为原则  
以和合为精神  
以觉悟为目标

## 五大愿

社会大和谐  
民族大团结  
国家大兴盛  
世界大和平  
修行大圆满





五性文殊



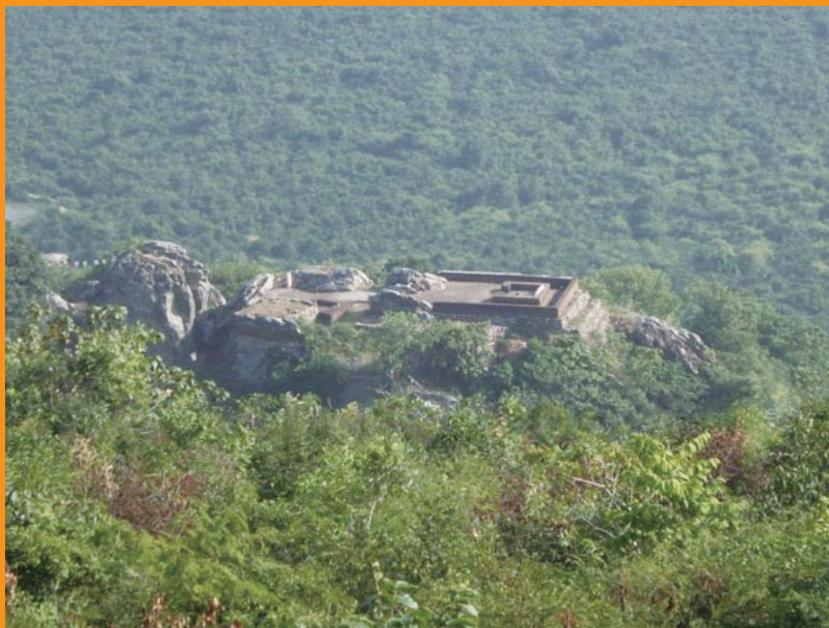
释迦牟尼佛



四臂观音



玄奘法師



印度灵鹫山讲经台

陀乐寺《法海宝藏》系列之五

《心经》注释

阿旺嘉措金刚上师讲解

## 阿旺上师简介

1969年农历正月十五，阿旺嘉措金刚上师降生于青海省海南藏族自治州境内，六岁即入佛门，十八岁出家为僧，曾师从拉茂雍增大法王、十世班禅、<sup>gá</sup>尕藏曲松金刚上师等七位上师。

这七位上师均是二十世纪藏传佛教最伟大的佛学家、大成就者拉科仁波切的弟子，传承非常清静、圆满。阿旺上师如理依师，完整得到了七位大师的教法传承，得到灌顶两百余种，随许灌顶三百多种，引导二百八十余种，具五百多经教传承与八十多耳传秘诀，是佛教最重要的经典——《大般若经》第四十六代传人，因此，阿旺上师的法脉传承极为圆满，非常稀有。根本上师雍增法王，德行超胜，是格鲁派显密教法传承的完整持有者，阿旺上师追随法王二十余年，得到了法王全部心得教授。其他六位上师亦均精通显密，教证俱足。此外，2022年，阿旺上师拜哲蚌寺86岁的老格西南喀坚参为上师，得到了极稀有难得的21尊吉祥天母的灌顶。阿旺上师还曾求学于青海佛学院和塔尔寺辩经院，以超常的

精进和智慧，提前学完五部大论、五大金刚生圆二次第等显密教授。

来到陀乐寺后，阿旺上师一直担任法台堪布，每日为僧众分班讲授五部大论、三士道、密宗四续。二十多年来，建立了显密辩经院等四大学修札仓，培养出两百多名佛学格西<sup>1</sup>，僧团建设日趋完备。目前，陀乐寺在上师的引领下，秉承格鲁宗风，严持净戒、如理闻思，严谨、深厚的学风，在藏区名闻遐迩，学僧在历年的全州辩经大法会上，均名列前茅。培养僧才的同时，上师自己时刻不忘学修，依三士道，坚持每年两个月的闭关。2020年初，新冠肺炎流行期间，上师先后两次闭关，为天下苍生念诵百万叶衣佛母心咒，百万六字真言，祈请诸佛菩萨加持，病疫早除。

雍增法王示寂前，曾付嘱阿旺上师：“你要将一生投入到广转法轮、弘法利生的事业中去。”上师谨遵师嘱，经常面向信众讲经、传戒，传讲道次第教授。2009至2019年，受澳门佛教界邀请，阿旺上师作为藏传佛教高僧代表，为澳门回归10、15、20周年法会主法。2015年10月，受邀参加了云南省佛协、大理崇圣寺共同举办的

---

1 藏传佛教僧人学修五部大论后考取显宗学位名称，有不同等级，最高为拉然巴格西。

崇圣国际论坛，并做了大会主题发言。

阿旺上师深受十世班禅大师影响，主张佛教信众应心系苍生，心怀“三大爱”，身行“四践行”，以获得“五大愿”的和谐圆满。在此基础上，逐渐形成了佛教的传承、立基、修行、弘扬等思想体系：传承上竭力正本护本，保护好法脉的清静及纯粹，秉承教义，不加杂任何无关的理解、教授，不舍本求末、随波逐流。在世间的立基上，主张佛教要中国化、时代化、大众化、实践化。修行上，要显宗和密宗相结合，教理与实践相结合。佛法的弘扬上，要守正创新、与时俱进、应机说法，既要严守传承、教理，又要在传播方式上不断创新，所说所教还要随缘，灵活、契机，通俗入世。

其中，最重要的是佛教在世间的立基。而中国化又是最基本的立基点，脱离国家的信仰是没有根基的，不稳固的，反过来，民众如理如法秉持正确的信仰，也会促进社会稳定、民族团结。时代化上，上师认为，三传佛教都要追随时代，突出现实指导意义。大众化上，佛教的传播一定要接地气，通俗易懂，真正成为大众生活、工作的指南。实践化上，佛教所有的教义、经论，都

应通过弘法法师的讲解而变得生动、具体，可实操，能遵循，而且通过实践，能够反证教理所揭示的客观逻辑与宇宙规律。

阿旺上师不但修证圆满、辩才无碍，在撰著上同样丰富。著作有《般若经注解》《三士道·三派上师口授》《法海宝藏》系列等等，其著述言简意赅，理析精深透彻，为国内外佛学界众多大德赞许和推崇。2016年，中国文史出版社陆续出版阿旺上师的《快乐人生·智慧生活》文化系列丛书，及《智慧语录》单行本。该套丛书以通俗易懂的语言，生动鲜活的事例，分析了现代人生活的诸多问题，并给出了行之有效的解决方法，对人们希望拥有快乐、幸福的人生，具有非常现实的指导意义。在《智慧语录》一书中，上师用风趣生动的语言，由浅入深、直抵人心，引起人们灵魂深处的共鸣。

阿旺上师说，不管是南传、汉传还是藏传佛教，都是佛陀的正法，都在讲解脱、成佛，都是非常殊胜的。佛教徒应多深入经藏，勤于闻思，树立正见；同时，还要广发菩提心，真正为众生着想，从而成就自他圆满的人生。



## 目 录

第一章 《心经》总述.....	1
第一节 《心经》讲说的地点和时间 .....	1
第二节 《心经》的不同版本 .....	3
第三节 心、经的含义 .....	4
第四节 《心经》的内容概述 .....	6
第二章 《心经》正文.....	9
第一节 前行 .....	9
一、观自在菩萨 .....	9
二、略说六度 .....	13
三、无自性的五蕴 .....	14
四、《心经》的功德 .....	17
五、舍利子 .....	19
第三章 人无我和菩萨资粮道.....	21
第一节 人无我 .....	25
一、凡夫认为的“我” .....	25
二、我执的过患 .....	26
三、寻找我执的“我” .....	28
四、意识不是“我” .....	30
五、中观应成派认为的“我” .....	31



六、空性的总义和名义 .....	33
第二节 菩萨资粮道 .....	34
一、菩提心 .....	35
二、四念住 .....	43
三、四正断 .....	49
四、四神足 .....	50
五、菩萨资粮道的功德 .....	54
六、中观道正见 .....	58
<b>第四章 法无我和菩萨加行道</b> .....	61
第一节 法无我 .....	61
第二节 菩萨加行道 .....	63
第三节 菩萨加行道修持的法门 .....	65
一、五清净根 .....	65
二、五力 .....	66
第四节 菩萨加行道的功德 .....	68
<b>第五章 菩萨见道</b> .....	73
第一节 压伏烦恼和断烦恼的区别 .....	73
第二节 菩萨见道 .....	76
一、见道位断断见道 .....	76
二、见道位解脱见道 .....	80
三、见道位后得道 .....	81
四、胜义谛和世俗谛 .....	81
五、七菩提分 .....	83



---

六、见道菩萨的功德 .....	86
<b>第六章 菩萨修道</b> .....	91
第一节 菩萨修道 .....	92
第二节 八圣道 .....	96
第三节 登地菩萨的功德 .....	98
<b>第七章 学道</b> .....	103
第一节 十八界 .....	103
第二节 十二缘起 .....	104
第三节 缘觉道 .....	109
第四节 证悟空性之难 .....	112
第五节 四谛 .....	115
一、集 .....	116
二、苦 .....	116
三、道 .....	119
四、灭 .....	120
第六节 尽摄佛语的声闻 .....	120
第七节 三乘的四种学道 .....	122
一、法现观 .....	122
二、义现观 .....	124
三、谛现观 .....	125
四、后现观 .....	126
第八节 大小乘的区别 .....	128
一、发心不同 .....	129



二、发愿不同 .....	130
三、果位不同 .....	130
<b>第八章 无修道</b> .....	131
第一节 灭 .....	131
第二节 阿罗汉果 .....	132
第三节 大乘无修道 .....	134
一、佛的身功德 .....	134
二、佛的语功德 .....	137
三、佛的意功德 .....	137
<b>第九章 三士道</b> .....	141
<b>第十章 菩萨</b> .....	142
第一节 菩提萨埵 .....	142
第二节 十波罗蜜多 .....	143
一、布施波罗蜜多 .....	143
二、持戒波罗蜜多 .....	146
三、忍辱波罗蜜多 .....	148
四、精进波罗蜜多 .....	150
五、禅定波罗蜜多 .....	151
六、智慧波罗蜜多 .....	153
七、方便波罗蜜多 .....	155
八、愿波罗蜜多 .....	156
九、力波罗蜜多 .....	157



---

十、智波罗蜜多 .....	157
<b>第十一章 内轮回</b> .....	158
第一节 烦恼 .....	159
一、六根本烦恼 .....	159
二、二十随支烦恼 .....	168
第二节 业障 .....	180
一、杀生 .....	181
二、偷盗 .....	182
三、邪淫 .....	182
四、妄语 .....	183
五、两舌 .....	184
六、恶口 .....	184
七、绮语 .....	185
八、贪欲 .....	185
九、嗔恚 .....	186
十、执邪见 .....	187
第三节 障碍 .....	188
第四节 四颠倒 .....	189
<b>第十二章 涅槃</b> .....	192
第一节 四种涅槃 .....	192
第二节 三世佛的果位 .....	193
一、佛的报身 .....	194



二、佛的化身 .....	194
三、佛的法身 .....	197
四、佛的自性身 .....	197
第三节 圆满的果位 .....	198
<b>第十三章 咒语</b> .....	199
第一节 咒语的功德 .....	199
第二节 《心经》咒语最准确的念法 .....	202
一、咒的读音 .....	202
二、咒的含义 .....	205
第三节 不译之类 .....	208
<b>第十四章 结赞</b> .....	210
<b>第十五章 《心经》的观修法</b> .....	212
第一节 三殊胜 .....	212
第二节 《心经》观修法 .....	213
一、方法一 .....	213
二、方法二 .....	217
<b>第十六章 《心经》的密义</b> .....	220
<b>附录</b> .....	227
附录一 《心经》的其他版本 .....	227
附录二 《心经》排魔仪轨 .....	240

# 般若波罗蜜多心经

唐 三藏法师玄奘 译

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 菩提萨婆訶



## 第一章 《心经》总述

### 第一节 《心经》讲说的地点和时间

大家好！今天我们讲《心经》。

佛为度化众生，宣讲了八万四千法门，给后世留下了无数的经典，其中最重要的就是般若经典。般若经典中，最著名的就是《大般若经》。

《大般若经》有六百卷，这六百卷的内容又全部浓缩到了《心经》里。所以说，《心经》包含了佛法的全部内容，是八万四千法门的精华。

释迦牟尼佛讲《大般若经》的地点是印度的灵鹫山，讲《心经》也是在灵鹫山。鹫就是雕，是一种鹰，为什么叫灵鹫山呢？有几种不同的说法。有一种说法是：佛讲般若经和《心经》时，



很多菩萨变成灵鹫来听经，所以这座山叫灵鹫山；另一种说法是，这座山的样子像一只灵鹫，就叫灵鹫山。还有其他一些不同的说法。我们要知道灵鹫山就是释迦佛讲《心经》、般若经的地方，灵鹫山和佛成道的金刚座有一样的加持。

佛祖释迦牟尼在三十五岁那年的农历四月十五成了佛，第二年的农历三月十五开始，二转无相法轮，陆续讲了《心经》《大般若经》等母子十七部般若类经典。

佛讲其他经时，都是由阿难尊者来敬献宝座，然后佛坐在宝座上讲经。唯独讲般若经，是由释迦牟尼佛亲自敬献宝座，然后开讲。阿难尊者问佛祖：为何佛祖亲自献宝座？释迦牟尼佛回答：三世诸佛均依般若经成佛，阿罗汉靠般若经断烦恼，菩萨靠般若经登菩萨位。修行人消业障、积福报，断烦恼、断所知障，全靠般若经。正因为般若经有如此殊胜的功德，所以，讲经时佛祖要亲自敬献宝座，以示敬重。

连佛都尊敬般若经，我们一般的凡夫更要如此。我现在坐在法座上讲经，不是尊敬我自己，

而是心里时时刻刻都在尊敬般若经。

## 第二节 《心经》的不同版本

现存的《心经》有七个汉译版本，最早把《心经》由梵文译成汉文的是鸠摩罗什大师，是在公元409年。再下来是唐代玄奘法师译的《心经》，还有法月法师、般若法师、智慧轮法师、法成法师、施护法师的译本。

更早以前不止这七个版本，是十一个版本，有四个版本现在已经流失了，其中就有唐代开元三大士之一不空法师译的《心经》。佛法在传续过程中，经过了很多磨难，特别是汉地经历过三武一周灭佛，藏地在前弘期也出现过朗达玛灭佛。佛教经过这些磨难后，很多教法和证法以及典籍就失传了。

法月法师译的《心经》上说，释迦牟尼佛讲《心经》时，听经的人中，有大比丘百千人，大菩萨众有七万七千。玄奘法师译的《心经》没有这些，我们把这七个版本全都好好读一读，认真



思考一下，《心经》是在哪里讲的，当时的听众有哪些众生，有多少菩萨，有多少大比丘，知道了这些，对理解《心经》有很大的帮助，更容易明白《心经》在讲什么。

### 第三节 心、经的含义

不同版本的《心经》名称不太一样，我们今天要讲的是玄奘法师译的《心经》。

玄奘法师公元 602 年诞生在河南洛阳，公元 664 年圆寂，俗名叫陈祜，13 岁剃度出家。后来去印度取经，前前后后总共用了 17 年，从印度回到中国的时候，玄奘法师带回来了 150 颗佛舍利，7 尊佛像，657 部经卷。这些经卷里有玄奘法师和弟子们翻译的 75 部经论，包括了《大般若经》，也包括了《心经》。我们今天要讲的《心经》就是玄奘法师的译本，全名为《般若波罗蜜多心经》。

“般若波罗蜜多”是梵文直译。“般若”，意思是大智慧，证悟空性的智慧。“波罗蜜多”，

梵文最准确的念法是“巴冉嘛达”，意思是“到达彼岸”。“般若波罗蜜多”意思是说，我们要从不断轮回、受苦的此岸，到达解脱、成佛的彼岸。真正明白了《心经》，并且按《心经》指导修行，可以证悟空性，依靠空性智慧就可以解脱轮回。如果结合了菩提心，行菩萨道的六度万行，就能成佛。

“心”包括肉团心、妄心、真心。我们的心脏就是肉团心，妄心是产生烦恼的心，真心是修道的心。《心经》的“心”有两层含义，一是指真心，就是证悟空性的心。二是指核心，是说《心经》是《大般若经》的核心、心要。

“经”有四种意思：贯、摄、常、法。

“贯”是贯穿的意思，佛讲的经典全部都是可以贯穿在一起的，道理上也都是一以贯之的。比如，道次第中，下士道、中士道、上士道，就是连在一起的成佛之道。

“摄”是把众生导入佛门的意思。佛宣讲的八万四千法门，能对治众生所有的烦恼，引导众生解脱。

“常”是永恒不变的意思。佛法是不变的真



理，释迦牟尼佛讲的法，二千五百年前不用说，现在还是讲得通的，就是再过几千年还是不会有问题的，因为佛讲的是最究竟的真理，而帝王或学者的学说就不一定，不是彻底的道理，会随着时代的变迁发生变化。

“法”是指法则。佛法是十方众生共同依循的法，是唯一可以断烦恼、脱离痛苦，离苦得乐的正法。菩萨要依般若经得到佛的果位，阿罗汉也要依般若经得到罗汉果位，声闻、缘觉、菩萨三乘全都要依般若经中讲的佛法才能成就。

#### 第四节 《心经》的内容概述

《心经》包含的内容和含义非常广泛，可以说，藏传佛教的五部大论讲的就是《心经》。《释量论》讲的是《心经》的逻辑，《现观庄严论》讲的是《心经》里的道次第，《中观论》讲的是《心经》显义的空性，《俱舍论》讲《心经》里的数论，包括烦恼有多少，道次第有多少，三十七道品等等，《戒律论》讲《心经》的修行。

整个《心经》讲的内容是“人无我”和“法无我”，还包括了十八界、深奥的空八法、四谛、十二缘起、三乘果位等。是显密结合的法门，所以在内容上分为显义、隐义、密义。

《心经》的显义就是指字面上的意思，讲的是空性。佛教各派的见解不同，讲解的《心经》就不同。藏传佛教格鲁派是依中观应成派的观点来解释空性，汉传佛教大都是依唯识派。显宗和密宗讲的也有一点不同，《心经》的内容是一样的，为什么在讲解上会有各种不同呢？这是因为大师们的理解程度不一样，理解比较浅的，讲得就浅一点，有些法师理解得很深，讲的就比较深。

《心经》的隐义讲的是道次第，就是五道。资粮道、加行道、见道、修道、无修道，这五道分为大乘五道和小乘五道，小乘五道又分为声闻五道和缘觉五道，总共有十五道。如果把这道次第全展开来讲的话，整个三士道全都要讲完。所以说，《心经》浓缩了八万四千法门。对于《心经》的隐义，藏传佛教的法师讲得比较圆满，格鲁派的师父讲得更加殊胜。



《心经》的密义讲的是密宗二次第，需要精通密宗四续的上师才能讲清楚。

在讲解的方法上，可以按广、中、略的讲法来讲。可以先简单地讲一下整部《心经》，然后再详细、深入地讲。或者首先讲显义，然后讲隐义，最后讲密义。我们采用的是后一种讲解方式，这样会比较容易明白。





## 第二章 《心经》正文

《心经》不是释迦牟尼佛亲口讲的，讲《心经》时，释迦牟尼佛入甚深三摩地，加持观音菩萨和舍利子，舍利子问观音菩萨：“五蕴是不是空？诸法是不是空？”然后观音菩萨回答，以这样一种问答的形式展开，整部经就是这样开始的。

### 第一节 前行

#### 一、观自在菩萨

“观自在菩萨”



“观”是看、观察的意思，观自在菩萨就是观音菩萨。

“菩萨”是梵文直译，全称是菩提萨埵。“菩”译为证断，证是证悟空性，断是断烦恼。“萨”是萨埵，意思就是勇敢，度众生非常勇敢，就是菩萨。为什么大家都崇拜菩萨，因为菩萨度化众生非常勇敢，为众生能舍弃自己，所作所为都是为了众生，没有一点自私自利，所以大家都会崇拜菩萨。

这个观自在的“观”字里面有一个故事。

观音菩萨没成佛之前，拜阿弥陀佛为师，在阿弥陀佛面前发了菩提心，并且发下誓愿：度尽众生，我愿成佛，未度尽众生，我不成佛；若退菩提心，头裂十瓣，身裂千瓣。

发下誓愿后，观音菩萨首先度的是饿鬼道众生，每天都度很多饿鬼道的众生。这样过了几千年后，有一次，观音菩萨想：饿鬼道众生应该度完了吧，到须弥山顶上一看，饿鬼道众生还是像以前那么多。观音菩萨很失望，一下子产生了退心。菩提心一退，头就裂成了十瓣，身体裂成了一千瓣。这时，阿弥陀佛马上到了观音菩萨面前，

对观音菩萨说：你要更勇猛地发菩提心，我来加持你度化众生。观音菩萨的头裂开成十瓣，阿弥陀佛就加持成了观音菩萨的十个头，在最上面再加上阿弥陀佛的一个头，就是十一个头面。身体裂成了一千瓣，每一瓣上阿弥陀佛加持生成了一只手，每只手中又生成了一只眼睛，这就是十一面千手千眼观世音菩萨的由来。

这个“观”字就是说，观音菩萨用一千只慧眼日日夜夜地观察六道众生，看众生有什么样的烦恼，有什么样的痛苦，断烦恼、断业障的机缘到了没有，消痛苦的机缘到了没有，一旦机缘到了，观音菩萨马上会来加持众生。

“自在”就是指身、口、意自在。

身自在，身体可以随意化现。就像《普贤行愿品》里说的“一身复现刹尘身”，这是佛的身自在功德的一种不可思议的化现。一身能化现出佛刹微尘数量的身体，可以化现成三十二相、八十随好庄严相，也可以化成一般的众生，这是我们凡夫无法做到的。

口自在就是语自在，如《普贤行愿品》中说：



天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，  
所有一切众生语，悉以诸音而说法。

这就是佛的语自在功德。佛能通达一切众生的语言，能对众生无碍地宣讲法音，众生听到的都是自己能懂的语言和需要的法门。佛还可以以一音同时解答众生的所有问题，不论众生的根基深浅和智慧高低。

密宗讲的语自在是解开金刚语。

意自在，就是指心自在，心念在哪里，就可以定在哪里。如果心一直放在菩提心上，能对所有众生生出大慈大悲，就是心自在。我们凡夫的心不自在，常常不自主地去想烦恼痛苦的事，而且不是刻意去想，是没办法调伏。

观音菩萨已经具备了这三种自在的功德。

除此之外，佛菩萨还有其他自在的功德。

神变自在，就是神通自在；遍行自在，能自由出入世间的宇宙和出世间的净土；事业自在，做事能由自己的愿力达成；随意自在，想什么得什么，就是心愿如意；功德自在，包括了佛和菩萨的八自在功德。

## 二、略说六度

### “行深般若波罗蜜多时”

“行”，指菩萨万行，是菩萨所做的事业，包括六度，就是六波罗蜜多。波罗蜜多是梵文直译，包括布施波罗蜜多、持戒波罗蜜多、忍辱波罗蜜多、精进波罗蜜多、禅定波罗蜜多、智慧波罗蜜多，这六个波罗蜜多的内容就是菩萨万行。

“深”，六波罗蜜多就是深。在这里，观音菩萨入甚深般若波罗蜜多观修空性时，对舍利子讲了空性。佛菩萨能证悟空性，从凡夫的角度来讲，觉得不可思议，用语言很难表达出来，也悟不出来，所以就叫“深”。

“般若”，是智慧的意思。智慧分空性智慧和世间智慧，般若智慧是指证悟空性的智慧。

“波罗蜜多”，到彼岸的意思。这一句的意思是说，依靠空性智慧远离生死轮回的此岸，到达解脱的彼岸，就是般若波罗蜜多。

整句“行深般若波罗蜜多时”，指观音菩萨



以大菩萨的智慧和能力深入行持般若波罗蜜多时，观到五蕴皆空，万法万物都是空性。

### 三、无自性的五蕴

“照见五蕴皆空”

“照、见”，是现量证悟的意思。

“五蕴皆空”，五蕴就是色、受、想、行、识。五蕴皆空，按词的意思来说就是五蕴是空的。按一般人的理解，空是没有的意思，五蕴皆空是说没有五蕴吗？不是的，是说五蕴的自性是空，也就是说五蕴没有自性，但不是说没有五蕴。

我们经常说的“空”可以分这么几种：从前未存在的空、坏空、极空、互相空、自性空。什么是从前未存在的空呢？比如一杯牛奶，是牛奶的时候就不存在酸奶，这种情况，就称为从前未存在的空。坏空是指事物变化形成的空，比如，是酸奶时表示牛奶已经坏掉了，这时，对于牛奶来说，就称为坏空。极空是性相上不存在，比如一个瓶子，不存在鼓腹的地方，就是瓶子的极空。

互相空是互相不存在，比如说牛上不存在羊。这里说的是自性空，是指常一自在的空，就好比镜子里的人，虽然不是真人，没有真实的自体，但是却能真实显现。

自性是指常一自在。这个“常、一、自在”是什么意思呢？

以色蕴为例，眼睛看到的東西全都属于色蕴，我们来看看色蕴的“色”有没有自性。比如，看到的一个茶杯，这个茶杯有没有自性呢？如果有自性的话，它肯定是常一自在的。“常”就是恒常、永远，如果这个茶杯是“常”，就永远不会变旧，也不会破损。可是，我们都知道，这是不可能的，所以，茶杯不是“常”。

我们再看看这个茶杯是否是“一”，“一”的意思就是没有其他成份。但是茶杯是由地水火风的成份组成的，有地分、水分、火分、风分。如果没有地分的话，它就没有那么结实，也不会坚硬；如果没有风分，就拿不动，轻是风分具有的属性。所以，这个茶杯不是“一”。

茶杯也不是“自在”的，需要依托其他的因素存在。如果这个茶杯是自在的，就应该不用靠



任何东西存在，但实际上，我们都知道茶杯要靠很多东西才能存在，所以茶杯不是自在的。

也就是说，常一自在的东西是不存在的，万法万物都是你靠我、我靠你，以互相依赖的关系存在。茶杯不是常一自在的，是没有自性的，色蕴是没有自性的，不止是色蕴，五蕴都是没有自性的，无自性故空，所以说五蕴皆空。

空性是很难理解的。讲空性时，讲法的师父很难表达，弟子也很难懂。

米拉热巴尊者真正地证悟了空性，即便如此，讲空性的时候，他也很难表达出来。别人听他讲空性，觉得他说的好像是全都没有了。明明存在的东西，他却说没有，大家就在想，尊者在说什么呢？都听不懂。

莲花生大师也证悟了空性，他讲空性时，大家就感觉莲师说万物都不存在，法不存在，佛也不存在，僧也不存在。大家就想，既然都不存在，那我们还修什么呢？

龙树菩萨讲空性方面的法门时，持中观和唯识以外见解的法师看了龙树六论，认为龙树菩萨是执邪见的人。因为他们认为，龙树菩萨说佛法

僧全都不存在，所以，他们骂龙树菩萨：你是执邪见的外道，不是佛的弟子。

#### 四、《心经》的功德

##### “度一切苦厄”

这是在讲《心经》的功德。

藏文版的《心经》里没有这句经文，现存的七个版本《心经》里，有的也没有这句，这句经文的来历有几种不同的说法。

有一种说法是，玄奘法师去印度取经之前，见到了观音菩萨的化身。观音菩萨化现成一个病弱的老人，将《心经》传给了玄奘法师。玄奘法师取经的路上，遇到魔障和难关时，念了《心经》，就度过了这些磨难。所以，玄奘法师译《心经》时特别加进去了这句“度一切苦厄”。

但我想应该不是这样。鸠摩罗什大师译的《心经》里也有“度一切苦厄”，而鸠摩罗什大师译《心经》时是公元 409 年，玄奘法师是公元 649 年，鸠摩罗什大师比玄奘法师的翻译早了两百多年，



所以，应该不是像有些法师讲的那样，是玄奘法师加进去的。

释迦牟尼佛讲经时用的是梵文，后期印度记录经文的文字有两种：梵文和巴利文，在某些版本的《心经》上很可能会有这句“度一切苦厄”。《大般若经》里是有这句的，不但有，《大般若经》里还说，有什么痛苦和烦恼，或者魔障，念《大般若经》都可以度过去。《大般若经》有这种功德，《心经》应该有同样的功德。

那么，念《心经》到底有没有破除障碍的功德呢？有！遇到难关时，马上念《心经》，可以度过难关；碰到魔障，马上念《心经》，也可以破除掉魔障。

不但如此，藏文版《心经》的后面还有一篇排魔仪轨，是龙树菩萨造的。藏地的师父开始讲经时，或遇到难关时，都会用这个排魔仪轨破障。藏传佛教还有《心经》和密法结合，用《心经》来排死魔等的各种仪轨。

