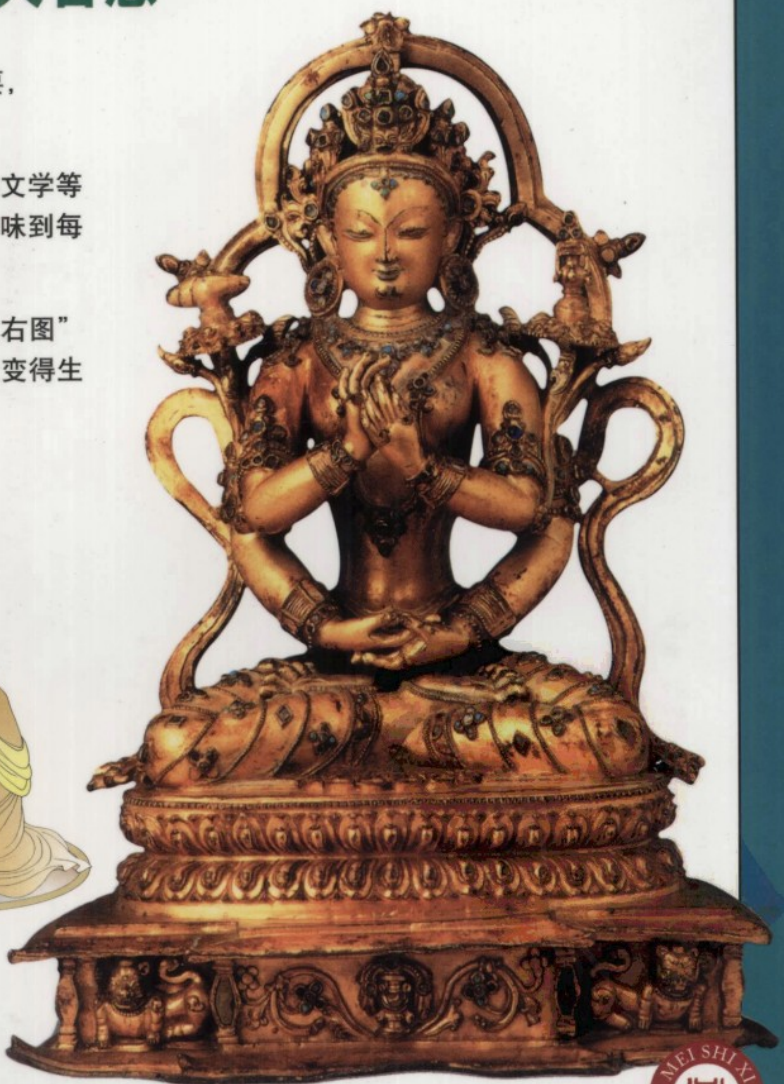
图解 第一次读就上心 01

读懂般若心经

260字点透人生大智慧

- 260字浓缩佛教般若经典之精要，为您破解人生真相。
- 从思想、宗教、哲学、历史和文学等多角度立体解读经文，让您体味到每句经文背后的深意。
- 400多幅手绘精美插图，“左文右图”的图解形式，让您的读经过程变得生动有趣。





（唐）玄奘法师◉译

山东美术出版社　于丽◉编著

LU MEI SHI XIAN
鲁美视线

紫圖書館 0367
第一次读就上心 001

关于本书

有一本特别的佛经，它仅[redacted]的精要，能为您破解人生真相，养疗迷妄的心病，堪称[redacted]就是《般若心经》。

本书中，我们将从思想、宗教、[redacted]面来解读这部伟大的《般若心经》，把您带回到当年菩萨讲经的现场，从中您不仅能体味到每句经文背后的深意，更可以了解到《般若心经》的由来和诸多译经故事。本书采用“左文右图”的图解形式，运用图表、表格和插图等多种元素，让您阅读佛经的过程变得生动有趣。

本书将告诉你：

- 读懂《般若心经》的关键点在哪里？
- 你知道流传最广的《般若心经》汉译本是谁译的？
- 玄奘法师与《般若心经》有怎样的因缘？
- 《般若心经》中连用21个“无”字的用意何在？
- 《般若心经》前半部分为经，后半部分为咒？

精彩内页



ISBN 978-7-5330-2626-4
9 787533 026264
定价：38元
建议上架类别：图解类

图书在版编目（CIP）数据

图解读懂般若心经／（唐）玄奘法师译；于丽编著.
— 济南：山东美术出版社，2008.10
ISBN 978-7-5330-2626-4
Ⅰ.图… Ⅱ.①玄…②于… Ⅲ.①大乘－佛经
②般若心经－图解 Ⅳ.B942.1-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 154064 号