“度一切苦厄”的“度”，有的版本译为“渡”字。“渡”的三点水代表贪、嗔、痴三苦海。《心经》讲的是空性，证悟了空性，就渡过了贪嗔痴

的苦海，就断了贪嗔痴。

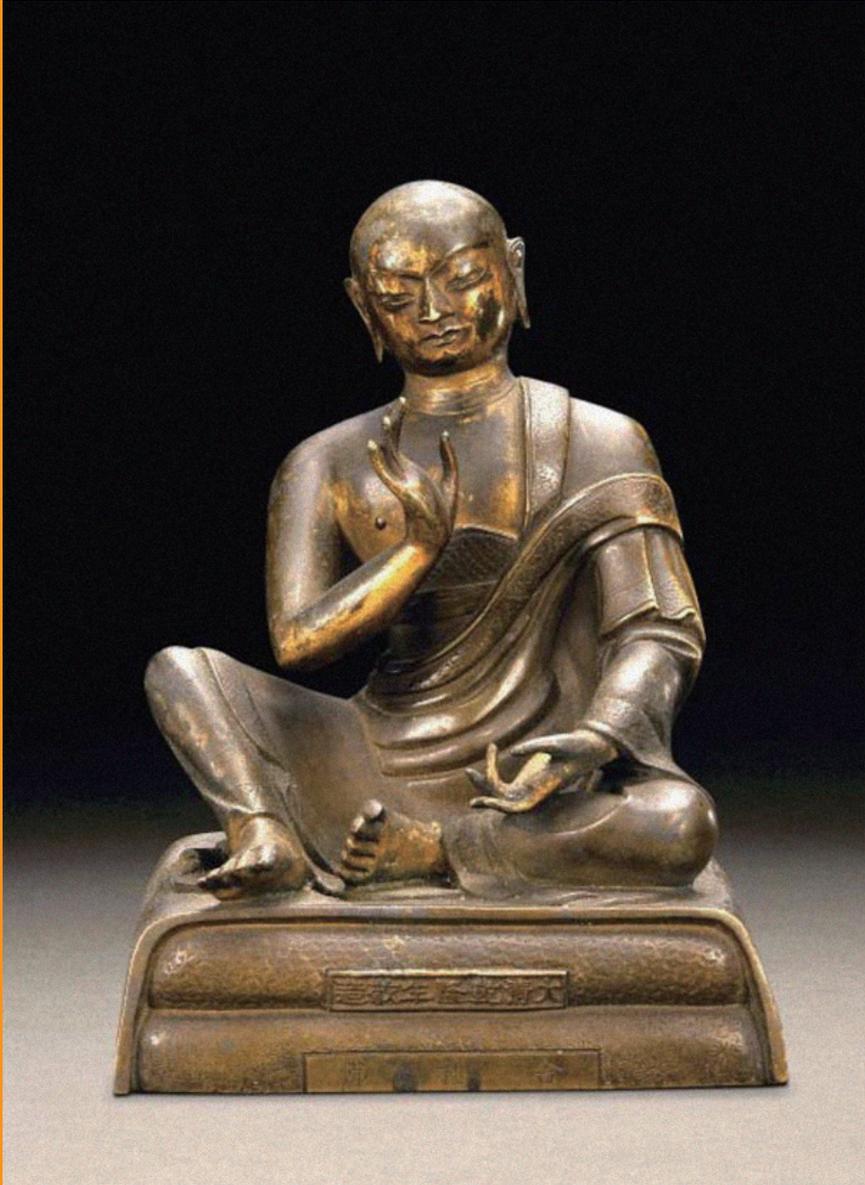
“一切苦厄”，苦就是痛苦，厄就是困难和烦恼。不同版本的《心经》里，有些是“一切苦厄”，有些是“一切苦恼”。修持《心经》可以度脱一切痛苦、困难和烦恼，《心经》就是这么殊胜。

## 五、舍利子

### “舍利子”

舍利子又叫舍利弗，鸠摩罗什大师译的《心经》里就叫舍利弗，在佛讲的其他经典里大都称为舍利弗，是佛的大弟子之一。释迦牟尼佛有两大弟子，舍利子是智慧第一，目犍连是神通第一。

《心经》和佛讲的其他经典一样，有前行、正行、结赞。前行是舍利子问观音菩萨，这在其他的版本里都有，但玄奘法师翻译的《心经》没有这部分，只有正行，没有前行和结赞。这里是前行结束后，进入了正行，舍利子问，观音菩萨答，观音菩萨在叫舍利子的名字：“舍利子！……”。这里是《心经》真正的开始。



舍利弗尊者



### 第三章 人无我和菩萨资粮道

“色不异空 空不异色 色即是空 空即是色  
受想行识 亦复如是”

我们讲过，《心经》显义讲的就是空性，对于空性，佛教内部各派的认识不一样。大乘佛法对佛陀缘起性空正见的认识基本分为唯识和中观两派，这两派认识的不一样，讲的也不一样。

对于空性，唯识派认为万法皆空，唯心所变。看到“无色声香味触法 无眼界 乃至无意识界”，唯识派认为，这是在说诸法在外境上不存在，只在内心上存在，这就是唯识派理解的空性。

比如，一杯水，唯识派认为，如果一杯水在外境上存在的话，它应该永远是水，任何一个众



生看到的都应该是水。正因为在外境上不存在，所以人看这杯水是水，天神看它是甘露，饿鬼看它是脓血，因为它只是在内心上存在。既然万法在外境上不存在，就不用执着外境，因为万物的存在只和自己的心相关。

再比如说，一个人，也是在外境上不存在的，所以有人看他是好人，有人看他是坏人。如果在外境上存在的话，坏人就应该是坏人，应该没人看他是好人；好人就是好人，没人看他是坏人。唯识派主要讲的就是万物万法在外境上存在和不存在，唐玄奘法师是汉地唯识宗的创始人，汉传佛教讲的空性大都依唯识派的观点理解空性。

中观派对此不这么看，中观派认为，外境是一定存在的。同样说一杯水，中观派认为，这一杯水是存在的，但是，众生的心会因为业力和福报发生变化，看到的外境就不一样。这一杯水，天人福报很大，所以看成甘露；饿鬼业障很重，所以看成脓血；人的福报一般，就看成了水。这就是中观派对万事万物的看法，格鲁派在正见上秉持的是应成派中观见，所以，在后面，我们就按中观应成派的观点来讲《心经》显义的空性。



“色不异空 空不异色 色即是空 空即是色”，色就是指色法，我们能看到的、能接触到的万事万物都属于色。这句是说色法和空性的关系，我们先从字面的解释上来看一下两派的讲法。

因为唯识派认为万法在外境上都是不存在的，只在内心上存在，所以，“色不异空”是说色法是能取所取外境空的自证分。意思是说，色法不过是能取（眼识）对所取（外境）的一种自觉的证知作用所变现出来的境相，从本质上来说是不存在的，所以是“不异空”；“空不异色”是自证分显现到色，意思就是说虽然万物在外境上不存在，但是这种自觉的证知作用所变现的境相是色；“色即是空”是显现的色是自证分，是说我们认为的色法，是自身对外境自觉证知作用变现的结果；“空即是色”是自证分以外无显现的色，就是说，除了我们这种自觉的证知作用所变现出来的色法之外，再没有其他色法存在。

中观应成派的解释是这样的，“色不异空”是说色法的显现，是因为色法是空性的，就是无自性的，是缘起的，所以才能无碍地显现；“空不异色”是说空性也没有自性，所以能显现色法；



“色即是空”是说凡夫认为的色法是想象出来的，是不存在的；“空即是色”是说有自性的色法是不存在的，除了无自性的色，不存在其他色法。

“色不异空”的空是指自性空。《心经》讲色是空、色不异空，是以色法显现但无自性来遣除轮回边，是为了断除众生对有为法贪著的烦恼。又讲了空是色、空不异色，就断了寂边，是为了断除众生贪空。色即是空断了有边，空即是色断了断边。

“受想行识 亦复如是”，是说其他四蕴对万法万物的认识和感受也和色法的道理一样。这句话可以这样念：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。

这段经文显义讲的是“人无我”，“人无我”是菩萨资粮道的智慧资粮，隐义讲的是菩萨资粮道的福报资粮。



## 第一节 人无我

学佛有很多目的，但是，最根本的目的只有两种：解脱或成佛。这就需要断除烦恼障和所知障，要彻底地断除二障，就要证悟空性。

空性包括两部分：一是“人无我”，就是补特伽罗人无我，破了我执，就证悟了人无我；二是“法无我”，破了法执，就证悟了法无我。

我们人啊，总是说“我”，比如经常说“我怎么怎么……”，认为“我”是真实存在的，如果说没有这个“我”，肯定是不相信的。那么，我们怎么安立这个“我”呢？一般都是安立在自己的五蕴上，也就是安立在色、受、想、行、识上。

### 一、凡夫认为的“我”

有些人认为色蕴，也就是身体是“我”。如果说“人无我”，他会理解成在说没有这个我，就会说：肯定有我，怎么可能没有我呢。如果有



人问他，你的我在哪里？他会说，我的身体就是我。认为身体是我，就是在色蕴上理解并安立的“我”。

有人认为受蕴是“我”，受就是各种苦乐的感受。为什么说受蕴是我呢？他会说，假如你头痛了，你会说“我”病了，就认为这个病痛的感受就是“我”了；快乐的时候，是“我”快乐，所以，认为苦乐的感受是我。

也有人认为想蕴是“我”，想蕴就是各种思想；还有人认为意识就是我。

除了色、受、想、识这四蕴，一切法都属于行蕴。比如天空，不是色，也不是受，不是想，也不是识，是行。解脱是行，涅槃也是行，有的人认为行蕴是“我”。

以上这些都是凡夫认为的我，都是我执的“我”，也就是我们要破除的“我”。

## 二、我执的过患

为什么要破我执呢？因为我们的烦恼全因我执而起，全因一个“我”字。比如，被人打骂了，



我们会说，他打我，我怎么会不生气呢？这是因为“我”。他骂我，我怎么能不生气呢？也是因为“我”。再比如，做生意破产了，我怎么能不焦虑呢？也是“我”；自己或家人病了，我怎么能不担心呢？担心自己的身体要垮了，也是因为“我”。如果看到别人比自己强，他比我高，比我好，我怎么能不嫉妒呢？产生嫉妒也是因为“我”。傲慢心也是“我”，我现在什么都有了，他们都比不上我。

贪、嗔、痴、慢、疑、嫉妒心等烦恼全因一个“我”字而起。生起烦恼后，又会引发更多的业障，不止一两个业障，有了业障，就有了痛苦。

现在，我们明白了为什么要破这个“我”，破了我执，我们执着的这个“我”就破除掉了，没有了这个“我”，由“我”引起的担心等一切烦恼就没有了。

这时，别人打我，我也不会生气。因为已经明白，没有这个“我”，也打不到“我”，就不会生气，不会起贪心，不会起嫉妒心，什么烦恼都没有，因为烦恼的根源没有了。



### 三、寻找我执的“我”

我们现在执着的、认为的这个“我”，就是要破的“我”，它是不存在的。而我是存在的，我和我们要破的“我”是有区别的。如果说我没有，那我们怎么解脱呢？怎么成佛呢？我是存在的，是不能破的，也破不了。我们要破掉的是这个不存在的我执的“我”，不破掉它，痛苦就无边无尽。

现在，我们来思考一下，我们认为的“我”是什么样的，有没有这个“我”。如果认为有的话，再想想怎么认为有“我”的，这个“我”是身体呢？还是意识呢？是思想呢？还是感受呢？还是其他的某种事物？

这个“我”是不是从头顶到脚底？不是；是不是苦乐的感受？不是；是不是思想？不是；是不是意识？也不是；是不是行蕴？也不是。那这个“我”在哪里？存在不存在？如果有人回答说不存在，那就堕入了断边。

有人说身心合一是“我”，又有人说五蕴合



一是“我”。如果身心合一是“我”的话，“我”就会或是一、或是异，身心是两个事物，是一的话，就变成了一个，我们知道，那是不可能的，若是异的话，“我”就变成了两个，也是说不通的，五蕴合一的说法同样如此，都是说不通的。

首先，我们要找想象的“我”，既然说“我”在身体上不存在，在心上不存在，在五蕴上不存在；那么“我”在哪里存在呢？我们一般人想象的“我”是这样的：如果被人一巴掌打在脸上，我们会说“我”很痛，这时，我们会认为自己的脸就是“我”。头痛时会说“我”头痛，认为自己的头就是“我”。

那么，脸是不是“我”呢？不是，头是不是“我”呢？也不是，脸和头都是“我的”。“我”和“我的”是有区别的，我的东西并不是“我”，这是一种想象中的“我”。

很多人都在的时候，如果我说：多杰，你偷了我的东西。多杰如果没偷，他会说：我没有偷东西，师父你怎么冤枉我？这时，多杰会感觉身体里好像有股很强烈的气，从身体下部直直地冲到头顶，这种感受就是我们想象出来的我，这个



“我”其实是不存在的。如果破了这个“我”，心情自然会平静下来，这时，如果能静下来观察，马上能认出这个假相的“我”。

有一位噶举派的大师，在没出家之前，父亲被人杀了，他出家后拜在成就非常高的帕木竹巴大师门下。拜师以后，虽然一直在修行，但还是放不下对杀父仇人的嗔恨心。自己也很苦恼，就去求师父，师父说，我有办法。过了几天，师父请来了杀他父亲的那个人，在家里一起喝茶。然后师父派人去叫他，他过来后一看见杀父仇人，马上冲过来想打他。这时，师父说：“你看，你的我这么厉害！你要看看你的我现在在哪里！”这样提醒了一下，他一下子明白过来，马上就抓住了想象中的那个我，然后就悟了空性。

#### 四、意识不是“我”

真正找到想象的“我”是很难的。我们有时会认为苦乐的感受是“我”，有时认为思想是“我”，有时候认为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识是“我”。尤其是意识，当我们想到自己是在



六道里不断轮回转世的，生生世世转世的就是这个意识时，很大程度上会认为意识是我。

不只我们认为意识是“我”，印度佛教四大教派里的有部派、经部派，还有中观自续派，都认为意识是“我”。他们认为，如果说连意识都不是“我”，那“我”在哪里呢？没办法找到这个“我”。

这时，中观应成派会反驳说：如果意识是“我”的话，一个人前世、今世、来世的意识，哪一个才是“我”呢？即使是今天的意识也可以分为上午、中午、下午的，每一分钟的意识也可以分为刚才的、当下的、未来的，如果说三个都是，这三个意识是不同的，那“我”就变成不同的三个了；如果坚持说“我”是一个，那三个意识就变成了一个；这两种情况都是说不通的。所以，意识不是“我”。

## 五、中观应成派认为的“我”

格鲁派在正见上秉持的是应成派中观见，那么，中观应成派怎么认为这个“我”呢？中观应



成派认为：“我”是在五蕴上安立，在名言上存在的补特伽罗。

“名言上存在”是什么意思呢？比如说，我小时候，爷爷给我取名“索南多杰”。十八岁前，大家都认为我是索南多杰，我就在索南多杰这个名字上存在。我十八岁出家后，雍增法王给我取名叫“阿旺嘉措”，不是索南多杰了，所以，我十八岁后，就在阿旺嘉措这个名字上存在。

再比如说，一个茶杯，中文叫茶杯，它就在“茶杯”上存在；藏人叫加格，它就是加格，不是茶杯了；英文叫 Cup，就变成 Cup 了，所以是在不同的名言上存在。

再比如，一个人现在是镇长，没得到镇长的职务时，不是镇长，当镇长后才是镇长。由镇长升到县长后，就是县长了，假如将县长的称谓换掉，就不再是县长了。但是，不管这些称谓怎么改，人一直是那个人。所以，这个人一直是在名言上面存在，万法万物全都是名言上面存在的。

万法万物只在名言上存在，是中观应成派最高的解释，明白了这句话，就明白了半个空性。



## 六、空性的总义和名义

修行人在凡夫阶段时，通过听闻佛法，不断闻思修行，依靠闻力和思力可以通达空性的名义和总义，能理解空性。

空性的名义是什么意思呢？比如没去过拉萨的人，听别人说拉萨是什么样的，就按他说的在心里想像出来一种境相，这就叫名义。空性的名义，是指还没有证悟空性之前，听师父讲空性，心里有了些理解，认为空性应该是这样、那样的，这就叫明白了空性的名义。

去过拉萨的人，回来之后再回忆拉萨，在心里想起拉萨的境相，这种理解就叫总义。

闻力理解的空性是空性的名义，是通过思维听闻得到的空性，不是真正的证悟空性。思力理解的空性是空性的总义，空性的总义是比量证悟了空性。菩萨在下品资粮道时不一定证悟空性，但可以通过空性的名义和总义，理解空性。



## 第二节 菩萨资粮道

“色不异空 空不异色 色即是空 空即是色 受想行识 亦复如是”这段经文隐义讲的是菩萨资粮道。

佛教分为大乘和小乘。现在的泰国、斯里兰卡都是小乘佛教，中国的汉地和藏地都是大乘佛教。大小乘有很多不同，这里说的是大乘佛教的资粮道。

为什么叫资粮道呢？我们学佛要解脱、要成佛，需要积集广大的资粮、福报，基本都是在这段期间完成的，所以叫资粮道。

佛教四大宗派里的有部派和经部派认为，资粮道期间积成佛所需的三大阿僧祇劫的福报。中观派认为，在资粮道和加行道时，积三大阿僧祇劫里的第一大阿僧祇劫的福报；菩萨初地到七地时积第二大阿僧祇劫的福报；八地到十地时积第三大阿僧祇劫的福报。

虽然各派的见解不同，我们只需要明白，从资粮道开始能为解脱、成佛积集很大的福报。



菩萨资粮道分为下、中、上品资粮道，每个品位的学修、证断、功德等都有区别。

在具体的修行法门上，下品资粮道主要修四念住；中品资粮道主要修四正断；上品资粮道主要修四神足。目的是要断除粗的苦，脱离粗的苦，能压伏住比较粗大的烦恼。

从得到菩提心开始，就入了菩萨资粮道。如果没有菩提心，即使断了烦恼也不是菩萨，还没到菩萨资粮道。比如，小乘阿罗汉虽然断了烦恼，有很高的智慧和神通，也没到菩萨资粮道，也不是菩萨，就因为缺少菩提心。

## 一、菩提心

菩提心是为了六道众生离苦得乐，自己要成佛的心。

从得到菩提心开始，修行人才算真正进入了大乘佛法之门。那么，怎么发菩提心呢？有七支因果和自他交换两种发菩提心的方法，我们先讲一下七支因果发菩提心。



## （一）七支因果发菩提心

七支因果发菩提心是通过七个步骤来发菩提心，所以叫七支。除了第一个步骤外，每个步骤和前面的步骤是因果关系，因此叫七支因果发菩提心。

第一支是认定六道众生都是自己的母亲。怎么认定呢？我们在轮回中有过无数次的转世，转世的次数比宇宙中的沙子还要多，每一次转世都会有一个母亲，所以，六道众生都当过我们转世时的母亲。而且不止当过一两次，是当了数百万次、无数次。

菩萨道最基本的就是认定六道众生是母亲，这是菩提心的根本。

第二支是思念母恩。既然是母亲，亲生母亲对我们有多大的恩，六道众生对我们也有同样的恩。

第三支是报答母恩。思念母恩后，要想着如何报答母亲的恩德，报答母恩最好的方法是引导母亲众生进入佛门，让她修法，这样的话，最起码后世能不堕恶道。



第四支是发慈爱心。我们经常念的“愿诸有情具足安乐及安乐因”，就是发慈爱心。要对所有的有情众生，发出母亲对儿子的那种慈心，愿所有的众生永远具足安乐和安乐的因。

第五支发悲悯心。“愿诸有情远离苦恼及苦恼因”，就是发悲悯心。六道众生都有很大的痛苦，造成这些痛苦的因就是烦恼和业障，我们心里要想着让每一个众生都远离痛苦及痛苦的因，这就是发悲悯心。

第六支发增上责任心。要想着：“我是六道众生的儿女，有引导母亲众生离苦得乐的责任”，而且一定要把这种责任心发出来。然后再想一想：我有没有帮助母亲众生离苦得乐的能力呢？没有。帮助亲生母亲离苦得乐的能力都没有，要帮助六道众生的母亲众生就更不用说了。

第七支是发菩提心。谁有让六道众生离苦得乐的能力呢？阿罗汉？得地菩萨？都没有这个能力，有这个能力的就是佛。所以，我要发心：为了六道众生离苦得乐，我要成佛，成佛后马上来度母亲众生，让众生离苦得乐。

这就是七支因果发菩提心。



## （二）自他交换发菩提心

自他交换发菩提心的“交换”不是说自己与他人交换，是把自己爱我、尊我的自利心，交换到爱他、尊他的利他心。用这种利他心，换掉自己的自利心，然后发增上责任心，这时发起的菩提心，就是自他交换发菩提心。

《入菩萨行论》讲：

若有欲速疾，救护自及他，  
彼应自他换，密胜应受行。

相对于七支因果发菩提心，修自他交换发菩提心得到菩提心更快，也更勇猛一些，还有很多殊胜的功德。

要发自他交换菩提心，首先要知道自利心的危害。《入菩萨行论》中说：

尽世所有乐，悉从利他生，  
尽世所有苦，皆从自利起。

众生受到的刀兵毒害、天龙恶鬼的障碍和侵害，甚至受生于地狱、饿鬼、畜生道等等，都源



于为了自己的利益，做了杀生等恶业。在日常生活中，我们身体的各种病痛，各种矛盾和烦恼，工作中不顺利，遭排挤，甚至是吃官司、触犯国家法律等一切痛苦，也同样来源于自利心。

为什么每个人都自然而然地敬重佛菩萨呢？也是因为佛菩萨爱众生、敬众生。佛经中讲，“造作何等业，即生何等果”，尊敬他人，也会受到他人的敬爱，这是因果关系。同时也可以说明：能爱敬多少众生，就会得到多少众生的爱敬。如果能爱全世界的人，那么全世界的人都会爱我们；能爱六道众生，六道众生也都会爱我们；能爱那些鬼、魔、冤亲债主，它们也不会害我们。以害人为生的鬼、魔遇到菩萨时，不但不会加害菩萨，还要供养，原因很简单，它们也是众生之一，菩萨对它们有慈悲心，爱它们，不会害它们，它们也能感受得到。

阿底峡尊者刚来西藏时，有很多人去迎接他。大家见到了阿底峡尊者，看见尊者一直在合掌，谦逊地低着头。大家都说：啊，大师都尊敬我们。因为阿底峡尊者尊敬所有人，所以，尊者到西藏后，人人都喜欢他。



修自他交换发菩提心时，先要修七支因果发菩提心的前五部分。然后以观想的方式修自他交换，观想以种种的利他心，来换掉自己爱我、尊我的自利心，然后发增上责任心，再到发菩提心。

观想时，有很多方面要交换：自己的快乐跟他人的痛苦交换，自己的健康跟他人的病痛交换，自己的能力跟他人的无力交换，自己的智慧跟他人的无明交换，自己的福报跟他人的业障交换，自己的功德跟他人的过失交换，自己的大乐跟他人的烦恼交换。

打坐时，观想上述所说的快乐、智慧、福报等，变成无量的白光，从自己的右鼻孔发出来，进入六道众生的左鼻孔里，再观想六道众生都得到了很大的快乐、福报。

然后观想上述所说六道众生的业障和烦恼等，全部变成黑气，从六道众生的右鼻孔流出来，用自己的左鼻孔吸进去，观想打在自己的我执上，并且破除了我执。

这就是自他交换菩提心的观修方法。

经常这样认真观想，就能感觉到自己接受了他人的业障、病痛。接受了这些后，身体会生病，



但因为菩提心的力量，这种病痛最终会被消除掉。

以前西藏得癌症等大病的人非常非常少，就是因为有很多成就比较大的上师们经常修自他交换菩提心，交换了众生的病痛，避免了很多人的癌症。

藏区曾经流行过一种肿瘤病，就是脖子上长肿瘤，尤其是在青海的贵德县，这种病是普遍性的。后来，贵德出了一位大成就者塔秀上师，他经常发自他交换菩提心，吸众生的肿瘤，最后自己的脖子上长出了一个很大的肿瘤，从此以后，那里就再没出现过这种病。塔秀上师又修行了几年后，病也慢慢好了，这就是自他交换菩提心的力量。

噶当派霞惹瓦大师的弟子格西切喀瓦，在西藏被人称作麻风病法王。以前没办法治麻风病，格西切喀瓦对刚来的麻风病人，用自他交换的法门为他们治病，自己的身上出了痘痘，病人就好了。然后，格西切喀瓦又教这些麻风病人修三士道、自他交换菩提心。大家都认为这位上师的法就是治麻风病的，其实，格西切喀瓦给他们传的是三士道，特别是三士道里的自他交换菩提心。



麻风病人病好后，继续修自他交换菩提心，最后，他们中绝大部分人都成就了。

### （三）二十二个菩提心

弥勒菩萨在《现观庄严论》里，用比喻的说法，将菩提心分为二十二个层次：大地喻菩提心、黄金喻菩提心、月亮喻菩提心、火喻菩提心、宝藏喻菩提心、珍宝源喻菩提心、大海喻菩提心、金刚喻菩提心、山喻菩提心、妙药喻菩提心、善知识喻菩提心、如意宝喻菩提心、太阳喻菩提心、妙歌喻菩提心、帝王喻菩提心、王库喻菩提心、大道喻菩提心、坐骑喻菩提心、喷泉喻菩提心、妙音喻菩提心、河水喻菩提心、云喻菩提心。

得到了菩提心，就成了菩萨，就得到了进入资粮道的福德资粮。刚刚得到了菩提心，就进入了下品资粮道，下品资粮道菩萨首先得到的是地菩提心。就像大地上有山川河流，景色会变化不定一样，地菩提心会发生变化，有时会产生退心。

中品资粮道菩萨的菩提心叫金菩提心，从这里开始，菩提心永远不会退转。为什么叫金菩提



心呢？金子不论烧也好，磨也好，本性不会变，金菩提心就是比喻这个层次的菩提心不会发生改变。从得到金菩提心开始，中品资粮道菩萨的愿力会很强，积的福报等等都很大，能得到禅定，禅定力也比较强，所以做什么事力量都很大。

上品资粮道菩萨得到的菩提心是月菩提心。

二十二个菩提心中，前面十九个是菩萨的菩提心，最后三个是佛的菩提心。随着以后修行的逐渐深入，菩萨会圆满十九个层次的菩提心，直至成佛。

## 二、四念住

四念住是身念住、受念住、心念住、法念住。

念是明白无我的慧，住是一种禅定。不但明白无我，心还能定在无我的定中，就得到了念住。

### （一）身念住

身念住就是观身不净。

身念住能对治色上的贪，就是身体上的贪恋。



不用说我们凡夫有贪心，下品资粮道的菩萨也有贪心，这种贪恋其实是一种烦恼。如果我们看到自己很帅或很美，或者看到别人长得很漂亮，产生了贪念，就要对治。不对治的话，会因贪产生更多的烦恼，死后甚至还要堕入恶道。

经典中有个故事，很久以前，印度有一个女孩长得很美，她不知道自己长得这么美，因为以前很难找到镜子。有一次，她偶然得到了一面镜子，一看，哇！自己这么美，就对自己的容貌产生了贪心。就一直对着镜子照，经过大海的时候，船翻了，她就死掉了。死了以后，变成了一条蛇，缠绕在镜子上，贪恋自己的身体到了这个程度。

如果很贪自己的身体，可以观想自己的身体长出来了很多痘痘，很不好看。密宗的方法是，首先观想额头上有一个梵文的阿（ॐ）字，阿字生出来了很多痘痘，慢慢全身都烂了，最后烂到只剩下骨头。这时再问一下自己：还贪不贪这个身体？贪不贪这副骨头？这样就慢慢地对治了这个烦恼。

如果贪恋别人，可以观想对方的额头上有一个阿字，阿字生出来了很多痘痘，身体脏得不得



了，这时再问问自己还贪不贪。

以前印度有一位国王，他很宠爱一个妃子，和这个爱妃一刻都不离。有一次，要去打仗，不得不把爱妃留在了家里。在他走后的第二天，爱妃死了，臣子们就很害怕，担心没法向国王交代。有一个聪明的大臣说：“我有一个办法，我们明天给国王报个信，先告诉国王，爱妃的额头上长出了一个痘。”看到信后，国王非常担心：“哎呀，爱妃的头上长了一个痘，如果不是打仗，我一定要回去看她。”又过了几天，又有报信的人来了，国王问：“爱妃怎么样？”报信的人说：“头上又生了好多个痘。”国王听了非常惊讶。再下一次时，报信的人说：“您的爱妃现在脸上全是痘。”国王就觉得爱妃没救了。再报信时，报信人说：“现在连身上都是痘。”国王就想：“我不想见她了。”就这样，一步步断掉了国王的贪念。如果刚开始如实报信的话，国王会很生气，可能会杀掉留守的臣子和照顾爱妃的人，国王的贪念断掉了，大家就相安无事了。

下品资粮道的菩萨修身念住时，要观想整个世界上人的身体全都烂掉了，只剩下了骨头，心



定在骨头上观想，能定多久就住多久，出定时就不会贪了。

修身念住观身不净，并不是说这个身体就应该糟蹋不管了。是说要过分贪恋这个身体，不要过于爱惜、照顾这个身体，饮食、衣服够用就可以了。

## （二）受念住

受念住就是观受是苦。

不用说苦的感受，就是我们平常认为是乐的感受也是无常的，都会变成苦。人生就是一个苦，苦字就像人的脸，我们不懂人生很苦，一直在追求爱、财富等等，这些其实都是苦。如果仔细地思维各种乐受的本质，就会发现，背后都隐藏着业和烦恼，随着时间、因缘等等的改变，本质上都是苦。并没有真正的乐受，快乐只是表面，但我们觉得真的是快乐。

观修受念住时，要把乐受也思维成无常。比如，吃一顿饭，吃的时候很开心，吃完后就没什么了。吃多了还生病了，还会变成苦。要明白不



但苦是苦，现在的乐也是无常的，也会变成苦。

### （三）心念住

心念住就是观心无常。

常就是永恒，我们的心是无常的，一刹那都有变化。所以，不要执着地贪亲朋好友，因为他的心也会变，会变为敌人。对于敌人也不要恨，敌人的心也是无常的，也会变，变成朋友。

心不只今世变化无常，也会变化到后世。比如，我们死后也不一定是人，可能会变成饿鬼道等其他道的众生，这些都是心念的无常。

心一刹那一刹那都在发生变化，万物都是无常，每一刹那都有变化，所以不用贪著，心念住就是观察这些。

### （四）法念住

法念住就是观法无我。

法念住主要是观空性，经常观修人无我和法无我，心定在空性中，就叫法念住。

我们按宗喀巴大师讲的四重要正理来思维



一下法念住。四重要正理：首先要认识我执的“我”；认定后依正理来思维，这个“我”如果存在的话，和五蕴是一还是异；思维“我”和五蕴是一的不合理；思维“我”和五蕴是异的不合理。

以认为意识是“我”为例。如果“我”和意识是一的话，因为“我”只有一个，那么，我一岁到五十岁的意识都变成一个，如果是这样的话，一岁的小孩子就有了五十岁的智慧了。但这是不可能的，所以，“我”和意识不是一。

如果“我”和意识是异的话，意识有这么多，“我”也应该变成这么多。但事实上“我”只有一个；所以，“我”和意识是异的情况是不存在的。

既然“我”和意识在一、异上的存在不能安立，这个假相的“我”就应该是不存在的。

很多人认为，从命名处五蕴中找不到我时，自然会观见万法万物都不存在，以为这就是空性。这是错误的，这不是空性，是假想出来的空性。

我们观修空性要破除的是假相的我，也就是我执和法执，而不是缘起，更不是万法万物。破



了假相的我，也会自自然然观出来万法万物不存在的空，这个空才是空性，在下级现识中空掉了万法万物，心底并没有破除万法万物。

万法万物都是存在的，所以不能破，如果心底破了万法万物，认为万法万物都不存在，就堕入了断边，堕入顽空。

这就是菩萨资粮道的四念住。

### 三、四正断

中品资粮道时主要修四正断，四正断就是修断、防护断、律仪断、断断。

**修断** 未生善令生。没生起的善业要令生起。

**防护断** 已生善应守护。已生的善业、善念要注意防护、保持。

**律仪断** 断诸不善。该生的善业要生，该断的恶要断。没到资粮道时，该断的恶业断不了，该生的善业也生不起来。心里想不做恶业，但是没办法，因为习气很重，自然而然就做了。比如，明知不该杀生，见了蚂蚁、蟑螂还是会自然地杀掉。进入资粮道后，这些该断掉的恶念会很容易



断掉。

**断断** 未生恶令不生。未生恶令不生，资粮道的菩萨要修不生一个恶念。虽然不一定是绝对一个恶念不生，但会极少。

资粮道菩萨的十善业功德日日夜夜在不断地增长，十恶业的念头在不断地断除，大的变中等，中等的变小，小的彻底断掉，这就是中品资粮道菩萨修的四正断。

#### 四、四神足

上品资粮道菩萨主要修四神足，又叫四如意足。

**欲神足** 修行修到心里想什么，都会如意，就叫欲神足。

**勤神足** 在修行上很精进、很勤奋。上品资粮道的菩萨，不用说为了很多众生，即使为一个众生，如果要他下到地狱受百千万劫的痛苦，他也会很乐意，这种心态就叫勤神足。

**心神足** 上品资粮道的菩萨为了得到加行道，一心定在禅定里。得到加行道之前，在禅定里能



定多久就定多久，这就是心神足。

**观神足** 时刻观察自己的身口意，该做的善事要做，该断的恶要断，戒律清净，这就是观神足。

菩萨资粮道修的就是这些，除此之外还要修习四修持：证住净戒、闻思道法、修习道法、住四圣种。

**证住净戒** 安住于清净戒律。

菩萨资粮道时，戒律很清净，百分之九十九不会破戒。

**闻思道法** 听闻正法之故，自三门调柔、如理思维妙法之故，断灭一切增益。

菩萨资粮道时，主要修闻、思、修里的闻法。闻法很重要，得到菩萨道的果位必须要经历资粮道的阶段，而闻思修是得到这些果报的因。我们现在都是凡夫中的凡夫，什么都不知道，如果不闻法，都不知修行的路怎么走，怎么修呢？要想解脱、成佛，先要听闻、看书，明白了这条路，再走就不会错。自己一点都不明白，迷迷糊糊地走，走到哪里也会退回到哪里。

**修习道法** 修习解脱道法之故断灭烦恼。

**住四圣种** 不贪衣服、不贪饮食、不贪住处、



乐断乐修。

不贪衣服、不贪饮食。资粮道的菩萨，对于衣服和食物随所而喜足，不贪衣服和食物，能吃饱穿暖就可以了。

印度有个大成就者卢伊巴，他修行时不特别找食物，吃人家钓鱼扔掉的内脏，这样就修行成就了。我们现在做不到，吃不好吃的东西就受不了。佛法追求的就是离苦得乐，真正进入了佛道，做什么、吃什么内心都会很快乐。

不贪住处。菩萨资粮道时，住的地方随随便便就可以。即便住在街道上，或者很肮脏的仓库里，也会快乐得不得了。换成我们的话心里会不舒服，也做不到。

米拉热巴尊者连穿的衣服，盖的被子都没有，过路的人看到了米拉热巴尊者，觉得他好可怜。米拉热巴尊者看到了这些人，也觉得他们好可怜，你们可怜我穷苦，我可怜你们不知脱离生死苦海。尊者心里的法乐，即使整个世间人的快乐加起来也比不上，到了这个层次就是这样。

乐断乐修。乐断就是资粮道菩萨断恶念、断烦恼时是快快乐乐的。我们凡夫要断恶念、恶事



时，会很痛苦，要做到不贪、不嫌弃、不嫉妒别人，这些我们都很难做到，所以，断恶念时会感觉心力不足。

乐修就是修行的过程中也是快乐的，这才是真正地入了道。凡夫的贪心、嗔恨心，嫉妒心很大，很难感受到内心安宁带来的那种欢喜，学佛难就难在这个阶段，入道了就不难。

菩萨资粮道时还要安住资粮五支：受持异生戒律、守护根门、饮食知量、寤寐瑜伽、善法乐住。

“异生”就是指我们凡夫，就是说，菩萨资粮道时的日常生活中，要根据戒律时刻观察自己的身口意，守护好自己的五根；为了健康，饮食要适当，不能贪吃喝；还要修持寤寐瑜伽，该睡觉时要睡觉，不该睡觉的时候尽量不睡；同时还要有正知正念，令自己的心能乐住于善法的法喜中。

因为菩萨资粮道时，已经认识到，人的寿命很短，能修行的时间只是二十岁到六十岁间的四十年，去掉睡觉、吃饭等等，真正修行的时间可能十年都没有，必须抓紧时间精进闻思修。

如果进入了密宗的菩萨资粮道，不只要观修



空性，还要修密咒、密宗二次第等等。这样的话，能从资粮道很快进入加行道。

显宗的资粮道要用很长时间，密宗资粮道的修行就很快，比较快的一年就可以从资粮道进入加行道，也有两三年甚至更长时间的。

## 五、菩萨资粮道的功德

资粮道的菩萨修四念住、四正断、四神足、四圣种。进入了菩萨资粮道就像是解脱了一样，有很殊胜的功德。

我们现在还没到资粮道，但也要明白资粮道的菩萨是什么样的。明白了以后，随喜功德时，心里就会有数，知道资粮道的菩萨在做什么，能做什么。明白了资粮道菩萨的功德和能力之后，也容易对资粮道菩萨生起真正的信心。

资粮道菩萨修了这些法门，会得到五神通、五眼的功德。

### （一）五神通



**天眼通** 三千大千世界的万物和六道众生，全看得清清楚楚，这就是天眼通。

**天耳通** 整个宇宙的众生说什么话都能听得懂。如果弟子有天耳通，师父在陀乐寺讲经，弟子在这里听就可以了，不用去寺里。如果双方都有天耳通的话，比如说释迦牟尼佛跟迦叶尊者，有一次对话的时候，他们之间距离一百六十多公里，迦叶尊者有问题问佛祖，佛祖能听到，并马上回答，这就是天耳通的功德。

天耳通还可以听到极乐世界的声音，能听到各个净土上的佛菩萨讲经，也可以听到佛菩萨的化身讲的经。

**他心通** 能明明白白每个人心里在想什么。有了他心通后，讲经就很容易，能对治听经人心里的烦恼，针对他的烦恼讲经，烦恼就很容易断。

**神变通** 又叫身境通、身如意通，身体可以变化，变什么都可以。比如说，上半身起火、下半身结冰，在空中走、空中睡等等。

**宿命通** 能知道他人和自己的前世。找转世灵童时，有宿命通的大师才能找到。



## （二）五眼

资粮道的菩萨不止得到五神通的功德，还有五眼。五眼就是肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼。

**肉眼** 我们的眼睛就叫肉眼，菩萨的肉眼功德分十三种。

能看一百里的肉眼、看两百里的肉眼、看三百里的肉眼、看四百里的肉眼、看五百里的肉眼、看一千里的肉眼。

能看南瞻部洲的肉眼、看两个洲的肉眼、看三个洲的肉眼、看四个洲的肉眼。

能看一千大千世界的肉眼、看两千大千世界的肉眼、看三千大千世界的肉眼。

**天眼** 能看到三千大千世界众生的生死。

**慧眼** 就是明白了空性，比量证悟空性后具有的功德。

如果没有去过拉萨的人，听别人讲拉萨，心里想到的拉萨，就是一种比量明白。不懂空性，听他人讲空性，心里的明白就叫比量明白；如果亲自看到了拉萨，就是现量明白，比量和现量证悟的区别大致是这样的。



具备慧眼时不止证悟了空性，还明白了菩萨十地和佛的果位。

**法眼** 法眼就是精通三藏。

**佛眼** 佛眼是一切了知。

资粮道的菩萨还能得到法喜定的功德。得到法喜定后，凡是得到的法，不管是前世还是今世的，记得的还是忘记的，全都能背出来，而且不会再忘。如果师父口传了大藏经，弟子得到法喜定后，可以自然地背诵出来。

菩萨资粮道时，还没有断掉烦恼，只能将烦恼暂时压伏住。下品资粮道时，能压伏部分烦恼；中品资粮道时，压伏得更好一些；上品资粮道时压伏烦恼的能力更大一些。

有些下品资粮道的菩萨会有魔障，会有堕三恶道的情况。有些魔变成他的师父，或是施主，每天赞颂他，这样，下品资粮道的有些菩萨会起傲慢心或嗔恨心，会诽谤其他的菩萨。这时他们的神通力还没那么大，只能看出神通力比他低的，看不出哪一个是加行道的菩萨，哪一个是得地菩萨。因为诽谤菩萨的业力，这些下品资粮道的菩萨会堕三恶道。菩萨只有诽谤菩萨的业力，才会



堕三恶道，除此之外，任何业障都不会令菩萨堕三恶道，除非菩萨自己的愿力，比如，为度众生下三恶道。

从进入中品资粮道开始，菩萨再不会堕恶道。

## 六、中观道正见

从中品资粮道开始，真正破了我执，破了我执就证悟了人无我。

我执有两种，俱生我执和分别我执。修行人从中品资粮道开始，真正地证悟了人无我，破了我执。破我执后，在正见上，就走到了中间道路，也就是得到了中观正见。

我们按照中观论的观点来比喻地说明这个中间道路。如果有一条路，路的两边，一边是峭壁，一边是悬崖。峭壁比喻为“有边”，悬崖比喻为“断边”。大多数人都会走到有边，会产生各种执念；也会有少部分不相信因果、轮回的人，会堕入断边。凡夫众生不堕有边的，就会堕入断边，不能走出一条中间道路，因为我们还没有证悟空性。



以色法为例。堕入断边的人认为，既然说色即是空，说色法无自性，那就是说万法都是空，空就是什么都没有了，这样认为就堕入了断边。有边是什么呢？佛法里面讲的色法是存在的，但是是无自性的，如果认为色法存在，就是有自性的，没有自性就没办法存在，这样认为就走到了有边。

“色不异空”，就是断有边。意思是说，色法是存在的，但是它没有自性，自性是空。“空不异色”是说，色法的自性是空的，但是色法是存在的，不是没有，这样就断了断边。

“色即是空”，意思是说，色界是色的本来面目，但我们从来没有看到过，因为它的本性就是空，不存在自性。“空即是色”，是说无自性的色就是色的本来面目。色法和色的空性是一体两面，所以是很难理解的。

断了两边后，中间道路就是空性了。



佛护论师



## 第四章 法无我和菩萨加行道

“舍利子 是诸法空相”

这句经文显义上讲的是法无我，隐义是讲菩萨加行道，我们还是先讲显义。

### 第一节 法无我

这里讲的是“法无我”。

这个“法”不同于“佛法僧”里的法，这里是指宇宙万物，一切的一切，全都是法。空性也是法，万物都是法，所以说“万法万物”。法无我，就是说法也没有自性。



比如，一个杯子也是没有自性的，都是缘起。缘起就是因果，这个杯子的生灭也有因有果，它的因变成了它，目前的状态就是一种果。有因果就没有自性，就是“诸法空相”，也就是法无我。一座房子也是有缘起的，要靠砖、水泥等很多材料建成，房子本身是没有自性的，都是法无我。

我们现在还没有证悟法无我，所以会有法执，会起烦恼。比如，对一个杯子起了执着心，杯子坏了，也会生气。执着一朵花，同样会起各种各样的烦恼，怕它缺水凋谢，浇多了水又担心；有人弄坏了这朵花，也会生气，看到更多的花，也会起贪心。这些都是因为对万法万物的执着，不执着不会起贪心。在马牛面前放满金银财宝，它们也不会起贪心，因为它们不执着金银。在人面前放金银财宝，人会动心的，这就是法执。

法上的执著也会给我们带来很多痛苦。执著于金钱，为了挣钱会起很多烦恼；执著于身体健康，也会在这上面起很多烦恼；执著什么就痛苦什么，所以要断法执，要证悟法无我，这就是“诸法空相”的意思。



## 第二节 菩萨加行道

加行道是为进入见道做准备，是见道的前行。这时，修行者已经比量证悟了空性，还能禅定和空性智慧双修。

加行道分四个层次：暖、顶、忍、世第一法。

**暖加行道** 暖加行道就好比钻木取火，大家都知道，火烧起来之前，必须要达到一定的温度。意思是说，要点燃后续阶段现量证悟空性的火，需要在暖加行道阶段，先达到比量证悟空性的温度。

暖加行道时，修行者具有的菩提心叫火菩提心，为什么叫火菩提心呢？从中品资粮道开始，修行者就比量证悟了空性，也有了禅定的能力，可以入定观空性，并且能在定中随意停留。但是，没进入加行道之前，在定中还不能禅定和智慧双修，从得到暖加行道开始，才能定慧双修。

空性智慧和禅定双修的功德，就像火一样，可以烧掉所知障。这里的烧掉是指压伏。这样，暖加行道菩萨的所知障虽然没断，但是看起来好



像没有，这就是火菩提心的功德力。

**顶加行道** 顶加行道是世间善法里最殊胜的修行境界。

**忍加行道** 到了忍加行道的层次，不再害怕空性，能忍空性，对空性不生怖畏。进入忍加行道之前，如果是锐根的修行者，证悟空性后，会很高兴，就像找到了遗失很久的东西一样；如果是钝根的修行者，这时会有点害怕，看到万法都空了，就会在空中找“我”，找这个无始以来一直执着的，每时每刻都在保护着的“我”，这种恐惧不久就会消失。

进入忍加行道后，不会再有任何恐惧。这时，已经比量证悟了空性，能忍受空性的境界，不生怖畏。

**世第一法加行道** 世第一法加行道也称为胜加行道，是加行道里最殊胜的，这时要准备进入见道了，修到这个层次可以一刹那进入见道。



### 第三节 菩萨加行道修持的法门

加行道主要修的是五清净根和五力。

#### 一、五清净根

五清净根主要是暖加行道和顶加行道的修法。五清净根是信根、精进根、念根、定根、慧根。

**信根** 就是对三宝坚定不退转的信仰。到了加行道，对三宝不会有任何怀疑，就是具足信根。

**精进根** 就是修行不懈怠。到了加行道时，修行者日日夜夜都会很精进，连睡觉都在修行，做梦都在观空性，这就是具足精进根。

**念根** 就是断了妄念，得到了正念。菩萨加行道时，以前听闻到的佛法，一点都不会忘记。凡夫时师父讲了什么，都能清清楚楚，这就是具足念根。

**定根** 就是断除了禅定的障碍，时刻都能入定。资粮道的菩萨有时还有一些掉举、放逸，进



入加行道后不会再有，这就是具足定根。

**慧根** 慧根是能分别取舍善恶。加行道的菩萨出定之后，比量证悟了空性，明白了事物的真面目。破除了事物的假相，看什么都是幻像一样，或是做梦一样。就如《金刚经》中所说：

一切有为法，如梦幻泡影，  
如露亦如电，应作如是观。

## 二、五力

五力是忍加行道和世第一法加行道菩萨主要修的法门。五力就是信力、精进力、念力、定力、慧力。

**信力** 是不信最大的对治力，从信力开始，彻底消除不信的烦恼。有些人怀疑三宝，执邪见，见到了具足信力的加行道菩萨后，怀疑三宝的心自然就会消除掉，明白自己以前的观念错了，信力的力量就这么大。见到我的师父雍增法王的人，大多数人都会信仰佛法，就是因为受到了法王信力的影响。



**精进力** 精进力是对治懈怠最殊胜的道。加行道菩萨修精进力开始，为了度化众生，修行会非常精进，再不会懒惰，连看到加行道菩萨的众生都会随之精进。

**念力** 念力是妄念最大的对治力。加行道菩萨修念力开始，妄念会越来越少的，偶尔生起的妄念也不会障碍修行，见到修念力菩萨的众生也会随之压住自己的妄念。

**定力** 定力是掉举和昏沉最大的对治力。从定力开始，加行道菩萨的四谛禅定非常殊胜，几乎时刻没有掉举和昏沉。假如生起掉举和昏沉，也不障碍道的进阶。看到有定力的菩萨，因为菩萨的愿力和定力，会让身边的众生都自然而然静下来。

**慧力** 是染垢慧最大的对治力。慧力主要的作用是消除无明烦恼，能依四谛分别取舍。依加行道菩萨的慧力与愿力，菩萨身边的人自然会增长智慧。



#### 第四节 菩萨加行道的功德

从进入加行道开始，修行者的成就已经非常高了。

这时，修行人连睡梦中都在修行。中品资粮道时，梦中修行时有时无，上品资粮道时梦中大部分时间都在修行。从进入加行道开始，梦中一直都在修行。

从加行道开始，如果要做息增怀诛法，可以不用念仪轨、举行法会，只要心里想一下，用愿力和定力就可以实现。比如看到哪里着火了，只要心里发个愿：愿火灾熄灭，用愿力就会把火灭掉。发生地震、瘟疫了，这些灾难都可以随修行者的愿力或定力中止。

在度化众生方面，如果加行道菩萨要讲法，听法的人里，一百个人最少八十人能得到正法的熏习；得地菩萨讲经效果更好，能度化百分之九十；佛讲经的话百分之百有效果。一个没有菩提心的上师，给一百个人讲经，能度化两三个人，已经是很不错了。度众生是最难的，师父们的难



处就在这里，因为很多众生的业力重，烦恼很大，师父们的加持力进不去，很难度化。

加行道的菩萨，即使一百年干脏的活，一百年不洗澡，身体和衣服还是干干净净的，灰尘不会沾他的衣服。身上不会长细菌、虱子，蟑螂不会跟着他，蚊子不会咬他。

加行道菩萨的心很直，没有心机。做人有心机也是一种烦恼，从加行道开始，不会再有这种烦恼。

加行道的菩萨不会吝啬，所有的东西都可以布施。如果是出家人的话，除了自己的袈裟，其他都可以布施。如果一个加行道的菩萨有一栋楼，有人去求：“菩萨啊，请你把房子给我吧。”这个菩萨肯定会给他，给栋房子就像给一个馒头一样，一点都不会吝啬。

资粮道菩萨有时还会被魔障迷惑，还不能完全区分，有些魔会变成菩萨自己的师父，或者变成佛，来骗资粮道的菩萨。从加行道开始，随着菩萨能力的增长，再也沒辦法骗了。

青海有一位师父，叫扎葛尔呢忍巴，有一次去夏琼寺。那段时期，夏琼寺有魔障，每年都要



死几个喇嘛，扎葛尔呢忍巴就去排这个魔障。夏琼寺在一座山上，他到了山腰时，天空中突然出现了很多彩虹，虹光中显现出大日如来三十七佛，他想：这次终于见到了佛。再想一想，我还没有得到资粮道的成就，怎会有大日如来在这里显现出来？他马上用毗卢七法打坐，然后看了一下，大日如来就没有了，原来是魔化的。打坐时用毗卢遮那七法的坐势，因为毗卢遮那佛的愿力，再厉害的魔也受不了。修行人从加行道开始，对于魔障全都会明白，不会再被魔障迷惑。

加行道菩萨依靠证悟空性的力量，能压伏住粗的烦恼和所知障，虽然还没有断除烦恼障和所知障，但是不会起烦恼。假如有人想让加行道菩萨起烦恼，天天打骂他，他还是会很高兴，不会起烦恼，即使天子魔也障碍不了加行道的菩萨。有一个故事说：很多天子魔在一起聊天，有一个天子魔说，我有一个敌人。其他天子魔说，那算什么，我们有几万个敌人。第一个天子魔说，你们的敌人都是凡夫，可以报仇，你能烦得了他们。我的敌人是一位菩萨，我没有办法让他烦恼。

众生遇到了很大的灾难时，加行道的菩萨想



到众生的痛苦会难过，这过程中可能会起一点点烦恼。除此之外，不会生起烦恼。

得到了加行道，功德会大得不可思议。假如一个人几千年，每天不断地以七宝、八供、吉祥八宝等各种供品，供养三千大千世界众生数量一样多的佛菩萨，和加行道菩萨一弹指间的功德是一样的。

我们明白了加行道菩萨的修行和功德之后，虽然现在还不能像加行道菩萨一样修行，但可以随喜加行道菩萨的修行和功德，还可以修一修加行道菩萨修的信根等法门。可以以发愿的方式，比如，发愿和加行道菩萨一样，用信力度人；或者发愿和加行道菩萨一样精进，不再懒惰。这样发心就可以，发心要好，发心很重要。

没睡觉之前可以发愿：“我要像资粮道菩萨一样，能梦中修行，一定要修行。”即使梦中没修行，甚至做了很多噩梦，也是有功德的。



清辩论师

## 第五章 菩萨见道

“不生不灭 不垢不净 不增不减”

这句经文，显义讲的是深奥的空八法。空八法就是不生不灭、不断不常、不来不去、不一不异，是从生灭、常断、来去、一异、垢净、增减的角度讲万物万法的空性。

隐义讲的是大乘五道里的菩萨见道。

### 第一节 压伏烦恼和断烦恼的区别

菩萨见道位开始，要断烦恼、断所知障。烦恼分为两种，分别烦恼和俱生烦恼。分别



烦恼就是这一生想象出来的烦恼。我们这一生，受社会和生活的影晌，特别是书报、媒体等等的影晌，会产生各种各样的妄念，都会让我们生起烦恼。菩萨见道时要破的烦恼就是分别烦恼。俱生烦恼是无始以来，跟随着我们一起生灭，一起轮回的烦恼，是前世带来的烦恼。

所知障也分为两种，分别所知障和俱生所知障。我们前面讲过的，在五蕴上寻找、安立的“我”，不管是在五蕴整体上安立，还是分别安立，凡是五蕴上安立的“我”，都可以说是分别所知障，俱生所知障就是无始以来跟随我们的无明。见道位要破的就是分别所知障，修道位要破的是俱生烦恼障和俱生所知障。断了烦恼障，修小乘的就成阿罗汉了；断掉了二障，修大乘佛法的就成佛了。

所以说，破除障碍和烦恼一定是在见道或修道阶段。资粮道时断不了烦恼，只能压伏住烦恼；加行道时同样断不了烦恼，但是能把烦恼压伏得很彻底。菩萨无修道时，不用断烦恼和障碍，因为已经断尽了。

下品资粮道能压伏小部分烦恼；中品资粮道

能压伏住大部分烦恼；上品资粮道时压伏烦恼的力度更大一些。

菩萨加行道时，虽然没有断掉烦恼，但已能将烦恼全部压伏。所以，加行道的菩萨或声闻罗汉，看起来好象是完全没有烦恼一样，其实不是，是暂时把烦恼完完整整的压伏住了。

有一次，释迦牟尼佛去印度的尼连禅河，当时尼连禅河边有五百多位外道，他们禅定的修为很高，得到了四禅八定里的第八定，这种境界并没有断掉烦恼，只是依靠禅定的力量暂时把烦恼压伏住了，感觉好像没烦恼了一样。这些外道看到释迦佛后就想，释迦佛没有烦恼，我们也没有烦恼；释迦佛断掉了烦恼，我们也断掉了烦恼，只是释迦佛的神通大一些而已。他们有这样的误解，这是为什么呢？因为禅定力完整地压伏了烦恼，使他们觉得自己好像没有烦恼一样。出定时间长了，随着定力的减弱，慢慢还是会生起烦恼的。

有一个外道的禅定者，得到了最高的禅定，在定中待了二三十年。出定后，看到自己的头发很长，拖到了地上，他想，我居然入定了这么久，



就生起了一点傲慢心。又继续打坐，几天后，看到自己的头发堆里有个老鼠窝，就很生气。这种情况就是没断掉烦恼，如果断掉了烦恼，一个老鼠窝是不会让他起嗔恨心的。

很多修禅定的人，修到了一定的层次，就觉得自己的烦恼断掉了，不会再有烦恼了，这其实是一种误解。

## 第二节 菩萨见道

菩萨见道分三种：断断见道、解脱见道、见道后得道。“不生不灭 不垢不净 不增不减”，主要讲断断见道。

### 一、见道位断断见道

断断见道也叫无间见道，断断见道时，在禅定中能现量证悟空性。证悟了空性后，还有些模糊，不是清清楚楚的，就是比量证悟空性，只是抽象的明白了空性；现量证悟是完整、彻底地证



悟了空性。

断断见道有不同的八个阶段，这八个阶段分别是苦法智忍、苦类智忍，集法智忍、集类智忍，灭法智忍、灭类智忍，道法智忍、道类智忍。这八个阶段都是一刹那、一刹那就过去了。一刹那的时间是多长呢，经部派认为是一弹指的六十分之一，中观派认为是一弹指的三百六十分之一。菩萨在断断见道的第一刹那就现量证悟了空性，我们分别来解释一下这八个阶段。

苦法智忍和苦类智忍时现量证悟了苦谛空性，断掉了苦谛执着的所知障。

集法智忍和集类智忍时现量证悟了集谛空性，断掉了集谛执着的所知障。

灭法智忍和灭类智忍时现量证悟了灭谛空性，断掉了灭谛执着的所知障。

道法智忍和道类智忍时现量证悟了道谛空性，断掉了道谛执着的所知障。

这八个刹那，明明白白地证悟了苦集灭道四谛的空性。在这种禅定中，已经不再有苦集灭道，同时，会断掉全部分别所知障。

真正断烦恼障和所知障就是在见道和修道阶



段。见道位要断的就是分别障，从进入见道开始，修行人要断除分别烦恼障和分别所知障，不再是暂时的压伏。

分别烦恼障有一百一十二个。欲界四谛各有十种烦恼：贪、嗔、痴、慢、疑、邪见、坏聚见、边见、戒禁取见、见取见，共有四十种分别烦恼。色界和无色界没有嗔，所以，色界、无色界的四谛各有三十六种分别烦恼障。这样算来，三界共有一百一十二种分别烦恼障。

见道从根本上断掉了坏聚见、疑、戒禁取见。“坏聚见”就是分别我执。“疑”就是怀疑三宝、因果。“戒禁取见”就是以非道为道，不是正道当成正道，不是正法当成正法。这三种烦恼都会障碍修行、障碍解脱。

“断掉烦恼”的意思是说，以后即使引发烦恼的各种因缘具足了，也不会再生起烦恼。就像把烦恼的种子烧掉、打碎，再怎么浇水也不会发芽一样。

中观自续派认为：烦恼的种子就是烦恼的习气，虽然断了烦恼，但烦恼的种子还没断，因为烦恼的习气是所知障。中观应成派认为，烦恼的



习气就是烦恼，断了烦恼就断了烦恼的习气。

分别所知障共有一百零八个，欲界、色界和无色界各有三十六个分别所知障。

一得到见道，分别烦恼障和分别所知障一下子就断掉了。现量证悟空性的太阳一升起来，所知障的黑暗一下子就没有了。在断断见道的禅定当中，俱生所知障也没有了，但是还没有断掉它。

增加一个烦恼会有很大的痛苦，断掉一个烦恼会有很大的快乐，断掉两个烦恼的快乐更大，如果断掉了所有的烦恼，能得到无比的快乐。所以说，加行道以下凡夫的快乐全部加起来，也不如一个断了分别烦恼障和分别所知障的见道菩萨的快乐。

见道位断断见道现量证悟了空性，这时的菩萨才可以算三宝里的僧宝，资粮道和加行道菩萨还不能算僧宝，小乘也是见道以上才算三宝里面的僧宝。

有人不清楚什么是僧宝。有一次，我讲四皈依时，有个弟子说：“师父，我皈依上师、皈依佛、皈依法都没问题，让我皈依僧我觉得



很难。”我问为什么，他说，现在有很多假冒的僧人。我们现在就明白了，“皈依僧”皈依的不是普通的僧人，是三宝里的僧宝。要修到见道位的僧人才算僧宝，见道以下的，要四位以上的比丘才能代表僧宝，但是不是真正意义上的僧宝。

## 二、见道位解脱见道

断掉了分别烦恼障和分别所知障后，菩萨还一直住于空性定中，这时就是见道位解脱见道。

见道位解脱见道也分八个阶段：苦法智、苦类智，集法智、集类智，灭法智、灭类智，道法智、道类智。

入苦谛的空性定后，从苦谛执着的所知障中现前解脱，就证得了苦法智和苦类智。

入集谛的空性定后，从集谛执着的所知障中现前解脱，就证得了集法智和集类智。

入灭谛的空性定后，从灭谛执着的所知障中现前解脱，就证得了灭法智和灭类智。

入道谛的空性定后，从道谛执着的所知障中



现前解脱，就证得了道法智和道类智。

### 三、见道位后得道

见道菩萨出空性的禅定后，视万法万物如梦如幻，得到这种了悟的道就是见道位后得道。见道位后得道后，菩萨才能行持世俗谛的功德。

### 四、胜义谛和世俗谛

在佛法中，把包括了轮回和涅槃等等的一切万法，分为两种层面的真实法：胜义谛和世俗谛。“谛”就是真实的意思，简单地说，胜义谛是圣者的心所能见的清净真实境界，空性就是胜义谛；世俗谛是我们凡夫有障碍的心所见闻、感知的虚妄境界，天空万物都是世俗谛。

菩萨见道时，会进入空性的禅定，在这种三摩地中，看得到的只有空性胜义谛，没有世俗谛的戏论。万物全都是世俗谛，“不生不灭”的“不生”的意思是指万法万物的“生”没有自性。也就是说，菩萨见道的三摩地中只能看到生上的空



性“不生”，就是无生，看不到生灭。

我们讲过，自性就是常一自在。常是永恒不变的意思，事实上，没有一种事物能永恒不变的生，生死都是无常的，生命全都是无常的，所以生没有自性。“一”是单独、独立的意思，如果生是独立的，它就应该没有分量，但是生也有地、水、火、风的分量，所以就没有“一”的生，没有自在的生。

“不垢不净”，垢是脏、不干净。垢、净也没有自性。见道菩萨的三摩地中，看不到垢和净，看得到的是垢和净的空性，万物都有空性，天空有它的空性，无常也有它的空性，三摩地当中只能看得到空性，看不到世俗谛，“不增不减”也是这样的。

最简单地讲，菩萨见道的三摩地中，是远离世俗谛，看不到世俗谛的。为什么这样呢？没成佛之前，没得到一切遍智，只能看到胜义谛或世俗谛中的一个。看到世俗谛时就看不到胜义谛，看到胜义谛时就会看不到世俗谛，成了佛才能同时看到二谛。

我们现在看到、知道的，都是世俗谛。我们

不明白胜义谛，没有证悟胜义谛。如果证悟了胜义谛，得到了胜义谛禅定，会看不到世俗谛，因为胜义谛远离世俗谛的戏论。

看不到世俗谛并不是说世俗谛不存在。在空性的禅定中，因为空性的力量，会看不到、找不到世俗谛。见道菩萨出定后才能看到世俗谛。出定时，可以看出世俗谛的本来面目，就像是镜子里的人一样，全都没有自性，但却是存在的，所以说，世俗谛也是一种真实法。

## 五、七菩提分

见道位菩萨主要修七菩提分，有些经典上译为七觉分或七觉支。七菩提分是：念菩提分、法菩提分、精进菩提分、喜菩提分、轻安菩提分、定菩提分、舍菩提分。

**念菩提分** 是能将其他菩提分如如不动的定在所缘境上的处觉支。念菩提分能对治昏沉的觉支，心沉时能浮，心昏时能清醒。

**法菩提分** 从见道开始，彻底的明白了空性，能得到比较彻底的智慧，智慧能断障。



**精进菩提分** 此菩提分的精进力能令菩萨的菩萨位不断增上。我们一般人看到成佛要很长很长时间，要积很大很大的福报，感觉做不到，会变懒惰。菩萨不会这样，即使把宇宙中全部沙子数量的劫算做一天，三十天是一个月，十二个月是一年，以这样算出的时间才能成佛，菩萨也不会懒惰，会一直精进，信心也不会退，直至成佛。

**喜菩提分** 得到了喜菩提分，行一切法都会很快乐。

从见道开始，菩萨可以布施自己的身体。这时，即使砍他的手他也会快乐，没有不快乐的。见道位以下的凡夫菩萨还不能布施身体，因为还没得到喜菩提分，会有痛苦的感受。经受痛苦时，会后悔布施身体，就失去了身布施的功德，也白白浪费了自己的身体。

有一天，阿底峡尊者在街道上看到一个人，得了一种怪病，尊者想救他。他说，我的病是医不好的，医生说要吃人肉才能治。尊者想，这是我布施自己救度众生的机会，就在自己身上割了一块肉给他，自己却痛得晕了过去。尊者醒来后，看到病人好了，心里很高兴，觉得自己给了他很



大的帮助。像阿底峡尊者这种大成就者就可以布施身体，凡夫布施身体百分之百会后悔，所以不能轻易做身布施。

汉地有些人要燃指供佛，如果能不后悔，也可以做。但在密宗来说是绝对不可以的，因为手指上有很多经脉，修密宗二次第时，全身上的气脉全都要修，身体有一点点疤痕都会有障碍。所以，密宗要求不能伤害身体，要好好保护。

**轻安菩提分** 这时菩萨的身体很轻，有些甚至可以飞来飞去。能够飞不一定要到见道位，不只佛教，有些外道也有这种神通，还有的依靠咒语、药符也可以飞。但这里单指获得轻安菩提分的菩萨。

**定菩提分** 见道菩萨入禅定时，除了自己的愿力和佛力之外，有情众生和无情世界都无法扰动，心能住于一境，不散乱，也不生烦恼妄想。

**舍菩提分** 是舍弃一切分别，平等待物，心无偏颇。见道位菩萨得到的禅定很快乐，但是，他会舍弃这种乐，再大的乐也不会贪。

见道位菩萨的七菩提分如同转轮圣王的七宝。念菩提分如轮宝，能对治未断之所障；法菩



提分如象宝，能排除敌论的分别心；精进菩提分如马宝，能促使诸事快速成就；喜菩提分如如意宝，能令行者法喜充满，心愿如意；轻安菩提分如王后宝，能令行者身心欢乐；定菩提分如户主宝，能令行者功德自在，任运如意；舍菩提分如大臣宝，能令行者心不耽著，心想事成。

## 六、见道菩萨的功德

菩萨见道位开始，能看见佛，佛的身体本来是意识智慧光体，没得到见道位之前，肉眼看不见佛。见道以上的菩萨能看见佛三十二相，八十随好庄严相的报身。

菩萨见道位开始，能飞到佛的净土上。能飞到净土上的不一定到见道位，以前藏区修空行佛母密法的大德们，带肉身去净土的有好几位，但他们没有到见道位。

见道位菩萨可以将一刹那加持变成一百个劫，一百个劫可以变成一刹那，很神奇，对凡夫来说是不可思议的。

以前，拉萨色拉寺有一个十六岁的小喇嘛，

去哲蚌寺的后山找牛粪烧火。当时有很多修行者在哲蚌寺后山的山洞里修行，小喇嘛找牛粪时，有一个老喇嘛从山洞里面出来，叫小喇嘛过来喝茶。他们喝着奶茶，聊了一天，日落时，小喇嘛说：今天和你聊天，牛粪都没有捡，我要回去了。老喇嘛说，你现在回哪里去啊？他说我去色拉寺，老喇嘛说，色拉寺没有你的家了，小喇嘛说怎么会没有我的家呢？我要回去。老喇嘛说，你干脆住下来，已经过去很长时间了，色拉寺没有你的家了。小喇嘛不明白他讲什么，就回到色拉寺去了。

小喇嘛回到了色拉寺，发觉整个色拉寺都变了，他很奇怪。他回到家，发现里面住着一位老喇嘛，就对老喇嘛说，你为什么在我家里？老喇嘛说这是我的家，他们说来说去就吵了起来。老喇嘛说，我的师父就住在这个房子里，圆寂后把房子留给了我，这房间已经一百多年了。小喇嘛说怎么可能？我今天早上出去了才回来。两人继续争吵，其他喇嘛听到他们吵并不在意，有一个一百一十六岁的老喇嘛听说这件事后，说要去看看，老喇嘛一看到小喇嘛很惊讶，因为这个老喇



嘛和这个小喇嘛两人是同岁，来自同一个地方，同时入寺，也是好朋友。他对小喇嘛说：一百年前你走丢了，整个色拉寺的喇嘛都去找你，照顾你的老喇嘛也去找了你几年，大家都不知道你在哪里，以为你死了，还念经超度过你。

原来，住在哲蚌寺后山山洞里的这个老喇嘛是一位大成就者，叫多隆瓦奥赛多杰，他把一百年加持成一天了。从见道位菩萨开始，有这样的功德，也可以把一瞬间加持到一百年，甚至是几千年。

见道位菩萨的神通能见百劫生灭。能清楚地看到一百个劫前后，世界如何变化。

见道位菩萨一刹那可以化百个化身；度百个众生；讲百种法门；入百种不同的禅定；如果不想圆寂，可以住世百劫。前面讲的大成就者多隆瓦奥赛多杰就没有圆寂，他是格鲁派著名的三大金刚之一，三大金刚都没有圆寂，有缘分的人会遇到他们。噶当派的班袞嘉大师也没有圆寂，曾经有人见到过他。

遇到见道以上的菩萨，要很大的福报才可以，没有福报遇不到，遇到了也看不出来。

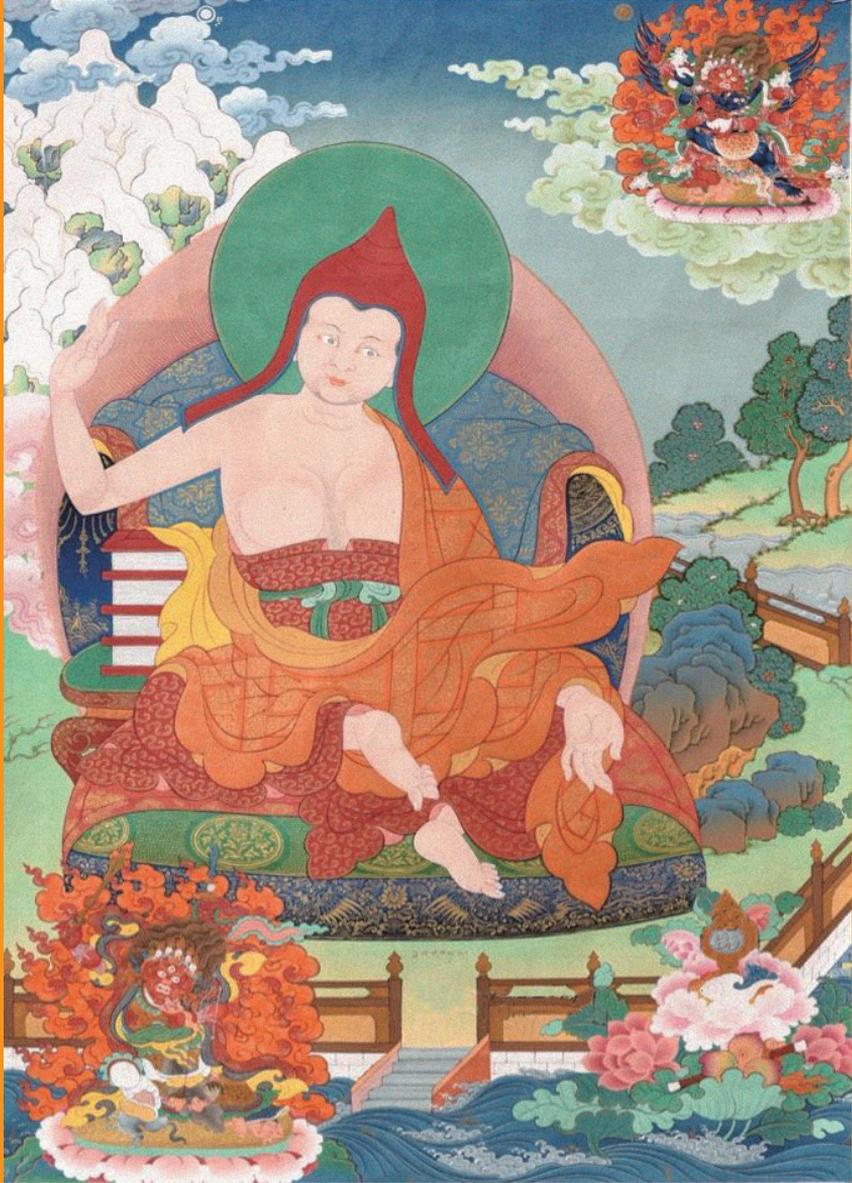


我和我的弟子索南嘉措去哲蚌寺的后山，想去嘉木样协巴大师闭关的山洞里拜一拜，大师曾在那个山洞里闭关三十二年。我们在山洞里遇到了一个在家人，他说他叫多隆扎西，在这个山洞里住了很长时间，念了几千万遍四皈依，我看到炕上有一床薄被，其他什么都没有，生活好像很艰苦。

我在这个山洞里念了一万遍六字真言，又四处拜了一下。然后我们坐下来和他聊天，他送我一本书《掌中解脱》，并说印这本书会给众生带来很大的利益，我很高兴，拿了书回去了。回来后，我跟桑波师父讲起这件事，他很惊讶，说那个山洞是空的，他前天刚去过。听到桑波师父这样说，我也感觉有一点奇怪，第二天派了一个喇嘛去，喇嘛回来说，山洞里没有人，什么都没有。

如果他是一位大成就者的话，我们普通人遇到了也认不出来。我回来后，就把他送的书印了出来，送给了藏区各地的大师父们。

现在藏地还有这样的事，说的就是见道以上的菩萨，有的没有圆寂，住在某处。对于他们来说，待在哪里都是极乐世界。



月称菩萨

## 第六章 菩萨修道

“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”

这句经文显义讲的是：色、受、想、行、识都没有自性。修道菩萨的空性禅定当中，只有胜义谛空性，没有世俗谛。没有色、受、想、行、识，没有眼、耳、鼻、舌、身、意，没有色、声、香、味、触、法。

隐义是讲大乘菩萨修道。

现量证悟空性的一刹那开始是见道，菩萨见道的时间会长一点，因为需要积很多的资粮，小乘的见道一刹那就过去了。从断俱生所知障开始，见道菩萨进入了修道。



## 第一节 菩萨修道

一地到十地菩萨都属于修道。所以，修道有不同的层次，一地菩萨的修道、二地菩萨、三地菩萨，一直到十地菩萨的修道。

修道阶段断的烦恼障是俱生烦恼障，断的所知障也是俱生所知障，所断的俱生烦恼障和俱生所知障又可分为大中小。

大的三类，大中之大、大中之中、大中之小。  
中的三类，中中之大、中中之中、中中之小。  
小的三类，小中之大、小中之中、小中之小。  
其中最小的小中之小再分成小小中之大、小小中之小。

这样，就分成了十个俱生烦恼障和俱生所知障，每断一个增长一个果位：

初地菩萨，要断大中之大俱生烦恼障和俱生所知障。

二地菩萨，要断大中之中俱生烦恼障和俱生所知障。



三地菩萨，要断大中之小俱生烦恼障和俱生所知障。

四地菩萨，要断中中之大俱生烦恼障和俱生所知障。

五地菩萨，要断中中之中俱生烦恼障和俱生所知障。

六地菩萨，要断中中之小俱生烦恼障和俱生所知障。

七地菩萨，要断小中之大俱生烦恼障和俱生所知障。

八地菩萨，要断小中之中俱生烦恼障和俱生所知障。

九地菩萨，要断小小中之大俱生烦恼障和俱生所知障。

十地菩萨，要断小小中之小俱生烦恼障和俱生所知障。

见道菩萨断了分别烦恼障和分别所知障之后，要在空性的禅定中才能登修道位。中观自续派认为，一地到十地菩萨要在定中才能登位，十地菩萨证得佛位时，也需要在禅定中才能证悟大菩提。中观应成派认为，菩萨位八地以下是断烦



恼的道，八地以上才能断所知障；一地菩萨见道时，就断掉了一百一十二个分别烦恼障和一百零八十个分别所知障。

菩萨修道有断断修道和解脱道修道。断断修道能断俱生烦恼障和俱生所知障。初地菩萨到十地菩萨全都是修道位。其中，初地菩萨又分为初地见道菩萨和初地修道菩萨。

登地菩萨特别要修的有十波罗蜜多：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧、方便、愿、力、智。一地到十地菩萨，都要修这十波罗蜜多。

初地菩萨修十波罗蜜多时，特别要修布施波罗蜜多。修行人没到一地菩萨之前，有些不能布施，比如，自己的身体，自己的孩子、亲友等等。从初地开始，菩萨想布施什么都可以布施，不会有悔意。如果是出家人，不能布施自己的袈裟。

二地菩萨修十波罗蜜多的同时，特别要修持戒波罗蜜多，菩萨从二地开始，连做梦都不会破戒。

三地菩萨特别要修忍辱波罗蜜多。从三地开始，菩萨忍辱的能力非常强，假如三千大千世界上的所有众生都成为这位菩萨的敌人，一起来扰

恼他，他也不会烦。

四地菩萨特别要修的是精进波罗蜜多，这时的菩萨特别精进，连梦中都不会懒惰。

五地菩萨特别要修的是禅定波罗蜜多。五地菩萨一刹那可以出入百万个不同的禅定，非常不可思议。

六地菩萨特别要修的是智慧波罗蜜多。从六地开始，菩萨的智慧会很广大，二谛的智慧会逐渐圆满，在世俗谛上的智慧超过了阿罗汉。

七地菩萨特别要修的是方便波罗蜜多。方便波罗蜜多分两种：度化众生的方便和修成佛的方便。七地以上的菩萨度化众生不会有大的难度，因为具足了度众生时所需的方便智慧和方便法门。修成佛的方便智慧就是积大大小小的善根，尽与一切有情共有，尽以回向无上大菩提，故其福报无量无尽。

八地菩萨特别要修的是愿波罗蜜多。菩萨八地时，愿力不可思议，很神奇，发的愿能实现的会全部实现。比如说，愿某某人心愿如意，这种愿肯定会实现。

九地菩萨特别修的是力波罗蜜多。力波罗



蜜多是一种自体广大，异己之力不能损坏的殊胜妙智。

十地菩萨特别修的是智波罗蜜多。智波罗蜜多是心中通达诸法空相。诸佛如来给十地菩萨传授了大光明灌顶之后，十地菩萨修身心双运法，很快会通达一切法，证悟大菩提。

修道位一地到十地菩萨菩萨出定之后的道叫后得道，此时要修的是八圣道。

## 第二节 八圣道

修道位的一地到十地菩萨出定之后就叫修道后得道。这时要修的是八圣道，八圣道的作用是：未得道令能得，已得道能圆满。

八圣道是正见、正思维、正语、正业、正命、正勤、正念、正定。

**正见** 对四谛等的正确见解。

**正思维** 也叫正思、正志，是对四谛等佛教法义的正确思维理解。

**正语** 不说一切非佛理之语。讲的道理和佛

讲的是一样的，是如理如法的。

**正业** 令自身住于清净正业，断除一切邪行、妄行。

**正命** 过符合佛陀教导的清净且正当合法的生活。

**正勤** 一心勤修涅槃之道法。修道位菩萨专注追求佛地的无住涅槃，修道位以下菩萨心里还有杂念，比如资粮道菩萨不只追求佛的果位，还追求五神通和清净身体等等。

**正念** 明记四谛等佛教真理。

**正定** 修习禅定，专心住于一境，能在禅定中观察到四谛之理。

八圣道的所缘境是四谛。修法是在出定之后，依后得道的智慧来修八圣道。后得道主要修的是如幻法，修行者出定之后，五根对于五境的见闻觉知，如观幻术。

比如，观察人无我时，会看到，自己原来想象出来的各种“我”都像幻化的一样，最后存在的只有名言上的“我”，这时就会明白：原来真正的我是这样的，它虽然是幻化的，却能造善恶业，受各种果报。那么，与它有关的各种缘起法



也是我必须理解和接受的。

### 第三节 登地菩萨的功德

登地菩萨的功德不可思议，而且可以细分，每增长一个菩萨阶位，功德会获得千百倍的增长。

初地菩萨能在一刹那间获得十二种百功德：化百个化身；每一化身有百位菩萨围绕；能见百劫生灭；震动百个世界；入百种三摩地；见百位佛；得百佛加持；化现百个佛刹；游访百个净土；开启百个法门；成熟百位众生解脱机缘；住世百劫。

十二种功德一一对照，二地菩萨的功德为千，三地为十万，四地为百俱胝，五地为千俱胝，六地为十万俱胝，七地为百千俱胝那由他，八地为十万三千大千世界微尘数，九地为百万阿僧祇世界微尘数，十地为不可说不可说三千大千世界微尘数。

我们现在烦恼很大，业障也重，但现在懂得了五道，这时随喜菩萨的功德，哪怕一点点发心，



也会积很大的福报。比如，以前想起一位十地菩萨，比如大势至菩萨，心里会迷迷糊糊，想不出来大势至菩萨有什么功德。现在就可以想出来，大势至菩萨有什么样的功德呢？一刹那的时间大势至菩萨可以见所有宇宙沙子数量的佛；一刹那可以进那么多佛的净土；一刹那可以宣讲那么多的法门，明白了这些是很重要的。

一地到十地菩萨，本来可以住世百千劫，但有的菩萨有时会想转世到三界，比如想转世来度化众生。假如要转世的话，会转世成人天道的王。一地菩萨能转世到铁轮王，二地菩萨能转世到金轮王，三地菩萨能转世到帝释天，四地菩萨能转世到夜摩天王，五地菩萨能转世到兜率天王，六地菩萨能转世到化乐天王，七地菩萨能转世到他化自在天王，八地菩萨能转世到梵天王，九地菩萨能转世到大梵天王，十地菩萨能转世到大自在天王。

比如，按藏地通常的说法，藏王松赞干布是观音菩萨的化身，赤松德赞王是文殊菩萨的化身，赤然瓦尖是金刚手菩萨的化身。这些菩萨变成了藏人，才便于度化藏人，这也是佛菩萨化度众生



的一种方便。

清朝的有些皇帝也是菩萨化身。以前藏地有一个大师叫隆多仁波切，他想下辈子做一个好皇帝，度众生容易些。要圆寂的时候，他用神通观察，看到已经有几位菩萨在等皇位，自己做不到皇帝了，就不做了。

菩萨做皇帝是为了方便度化众生，魔也会争皇位，因此以前做皇帝的有菩萨，也有魔。愿力比较强、福报比较大的众生才能做皇帝。

菩萨还做凡人梦不到的梦。一地到十地菩萨会有不同层次的梦，比如，一地菩萨会梦见自己坐在狮子宝座上度化六道众生；二地菩萨会梦见自己去无数刹土，见无数佛，显现无数神通等等。

修道位一地到十地菩萨在定中的空性并没有差别，但一地到十地菩萨的后得道修行是有差别的。修道位十地菩萨最后阶段的金刚喻定能断一切障，极微细的烦恼障和所知障全都会断掉，断二障后就进入了无修道，就成佛了，得到了佛的一切遍智和四身。

显宗修菩萨道比较慢，需要积三大阿僧祇劫的福报才能成佛。如果在显宗的基础上修密宗的



话，成佛会比较快。密宗生起次第时，生死中阴轮回能变成佛的三身。尤其是修密宗圆满次第时，要修身上的气脉明点，人身上的气全都融入到中脉，这样能打开中脉，打开了中脉之后，获得成就就会非常快，所以，修密法可以即身成佛。

四念住、四正断、四神足、五力、五清净根、七觉支、八圣道合起来就叫三十七道品。三十七道品是大乘和小乘共同的道，大乘成佛要修三十七道品。小乘成阿罗汉果也要修三十七道品，但是小乘修的和大乘有很大的区别。



寂护菩萨

## 第七章 学道

小乘五道和菩萨道就叫学道。从断烦恼的角度来讲，小乘无学道时不用再学修了，可以称为无学道。但这时的小乘行者还没断所知障，没有成佛，要断所知障、获得佛位，还需要继续学修，所以是有学道。

### 第一节 十八界

“无眼界 乃至无意识界”

这句话讲的是十八界的修行。眼耳鼻舌身意是人的六根；色声香味触法是外界的六境；六根



对六境时，会生起眼耳鼻舌身意六识，六根、六境、六识合起来就叫十八界。

十八界是一种特别的修行。眼睛看到很漂亮的東西时，注意不要起贪心；看到不好看的東西，或自己不喜欢的人时，注意不要起嗔恨心；看到平平常常的东西时，注意不要生起痴心，对平常的人不理不睬，看见了也像没看见的这种心态就叫痴。

同样的，耳朵听到别人的赞叹时，不要起贪心；听到骂声时，不生气。鼻子闻到臭的东西时不起嗔恨心，闻到香的东西不起贪心。舌头尝到美味时不起贪心，尝到难吃的不起嗔恨心。身体接触到舒服的东西不贪，接触到不舒服的东西不起嗔心。法就是意的对境，想到好的不要贪恋，想到不好的不起嗔恨心。

十八界的修行大概地讲就是这样的。

## 第二节 十二缘起

“无无明 亦无无明尽 乃至无老死 亦无老

死尽”

这段经文讲的是十二缘起。三乘都会修十二缘起，声闻一般是依四谛法门得到成就，但也有修十二缘起证得阿罗汉果位的。菩萨也会修十二缘起。

三乘里主要依十二缘起得到解脱的就是缘觉，十二缘起浓缩地讲了缘觉五道。十二缘起是无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，这里面讲了一个人的前世、今世、来世。

无明、行是前世的烦恼和业；识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，这十个是今世的烦恼、业和苦；生、老死又是来世的一个概括。

十二缘起中，无明、爱、取是烦恼；行和有是业；识、名色、六入、触、受、生、老死是苦。十二缘起都是烦恼、业、苦，明白了十二缘起，也就明白了众生是怎样轮回的。

**无明** 无明烦恼就是我执，包括俱生我执和分别我执。



**行** 行就是业，也就是轮回的因。六道轮回中，除了解脱的因之外，其他的业障、福报，都是行。

**识** 被善恶业染垢的灵魂就叫识，清淨的灵魂不叫识。

**名色** 名色就是识入胎后没形成六入前的形态。

入胎可以分为因业力入胎和由愿力入胎，二者有很大的区别，染垢的灵魂因业力入胎，清淨的灵魂由愿力入胎，比如，菩萨要化成凡夫来度化众生，就是由愿力入胎的。

**六入** 胎中形成了眼耳鼻舌身意，就叫六入。

**触** 出胎之后，六入接触了六境叫做触。

**受** 有了触之后，产生了感受，就叫受。

**爱** 对受有了苦乐的分别，乐于选择乐受，就是爱。

**取** 选择乐受后持续追求，就是取。人类从两三岁开始就能追求爱了。

**有** 追求爱的过程中造业，就是有。有和行都是业，行是前世的业，有是今世的业。

**生** 六道轮回里面转世是生。

**老死** 出生后会变老、死亡，就是老死。

缘觉罗汉修行时，就是思维十二缘起法。当他们看到坟墓里的尸骨时，就会思维：这骨头是从哪里来的？有了骨头是因为有人死掉了；那死又从哪里来？是因为人出生后慢慢会老、会死。

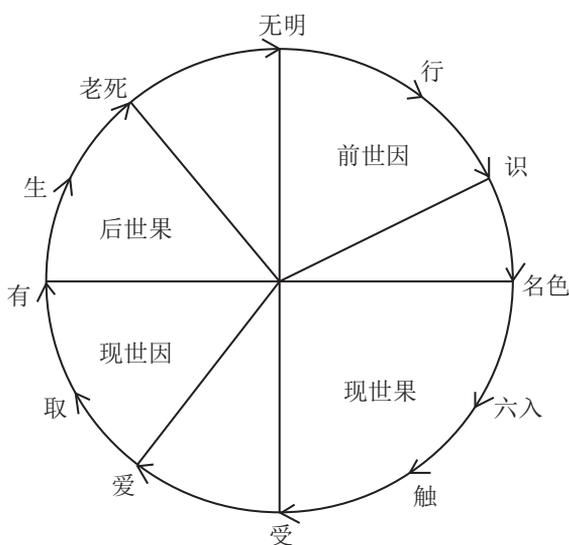
然后继续思维，生从哪里来？人为什么会出生？是怎么生的？就会想到，是因为识，也就是前世的灵魂；灵魂入胎后，就是名色；胎中六根具足了，就是六入；出胎后六入接触了六境，就有了触；能对触有了感知，就是受；对触的感受能生起分别，喜欢乐受，讨厌苦受，就是爱；对乐受产生了贪，而且不断地去追求，就是取；追求的过程中，又造了很多业，就是有；造的业污染了灵魂，就是识；死时会随着造业染污了的识入胎，这就是生；造善业入胎时会入善道，造恶业入胎时就下三恶道。出生后一定会死，因为不一定年老了才会死，所以叫老死。

十二缘起还可以反推来思维：老死从生来；生从有来；有从取来；取从爱来；爱从受来；受从触来；触从六入来；六入从名色来；名色从识来；识从行来，行就是业；业从哪里来？从无明烦恼里来。



这样反推后就明白了：断了无明烦恼就断了行；断了行就断了识；断了识就断了名色；断了名色就断了六入；断了六入就断了触；断了触就断了受；断了受就断了爱；断了爱就断了取；断了取就断了有；断了有就断了生；断了生就断了老死；断了老死就断了轮回，也就解脱了。

所以，如果断了最初的无明烦恼，后面的十二缘起就全都断掉了。无明烦恼是一切烦恼和业的根源，是一切苦的根源，是导致我们轮回的根源。



三世因果图

### 第三节 缘觉道

小乘圣者分为缘觉罗汉和声闻罗汉。依十二缘起觉悟后解脱了，就叫缘觉罗汉。因为缘觉常常单独修行，所以又叫独觉。

缘觉资粮道时，修十二缘起法，通过思维十二缘起，能得到出离心，在出离心的基础上，累积了一百个劫的福报，以不退转的信仰力追求缘觉罗汉果位。

缘觉加行道时，不断地修十二缘起，思维什么是我执、人无我，最后会比量证悟了人无我。

到了缘觉见道，就现量证悟了人无我。见道后继续修，就是修道。直至靠十二缘起断掉了烦恼，就证得了缘觉罗汉果位。

缘觉和声闻阿罗汉是有些差别的。在外相上，由于缘觉阿罗汉累积了一百个劫的福报，所以有和佛的报身相似的庄严相，比如有肉髻，有白毫等等，声闻阿罗汉没有这些。

在证断上，中观自续派认为，缘觉阿罗汉不只断了烦恼障，还断了分别所知障。但中观应成



派认为，缘觉阿罗汉只断了烦恼障，没有断分别所知障。

修行时，缘觉喜欢单独修行，最多也是四个人以下，一般是单独一个人，走路、吃饭、修行、住的地方全是一个人。声闻喜欢一起修行，最少也是四个师兄以上，这是他们行为上的区别。

有些阿罗汉虽然证得阿罗汉果，但业力不可思议，还是会有一些业报。比如说目犍连尊者。尊者常去地狱度化众生，有一次看到了一个外道的祖师在地狱受苦，这个祖师对尊者说，你给我的弟子带个话，把我藏在家里的金银拿出来供养释迦牟尼佛，帮我超度一下。目犍连尊者就去了这位外道祖师的家，他说了祖师的请求后，祖师的家人和弟子们听了很生气：你跑来辱骂我们的师父，贬损我们的道法。就追打目犍连尊者，目犍连尊者号称佛陀的弟子中神通第一，只要显现神通就跑掉了，但是，业力不可思议，因为前世辱骂父母的业力，尊者这时忘记了神通，结果被打得很惨。

在愿力上，声闻的愿力是随佛修行，做佛的眷属。缘觉不同，缘觉在资粮道之前，就常常发

大愿：我要不靠任何人成佛，不要师父。因为这个愿力，佛祖在世的时候，缘觉不会来到这个世界上，佛法在的时候也不会来，佛法没了，缘觉才会出现。

释迦牟尼佛诞生之前，印度的瓦拉纳斯生活着五百个缘觉阿罗汉。佛祖要入胎时，三十三天的神告诉这些阿罗汉，佛祖要诞生在人间了。他们说，佛祖的光芒像太阳一样，我们只有萤火之光，世界不需要我们了，我们圆寂吧。他们就一起圆寂了，圆寂时在空中打坐，袈裟和钵掉在瓦拉纳斯，身体自然火化了，火化的骨头也都掉在瓦拉纳斯。

释迦牟尼佛的佛法能存在五千五百年，现在已经过了二千五百多年，再过二千多年以后，佛法就会灭掉。末法时期到了，这些缘觉才会出现。没有佛法，没有一句经文，缘觉怎么成就罗汉果呢？就靠愿力，愿力不可思议。因为愿力，缘觉看到人死去的尸骨后，会反推思维十二缘起，能找到轮回的根源就是无明烦恼。然后，继续依愿力和百劫的福报证悟人无我，断除了烦恼障，得到阿罗汉果。



## 第四节 证悟空性之难

缘觉罗汉依愿力和福报证悟空性；声闻罗汉依闻思智慧证悟空性；菩萨依止观双运证悟空性。不论是要解脱轮回，还是要成佛度化众生，都需要证悟空性，但是理解和证悟空性是很难很难的。

首先，讲解空性很难。

佛法最兴盛时，印度的那烂陀寺有几万僧众，学识渊博的大班智达就有几千人，辩经时，辩论一般的经典，大家都能听懂，但是到辩论和空性相关的法义时，能听懂的人越来越少，到最后，只剩下了几个班智达，空性是很难懂的。

龙树菩萨写了龙树六论，弘扬佛陀的缘起性空正见，但是，有很多教派的大师们反驳龙树六论，他们全都是大班智达，连他们都不懂龙树菩萨讲的是什么。

其他的祖师对空性的讲解更少。米拉热巴尊者的师父玛尔巴上师讲的空性是大手印，只有两三张纸，锐根者能懂，钝根者根本没办法明白。

莲花生大师讲空性也是几张纸，因为讲了也没人明白，所以祖师们也不怎么讲。

一直到宗喀巴大师，宗喀巴大师造《菩提道次第广论》时，文殊菩萨现身来劝请宗大师：你要将空性讲得广一点，要让更多的人懂。所以，宗喀巴大师写的讲空性的书比较多，有厚厚的五本著作，内容也很殊胜。大师在藏地讲了好几年空性，是整个藏区讲空性最顶级的，引导很多人证悟了空性。

其次，理解空性很难。

在《心经》里，讲到十二缘起是空性的，都是无自性的。并没有一个常一自在的无明烦恼，无明烦恼既不是永恒不坏的，也不是能独立存在的，所以，可以破除，可以断掉。

用空性智慧破我执时，按照中观论的观点，要用九个逻辑来理解。这九个逻辑是：否定四际生、合理王缘起推理、否定四义生、一异推理、金刚屑因、五合理推理、七合理推理、四要推理、否定有无推理。这些都是很难理解的，如果能透彻地理解了这九个逻辑，理解空性就比较容易了。

九个逻辑中，合理王缘起推理是最重要的，



因为万物万法都是缘起，因缘结合就存在，因缘分开就不存在，所以万物都没有自性。

最后，证悟空性很难。

宗喀巴大师用这九个逻辑引导空性时，喜饶僧格大师当场证悟了空性，在他当时所入的禅定中，只有空性，没有世俗谛。看到万物都没有了，连自己都找不到，喜饶僧格大师就怕了，双手紧紧抓住了袈裟的领子。这时，宗喀巴大师看到了说，你找到了世俗谛。听到这句话，喜饶僧格大师才消除了对空性的怖畏，因为在空性的禅定中是找不到世俗谛的。

西藏有一位大成就者叫杰色仁波切，在山洞里修行，证悟空性之后，看到什么都没有了，连自己都找不到，他就怕了，就在大石头里钻来钻去寻找自己，还大声喊，我在哪里……我在哪里……。有一位牧羊的小伙子看见了说，钻进石头里的不就是你吗？他听到后就出定了，才安下心来。在空性的禅定中，连真正的我都找不到，更找不到我们想象当中要破的我了。

宗喀巴大师以前在哲蚌寺讲经，很多证悟了空性的大师们上大殿时，不走正门，从墙里面钻

出来、钻进去，这要在证悟了空性后才能做到，也是一种功德能力。

## 第五节 四谛

### “无苦集灭道”

苦、集、灭、道就叫四谛，这句经文是说，苦集灭道也全无自性。三乘都会修四谛，四谛也是声闻主要修的法门，这句经文的隐义讲的就是声闻五道。

四谛是有一定的顺序的。可以分为两种，修行顺序和因果顺序。苦、集、灭、道是修行顺序；集、苦、道、灭是因果顺序。我们这里按因果顺序讲，明白了因果顺序，自然会明白修行顺序。

四谛的因果顺序是集生苦、道生灭，或集生苦、苦生道、道生灭。认识了苦之后，对苦有了厌离的想法，会生起解脱六道轮回的出离心，就是苦生道，因为出离心是道，修道会灭除烦恼，



得到解脱，就是道生灭。

## 一、集

集就是痛苦的因，也就是烦恼和业障。

大的烦恼有六根本烦恼和二十个随支烦恼，更微细的烦恼有八万四千种。业障可以分为遮罪和性罪，遮罪是指破戒的业障，性罪是造集十恶业的业障。

## 二、苦

集的果报就是苦。

修行时首要的就是先要感受到苦，然后再找苦的根源，断除苦的根源，再修道脱离生死轮回。

苦有很多种。人道有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、取五蕴苦，其他还有五苦、三苦。无著菩萨造的论里讲到人有一百一十种苦。总之，人有千千万万种苦。

我们这里简单地讲一讲三苦，三苦就是苦苦、变苦、行苦，是六道共同的苦。

**苦苦** 苦苦就是痛苦中的痛苦。比如三恶道的痛苦和人类疾病的痛苦。

六道都有苦苦。地狱有寒热等的苦，饿鬼道有饥渴、恐惧的痛苦，畜生道有互相啖杀的苦，人道有八苦，阿修罗道有战争的苦，天道有死兆的苦。

**变苦** 变苦就是乐变成了苦，有些经文里叫坏苦。

比如去旅游，本来是快乐的事情，但是走路多了脚会痛，就变成痛苦了。吃饭本来也是快乐的事情，吃多了也会变成痛苦。

这些就是变苦，六道都有变苦。

**行苦** 行苦就是蕴苦，因为一般人很难感受到，所以比较难明白。取五蕴就是行苦，如果说痛苦是水的话，五蕴就是水缸，是承载痛苦的器。五蕴不但是今世痛苦的器，还是后世痛苦的因，因为后世的痛苦也因今世的五蕴而起。

行苦不是真正的痛苦，是有了蕴体后的痛苦。有了眼睛才会有和眼有关的痛苦，有了身体才会有病痛。比如色蕴，我们的身体不舒服了，就有了烦恼，就产生了痛苦。这个烦恼没断掉的话，



就是下辈子某一个痛苦的因。受蕴会感受到苦乐，乐可以分为漏乐、安乐、胜乐、大乐、妙乐，漏乐是无常的乐，安乐是无量的乐，胜乐是断烦恼的乐，大乐是空乐不二的乐，妙乐是永恒的乐。我们这些凡夫的乐都是漏乐，这种无常的乐会带来很多痛苦，所以也是行苦。

色、受、想、行、识五蕴，都会带来痛苦，所以都是行苦。我们一生中大部分的烦恼也都是因五蕴而起的，前世的烦恼或痛苦也是由五蕴而起，这些都属于行苦。

因为我们的五蕴是漏体，漏体的因是烦恼和业障。佛菩萨和阿罗汉的身体不是这样，比如释迦牟尼佛的身体，虽然看起来是肉身，其实是意识智慧光体，就像阳光一样。我们都知道，阳光里不管发生什么，也不会有痛苦。

行苦是很难体会明白的。由于众生的烦恼和业一直在流转不息，苦与苦因不停地流转，更替变换，很难观察清楚。

第三世嘉木样协巴久美嘉措大师是拉卜楞寺的住持，距今有两百多年了。有一次，大师从西宁回拉卜楞寺，用了七天，一路上一直在观察行

苦。到拉卜楞寺时，大师对他的大弟子说，七天才观察明白行苦，而且还不是很完整。

如果在明白了行苦后，生起了想脱离生死轮回的想法，这种心态就是出离心，出离六道轮回的心。从苦苦解脱的心不算出离心，因为畜生道众生都有那种心，从变苦解脱的心也不算出离心。

益西坚参大师说，人生很苦，仔细想一想人生的苦，就会发现根本没有活下去的理由。如果实在要说有的话，只有一个：为了六道众生成佛，我要活下去。没有了这个理由，活着就真的没有什么意义了。

我们普通人不是这样的，好像活下去的理由有很多。其实仔细地想通了人生的痛苦，会明白真的没什么理由活着，唯一的理由就是解脱、成佛。

### 三、道

道就是解脱的方法、道法。

前面讲过的资粮道、加行道、见道、修道都



是解脱的方法，三十七道品讲的就是道法。

声闻解脱的道法主要就是四谛。声闻修四谛法门时，先思维苦谛，寻找到苦的根源，再思维如何解脱，再修声闻资粮道、声闻加行道、声闻见道、声闻修道，最后修声闻无修道得到阿罗汉果。

## 四、灭

灭就是解脱、涅槃，就是无修道。

### 第六节 尽摄佛语的声闻

声闻罗汉主要修的就是四谛法门。

听闻佛宣讲的大乘法门，听到后自己不修，如实传给别人，就叫声闻罗汉。比如，阿难尊者在释迦牟尼佛面前听《大般若经》等大乘法门，然后传给别人，自己不修，只修四谛，这种就叫声闻。释迦牟尼佛的弟子里，大部分都是声闻罗汉，如舍利子、目犍连、阿难尊者、迦叶尊者都是声闻罗汉。

所以，佛讲的大乘经典开头都有“如是我闻

一时……”这一句话，《心经》的各个版本中，除了玄奘法师和鸠摩罗什大师的译本，其他版本前面都有这句话。

释迦牟尼佛讲《心经》时，众多的菩萨、阿罗汉眷属，依超常的智慧一句不漏地记了下来。佛祖圆寂前后，很多阿罗汉也随佛祖圆寂了，佛祖圆寂前，舍利子和八万阿罗汉先圆寂了；佛祖圆寂后，目犍连和七万阿罗汉也一起圆寂了。这些声闻罗汉看到佛祖圆寂了，也都不想继续呆在这个世界上，陆陆续续都圆寂了。

这样过了几年以后，佛的大弟子迦叶尊者说，佛讲的经典没记录成文字之前，一个阿罗汉都不准圆寂！就召集阿罗汉集会，把每个阿罗汉在佛前听到的法全部用梵文记录了下来。

《心经》是由阿难尊者口述的。阿难尊者说：“如是我闻 一时”，意思是说，我在佛祖面前听的时候，是这样的。这个“一时”有三种不同的意思。

第一个意思是指一刹那就听受到了，说明佛祖讲的《心经》，对阿难尊者这样的锐根者来说，一刹那就听受并记了下来。

第二个意思是，一刹那就听闻了《心经》这



个法门，其他的一刹那听闻的是其他法门，这说明阿难尊者是一个多闻的罗汉。

第三个意思是，阿难尊者仅仅听过一次，说明正法难得。

## 第七节 三乘的四种学道

四谛里讲的道就是指三乘的资粮道、加行道、见道、修道。修行人在这四种道的阶段还没有解脱，还需要继续修学，所以，这四种道又叫学道。

经过了这四种学道，就进入了无修道，也叫无学道。这时，小乘修行人就解脱了，得到了阿罗汉果；大乘修行者得到了佛的果位，就成佛了。

从闻、思、修的角度来说，四种学道处于对佛法听受、抉择、体悟、修证等等不同的阶段。

### 一、法现观

法现观的意思是，从听闻十二分教，得到音义现观，然后经过闻思抉择，得到清净胜解。

资粮道就是法现观。又叫信地道，意思是对信境等五境能生起正确的观念；又叫顺解脱分，意思是断烦恼障，证得灭谛的随顺分位。

得到了出离心就入了资粮道。从行苦中解脱的心和真正追求缘觉罗汉果位的心，加起来才是缘觉的出离心；从行苦中解脱的心和真正追求声闻罗汉果位的心，加起来才是声闻的出离心；从行苦中解脱的心和真正追求佛的果位的心，加起来才是大乘的出离心。

声闻法现观就是声闻资粮道。出离心的基础上，从追求解脱开始，就得到了声闻资粮道。声闻资粮道也分为下、中、上品。还可以分比量、现量、已决资粮道。比量声闻资粮道是刚刚证悟了人无我阶段，现量声闻资粮道是得到了声闻资粮道获得了五神通阶段，已决资粮道是确知证悟了人无我阶段。

缘觉法现观就是缘觉资粮道，缘觉资粮道也分下、中、上品。缘觉罗汉在资粮道时要累积一百个劫的福报，所以圆满缘觉资粮道要很长时间。声闻不用积这种福报，所以声闻资粮道的时间比较短。



大乘法现观就是菩萨资粮道。追求成佛的初道就是大乘资粮道，大乘法现观不但要得到出离心，还要有菩提心。从得到菩提心开始，算是入了大乘资粮道。大乘资粮道也分下、中、上品，因为要积无数个劫的福报，所以时间比较长。

大乘资粮道有菩提心、法喜定、五眼，有很大的愿力，小乘的资粮道没有这些。

## 二、义现观

义现观的意思是，法现观后复次修行，比量证悟了无我。

加行道就是义现观。又叫顺抉择分，也叫见道无漏智，以其仅为圆满无漏智之一分之意。加行道又分为暖加行道、顶加行道、忍加行道、世第一法加行道。加行道之前，还不能禅定和智慧双修，从定慧双修开始，就从资粮道进入了加行道。

声闻义现观就是声闻加行道。除暖、顶、忍、

世第一法之外，还可以分下、中、上品。声闻加行道主要修的是人无我空性，在声闻资粮道修人无我空性后，得到了身心轻安的乐定，就进入了声闻加行道。

缘觉义现观就是缘觉加行道。也分为四个层次，暖、顶、忍、世第一法加行道。不过缘觉的世第一法加行道时间很短，刹那间就过去了，然后就进入了缘觉见道。

大乘义现观就是菩萨加行道。同样分为暖、顶、忍、世第一法四个阶段，每个阶段又分三个层次，因为大乘加行道的时间很长，要积无数个劫的福报。小乘的加行道有些不同，其中的世第一法加行道因为刹那间就过去了，所以不能分成三个层次。

### 三、谛现观

谛现观的意思是了悟了真实法性。

见道就是谛现观。又分为三种，见道断断见道、见道解脱见道、见道后得道。见道后得道能观见四谛十六行相，即：



苦谛四行相：无常、苦、空、无我。

集谛四行相：因、集、生、缘。

灭谛四行相：灭、静、妙、离。

道谛四行相：道、明、行、出。

声闻见道除可分为声闻断断见道、声闻解脱见道、声闻见道后得道之外，还可以分为见道八忍、八智。声闻从见道开始，现量证悟了人无我空性，能断掉分别烦恼障，其中，欲界的分别烦恼障有四十种，色界和无色界各三十六种，共一百一十二种。

缘觉见道能断掉分别烦恼障。

大乘菩萨见道能断掉分别烦恼障和分别所知障。

#### 四、后现观

后现观的意思是，见道位后，继续修习八圣道，直至现观真谛。

修道就是后现观，分为三个层次，修道断断修道、修道解脱修道、修道后得道。

声闻后现观就是声闻修道，能断十六种俱生

烦恼障。根据强弱、粗细程度等的不同，这十六种俱生烦恼障又分为九品或八十一品。九品的分法是：大的烦恼分三品，大中之大、大中之中、大中之小；中等的烦恼分三品，中中之大、中中之中、中中之小；小的烦恼分三品，小中之大、小中之中、小中之小。八十一品的分法是：欲界俱生烦恼有九品、色界和无色界各三十六品，共八十一品。

同时，三界九地的禅定也有八十一品：欲界一地九品、色界四静虑地分初禅地、二禅地、三禅地、四禅地共三十六品、无色界四无色地分空无边处地、识无边处地、无所有处地、有顶天地共三十六品。

俱生烦恼总共有八十一品，声闻断断修道的禅定也有八十一品，修道解脱道也有八十一品。每一品断断修道的禅定对应断掉一品烦恼，然后在同一座、同一相续等流，进入对应的修道解脱道，如此反复，直至第八十一品。前八十品属于修道，最后一品时，修行者依最后的金刚喻定，断掉了无色界有顶天的小小中之小品俱生烦恼，证得了阿罗汉果。所以，第八十一品的声闻修道



解脱道属于声闻无学道。

缘觉后现观是缘觉修道。缘觉修道也分三种，缘觉断断修道、缘觉修道解脱道、缘觉修道后得道。缘觉修道能断俱生烦恼障。中观自续派认为，缘觉修道不仅断俱生烦恼障，还能断粗的所知障。

大乘后现观是菩萨修道。菩萨修道分三种，菩萨断断修道、菩萨修道解脱道、菩萨修道后得道。菩萨修道的时候能断俱生烦恼障和俱生所知障。

## 第八节 大小乘的区别

佛为度化众生，曾经三转法轮，针对不同根器的众生，讲了不同的法门。众生解脱的发心不同，得到的果位就不同，所修的法门也不同，所以，佛法又分为大乘和小乘。小乘主要修的是佛初转四谛法轮的内容，大乘要修三转法轮的内容，其中主要修的是二转无相法轮的内容。

大乘和小乘有很多方面都不同，这里简单地说一下。

## 一、发心不同

首先，大小乘都要有出离心。

出离心就是出离六道轮回的心。小乘没有出离心不会解脱，大乘没有出离心不会成佛，都要在出离心的基础上，修相应的法门，才能取得各自的果位。

除了出离心之外，大乘有大慈大悲心、菩提心，小乘阿罗汉没有，小乘也没有增上责任心。

大慈大悲有两种，一种是母亲一样的大慈大悲，另一种是父亲一样的大慈大悲。对一个孩子来说，母亲和父亲的大慈大悲是有区别的，母亲的大慈大悲可能只是疼爱他，父亲的大慈大悲不止是疼爱，还能承担大的责任。如果一对父母有个很疼爱的孩子掉到了河里，母亲一般只会在河边大哭大叫，求别人帮忙，父亲就会毫不犹豫地跳下去救回孩子。大乘修行者才有像父亲这样的大慈大悲，小乘没有，大小乘都有母亲一样的大慈大悲。

增上责任心是能勇敢地承担度化六道众生责任的心，普通人和小乘阿罗汉都没有这样的心。



## 二、发愿不同

大乘的菩萨为了成佛度化众生，会发大愿，有极大的愿力。比如，初地菩萨为了六道众生，就能发十万个大愿，二地菩萨要发百万个大愿。

小乘罗汉没有这么多的愿，也没有这么大的愿力。

## 三、果位不同

大小乘在修行追求的果位上有区别。大乘追求的是佛的果位，小乘追求的是阿罗汉果位。大乘的佛果在智慧、能力等方面要远高于小乘罗汉果位。

大乘修行的目的是自利利他，除了自己要解脱，还要度化六道众生；小乘以自度为主，自己从六道轮回的苦中解脱。小乘阿罗汉也讲经说法、度众生，但是相对于大乘的教化范围来说很小。

在其他方面，大乘是福慧双修，就是福报和方便法门双修。小乘主要是修智慧，证悟了空性，悟到了人无我，就解脱了。

大小乘的区别大概就是这样的。



## 第八章 无修道

### 第一节 灭

四谛中的灭就是解脱、涅槃、无修道。无修道是已断障，不用再修行的意思。无修道有声闻、缘觉、大乘无修道。

声闻无修道分两种，所断渐断阿罗汉、所断顿断阿罗汉，两种阿罗汉都已经断了烦恼障。修声闻阿罗汉果不一定用很长时间，三四年成声闻阿罗汉果的也有，一生成阿罗汉果的也有很多，有些一生成不了，第二、三生成阿罗汉果的也有。

缘觉无修道断了烦恼障，得到了和八地菩萨相似的庄严相。

大乘无修道断了二障，得到了佛的四身，获



得了圆满的福报和能力。

## 第二节 阿罗汉果

“无智亦无得”

“智”就是智慧，声闻、缘觉、菩萨三乘的智慧就是智，“无智”，就是说智慧也是没有自性的。“得”，修行得到的果位就叫得，“无得”，是说修行最后得到的缘觉阿罗汉果、声闻阿罗汉果、佛的果位也是无自性的。这里接上句“无苦集灭道”，主要是说小乘阿罗汉的智慧和证果。

得到了阿罗汉果，就断掉了八万四千烦恼，获得了八万四千种快乐，这时所有凡夫的快乐加起来也不如一个阿罗汉的快乐。

菩萨也有这种快乐，但菩萨为了救度众生会舍弃这种快乐，继续修行，直至成佛。阿罗汉接受这种快乐，喜欢一直住于乐定中。要出这种乐定很难，要一切如来一起弹指才能叫他出定，出



定后，又要一切如来鼓励他入大乘，入了大乘之后，也会经常自然地入乐定中，在定中待很长时间，可能几百个劫，甚至几万个劫，然后再出定。这样反反复复浪费了很长时间，所以阿罗汉成佛很难。

阿罗汉没有入定时，有人求他，因为他的神通，马上就能知道，也能护佑众生。入定后就一样了，定中的阿罗汉观不到六道的痛苦，也观不到世间的事。

释迦牟尼佛圆寂后，未生怨王很难过，迦叶尊者去皇宫看他，未生怨王骑着大象来迎接尊者，一看见尊者很激动，想从大象上跳下来顶礼，迦叶尊者马上用神通接住他，尊者对他说，您以后不允许这样了，太危险了，幸好我没有入定。

阿罗汉跟佛菩萨不一样，佛时刻都在定中，也时刻能自在地显神通。菩萨入空性定时虽然观不到世俗谛，但菩萨的愿力会使众生所求如意。阿罗汉在定中时，没办法显神通，帮不到众生，也救不了人。

小乘五道到这里就讲完了。



### 第三节 大乘无修道

“以无所得故”

这句讲的是大乘的无修道。

大乘无修道时已经得到了大菩提，成了佛。“无所得”，就是说，大乘修行人得到的佛的果位也是没有自性的，佛、法、僧全都没有自性。

成佛后，就获得了佛不可思议的身、语、意的功德。

#### 一、佛的身功德

佛的法相，简单地讲就是佛身。佛的相非常庄严，佛在讲经时，有些人眼睛一眨不眨地看，讲完经了还在看，看一百年也看不够，佛就有这样的身功德。

佛有三十二相、八十随好庄严相。“相”表示拥有者为大丈夫，“好”是具有内在功德的象征。如果能经常思维佛的相好功德，以及佛的相



好功德的因，修学会更有加持力。

龙树菩萨在《中观宝鬘论》中说佛的相好功德时讲：假如将独觉罗汉、声闻罗汉的福德，以及无尽的世间福德加起来，然后再乘以十倍，也只能成就佛身的一个“毛孔相”；成就所有毛孔相福德的一百倍，才能成就一种“好”；成就所有八十种好的福德的一百倍，才能成就一种“相”；成就所有三十二相福德的一千倍，才能成就佛的“白毫相”；成就白毫相福德的十万倍，才能成就佛的“顶髻相”；成就顶髻相福德的一千兆倍，才能成就“佛语梵音”的福德。

此外，佛的相、好等的各个部分，都有宣讲佛法的功能。顶髻和毛孔等部位有心智的功能，可以明见深、广一切法相。因此，佛身周遍一切所知境，佛语和佛意同时周遍。

所以说，一切世界映现于佛身，佛身周遍于一切世界。

佛身的秘密不可思议。比如，佛陀的顶髻在瞻仰时看起来只有四指高，但真实的高度却是无法测量的。《开示如来秘密不可思议经》中说，



持力菩萨曾以神通向上飞越无量世界，但始终无法见到佛顶髻的顶端，最后疲倦返回。

佛身是莹洁光明为体的虹身，光明照耀，《毗奈耶经》中以三种譬喻来赞叹佛身：

加火住身形中；  
如酥油充满火焰；  
如灯置金器中。

佛身发出的每一种光明，都能成熟和解脱无量的有情众生；在每个众生面前，佛都能化出他能接受的色身，并用他能听懂的语言说法。另外，当人们看到佛身时，就会产生想获得佛身的想法，并去追求和累积成为佛身的福德资粮，这也是佛身的一种事业功德。

佛陀的衣服总是离体四指左右，但前来拜佛的人都能清楚地见到佛身的轮廓；佛陀的双脚不触地，却能清晰地在地上留下带有法轮等纹路的足迹。如果佛走路时，蚂蚁等众生正好进入了佛的脚下，它们将在七日内沉浸在极大的快乐之中，然后往生天界。

## 二、佛的语功德

佛有六十四种语功德。宗喀巴大师依据《宝积经·谛者品》说道：

一切世界众有情，于一时中询诸疑，  
于各各前尽所有，身语庄严同时现，  
虽作事业息分别。

释迦牟尼佛讲经时，在近前听，声音不会大；在很远的地方听，声音不会小，听起来是一样的。众生听到后，会觉得句句都打在自己的烦恼上，句句都受用。特别是不同种族的人一起听经时，听佛讲出来的就是自己熟悉的语言，汉人听到的就是汉语，藏人听到的就是藏语。不同根基的人问的不同问题，佛可以同时回答，每个人听到的都是针对自己问题的答案。

释迦牟尼佛就有这样不可思议的语功德。

## 三、佛的意功德

佛有大慈悲、大智慧、能力圆满的意功德。



## （一）佛的悲功德

大慈大悲，就是指佛的悲功德。佛看六道众生都是平等的，疼爱每一个众生，而且佛的悲心和我们的不同。

《百五十赞》中说：

此一切众生，惑缚无差别，  
为解众生惑，尊久为悲缚。

我们凡夫一般是见到受苦的众生才生起悲心，有时有悲心，有时没有；悲心有时增长，有时减少。而佛因为始终观见众生在受苦，所以大悲心从不间断，不停地度化众生，这是佛才具有的悲功德。

## （二）佛的智功德

大智慧，就是佛的智功德。一切法的道理，一切缘起的事理，一切境界，佛都能了知。佛的智慧能够随时随地、毫无阻碍地生起。

《赞应赞》中说：

世尊堕时法，一切种生本，

如掌中酸果，是尊意行境。  
诸法动非动，若一若种种，  
如风行于空，尊意无所碍。

前四句说，一切有为法缘起的因，佛看得非常清楚，就像看手中的庵摩罗果（当时印度产的一种几乎透明的水果），这是佛意所缘的境界。后面四句是说，一切法，有情世界也好，器世界也好，佛的意观察这些时，就像风行于空一样，毫无阻碍，全部了知，没有一点点疑惑。这是佛意分别的功德，也就是佛的智功德。

### （三）佛的能力圆满功德

佛的意功德还包括佛的能力圆满。佛的能力不可说，也说不尽。比如，佛无处不在，时时刻刻都在加持着有情众生，只要我们的净信心一打开，马上就能得到佛的加持。

佛的意功德是最殊妙的。大家要知道，从皈依的这一天开始，佛菩萨就在我们的身边，像影子一样跟着我们，护持着我们。我们有什么痛苦、烦恼，佛都知道，佛有这种智慧，这是佛的意功



德。佛不但有这种智慧，还有时刻不减的大悲心，这也是佛的意功德。其他的神，或者阿罗汉，他们的意功德或神通能力有限，不能了知众生所有的痛苦。比如，阿罗汉入定后，就不会知道众生的痛苦；一般的世间神也不会知道每个人的痛苦。如果我们有了危难，向这些神求救，即使他知道了，也不一定有能力救我们。有了能力，也不一定能救我们。因为一般的神没有大慈大悲，具备大慈大悲、有能力、而且一定会救我们的只有佛！因为佛才具有最圆满殊胜的意功德。





## 第九章 三士道

五道可以全部归纳到三士道中，小乘五道属于三士道里面的中士道。大乘五道属于上士道。三士道又分共与不共的道。下士道和中士道是大小乘共同的道，因为大小乘都要修下士道和中士道。上士道是不共同的道，因为上士道仅仅是大乘修行者要修的道。

中士道主要修的是出离心和戒定慧。出离心和戒定慧大小乘都会修，是大小乘共同的法门。下士道修的是人生无常、皈依心、因果，也是大小乘共同的法门。

共同的下士道是为了解脱成佛修下士道，仅仅为了人天果修下士道就是不共同的下士道。共同的中士道是为了成佛修中士道，仅仅是为了得到阿罗汉果就是不共同的中士道，上士道是不共同的道。



## 第十章 菩萨

### 第一节 菩提萨埵

#### “菩提萨埵”

前面已经讲过，“菩提”就是证、断的意思。证就是证悟空性，最圆满的证就是证悟了佛的智慧，得到了一切了知。断，暂时的断是断烦恼，最彻底地断是断烦恼障和所知障，得到佛的无住涅槃。

“萨埵”是勇敢的意思。除了追求佛的智慧和涅槃，还要有勇敢度六道众生的心，这三个合起来就是菩提心，缺一不可。怎么发菩提心呢？就要修七支因果发菩提心和自他交换发菩提心。

缘觉有这种勇敢的心态，但是缺少度众生的菩提心，所以没成佛，成了缘觉罗汉。

## 第二节 十波罗蜜多

“依般若波罗蜜多故”

菩萨成佛要靠般若智慧，就是般若波罗蜜多。“波罗蜜多”最准确的梵文念法是“巴冉嘛达”，翻译过来就是“到彼岸”，又译为“度”，分六度或十度。六波罗蜜多就叫六度，十波罗蜜多叫十度，我们这里要讲的是十波罗蜜多。菩萨修波罗蜜多的同时，从一地菩萨到十地菩萨，也要依不同的波罗蜜多成就不同的菩萨果位。

### 一、布施波罗蜜多

布施波罗蜜多有三种，财布施、法布施、无畏布施。



## （一）财布施

最大的布施就是供养上师三宝。建佛像也属于比较大的供养，属于布施波罗蜜多。

对我们凡夫来说，有七种日夜积福报的方法。

第一个方法就是受戒。如果从今天开始受持了五戒，一直到破戒前，日日夜夜都会积福报。如果能够不破戒的话，直到老死，会日日夜夜积福报。

第二个方法就是建造佛像。对于发心建造佛像的人来说，从有这个念头就开始积福报了，建好了以后，这个佛像能存在多长时间，就会日夜不断地累积福报。

第三个方法就是供僧。长期供养出家人，这种也是日夜积福报的。

第四个就是帮助得大病的人。帮他做事，伺候他；或者帮他治病，不收钱或帮他出钱，这是一种日夜积福报的方法。

像这样的有七个方法，其他的比如布施财物给穷人，捐助、做慈善，都属于布施里的财布施。

## （二）法布施

上师们讲经传法就是法布施。

我们一般的人还没有讲法的能力，怎么做法布施呢？

可以观想自己是释迦牟尼佛，心口发出白光，迎请来六道众生，跪在自己前面，然后大声念《心经》，布施给众生听。念完后，观想心口又发出强光，照耀着六道众生，度化了他们，这也是一种法布施。

## （三）无畏布施

众生有各种恐怖，拯救众生脱离恐怖就是无畏布施，无畏布施的果报是会健康、长寿。

比如，放生救了众生的命，放生就是无畏布施，而且是最殊胜的无畏布施，因为放生同时具备三种布施：财布施、法布施、无畏布施。

是医生的话，如果没有赚钱的念头，天天都可以做无畏布施，因为天天都在救人，所做的都是无畏布施。给药是无畏布施，不为赚钱同时是财物布施、无畏布施，用自己的钱买很多药送病



人，更是财物布施。

其他方面，在众生需要救助时能挺身而出，都是无畏布施。比如送胆小的人回家，看到别人受欺负要劝阻等等。

## 二、持戒波罗蜜多

戒律是生起一切功德的基础。戒律的本质是断恶的心。如果没有断恶的意识，即使不做恶事，也不算持戒。

持戒波罗蜜多有三种：摄律仪戒、摄善法戒、利益众生戒。

### （一）摄律仪戒

能调伏身、口、意，使其不造恶业，就是摄律仪戒。

身不杀生、不偷盗、不邪淫；口不说妄语、不说离间语、不恶口、不绮语；意就是心，心不贪、嗔、痴，就是摄律仪戒。别解脱戒的内容都属于摄律仪戒。

受戒能使身、口、意的恶业分别解脱，所以叫别解脱戒，有八种：优婆夷戒、优婆塞戒，沙弥戒、沙弥尼戒，学戒、尼学戒，比丘戒、比丘尼戒，小乘的八关斋戒也属于别解脱戒。

别解脱戒主要能摄伏身、口。比丘的戒律大部分也是身、口上的戒，意上的戒很少。比如说不偷东西，偷东西要用身体，不杀生、不邪淫，都是身戒。再加上不说妄语，这四个根本戒都是身、口的戒，不饮酒也是身的戒。

菩萨戒和密乘戒大部分是调伏意的，也就是心。因为我们的心就像一个篮球一样，各种念头不停地跳来跳去，定不住，所以很难清净。

受持戒律后日日夜夜都会积福报。出家的戒律和在家五戒是终生的戒律，能清净的话，每天都会积福报。菩萨戒和密乘戒是生生世世的戒律，如果能清净的话，生生世世的每一天都会积福报，增长功德。

## （二）摄善法戒

誓愿实践一切善法，就叫摄善法戒。



菩萨才有这种摄善法戒，我们凡夫也要跟菩萨学习，功德很大。比如帮忙做义工，帮忙做供养，帮助放生等。

### （三）利益众生戒

广为利益一切众生，就是利益众生戒。

对众生有利益的事全都会去做，比如说有人累了，给他提供休息处；有人饿了，给他提供饮食；有人很痛苦，给他一些安慰；帮人治病；给人指路等等。

## 三、忍辱波罗蜜多

忍辱波罗蜜多分三种：耐怨害忍、安受苦忍、谛察法忍。

### （一）耐怨害忍

被他人伤害、打骂、冤枉，都要忍下去。为什么要忍呢？因为这些都是自己前世或今世造的业障显现出来后的果报，乐意接受的话是

在消业障。

解放前，在青海的夏琼寺，有一位喇嘛和一位格西合不来，这位喇嘛一直想害这个格西。有一次，夏琼寺里有一些东西被偷了，这位喇嘛就写了一篇文章贴在大门上，说东西是那位格西偷的，那位格西却什么都不说。大家都认为，人家贴文章说他偷了东西，他不辩解，那就是他偷的。两年以后，一个村民把偷的东西送了回来，因为他偷了寺庙的东西，回家后常常做噩梦，现在后悔就送回来了。这时候大家才知道，这位格西在修忍辱。

被他人陷害、冤枉，如果能忍下去，能消很大的业障。甚至能消掉生生世世偷盗的业障，真正明白佛经的人，会高高兴兴地忍下去，觉得这是个很好的消业障的机会。

## （二）安受苦忍

修法或是利益众生的时候，有什么痛苦全都忍下去就叫安受苦忍。

比如念经时，或者是共修的时候，一直坐在



地上，忍受腿痛、脚痛、背痛，都是安受苦忍。

### （三）谛察法忍

谛就是胜义谛，谛察法忍是什么意思呢？修学佛法的过程中，观察二谛、修空性时，有多大的困难；看书、听经有多大的困难，这时候不放弃，坚持下去，就叫谛察法忍。

比如师父讲经的时间有时会很很长，大家坐着听时，身体会麻会痛，这些都要忍。如果听经时得了病，要认识到是在消业障。有一次我讲经时，在开始讲经那天得了感冒，差不多要讲完了，感冒也好了，这就是在消业障，即使再痛苦也要忍，这就是修法忍。

## 四、精进波罗蜜多

精进能消除懒惰，同时也能阻止造恶。精进波罗蜜多分为三种：披甲精进、摄善精进、利众生精进。

披甲精进，做善事、善行，或学修佛法时，像战场上穿着铠甲的将士一样，不惧艰险，勇往

直前，破除一切违缘，这样的精进就叫披甲精进。

摄善精进，在六波罗蜜多上精进修持，就叫摄善精进。凡夫不用说了，声闻罗汉和缘觉罗汉都没有这种精进。

利众生精进，利益众生是一条戒律，在利益众生方面的精进，就是利众生精进。

修学精进波罗蜜多时，要从无常观起修，如果明白了无常的道理，心中升起了人生无常的观念，就会自然而然地精进。

## 五、禅定波罗蜜多

简单地说，让身心都定下来了就叫禅定。成就禅定后，会得到很多神奇的能力和功德。禅定可以分为身心轻安定、功德呈现定、利益众生定。

### （一）身心轻安定

身心轻安，是成就禅定后的一种功德。

如果修成了身轻安的定，身体会很轻很轻，很舒服。我的一位师父尕藏曲松大师，他年轻时



就成就了禅定，身体很轻很轻，九十多岁时，站起身都不用手撑地，一下子就起来了。青海日照比较强，他包了头在街道上走时，后面的人都以为他是一个小喇嘛。

## （二）功德呈现禅定

功德呈现定是在禅定的基础上，修神通等功德的定。得到了禅定后，可以一刹那就修成五神通。

有一次，一个施主要供养释迦牟尼佛，施主的家离释迦佛住的地方有六十多公里，佛怎么去呢？用神通去。释迦佛跟阿难尊者说，有神通的弟子去，没神通的留下来。怎么考察有神通没神通呢？用一种树枝，叫戒枝，是出家人的一种用具。阿难尊者拿一些戒枝，走到比丘面前，拿了戒枝的比丘，说明自己有神通，可以跟佛祖去；没拿戒枝的，就不去了。分戒枝时，有一位有禅定但是没神通的出家人，他很想去，马上修神通，一刹那就得到了神通，然后也拿了戒枝，跟释迦佛一起用神通飞去施主的家。

### （三）利益众生定

用禅定的能力利益众生，加持别人，帮别人做事，就是利益众生定。

## 六、智慧波罗蜜多

智慧的本质是对观察对象的鉴别能力和对善恶的分辨能力，就是分辨观察对象的黑白、善恶等等的能力。智慧波罗蜜多可以分为：胜义谛智慧、世俗谛智慧、利益众生智慧。

### （一）胜义谛智慧

胜义谛智慧讲的是空性，就是缘起性空，是万法万物的实性、本性。

对于缘起性空，各派的见解不一样，格鲁派持中观见，依据的是龙树菩萨的龙树六论。释迦牟尼佛曾经三转法轮，龙树六论出自于二转无相法轮。

格鲁派的中观正见里，已经圆融了其他各派的正见，所以，格鲁派的胜义谛智慧正见是最殊



胜、最究竟、最圆满的。

## （二）世俗谛智慧

世俗谛智慧讲的是五明、十明大法这些智慧。比如说声明、工巧明、医方明、因明、内明等等，这些都是世俗谛智慧。

要成佛，就要学习所有的知识，学的东西越多，越有利于度化众生。

## （三）利益众生智慧

利益众生的智慧是授予众生在今生和来世，积福报、行善断恶、消业障等等的方法，以及为众生服务、做事的智慧。

教导众生怎么做事时，哪一种事是好事，哪一种事是坏事，自己首先必须要有分辨的能力。没有这种智慧的话，本来想为众生做一些好事，做到后来，做成坏事，这种情况也是有的。

## 七、方便波罗蜜多

度化众生时，针对众生不同的根基，给众生讲适合的法门，就是方便波罗蜜多。

对我们这些普通人来说，三士道、菩提道次第是最适合的法门，这就是方便法门。按次第一步步修，肯定会得到成就，如果有些人前世或今世已经得到了出离心，就没必要给他讲下士道了，可以从中士道讲起，或者从上士道开始讲，这对他来说就是方便法门。如果得到了菩提心，就没必要讲三士道了，可以讲密宗的二次第。

还有一种方便法门，有些人前世修过观音菩萨的法门，如果能教他今世继续修这个法门，就会容易得到观音菩萨的加持，成就就会快一些。还有些人前世修过阿弥陀佛、文殊菩萨等等的法门，有神通的师父可以看出弟子前世修过哪个本尊，教他今世继续修持这个本尊，学修上会比较容易，这也是方便法门。



## 八、愿波罗蜜多

愿波罗蜜多是什么意思呢？看到众生的苦，菩萨就发愿。比如，菩萨发愿饿鬼道众生天天能得到饮食；愿六道众生都心愿如意；愿众生睡得好、不缺吃穿等等。愿力不可思议，菩萨的愿力随着修行的深入，阶位的增长，愿力越来越强，愿也越来越多，最后都会实现。

噶当派的博朵瓦大师很小的时候就经常发愿。看到有人在走路，大师就会说，愿你能平平安安到达；看到了乞丐，就发愿愿他吃饱穿暖。

我们一般都希望自己的敌人心愿不如意，希望他永远不要成功。菩萨不是这样的，因为菩萨没有敌人，所以，有些大师做回向时，将福报回向给菩萨的愿全都实现。如寂天菩萨造的《入菩萨行论》中就说：

菩萨愿如意，成办众生利。

有情愿悉得，怙主慈护念。

如果菩萨的愿实现了，众生就能离苦得乐。

## 九、力波罗蜜多

力就是指法力、功用。力有两种，思择力、修习力，思择力是慧力，修习力是定力。力的提法有很多种，如五力、十力等，功用就体现在度化众生的能力上。

## 十、智波罗蜜多

大智慧是登地菩萨以上修的，包括受用法乐智、成熟有情智两种。

受用法乐智是对万物的特性和共性完全通达的智能。成熟有情智指能够观察一切众生的素质并能对症下药的智能。





## 第十一章 内轮回

“心无挂碍 无挂碍故”

只要没解脱、没成佛，就会一直在六道中轮回。但是，造成轮回的因不同，有近因、远因。轮回的远因是贪、嗔、痴三毒，尤其是由无明烦恼引起的贪心和嗔恨心。轮回的近因就是业，身、口、意造下的业，造了业，就会被业力牵引，这样形成的轮回就叫内轮回。

人有八万四千种烦恼，烦恼的根源就在于贪嗔痴三毒，所以，烦恼障是轮回的远因。但是，烦恼障会引起造业，业障会引发轮回，形成轮回的近因。要想获得解脱，就要断除烦恼障和业障。断了烦恼，不造业了，就不再轮回了。

这里讲的心里的“挂碍”，就是烦恼和业障。

## 第一节 烦恼

烦恼有六根本烦恼，二十个随支烦恼。

### 一、六根本烦恼

六根本烦恼是：贪、嗔、痴、慢、疑、非正见。

#### （一）贪

贪就是贪自己所爱的东西。有贪心时，心一定会不平静、不自在。

无著菩萨所著的《大乘阿毗达摩集论》中说：“贪，即世间贪爱，谓于所缘，生不可离相。”六根本烦恼中，将“贪”列为首位，是有原因的。六根本烦恼再归纳就是贪、嗔、痴三毒，三毒再归纳就是贪，所以，贪是所有一切烦恼最初的根本。



贪也是使我们陷于轮回之苦的根本。所以，断掉贪，就能出离轮回。

## （二）嗔

嗔就是嗔恨心，恨其所不爱，恨自己不爱的事物或众生，就是对众生起嗔恨心、愤怒心，有想要伤害对方的心态。比如见到仇人、对头等，心就变得极为愤怒，迫切地想伤害对方。有时对非有情也嗔，比如发火把杯子砸了。

在所有烦恼中，嗔恨心是最坏的一种，是摧毁善根、堕三恶道的罪魁祸首。嗔恨心生起时，如油起火，根本来不及阻拦，每一次起嗔恨心都能摧毁累劫的善德福报，过失极为严重。世间的杀人、打斗，也大多是因嗔恨心而引起，甚至引发战争，导致更多的众生失去性命。

怎么断掉嗔恨心呢？就要经常修忍辱。

《入菩萨行论》中说：

顽者如虚空，岂能尽降伏，  
尽摧此嗔心，则如破众敌。

意思是，世界上顽劣的有情众生，多得如虚

空一样无法计数，怎么可能全部降伏他们呢？但是，如果能息灭自己内在的嗔恨心，就如同消灭了外在的一切怨敌。

又说：

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。

所以说，嗔恨心的危害极大，一定要修忍辱。

### （三）痴

痴又称作无明，不清楚万事万物的本来面目，就是无明。不明白缘起性空，不明白六道轮回、烦恼、痛苦的因缘，不明白人无我、法无我，都属于无明烦恼。

比如，天将黑没黑时，看到了一卷绳子，误认为是蛇，因此很害怕，这是关于无明烦恼的一个典型的譬喻。因为没有明白事物的真面目（绳子），就生起了我执（蛇），一旦执着，就产生了很多烦恼、痛苦（恐惧）。随着我执的增长，我执越强，造业越多，随之而来的烦恼和痛苦也就越重。

痴又分两部分：我执和法执。破掉了我执和



法执，其他的烦恼会自然断掉，所以说无明是所有烦恼的根源。

#### （四）慢

慢就是傲慢，就是高傲自满，看不起别人。

比如，自己有一点点文化，就觉得很了不起，产生了自满，非常得意。或者有一点钱，就把自己的钱看得很多，这些都是傲慢的表现。

一个人经常有傲慢心，后世的果报会很不好，可能会成为一个奴婢、下人，成为伺候别人的人。每个奴婢都是前世造了业后，堕入恶道，重新转生成人时，因为原来的业没有消尽，就成了奴婢，或是佣人、下人。一个现在看起来很惨的佣人，某一世肯定是一个很傲慢的人。

#### （五）疑

疑是怀疑不信，包括对佛教正理、善恶业力，以及世间一切事实理都不能至信无疑，导致堵塞善门，滋生邪见，造出是非恶业。

疑是获得成就最大的障碍。即便修行很精进，



但因为心里渐渐地产生怀疑，比如怀疑是不是真的有因果。做善业后，怀疑到底有没有佛经里说的那么大的福报，做恶业是不是真的有恶报等等。这样就会导致善根福德难以生起，修行会越来越艰难，不能成就。

因果不虚，会公平对待每一个人。学佛的人、善良的人，也会受恶报，这是以前的恶业，导致了现今的恶果。所以我们不要怀疑学佛，不要因为学佛也会受恶报，就认为学佛没用。学佛的人，即使出现了恶报也有得救的机会。比如说，很多人得绝症后，通过念佛、做大礼拜、放生等，最后得以痊愈。还有些善良的人，前世的业力使其今生贫穷多病，学佛后通过三宝的加持得以消除苦难，往生净土。

相反的，很多恶人的恶报现出来后，就失去了得救的机会。有些人做尽坏事，但却生活得很舒服，这是因为他前世的福报，虽然他今生做了很多坏事，但是前世的福报很大，还没用尽，所以还能继续维持，福报用尽后必堕恶道。所以，不能怀疑、误解因果，因果不可思议，不是那么容易理解的。



证悟空性后，即使不是现量证悟，而是比量证悟了空性，从这时开始，对因果就不会有疑心了。因为证悟了空性后，对因果果报的理解会很深入，会至信不疑地相信因果。

《法身偈》中说：

诸法从缘生，诸法从缘灭，  
我佛大沙门，常作如是说。

佛陀讲缘起性空，认为万法是缘起的，都是因果。我们都知道，万法万物没有一种是单独存在的，都是互相依存的关系。比如一个杯子，是由很多材料制成的，成份不是单一的。

同时，万物万法在本质上都是空性的，都是无自性的，无常的。每一刹那都在变化，只是我们看不出来而已。证悟了空性后，这些就会都明白了，如果觉悟了无常的道理，离证悟空性就很接近了。

因果关系理解得越深、越广，对理解空性的帮助就越大。真正明白缘起性空的人不会怀疑因果。没真正明白的人，如果遇到了不如意的事情，可能会有所怀疑，因此平时要勤闻思，多理解一



点空性，就会多断一分疑心。

小的疑心就是日常生活中常见的疑心，这种疑心的危害也很大。特别是在亲朋好友之间，会导致亲情、友情不能长久。尤其是法友之间、师兄之间的怀疑，会很麻烦。因为师兄、法友之间有一种共同解脱的缘，存在这种缘时，彼此之间存在着信任和担当，感觉互相有了依靠。如果师兄之间因为一点点事，就心生不满，无端猜忌，就会破坏这种情份。

## （六）非正见

非正见又叫恶见，指违背佛教教理的见解，分为五种：坏聚见、边执见、取见、邪见、见取见。

### 1. 坏聚见

坏聚见，坏是指无常的五蕴；聚是五蕴集中的意思；见是认为五蕴是“我”的一种见解。这种见不是正见，这种非正见就叫坏聚见。执着于自己的身体就是“我”，执着于假相的“我”是真我。其实是堕入了常见、常边，也称为有见。



没有证悟空性之前，大部分人都持有见或常见，堕入顽空的人比较少。直到理解了空性，就不再会堕入断常两边，认识到最正确的就是中观见。

## 2. 边执见

边执见，边是指常边或断边，执是指对万法万物存在有常（永恒）或者是断（不存在）的执着。

寻找空性的过程中，会产生出两种非正见，一种认为：如果万物是存在的，那么万物一定是永恒的，这种见解堕入了常边，就叫常见。

另一种非正见是：如果万物是无常的，那么万物就一定是不存在的，这种见解就堕入了断边，就叫断见。持断见的人容易堕入顽空，严重一些的会发展到不承认前世后世，不承认轮回、因果，认为既然万物万法全部都是空，那就什么都不存在了。所以非正见中危害最大的就是断见。

边执见是一种非正见。我们的正见是中观正见，走中间道，简单点说就是：宇宙万物补特伽



罗既不是有常的，也不是没有；万物是无常的，但是是存在的。

### 3. 取见

取见作为一种非正见，是外道才有的。有两种：戒禁取见、行禁取见。

戒禁取见，有些外道认为，主宰世界的主是大自在天王或大梵天王，为了得到解脱，就要给主献忠心。献忠心的方式就是自杀，或是杀掉自己的儿女、爱人，甚至是自己的恩人，这种就叫戒禁取见。根据错误的妄见形成戒律，这样的戒，自然也是邪戒。

行禁取见是指外道在行为上的一些错误认识和举止。

比如，有些外道认为裸体才能解脱，就整天裸体；还有些外道一条腿站立一整天，从日出到日落，一直看着太阳，认为这样才会解脱。还有些外道持牛戒、狗戒、鸡戒等等，因为他们有些神通，看到有些鸡、狗死后升天了，以为解脱了，就很羡慕。但他们不明白，这些动物升天是因为



自己的因果果报，他们认为是因为动物的某些不同于人的动作习性，于是就按这些动物的生活特性要求自己，比如持鸡戒的，就天天像鸡一样，一条腿站立；持牛戒的，就模仿牛低头吃草等等。这些都是行禁取见。

#### 4. 邪见

邪见就是不正确的知见。比如，不相信正法和因果，善恶颠倒，都是邪见。

#### 5. 见取见

见取见，第一个见是指前面说的“坏聚见、边执见、邪见”。取是执着不放，就是对前面说的三种非正见执着为真实的一种邪见。此见又叫“非果汁果”，就是自身还没证得圣果，却妄执已得到圣果的错觉。

## 二、二十随支烦恼

随支烦恼又叫随眠烦恼、随烦恼，就是随着

根本烦恼而生起的烦恼。

随支烦恼有二十种：忿、恨、恼、害、嫉、诳、谄、覆、骄、悭、无惭、无愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、失念、散乱、掉举、非正知。

### （一）忿

忿就是生气，对象是眼前和自己的心相逆的情景。比如遇到不顺眼的人、物、环境、事件等等，对其大发脾气。

怎么来对治忿呢？生气后，要多想一想发脾气的过失，或者通过修忍辱来对治忿。先发愿，比如，每天早起发愿：我今天要修忍辱，如果别人骂我、怨我，我都要不发脾气。这样发愿，也会有效对治忿。

### （二）恨

恨的对象有九种，分三类。

第一类是恨那些以前害过我、现在正在害我、将来会害我的人。

第二类是恨那些以前害过我的亲友、现在正



在害我的亲友、将来会害我的亲友的人。

第三类是恨那些以前帮过我的敌人、现在正在帮我的敌人、将来会帮我的敌人的人。

想到这些人时，心里对这些人曾经带给自己的，或可能带给自己的伤害念念不忘，甚至生起报复等想法，有这样的心态，就是恨。忿是对眼前境，就是眼前的人、事、物产生的一种愤怒、生气的心态。恨一般是对过去发生的人和事，产生的心态。

### （三）恼

恼就是热恼，就是对于眼前令自己不顺心的情景，心生烦躁，坐立不安的一种状态。

有时候，忿和恨的心态继续放大，越想越不自在，心跳加速，开始烦躁，也会变成恼。甚至发怒到摔东西，骂人或者打人，也给他人增加烦恼。

修忍辱能对治恼。

### （四）害

害就是害众生。



一方面，热恼升起后，就丧失了悲悯心，产生了比较激烈的冲动，以打、杀、恐吓等行为逼害众生，这样做后，自己的心好像会有快感。

另一方面，有的人业力重，没有慈悲心，即便是没有热恼的扰乱，也会无缘无故地害人、害众生。比如有的人遇见路边的狗，也会踢一脚，或者经常无故就破坏东西等等。

害其实不是害了他人，而是害了自己。害人的心念一起，就是很大的业障，果报是常常会感召到别人来害自己。所以，害人的心念一旦升起，要马上断掉它，否则的话，这种心念会把自己害到生生世世。

## （五）嫉

嫉是看到他人的美貌、健康、财富、快乐、成功、功德等方面超越了自己，心里感觉不舒服、不平衡，这种心态就是嫉。

对于比自己差的人，容易生起的烦恼是傲慢心，对于比自己好的人就容易起嫉妒心。嫉妒心的对治力就是修慈爱心，嫉妒就是没有慈爱心的



表现，如果对某个人有慈爱心时，就不会嫉妒对方。另外，经常修习随喜也能对治嫉妒。

## （六）诳

诳分为两种，一种是虚伪地夸大；另一种是本无某种能力、功德，却以言行来假装。目的都是为了谋求名利。

比如原本没什么能力，却假装自己有能力办某事；或者没有功德，说有功德；没有神通，假装有神通；不会讲经传法，假装能讲法，这样做的罪过很大。

## （七）谄

谄是为了取信于人而奉承他人，并且隐藏自己的过失，以免名利受损。简单地说，谄就是做人谄曲不直，为了名利献媚他人。

谄和诳都是为了名利，但是还不一样。诳是想通过欺骗来获取名利，谄是通过奉承、献媚来保存自己的名利。

## （八）覆



覆就是隐藏罪孽。

覆本身并没有言行上的造业，而是对于以前造的恶业，为了名利，故意隐藏自己的过失，不让别人知道。

覆和谄最大的危害就是不能消业障。

想要消业障，就要把业障讲出来，然后再忏悔。隐藏了罪孽后，业障每天都会等倍地增长。所以我们要尽可能地，把自己能想得起来的业障，在佛菩萨、上师面前说出来，并且忏悔。

## （九）骄

骄的意思是认为自己的相貌、身份、财富、学问、地位等优于他人。有这种心态时，就会看不起别人，也就看不到他人的优点，很容易诽谤教法及圣人。

世界上比自己相貌庄严的人、种族高贵的人、更有财富的人、更有学问的人、更高地位的人有很多，经常想到这些，就不会有骄的心态。

“骄”和六根本烦恼里的“慢”不一样，骄是自我产生的一种高傲心理。慢是通过和别人对



比后，自认为高人一等，看不起别人。

### （十）慳

慳就是吝啬，就是对什么都舍不得，抓得紧紧的。

慳是因为贪形成的，但是，慳和贪也不同。贪是希求多，贪的人不一定慳，贪的人只是希望财物不断增多，但是当别人有需求时，可能会布施出去，甚至因为贪图功德福报而主动布施。慳是拥有且舍不得给予他人，慳的人必定会贪，因为慳的人本来就什么都舍不得，甚至自己的财物都舍不得给自己用，更不会给他人分享。

### （十一）无惭

无惭的意思是对自己的过失没有羞耻心，不自重，敢做恶事。

我们佛弟子要自尊自爱，时常审视自己，有过失时要及时忏悔。

### （十二）无愧



无愧是当自己的过失遇到他人指责、批评时，不以为耻，不怕对不起别人。

无愧的人，不顾脸面的人，大家会看不起，也失去了忏悔恶业的可能。

### （十三）不信

不信指的是由于自心不清净，对三宝、因果、六道轮回等不能正确理解，导致的不信。

不信的本质就是无明，是因为善根微薄、业障深重导致的愚昧无知。只相信看得见的世间因果，不相信看不见的善恶因果，也不相信三宝、轮回。这种不信不是通过学习经论得出来的，而是由于对因果轮回等有误解导致的，并且固执己见、死不悔改。

不信因果是非常可怕的，因为不信因果，就意味着没有自律。这样，任何恶行都可能做得出来，从而会感召更大、更多的痛苦。后世百分之百会堕恶道，遭受炼狱之苦。

### （十四）懈怠



懈怠就是懒惰。懈怠分两个方面：对于善事，不愿去做，是一种懈怠；对于恶事，不愿断除，是另一种懈怠。比如，对于闻、思、修等善法，不愿意去听闻、思维，精进修行；对于贪吃贪睡等不好的事，却很向往，不愿意断掉。

对治懈怠，就要多想想人生无常、暇满人身难得的道理。想一想自己：得到了这么难得的人身，不能浪费，要精进一些才行。不断地这样想，真正明白了这些道理，生起了坚固的信念后，自然会精进，强迫性的精进是没用的。

月称菩萨在《入中论》中说：

顺境身具自由时，若不趁机去自救，  
堕入深渊失自由，那时由谁来拯救。

所以，趁现在获得了暇满人身，还没有堕入恶道，应该抓紧时间拯救自己，精进修行，不能懒惰、懈怠。

### （十五）放逸

放逸就是乱来，对什么都不在乎的心态。

比如，看到有人破戒后很开心，自己就很向

往，产生了别人都破戒了，我也不管了的想法，这种心态就叫放逸。

因为对什么都不在乎，所以该做的好事不去做，善德福报就得不到增长。对该对治的烦恼和罪业也不在乎，不去控制，言行任由贪、嗔、痴驱使。所以，佛认为放逸是一切烦恼的根源，会使原有的闻、思、修功德慢慢减少，贪、嗔、痴却会日益增长，永远无法成就，还会堕恶道。

## （十六）昏沉

昏沉就是想睡觉的一种心态。学修时，没有足够的心力使观修的内容保持清晰，迷迷糊糊，这样就会障碍成就。

在学修的过程中，发生昏沉时，多想一想佛菩萨的功德，激励自己，心就会清醒。如果还是不行，可以站起来，用冷水洗洗脸，或者掐一下自己。

为了防止昏沉，以前西藏宁玛派的大师父们都有一根长长的辫子，念经时就把辫子挂在某处，昏沉时，头一低，拉动了辫子，这样就清醒了。



我跟随雍增法王学法期间，有一位年轻的活佛，也和自己的师父一起来听法王讲经。这个师父非常严厉，雍增法王讲经时，这个师父坐在活佛后面，看到活佛发生昏沉了，要睡觉，马上就掐他。雍增法王讲经的时间有时很长，经常一讲就是六七个小时，这个师父就不停地掐自己这位活佛弟子。这些都是我们应该学习的。

### （十七）失念

失念又叫忘念，意思是失掉正念，也就是忘记善法。比如，修禅定时，却忘记了上师的教授，就是一种失念。

发生失念的原因就是心追随着妄念，丢掉了正念。妄念就是各种烦恼引起的胡思乱想，如果不注意对治，妄念会越来越多，越来越大，记忆力会越来越退化。

### （十八）散乱

散乱就是对观修的所缘境，心念流散，妄念纷飞、永不停歇的一种心态。

发生散乱很大的原因是因为失念，但和失念还是有差别。散乱是因为妄念纷飞，心念开始杂乱流散，不但对刚才的对境不能明记，而且心念一直不停在变，一下子想这，一下子想那。失念却不一定是这样，心虽然跑掉了，但是在想到某件事时，可能就止住了，不会一直变来变去跑个不停。

我们的心在一刻不停地对外境生起念头，会引发各种散乱。尤其是现代人的手机等通讯工具，带来了更多的散乱，不要说将心定在一件事上，就是能在一个地方安静待上几分钟都不可能，因为有各种各样的杂念，五花八门的烦恼，再加上吃喝玩乐睡，心根本定不下来。

散乱的范围很广，思绪纷飞不断，所想的事情不分过去、将来。也不会想到去对治，因为很多人根本不知道，散乱也是一种烦恼。

### （十九）掉举

掉举就是心定不住，心思纷乱，心东跑西跑，七上八下。所以，掉举其实也是一种散乱，但又



和散乱不同。掉举一般是指修禅定时，对所观修境，心定不下来，总是走神儿，回忆过去发生的一些美好的事，属于一种贪念，并且自身能认识到应加以对治，但心还是收摄不住。

## （二十）非正知

非正知的意思是做事时思路非常不清晰，思维混乱。有的人在做事情的过程中，经常不知道自己正在干什么，这样的状态就叫非正知。

## 第二节 业障

业障虽然是由烦恼引发的，但主要是由我们的身口意造下的。业障是轮回的近因，分为佛制罪和自性罪。

佛制罪是指受持佛制定的戒律的人，做了就会有的罪业，没有受持戒律的人做了，没有罪业。比如过午不食，普通的在家人午后吃饭不会有罪业；但受了八关斋戒的修行者就不能吃，吃了就

犯了戒，犯了这个佛制罪。

自性罪是说，这种业障本来就是一种罪业，不用谁定，做了就有罪过。比如杀生，谁杀生都会有罪业，佛不制定也是有罪。

常见的业障一般都是指十恶业引发的业障。十恶业是：杀生、偷盗、邪淫、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、执邪见。

## 一、杀生

严重的杀生就是指杀阿罗汉、杀父杀母、杀人；中等程度的杀生就是杀身体庞大的动物；轻微的杀生就是杀小动物。

另外，让别人杀和自己亲自杀，在造业上没有区别，教唆别人杀生恶业更重。如《俱舍论》中说：

军等若同事，皆成如作者。

杀生的果报来世会堕三恶道，今生今世会多病、体弱、短命。



## 二、偷盗

偷盗就是偷拿有主的东西。如果是无主物，就不算是偷盗。

严重的偷盗就是夺三宝的财物，或是偷贵重的财物；中等程度的偷盗就是偷穷人的东西；小的偷盗就是偷小钱，做生意缺斤短两等等。

偷盗的果报就是会穷，生生世世都会穷。因为偷盗断绝了发财的因，智慧、条件等方面都是发财的缘，因缘结合才会发财。没有因的话，缘不会起作用，所以就会穷。

偷盗的另一个果报就是会破财。自己的东西经常会无缘无故就不见了，或是被别人偷钱、骗钱。世上偷盗的人增多了，庄稼的收成会减少，会经常发生干旱、霜灾、雹灾等灾害，这些都是偷盗的果报。

## 三、邪淫

邪淫就是夫妻之外的男女关系。

严重的邪淫会下地狱。邪淫的对象是出家人，



下辈子一定会下地狱。中等程度的邪淫后世会堕饿鬼道，比如邪淫的对象是和自己有三代以内亲戚关系的；或者婚后邪淫；或是在佛像前有夫妻行为，卧房不放佛像，就是这个原因。小的邪淫会堕畜生道。

#### 四、妄语

妄语就是以贪、嗔、痴为动机说骗人的话，说话的对象是正常的人，能听懂，有正常的理解能力。

妄语有很多种，最严重的妄语就是说上人法。上人法就是妄称自己具有初禅以上的功德，谎称自己有出世间的功德和能力，这种大妄语的果报会下地狱。中等程度的妄语就是骗僧人、父母、恩人。小的妄语非常多，包括骗钱、骗人等，后世也是堕恶道。

妄语的果报就是周围经常会出现骗子，自己说话也没人相信，即使说的很有道理，大家也都不相信。还常常会被冤枉，比如，有些人没犯罪，却被人诬陷，甚至入狱，这都是前世妄语的果报。



所以，受到别人冤枉时，我们要明白这是一种果报，心里要想：这是我以前妄语的果报出来了，我不能再怨恨别人，要承担自己的恶报。

## 五、两舌

两舌就是挑拨离间。比较严重的两舌是在寺院里，在僧团之间说挑拨离间的话，千万不要小看这个口业，这种业障是很容易造的，果报会很惨，会招致亲朋好友的背弃，年老了会没人理，自己的孩子也不会管，一个人孤独地死去。这种挑拨离间要非常非常地小心，在家人很容易造这种业。

一般程度的两舌就是夫妻、朋友之间说的挑拨离间的话，果报就是招致亲朋好友远离或争斗不和，周围的人都不能和睦相处，会住在地势不平的地方。

## 六、恶口

恶口就是骂人。



如果骂了佛菩萨、上师，来世的果报就是下地狱，这是非常严重的恶口。如果骂了父母，也是很大的业障，会有很痛苦的果报。另外，因为曾经骂别人，所以也会受到别人的骂、恨，嗓子会经常嘶哑，慢性咽炎就是前世恶口的果报。

## 七、绮语

说绮语就是说是非，说这个人的坏话，说那个人的坏话。

一个地区说绮语的人如果很多，会发生一些奇怪的事情，比如果树会不按时结果，或者在不该成熟的季节成熟。

说绮语的果报就是语言表达没有价值，也得不到应有的尊重。同样的话，不同的人说出来效果不一样，不说是非的人说话更有影响力，有威信，众人会听从。

## 八、贪欲

贪欲和贪是有区别的。“贪”不一定不好，



比如，我们贪往生极乐世界，所以经常念阿弥陀佛。贪佛就学佛，贪法就修法，这些没什么不好。贪欲是什么呢？对自己和别人的财物有很大的欲望，就是贪欲。贪欲有五个特点：

有耽著心：特别沉迷眷恋自己的财富。

有贪婪心：时刻渴望财富增长，只积累，舍不得使用。

有饕餮心：对别人的财富深深艳羡、垂涎不已。

有谋取心：时刻想着如何占有别人的财富。

有覆蔽心：心内充满贪念，不觉羞耻、惭愧，不知醒悟。

具备了这五个特点，就是十恶业里的贪欲。贪欲的果报就是所求不如意。想要的求不到，厌恶的人或事反而会常常遇到。

## 九、嗔恚

嗔恚是十恶业里最大的一个业障。嗔恚就是发脾气、发火，嗔恚是很容易消掉福报的。

大的嗔恚果报通常会下地狱。比如对佛菩萨生气，如果对一位得地菩萨一生气，一刹那就消



掉了一百个劫辛苦累积的福报，来世还会下地狱，在地狱里还要住留一百个劫；如果对方是八地以上的菩萨，一下子就消掉一千个劫的福报，在地狱里要待一千个劫；对凡夫菩萨一生气能消一个劫的福报，在地狱里住留一个劫。所以对佛菩萨千万千万不能生气，因为我们不知道谁是菩萨，所以很容易造集这种恶业。

如果对自己的上师生起嗔恚心，会消掉一个劫的时间累积的全部福报。对于自己有恩的人、父母、亲人生气，也会消掉几年的福报。即使是对普通人生气，也会消掉自己一段时间内辛辛苦苦累积的福报。除了已经回向过的福报、空性的福报之外，一般的福报，比如顶礼、念佛等世俗谛的福报都会消掉。

嗔恚不但会消福报，还会引发内毒，导致人衰老、丑陋。

所以一定要对治嗔恚心，或者是能控制住它。

## 十、执邪见

执邪见就是固执地执持颠倒的观念。不好的，



全都认为是好的；好的，认为都是不好的。对于存在的东西觉得不存在，没有的东西却觉得有。这就是邪见，就是颠倒的观念。

一旦有了邪见，做的事情全都会是错误的。人执邪见以后，性格会变歪，比较偏执，一生都是在是非颠倒中度过，来世还要下地狱。除了自己迷惑之外，还会影响到他人，害己又害人，却不能觉察。

世上执邪见的人多了以后，水和矿产资源会消失。金矿、银矿慢慢地就没有了，金子会变成石头，好的东西都变不好或消失了，这些都是执邪见的果报。

### 第三节 障碍

“无有恐怖”

这里的“恐怖”包括八万四千魔障、三百六十个鬼神障、十五个童子魔障等障碍。其他方面，大到地水火风的灾难，小到现世的各种

疾病，找不到工作、老死等等，都会引起恐怖。

恐怖的根源就是烦恼和业障。断了烦恼，消除了业障，也就断掉了引发这些恐怖的因缘，恐怖自自然然就会消除。

#### 第四节 四颠倒

##### “远离颠倒梦想”

颠倒就是非正见和妄想，凡夫最常见的妄想就是执着四颠倒见。

凡夫因为无明，不知道世间万法的真相是无常、苦、无我、不净，妄想执着有四颠倒：无常为常、以苦为乐、无我为我、不净为净。

**无常为常** 万物全都无常，人生也是无常的。

那种认为我是永恒、有常的想法，就是颠倒的念头。人生无常，人一定会死，而且还死无定期。以前，秦始皇做了帝王，还不满足，还想活到一百岁，于是在“王”字上加一个“白字”，就成了“皇”，“皇”字就是这么来的。是什么



意思呢？秦始皇想要做王做到头发白，可是他没等到头发白就死掉了。

以无常为有常，就是一种颠倒梦想。

**以苦为乐** 把行苦、变苦当成乐。

比如说吃饭，吃东西减少了饥饿的痛苦，所以凡夫认为是一种快乐，其实本质上是一种苦。为什么呢？食物吃到了肚子里，那种饥饿的满足感过了以后，会带来更多的苦。吃坏了会肚子痛，吃多了会胃痛，还会有排便的麻烦，不健康的饮食还会带来疾病。吃的时候，食物在嘴里掺着口水嚼来嚼去的，早就不成样子了，看到了肯定会不愿吃，仔细想想就会发现，本来都是一种苦。

再比如邪淫，邪淫的乐是无常的，本身是一种变苦，这种过去后会带来很多感情、身体上的痛苦。

但我们却以苦为乐，所以说是颠倒的。

**无我为我** 我们平常认为的“我”是一种想象，并没有可以在五蕴上安立的“我”，这种假相的“我”是不存在的，但我们却一直认为有一个真实的“我”存在。

这样的认识，就是颠倒的念头。



**不净为净** 身心是不清淨的，但我们认为清淨。

佛经上说，身体的不清淨有三十六种。

外相十二物：发、毛、爪、齿、眇、泪、涎、唾、屎、尿、垢、汗。

身器十二物：皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、膜。

内含十二物：肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生脏、熟脏、赤痰、白痰。

这三十六种不干净的东西，如果仔细思维，就会发现，身体内外都是不干净的，但是我们总是以不净为净，这也是一种颠倒的念头。

这些颠倒的梦想、观念，我们每一个人都有，明白了这些，在生活中就不用太执着，比如执着自己很干净，指责他人不干净等等。我们现在还只能做到这些，想彻底地不颠倒还做不到。



## 第十二章 涅槃

### 第一节 四种涅槃

#### “究竟涅槃”

涅槃是梵文，意思是脱离痛苦，简单的讲就是解脱，玄奘法师译为圆寂，意思是圆满寂静，具足一切福德智慧为“圆”，永离一切烦恼生死为“寂”。涅槃有四种：

**有余涅槃** 阿罗汉没圆寂之前的涅槃就叫有余涅槃。比如说舍利子、目犍连这些圣者，他们刚刚遇到释迦牟尼佛时，是普通人，佛给他们传法后，他们通过修行断了烦恼，证得了阿罗汉果位。从他们成为阿罗汉的那天到圆寂之前的阶段，



就叫有余涅槃。

**无余涅槃** 阿罗汉圆寂后，得到了八九岁小孩子一样高的意识智慧光体，就叫无余涅槃。舍利子、目犍连这些阿罗汉目前就处在无余涅槃中。

**自性涅槃** 自性涅槃就是空性。

**无住涅槃** 无住涅槃就是佛的果位，这里讲的“究竟涅槃”就是指无住涅槃。修道位菩萨最后阶段究竟瑜伽的金刚喻定能断一切所知障，连极微细的所知障也会断掉。断掉二障就成了佛，得到了佛的一切遍智及四身，也就得到了无住涅槃。

一切遍智是指能了悟六道众生所有的痛苦和烦恼，并且通达所有解决痛苦、断烦恼、断所知障、积福报等等的方法的智慧，是佛才具备的智慧。

## 第二节 三世佛的果位

“三世诸佛 依般若波罗蜜多故”

“三世诸佛”：过去佛、现在佛、未来佛。



他们都是依靠般若波罗蜜多登上佛的果位。般若波罗蜜多是诸佛之母，般若梵母就是《心经》。

成佛后，会得到佛的四身功德，就是报身、化身、法身、自性身。

## 一、佛的报身

佛的报身是一种永恒的生命，是具有三十二相、八十随好庄严相的一个永远不灭的生命体。从生、老、病、死中解脱了，生命永恒了，永远不会圆寂。

报身有五个特点：第一，生命是永恒的；第二，相貌庄严，具有三十二相、八十随好庄严相；第三，眷属都是登地菩萨，凡夫的眼睛看不到报身，大乘资粮道、加行道的菩萨也看不到，只有见道位以上的菩萨才能看到；第四，只讲大乘佛法，不讲小乘法；第五，安住于至高无上的密严刹土。

## 二、佛的化身

佛的化身是报身化出来的，没有一大阿僧劫



的福报看不到佛的报身，更听不到报身讲的大乘法门。所以，为了度化和佛的报身没缘分或缘分不成熟的众生，佛的报身化出来了各种化身。

佛的化身可以分为三种：殊胜化身、受生化身、事业化身。

**殊胜化身** 释迦牟尼佛就是报身的殊胜化身，为什么叫殊胜化身呢？因为这种化身有些地方是和报身相同的，比如相貌非常庄严，具备六十四种语功德等等。

众生和殊胜化身的度化因缘是不同的。有和殊胜化身有亲身度化因缘的，这种和佛的缘分成熟的众生能看见殊胜化身。有和殊胜化身的教法有度化因缘的。还有和殊胜化身的舍利等圣物、修行圣地有度化因缘的。

当殊胜化身度化完这些和他有亲身度化因缘的众生以后，报身就把殊胜化身收回去了，佛在世间就示现圆寂了。有些人不理解佛的圆寂，以为佛死了，认为佛都没有办法摆脱死亡，学佛就没什么用。其实圆寂的是佛的化身，佛的报身是永恒不灭的。

佛圆寂之后，佛的教法能存世五千五百年，



也就是说，能利益众生五千五百年。在此期间，学习佛法的都是和佛的教法有度化因缘的众生，比如现在的我们。五千五百年后，佛法就灭尽了。但还有和佛的舍利有度化因缘的众生，他们会保存、供养佛的舍利，得到舍利的加持，如果这些众生和佛舍利的因缘也尽了，舍利就变成了如意宝。

殊胜化身讲经时，大乘和小乘的经典都会讲。因为释迦牟尼佛是殊胜化身，所以他的眷属里有大乘的，也有小乘的。

**受生化身** 受生化身是佛的报身为了度化众生化出来的普通众生的相。

普通人连见殊胜化身的缘分、福报都没有，更不用说能见到佛的报身了，所以佛就化成各种受生化身来教化众生。就是说，有些众生见不到佛的殊胜化身，佛就看这些众生能够接受什么相，就化那种相来度化他们。跟佛有缘的众生都能看见佛的受生化身，但不一定认得出他是佛。

佛为了度化人道众生会化成人相，比如说藏区真正的活佛。佛为了度化饿鬼众生会化成饿鬼相，比如说饿鬼王。为了度化畜生道，会化成



畜生相，比如说《珍雯达瓦传》里的喉蓝鸟等等。

佛菩萨度化众生时，可以有无数的化现，想化现什么，可以一刹那就化现出来。

**事业化身** 佛为了利益众生，化出来的各种事业的化身，比如为了度化寻香王，化成了琵琶王。为了造释迦牟尼佛的像，化成了布秀嘎玛等等。宁玛派认为，开光智慧尊入住的佛像，也是事业化身。

所有和佛有缘的众生都能得到佛的事业化身的各种利益。

### 三、佛的法身

法身是佛的大智慧，是一切了知。智慧可以化出佛身，所以说佛的智慧无处不在，佛也无处不在。

### 四、佛的自性身

自性身是佛的真如本体身，是心性本来的相。因为自性身是自性清净和客尘清净的究竟涅槃，



所以，彻底觉悟后，证悟了究竟涅槃就真正得到了自性身。

佛同时具备了四身的功德。了解了佛的四身功德，我们再想一想：只有成佛了才有这样的功德，以此来激励自己发菩提心，会更精进地修行，也会更快得到菩提心。

### 第三节 圆满的果位

#### “得阿耨多罗三藐三菩提”

阿耨多罗三藐三菩提是梵文，“阿耨”是无上，“多罗”是圆满，“三藐三菩提”是正等正觉。法成法师译的《心经》里译为“得正等菩提”。

正等菩提就是佛的果位，是一切遍知。一切遍知是无上的，正等正觉的，最圆满的果位。



## 第十三章 咒语

### 第一节 咒语的功德

“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”

这里的“故知般若波罗蜜多”，在法成法师译的《心经》版本中译为“是故当知般若波罗蜜多大密咒者”，在藏文版《心经》中译为“故应谛知，般若波罗蜜多咒”。所以，此句应为“故知般若波罗蜜多咒”，而不是“故知般若波罗蜜多”。

“咒”的梵文是“陀罗尼”，翻译过来就是真言，也有“救护”的意思。咒是佛的智慧法身，



因为众生无法直接接触佛的智慧法身，所以佛的智慧法身化现成咒语，念咒语能得到佛身口意的加持。修到了一定的层次，可以证悟空性。所以，藏地念咒语的人特别多，有的人念了几千万遍，有的人念了几亿遍。

这里的“般若波罗蜜多咒”是佛的法身因，佛的空性智慧显现的咒语就是般若波罗蜜多咒。念此咒会心想事成，会圆满息增怀诛四种功德。还能遣除邪魔外道的干扰，成就大菩提。

“是大神咒”，“大神”就是佛菩萨或本尊，念了《心经》的咒语就念了佛菩萨和本尊的咒语，功德是一样的，能成就诸多的事业。

鸠摩罗什大师译的《心经》和藏文的《心经》都没有这句“是大神咒”，三藏般若法师和玄奘法师译的《心经》里有，法月法师和般若法师译的《心经》里也有这句。也有人说《心经》里本来没有这句经文，是玄奘法师特意加进去的。

“是大明咒”，般若智慧就是大明，能消除无明烦恼。

“是无上咒”，除了此咒，没有再殊胜的咒

语了，意思是说，没有更超胜般若波罗蜜多咒的咒语了。

“是无等等咒”，“无等”的意思是不能平等，佛就是无等，是最圆满殊胜的，凡夫和佛的功德不能平等，都比不上佛。第二个“等”的意思是平等，指佛与凡夫在佛性上，在空性的基础上是平等的。修道位菩萨在证悟空性上和佛是平等的，凡夫证悟了空性，在空性上也和佛平等。

“能除一切苦”，般若波罗蜜多能除一切苦，痛苦的根源是烦恼，如果依般若波罗蜜多证悟了空性，证悟了人无我，法无我，连烦恼的习气都能断除，所以叫“能除一切苦”。

“真实不虚”，不虚的意思是不假。是说依般若波罗蜜多能除一切苦是真实不虚的，这是一层意思。另一层意思是说，依般若波罗蜜多现量证悟空性的三摩地当中，远离了世俗谛的戏论，破了我执和法执，剩下的就是事物的本来面目，是事物真正的本性，就是“真实不虚”。



## 第二节 《心经》咒语最准确的念法

“故说般若波罗蜜多咒 即说咒曰 达雅他 唵  
嘎帝 嘎帝 巴冉嘎帝 巴冉森嘎帝 波帝 索哈”

### 一、咒的读音

七个汉译版本的《心经》都有咒语，有各种不同的读法。

姚秦三藏法师鸠摩罗什译的《心经》版本咒语是： 竭帝竭帝 波罗竭帝 波罗僧竭帝 菩提僧莎呵

唐代玄奘法师译的《心经》版本咒语是： 揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提莎婆诃

唐代法月法师译的《心经》版本咒语是： 揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提莎婆诃

唐代三藏般若法师译的《心经》版本咒语是： 菓谛 菓谛 波罗菓谛 波罗僧菓谛 菩提娑婆诃

唐代智慧轮法师译的《心经》版本咒语是：



唵 誡帝誡帝 播啰誡帝 播啰散誡帝 冒地娑縛贺

唐代法成法师译的《心经》版本的咒语是：

峨帝峨帝 波啰峨帝 波啰僧峨帝 菩提莎诃

宋代施护法师译的《心经》版本咒语是：怛

那他 唵 旃帝旃帝 播啰旃帝 播啰僧旃帝 冒提莎贺

藏文《心经》的咒语版本是：达雅他 喻 嘎

帝 嘎帝 巴冉嘎帝 巴冉森嘎帝 波帝 索哈

经过思维和对比，我认为藏文版《心经》的咒语比较准确，有这样几个原因。（需要说明的是，“冉”字发音接近汉语拼音的 rā）

佛教传到藏地以前，藏地没有自己的文化，也没有文字，一直到公元六百年左右，藏王松赞干布的大臣桑布扎根据梵文创造了藏文，藏文三十个字母里，有二十四个字母和四个韵母是直接来自梵文里拿过来的，桑布扎又创造了另外六个字母。所以藏人在发音上会比较准。另外，藏地离印度很近，千百年来去印度的人非常多，有几千个大师都去过印度学习佛法，这些大师的读音都是一样的，所以比较准确。

除此之外，佛教的经典在藏地保存的也比较完整。藏文版的《心经》有前言、正文、结语，



玄奘法师译的《心经》只有正文。藏文的《心经》有这句“故应谛知，般若波罗蜜多咒”，汉地的译本里此处有的译为“故知般若波罗蜜多”，有的有“大真言”等经文，都不是很完整。

从咒的发音上来看，汉地七个版本的咒语读法其实是差不多的，因为不同朝代的官方语言不完全一样，所以出现了不同的文字。玄奘法师译的咒语用唐朝的官方话来读，和藏文的读法基本是一样的。

现在的闽南语就是唐朝的官方话，变化不大。闽南语读“揭谛 揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提莎婆诃”和藏语读的发音是一样的，闽南语读“揭谛”就是“嘎帝”。

其他方面，施护法师译的咒语中有“怛邠他”，藏文《心经》有“达雅他”，施护法师和智慧轮法师译的《心经》咒语有“唵”，藏文的《心经》对应有“嗡”。

所以，从各方面来看，这些版本的咒语都是一样的。

## 二、咒的含义

“达雅他 唵 嘎帝 嘎帝 巴冉嘎帝 巴冉森  
嘎帝 波帝 索哈”

我们按藏文版《心经》的咒语来讲解。

“达雅他”，是“如是”的意思。

“唵”，这个“唵”代表了佛的身、口、意。因为梵文的“唵”分开来有三个字：阿、哦、嘛，这三个字分别代表佛的身、口、意。念了“唵”，就是在忆念佛身口意的功德，得到佛的加持。思念佛的身口意有八个功德：殊胜、得财、福慧、财源、慧根、守誓、吉祥、如意。

“嘎帝嘎帝”，词上面的意思就是“快去！快去”。去到哪里呢？第一个“嘎帝”是快去资粮道。包括声闻、缘觉、菩萨各自的下、中、上品资粮道，密宗下三部的修行和无上瑜伽部的生起次第也都浓缩在了“嘎帝”这两个字里。

第二个“嘎帝”是快去加行道。包括了声闻、缘觉、菩萨各自的暖、顶、忍、世第一法加行道，



密宗无上瑜伽部圆满次第的语远离、心远离、幻身也浓缩到这个“嘎帝”里面。

“巴冉嘎帝”，意思是“快去彼岸”。这里的彼岸是指见道，包括了声闻、缘觉、菩萨各自的见道。见道分无间见道、解脱见道、后得道见道。无上瑜伽密的无烦恼幻身和光明也浓缩到这四个字里。从见道开始，现量证悟了空性，正确地认识了世间万物的实相。

“巴冉森嘎帝”，意思是“快快快去彼岸”。这里的彼岸指修道，包括声闻、缘觉、菩萨各自的修道。修道分无间修道、解脱道修道、后得道修道。无上瑜伽密的修道光明和有学双运也浓缩到这五个字里面。修道位菩萨的金刚喻定能彻底断除俱生烦恼障和俱生所知障，所以“巴冉森嘎帝”也有“最准确地去到彼岸”的意思。

“波帝”，波帝就是菩提，就是无修道。包括了声闻、缘觉、大乘的无修道，以及佛的十力、四无畏、二十一种无漏法，密宗的身心双运等佛的功德也全部浓缩到了这两个字里，也包括了声闻、缘觉阿罗汉的功德。

“索哈”，意思就是所依，依《心经》修学，

前面讲的所有功德都会圆满。

如果按梵文的含义来解释《心经》咒语的每一个词，咒语的意思是译不完的，太深、太广了。这个咒语圆满地讲述了大乘五道和声闻、缘觉五道，讲述了整个八万四千法门，所以不译。译也译不完，里面的意义没办法用语言完全表述出来，而且译过来了也就不是咒语了。

由于《心经》的咒语这么殊胜，藏地很多修行人经常念这个咒语。有一位活佛，他的一个弟子对他说：师父，我现在很精进，每天能读二十多遍《金刚经》。

活佛说，你精进？我比你还精进。

弟子问，师父一天读多少部经？

活佛说，你猜猜看。

弟子说，您一天能读一遍《大般若经》吗？

活佛说，这个不难，是一下子的事。

弟子觉得很神奇，就问，怎么读啊？

活佛说，你听我读：“达雅塔 唵 嚩帝 嚩帝 巴冉嚩帝 巴冉森嚩帝 波帝 索哈”，一下子就读完了。

所以说，对于真正理解这个咒语的人来说，



念一遍咒语和一般人读一遍《大般若经》的功德是一样的。

《心经》的咒语还有很多神奇的用处。比如藏地为了破除地水火风的灾难及排魔、除障碍、除病等，就做白石咒。方法是，先准备十万个白色小石头，然后每次拿一个小石头就念“达雅他 唵 嚩帝 嚩帝 巴冉嚩帝 巴冉森嚩帝 波帝 索哈”一遍，然后对着小石头吹一口气，这样重复十万遍。然后把这堆白色的小石头摆在容易发生灾害的地方，会有很神奇的效果。

### 第三节 不译之类

在佛教的经典中，有些是不翻译的。这是因为梵文的表达能力很强，表达的内容包含很深、很广，其他语言表达不出梵文的原意，有时候也没办法翻译。

比如“南无”，这是梵文直译过来的，如果翻译的话，有顶礼、供养、皈依等的意思。翻译了就是“顶礼、供养、皈依某某佛……”，这就太长了，直接用“南无”就好了。



咒语不译。译过来了也不是咒语，也无法完全表达出咒语的全部意义。

佛菩萨的名字不译。“释迦牟尼”是梵文直译，如果翻译成汉语，意思就是“能仁”，说“能仁佛”的话很多人会不懂，说“释迦牟尼佛”全世界的人都懂，所以不翻译。“阿弥陀佛”是无量光、无量寿的意思，如果译成“无量光”，就缺了“无量寿”，所以不译，直接就念“阿弥陀佛”。

阿旺嘉措怎么翻译？阿旺翻译是语自在，嘉措是法海，阿旺嘉措是语自在法海。如果说“我找语自在法海师父”，谁都不知道，说阿旺师父大家都知道。

地名不译。前面讲过的瓦拉纳斯，瓦拉纳斯就是瓦拉纳斯，说“瓦纳拉斯”大家都知道在哪里，翻译了反倒不明白了。

唐朝的玄奘法师根据前人经验总结出了“四例五不翻”，被后人奉为译经的原则来遵循、参考。



## 第十四章 结赞

诵完咒语后，藏文版《心经》的后面还有结赞：

“舍利子 菩萨摩訶萨应如是修习深妙般若波罗蜜多 于是 薄伽梵从三昧起 告圣观自在菩萨摩訶萨言 善哉 复云 善哉 善男子 如是如是 如汝所说 深妙般若波罗蜜多 应如是行 一切如来 亦皆随喜 薄伽梵作是语已 寿命具足舍利子 圣观自在菩萨摩訶萨 暨诸眷属天人阿修罗 乾达婆等 一切世间 皆大欢喜 宣赞佛旨 ”

结赞就是结行后的赞颂语，这时释迦牟尼佛出定了，对观音菩萨说：善哉善哉，观音菩萨和舍利子，你们讲的就是佛的意思，如果佛亲口讲



的话讲的也是跟你们一样，你们问答《心经》是非常对的，佛的意思就是这样的。佛祖就这样赞扬观音菩萨和舍利子。听《心经》的眷属有菩萨众、声闻众，比丘众、比丘尼众、居士众，还有夜叉、非人、天人、阿修罗、乾达婆等。这些眷属一起赞叹佛，赞叹观音菩萨和舍利子。

听《心经》的信众中没有缘觉，缘觉是不出现在佛的眷属中的。缘觉种姓的人比较骄傲，从修行一开始就发愿要自己成佛，不靠其他的佛，因为这个愿力，佛法灭了，他才出现，所以佛的眷属当中没有缘觉。

玄奘法师译的《心经》只有二百六十个字，没有前言和结赞，但最主要的内容都有，念这个版本的《心经》和念其他版本的《心经》功德是一样的。



## 第十五章 《心经》的观修法

### 第一节 三殊胜

噶当派的祖师们修行时很注重三点：发心、实修、回向。这三点叫三殊胜，里面包含了很多内容，我们现在简单地讲一下。

**发心** 每天起床后首要的就是发心，可想而知，发心有多重要。

**实修** 修的过程中观想是很重要的，真正修行时，如果一点都不观想，只是嘴巴念经，心又很散乱，这样修不会有太大的作用。

**回向** 修行结束后，回向是很重要的。如果今天念了经，晚上没有回向的话，一生气，福报



就没有了，回向后福报不会消失。

## 第二节 《心经》观修法

念《心经》时有两种观修的方法。

### 一、方法一

观想在自己的头顶上，释迦牟尼佛坐在莲花宝座上，入三摩地，双手结定印，左手在下，右手在上，双手拇指相交。释迦佛的右边是观自在菩萨，左边是舍利子。

观想释迦佛的身体里发出十八种颜色明亮柔和的光，迎请来了诸佛如来净土上的菩萨和六道众生，围绕端坐在佛、观世音菩萨和舍利子的周围。

观想释迦佛入甚深深妙禅定，加持观音菩萨和舍利子。

念诵“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”时，观想观音菩萨在



观空性，而且现量观见五蕴都是无自性的，这时，舍利子问观音菩萨，五蕴是不是空？诸法是不是空？边思维边念诵。

“舍利子 色不异空 空不异色 色即是空 空即是色”观想观音菩萨在回答讲说补特伽罗人无我，五蕴上安立的“我”是不存在的。首先思维色蕴，色身上的我是不存在的，同时在心里告诉自己，身体不是我，认为身体是我是错误的等等。

“受想行识 亦复如是”继续思维，感受苦乐的不是我，能思想的不是我，行也不是我，六识也不是我。五蕴上安立的我都是不存在的。

“舍利子 是诸法空相”这里讲“法无我”，不只人没有自性，万物万法也没有自性。假如安立一个杯子的存在，不论在杯盖上，还是在杯底部，还是在杯身，还是在杯子里里外外的某一部分上，都无法安立，这些安立的观念都是错误的，在整个杯子上安立的观念也是错误的，只有在名言上的存在才是真正的安立。

再比如，一个话筒的每一部分都不是它，整体是不是呢？整体就是它的蕴，凡是蕴上安立的都不是，都是错误的，这就是诸法空相。在空性



智慧中，蕴体上安立的万法万物都是不存在的，但不是说万法万物不存在，是说我们假想出来的万法万物是不存在的。

“不生不灭 不垢不净 不增不减”思维人和法都无自性，空性的禅定中是远离世俗谛的戏论等。

“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”心里思维：这里讲的是大乘修道，修道就是修空性，见道的空性一直修下去就进入了修道，这时，会证悟到无色声香味触法都无自性。在空性的三摩地中，世俗谛的戏论都没有了。

“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”这里讲的是十八界、十二缘起都是无自性的。

“无苦集灭道”讲的是四谛，四谛都是性空的，人和法也是性空的，都是没有自性的。

“无智亦无得 以无所得故”讲的是无修道的空性。

“菩提萨埵 依般若波罗蜜多故”讲的是菩萨，三乘都靠般若经成佛。



“心无挂碍 无挂碍故 无有恐怖 远离颠倒梦想 究竟涅槃”讲的大乘无修道的空性。

“三世诸佛 依般若波罗蜜多故 得阿耨多罗三藐三菩提”思维《心经》的功德，修《心经》能断烦恼，能消灾免难，能排魔。三乘的圣者都依般若波罗蜜多成就果位。三世诸佛如来，都依般若波罗蜜多成佛。

“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 达雅他 唵 嚩帝 嚩帝 巴冉嚩帝 巴冉森嚩帝 波帝 索哈”思维咒语中包含的资粮道、加行道、见道、修道、无学道五道的修行。

念完后，观想观音菩萨和释迦牟尼佛身体里发出白光，超度了围坐的六道众生，然后佛祖出定，对观音菩萨说：善哉善哉，你说的完全对，如果我讲也是这样的。

然后，观音菩萨和舍利子融入了释迦牟尼佛，释迦牟尼佛慢慢变成一寸大小，观想自己的身体中间有一条手指粗细、红色的中脉，释迦牟尼佛沿中脉慢慢降下，自己的心脏变成八瓣莲花，佛



祖安住在八瓣莲花上，莲花慢慢收合，佛永远住在自己的心里，这就叫心中有佛。

## 二、方法二

这种方法比较简单。

《心经》显义讲的空性非常深奥，如果实在不能明白显义，也要明白隐义，这种方法主要是以思维《心经》的隐义为主。

比如，念到“色不异空 空不异色 色即是空空即是色 受想行识 亦复如是”时，要明白这是在讲菩萨资粮道，然后思维资粮道的功德。下品资粮道开始就有很多功德了，中品资粮道会得到禅定，依禅定能得到法喜定，依法喜定可以听到佛菩萨讲经等等，多思维这些功德。

“是诸法空相”隐义讲的是加行道，思维四个加行道的功德。

“不生不灭 不垢不净 不增不减”讲的是见道，思维见道能断烦恼等功德。

“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”讲的是修道，思维修道断



俱生烦恼障和俱生所知障的功德。

“究竟涅槃”这是在讲无修道，就是佛的果位，成了佛，获得了一切了知，得到了四身，断了一切烦恼障和所知障，多思维佛的这些功德。

念一遍《心经》的功德大得不得了。没有悟到空性时，思维显义是很难的，可以思维隐义，慢慢念，慢慢想，是可以想起来的。念一遍《心经》，如果能思维隐义，功德也是很大的。如果一个人能活宇宙中的沙子数量那么多劫的时间，每天都以七宝供养诸佛如来，和思维《心经》的隐义获得的福报是一样的。

以前有些大师，念《心经》时，慢慢想，仔细思维，念一遍《心经》要三天。我们念《心经》，也要这样，仔细地想，一天念不完没关系，第二天开始接着念，都是可以的。

比如，念到“无苦集灭道”时，开始思维苦：想想六道众生的痛苦。集，想想烦恼，再想想自己有多少烦恼，别人有多少烦恼，再想想烦恼的种类，自己有没有这种烦恼，有没有那种烦恼，有的话，能压伏的要压伏，能断掉的就断掉，如果烦恼压不成也断不了，就发愿，请佛菩萨加持



我断掉这些烦恼。继续想，灭，想想灭了烦恼障后的解脱，灭了所知障后的解脱，都有多大的功德。继续想，道，三乘的资粮道、加行道、见道、修道，都要细细的思维。就这样，慢慢念，慢慢想，形成了思维的习惯，智慧就慢慢地打开了。

这时再念“观自在菩萨 行深般若波罗蜜多时 照见五蕴皆空……”时，就可以全都想起来。

有时候，可以只想显义，不想隐义地念一遍；或者思维隐义和五道念一遍，交换着思维，直到显义和隐义都能想起来时，再一起念、一起思维。

没时间时，可以不念经文，只念咒语，边念边思维咒语的含义。“达雅他 唵 嘎帝 嘎帝 巴冉嘎帝 巴冉森嘎帝 波帝 索哈”，“嘎帝”，是快去资粮道；“嘎帝”，快去加行道；“巴冉嘎帝”，快去见道；“巴冉森嘎帝”，快去修道；“波帝”，快去无修道。就这样思维大乘五道，还要体会到里面包含的内容，悟到了，功德会非常大。

《心经》的显义和隐义的内容概略地讲完了，更详细的内容以后有机会再讲。



## 第十六章 《心经》的密义

《心经》的密义包括了密宗的空乐不二等法门，是由古印度的大成就者吉祥狮子讲授的，我们大致介绍一下《心经》的密义观点和内容。

《心经》的密义中认为，《心经》的宣讲地点灵鹫山，外是灵鹫山，内是金刚刹土，密是大智菩提心。

宣讲《心经》的释迦牟尼佛，外是释迦佛比丘相的殊胜化身，内是金刚总持，密是智慧尊。代释迦佛讲《心经》的观自在菩萨，外是菩萨相的观音，内是大悲观音胜王海，密是诸佛如来大悲藏。

听经的四众弟子，外是大比丘二千五百，菩



萨七万七千众，内是本尊的眷属及报身的眷属，密是自心智慧藏。

般若分为因般若、道般若、果般若。因般若是自然智，道般若是有学道，果般若是无修道。

《心经》包含的法门，外是小乘的法门，内是大乘显宗的法门，密是大乘密宗的法门。

《心经》中讲的色、受、想、行、识五蕴，密义是五方佛。基位五蕴通过修行能变成五方佛，色蕴是毗卢遮那佛，受蕴是阿弥陀佛，想蕴是不动佛，行蕴是宝生佛，识蕴是不空成就佛。

五蕴又是五大金刚。色蕴是身金刚，受蕴是虚空金刚，想蕴是语金刚，行蕴是业金刚，识蕴是意金刚。成佛的时候，五蕴会变成五大金刚。

识蕴的密义还包括五智。大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界性智。

《心经》显义讲的是空性，隐义讲道次第，密义讲大乐。《心经》的显义只讲了空性，没讲证悟空性的智慧。隐义讲了证悟空性的智慧。密义也讲了证悟空性的智慧。隐义讲的智慧和密义讲的智慧不一样，密义讲的智慧是四种大乐：乐、



胜乐、殊胜乐、具生乐，密法认为乐的力量能证悟空性。

六根的密义是六尊佛，眼是地藏王如来，耳是金刚手如来，鼻是虚空藏如来，舌是观自在如来，身是除盖障如来，意是妙音如来。六根与六如来相应的修法，密宗讲得很详细。

六境的密义。色是色金刚母，声是声金刚母，香是香金刚母，味是味金刚母，触是触金刚母，法是法金刚母。

《心经》的显义讲了十六个空性。密义讲了十六个空性证悟的十六种大乐。显义和密义结合了就是空乐不二法门。

**无明** 密法讲的无明是，凡庸的贪著是烦恼障，凡庸的现相是所知障。

**死** 密宗认为：人死时，地、水、火、风、空五大融入了中脉，融入之后，显现明、增、得、死光明四大皆空，顺序融入，在死光明中能住留三天左右，然后从死光明中出到得空，再从得空中出到增空，从增空中出到光明的时候，人的灵魂就进入了中阴身。



**集** 集的密义是细的业气，密法中说，妄念会跟随业气走动，当五大气融入了中脉之后，妄念的根就断掉了。

**灭** 灭就是解脱，烦恼灭了就解脱了，断了所知障就得到了大解脱。要断细的所知障，必须修无上瑜伽部的密法。显宗的菩萨最迟要到十地菩萨位，也一定要修密法，才能断掉细的所知障。真正了悟灭谛要靠无上瑜伽部的密法，因为细的所知障怎样灭，习气怎样融入到不坏明点中，不坏明点中怎样诞生意识光体等等，只有密法才能讲得很清楚。

**道** 道的密义是讲了密宗的二次第等。

**菩提萨埵** 显宗讲的菩萨有八大菩萨等，密宗讲的菩萨是勇士、勇母、空行、空行母等。

**挂碍** 密法认为，除了显宗讲的挂碍，还有二十五种粗分、八十个自性及其风骑也是挂碍。

**恐怖** 密法认为，除了显宗讲的恐怖，还有中阴身六不定痛苦、四大恐怖声、三大不定悬边。

**究竟涅槃** 无修道身心双运身是究竟涅槃，密法才能把究竟涅槃讲得很清楚。



**三世诸佛** 显宗讲的诸佛有贤劫千佛等，密宗讲的是四部本尊。

**阿耨多罗三藐三菩提** 阿耨多罗三藐三菩提的密义是和合七支，和合七支是受用圆满、和合、大乐、无自性、大悲、利生无间、永住。

以下部分内容藏文版《心经》才有。

**般若波罗蜜多咒** 般若波罗蜜多咒是指密宗的资粮道。

**大明咒** 是密宗的加行道。

**无上咒** 是密宗的见道。

**无等等咒** 是密宗的修道。

**除一切苦咒** 是密宗的无修道。

另外一种解释是，般若波罗蜜多咒像佛的大智慧一样能行事无碍；大明咒就像是除黑暗的光明一样，能除一切障碍，令众生心愿如意；无上咒是佛的智慧显现的咒语，是出世间最无上的咒语；无等等咒，“无等”是佛，“等”是让凡夫与佛平等，是能令凡夫即身成佛的咒语；除一切苦咒是能除众生痛苦的咒。

**达雅他 嗡 嘎帝 嘎帝 巴冉嘎帝 巴冉森嘎**



## 帝 波帝 索哈

**达雅他** 密义是“有寂无别，如是……”。

**喻** 密义是轮回时的五毒烦恼，通过修行能变成五方本尊。

**嘎帝** 密义是自利的智慧身。

**嘎帝** 密义是利他身，报身和化身。

**巴冉嘎帝** 密义是彻底证悟空性。

**巴冉森嘎帝** 密义是彻底了悟世俗谛。

**波帝** 密义是大菩提。

**索哈** 密义是愿众生解脱，心愿如意。

佛教界介绍《心经》中密法的著作极少，在藏文的《甘珠儿》大藏经里，关于《心经》的注解有十部，讲到密义的只有一部。本人曾在多位上师前，得到了《心经》的传承，又参考了十种古印度的《心经》注解，以及藏传佛教大成就者们的四十种注释，概略地介绍了《心经》包含的密义。到目前为止，这应该是讲《心经》中的密义比较圆满的一本书。但是，按密乘的规定，对没受灌顶的人，不能讲密法，因此，《心经》的



密义部分没能详细地讲。

学习密法先要学好显宗的法门，因为显宗是密法的基础。佛教的很多法义，显宗没有讲清楚的，密宗讲得非常究竟、圆满。所以，学修显宗的法门之后，一定要学修密宗的法门，才能成就圆满。

愿大家早日证悟空性，成就大菩提。

吉祥如意！





## 附录

### 附录一

#### 《心经》的其他版本

##### 一、《摩诃般若波罗蜜大明咒经》

姚秦天竺三藏鸠摩罗什译

(公元402年—412年)

观世音菩萨 行深般若波罗蜜时 照见五阴空  
度一切苦厄 舍利弗 色空故无恼坏相 受空故无受  
相 想空故无知相 行空故无作相 识空故无觉相 何  
以故 舍利弗 非色异空 非空异色 色即是空 空即  
是色 受想行识亦如是 舍利弗 是诸法空相 不生不  
灭 不垢不净 不增不减 是空法 非过去非未来非现  
在 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 乃至无老死无老死尽 无苦集灭道 无智亦  
无得 以无所得故 菩萨依般若波罗蜜故 心无挂碍  
无挂碍故 无有恐怖 离一切颠倒梦想苦恼 究竟涅  
槃 三世诸佛依般若波罗蜜故 得阿耨多罗三藐三  
菩提 故知般若波罗蜜是大明咒 无上明咒 无等等  
明咒 能除一切苦 真实不虚 故说般若波罗蜜咒 即  
说咒曰

竭帝竭帝 波罗竭帝 波罗僧竭帝 菩提僧莎呵

## 二、《普遍智藏般若波罗蜜多心经》

唐摩竭提国三藏沙门法月 重译

(公元 738 年)

如是我闻 一时佛在王舍大城灵鹫山中 与大  
比丘众满百千人 菩萨摩訶萨七万七千人俱 其名  
曰观世音菩萨 文殊师利菩萨 弥勒菩萨等 以为  
上首 皆得三昧总持 住不思議解脱 尔时观自在  
菩萨摩訶萨在彼敷坐 于其众中即从座起 诣世尊  
所 面向合掌曲躬恭敬 瞻仰尊颜而白佛言 世尊



我欲于此会中 说诸菩萨普遍智藏般若波罗蜜多心 唯愿世尊听我所说 为诸菩萨宣秘法要 尔时世尊以妙梵音 告观自在菩萨摩訶萨言 善哉善哉 具大悲者 听汝所说 与诸众生作大光明 于是观自在菩萨摩訶萨蒙佛听许 佛所护念 入于慧光三昧正受 入此定已 以三昧力行深般若波罗蜜多时 照见五蕴自性皆空 彼了知五蕴自性皆空 从彼三昧安详而起 即告慧命舍利弗言 善男子 菩萨有般若波罗蜜多心 名普遍智藏 汝今谛听善思念之 吾当为汝分别解说 作是语已 慧命舍利弗白观自在菩萨摩訶萨言 唯大净者 愿为说之 今正是时 于斯告舍利弗 诸菩萨摩訶萨应如是学 色性是空空性是色 色不异空空不异色 色即是空空即是色 受想行识亦复如是 识性是空空性是识 识不异空空不异识 识即是空空即是识 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 菩提莎婆訶  
佛说是经已 诸比丘及菩萨众 一切世间天人 阿修罗乾闥婆等 闻佛所说 皆大欢喜 信受奉行

### 三、《般若波罗蜜多心经》

唐罽宾国三藏般若共利言等译

(公元790年)

如是我闻 一时佛在王舍城耆闍崛山中 与大比丘众及菩萨众俱 时佛世尊即入三昧 名广大甚深 尔时众中有菩萨摩訶萨 名观自在 行深般若波罗蜜多时 照见五蕴皆空 离诸苦厄 即时舍利弗承佛威力 合掌恭敬白观自在菩萨摩訶萨言 善男子 若有欲学甚深般若波罗蜜多行者 云何修行 如是问已 尔时观自在菩萨摩訶萨告具寿舍利弗言 舍利子 若善男子善女人行甚深般若波罗蜜



多行时 应观五蕴性空 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

  蘊諦 蘊諦 波羅蘊諦 波羅僧蘊諦 菩提娑婆訶  
 如是舍利弗 诸菩萨摩訶萨于甚深般若波罗蜜多行 应如是行 如是说已 即时世尊从广大甚深三摩地起 赞观自在菩萨摩訶萨言 善哉善哉 善男子 如是如是 如汝所说 甚深般若波罗蜜多行 应如是行 如是行时 一切如来皆悉随喜 尔时世尊说是语已 具寿舍利弗大喜充遍 观自在菩萨摩訶萨亦大欢喜 时彼众会天人阿修罗乾闥婆等 闻佛所说 皆大欢喜 信受奉行



#### 四、《般若波罗蜜多心经》

唐上都大兴善寺三藏沙门智慧轮奉诏译

(公元 847-859 年)

如是我闻 一时薄伽梵 住王舍城鹞峰山中  
与大苾芻众 及大菩萨众俱 尔时世尊 入三摩地  
名广大甚深照见 时众中有一菩萨摩訶萨 名观世  
音自在 行甚深般若波罗蜜多行时 照见五蕴自性  
皆空 即时具寿舍利子 承佛威神 合掌恭敬 白观  
世音自在菩萨摩訶萨言 圣者 若有欲学甚深般若  
波罗蜜多行 云何修行 如是问已 尔时观世音自  
在菩萨摩訶萨 告具寿舍利子言 舍利子 若有善  
男子 善女人 行甚深般若波罗蜜多行时 应照见  
五蕴自性皆空 离诸苦厄 舍利子 色空 空性见色  
色不异空 空不异色 是色即空 是空即色 受想  
行识 亦复如是 舍利子 是诸法性相空 不生不灭  
不垢不净 不减不增 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 乃至无老死尽 无



苦集灭道 无智证无得 以无所得故 菩提萨埵 依般若波罗蜜多住 心无障碍 心无障碍故 无有恐怖 远离颠倒梦想 究竟寂然 三世诸佛 依般若波罗蜜多故 得阿耨多罗 三藐三菩提 现成正觉 故知般若波罗蜜多 是大真言 是大明真言 是无上真言 是无等等真言 能除一切苦 真实不虚 故说般若波罗蜜多真言 即说真言

唵 誡帝誡帝 播啰誡帝 播啰散誡帝 冒地娑缚 贺

如是舍利子 诸菩萨摩訶萨 于甚深般若波罗蜜多行 应如是学 尔时世尊 从三摩地安祥而起 赞观世音自在菩萨摩訶萨言 善哉善哉 善男子 如是如是 如汝所说 甚深般若波罗蜜多行 应如是行 如是行时 一切如来 悉皆随喜 尔时世尊如是说已 具寿舍利子 观世音自在菩萨及彼众会一切世间天人阿苏啰嚧馱嚧等 闻佛所说 皆大欢喜 信受奉行



## 五、《般若波罗蜜多心经》(敦煌石室本)

唐三藏法师沙门法成译

(公元856年)

如是我闻 一时薄伽梵住王舍城鹞峰山中 与大苾刍众 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 波啰峨帝 波啰僧峨帝 菩提莎诃

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

## 六、《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》

宋西天译经三藏施护 奉诏译

(公元980年)

如是我闻 一时世尊 在王舍城鹞峰山中 与



大苾刍众千二百五十人俱 并诸菩萨摩訶萨众 而共围绕 尔时世尊 即入甚深光明宣说正法三摩地时观自在菩萨摩訶萨在佛会中 而此菩萨摩訶萨已能修行甚深般若波罗蜜多 观见五蕴自性皆空 尔时尊者舍利子 承佛威神 前白观自在菩萨摩訶萨言 若善男子善女人 于此甚深般若波罗蜜多法门 乐欲修学者 当云何学 时观自在菩萨摩訶萨告尊者舍利子言 汝今谛听为汝宣说 若善男子善女人 乐欲修学此甚深般若波罗蜜多法门者 当观五蕴自性皆空 何名五蕴自性空耶 所谓即色是空 即空是色 色无异于空 空无异于色 受想行识亦复如是 舍利子 此一切法如是空相 无所生 无所灭 无垢染 无清净 无增长 无损减 舍利子 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 无眼识界 乃至无意界 无意识界 无无明 无无明尽 乃至无老死 亦无老死尽 无苦集灭道 无智 无所得 亦无无得 舍利子 由是无得故 菩萨摩訶萨 依般若波罗蜜多相应行故 心无所著 亦无挂碍 以无著无碍故 无有恐怖 远离一切颠倒妄想 究竟圆寂 所有三世诸佛 依此般若波罗蜜多故 得阿耨多罗三藐三菩提 是故应



知般若波罗蜜多 是广大明 是无上明 是无等等明 而能息除一切苦恼 是即真实无虚妄法 诸修学者 当如是学 我今宣说般若波罗蜜多大明曰

怛那他 唵 旃帝旃帝 播啰旃帝 播啰僧旃帝 冒提莎贺

舍利子 诸菩萨摩訶萨 若能诵是般若波罗蜜多明句 是即修学甚深般若波罗蜜多 尔时世尊从三摩地安详而起 赞观自在菩萨摩訶萨言 善哉善哉 善男子 如汝所说 如是如是 般若波罗蜜多 当如是学 是即真实最上究竟 一切如来亦皆随喜 佛说此经已 观自在菩萨摩訶萨 并诸苾芻 乃至世间天人阿修罗乾闥婆等 一切大众 闻佛所说 皆大欢喜 信受奉行

## 七、《般若波罗蜜多心经释》

莲花戒菩萨 造

顶礼薄伽梵母般若罗蜜多

如我是闻 一时薄伽梵住王舍城鹞峯山中

与大苾芻众 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 圣观自在



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 无眼界及至无意识界 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 波啰峨帝 波啰僧峨帝 菩提 莎诃



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

大乘薄伽梵母般若波罗蜜多心经竟

印度堪布无垢友及大译师宝军比丘译 主校  
译师善慧 虚空等校订



## 附录二

### 《心经》排魔仪轨

(双手合十)

南无敬礼上师、敬礼佛、敬礼法、敬礼僧！

敬礼大佛母般若波罗蜜多，敬礼依止如是等胜境，当愿成就我之一切真实语，如往昔天王、帝释思维大佛母甚深般若波罗蜜多义，依止念诵，而遣除魔王波旬等一切违缘，如是我亦思维大佛母甚深般若波罗蜜多义，依止念诵、讲说听闻、思维修持之时，(随念与己有缘众生)一切违缘依止上师圣三宝真实力——

愿皆遣除、愿成无有、愿成寂灭！

愿极寂灭，怨敌愿持慈心，

一切邪魔先丹格如意娑哈！

息灭八万四千魔，远离不同损害魔，

化为顺缘积资满，当下吉祥得安乐。

注：此排魔仪轨为龙树菩萨所著，诵各版本《心经》至结尾处时，皆可加念此轨。

特别提醒：起诵时双手合十，至“愿皆遣除，愿成无有，愿成寂灭”时每句随念击掌，共三下，后诵如常。

## 回向

愿 以 此 功 德  
普 及 于 一 切  
我 等 与 众 生  
皆 共 成 佛 道



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དབེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དབེ་ཚ་དེ་ཅི་འདྲར་  
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