读懂经典 系列

丛书主编／黄利 监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

TUJIE DUDONG BANROUXINJING

图 解 读 懂 般 若 心 经

原　　著　（唐）玄奘法师
编　　著　于　丽
责任编辑　徐　嫣
封面设计　紫圖裝幀
出版发行　山东美术出版社　电话（0531）82098268　传真（0531）82066185
社　　址　济南市胜利大街 39 号　邮编 250001
http://www.sdmspub.com　E-mail:sdmscbs@163.com
山东美术出版社发行部
济南市顺河商业街 1 号楼　邮编 250001
电话（0531）86193019　86193028
制版印刷　北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开　　本　787 毫米 × 1092 毫米　1/16
印　　张　15
字　　数　120 千
版　　次　2008 年 11 月第 1 版　2008 年 11 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5330-2626-4
定　　价　38 元

版权所有　盗版必究

读懂经典 03

第一次读就成专家

图解
读懂般若心经

260字点透人生大智慧

（唐）玄奘法师／原译
于丽／编著



山东美术出版社

观世音与般若心经

观世音也可称为"光世音"，它是指观察听闻众生苦难之意。据《法华经·观音普门品》，凡受若的人一心念着观世音的名字，即时观见其音声，皆可解脱，而且她会经常随缘显现应身，来为众生消灾解困。《般若波罗蜜多心经》是观音菩萨用来教世人明心的，她一开始就教我们要认识自己，自己不认识不能度自己，认识自己就能度自己，还要认识众生，认识众生就能度众生，诸佛认识了自己，也认识了众生，自然就可以普渡众生了。

救疾病观世音

女相，袒裸上身，绿裤，赤脚，黑鬘发，戴金佛饰冠，佩珍珠宝石满身，八臂，手持莲花、珊瑚、净瓶、柳枝，面容慈祥，站立於莲花座上。下方有一尊三眼四臂金刚力士坐在莲花座上，一鸟嘴赤发兽首人身者正向力士抱拳跪拜。



《法界源流图》 清代 丁观鹏 官廷画

该画成于清乾隆三十二年（1767），该画是临摹宋代张胜温的《大理国梵像卷》。此画卷横长1635厘米，纵33厘米，人物场景浩大，众神像如佛祖、菩萨、观音、护法天神、金刚、六祖、罗汉等，其名位都经过当时佛学大师章嘉国师勘校整理，使《法界源流图》兼具艺术欣赏与佛学研究的宝贵价值。

救苦观世音

女相，黑鬘发，戴金佛饰冠，一手持柳枝，一手持净瓶，赤脚站立于莲花座上。左右两侧各有一男身大士神像，水中有纠结的双蛇、鱼、海螺。

除怨报观世音

女相，袒裸上身，赤脚，着紧身裤，蓝发，头戴金佛饰冠，金耳环，有镶红、绿、蓝宝石的金项圈及金臂饰、金腰饰，满身珠光宝器，坐于五彩缤纷的高莲在座上，佛光光焰四射。周围出现八位观世音。分别是解救世人盗难、水难、火难、风难、鬼难、蛇难、象难、虎难八大难，有众生十七人。水中有鱼精，岸边有法轮、宝珠。



普门品观世音

观世音有种种化身，有六观音、七观音乃至三十三观音。此图是第十六尊六臂观世音即“普门现相”。普门品观世音是观世音的总体，“普门”指佛法周遍融通，可使人得无上解脱。此像为金身，胸前饰珠宝璎珞，右手作说法印，左手持花式金盏，端坐于莲花座上。左右两侍女对坐，中置喷火焰的三足金炉。下方一僧人双手捧红色帛物，生翅膀童男、生翅膀异兽首人身及一鸟首人身者，正礼拜坐于石座上的一位年轻菩萨。

编者序

抚慰心灵的良方

我们生活在一个飞速发展和复杂多变的时代。科学技术日新月异，政治、经济也日趋复杂，产生了许多造福于全人类的新事物。总之，这是一个物质文明空前发达的社会。

而相比之下，我们的精神世界却显得有些贫瘠，尽管新的思想观念层出不穷，但现代人不变的普遍信仰依然是物质崇拜和金钱至上，是“越多越好”、“越快越好”这样的欲望理论。

让许多人困惑的是，无论从物质追逐中获取多少财富和多高的地位，他们仍时常会感到空虚，不能真正获得身心的平和与安宁。

此时，浮躁无聊的人，寂寞难耐的人，都来静下心读一遍或听一曲《般若心经》吧，你或许会从中找到答案。比如“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，这句我们耳熟能详的玄妙经句，即出自《般若心经》。即使不考虑宗教的因素，你还是能从中找到普世的精神价值。

《般若心经》全称《般若波罗蜜多心经》，又略称《心经》，经文只有260个字，在佛教中的地位却举足轻重。它和《金刚经》一样，在佛界广为流传，是大乘般若类经典汇编《大般若经》的一部分，并被认为是600卷《大般若经》的心髓。《般若心经》的汉译本最早由鸠摩罗什于公元5世纪译出，自那时起，就逐渐受到人们的喜爱。如今，因其安抚人心、治疗心灵隐疾的巨大作用，受到越来越多人的尊崇。

260字的《般若心经》不但涵盖洋洋600卷《大般若经》的微言奥义，并且还将佛教思想的核心概念完整呈现了出来。如此简练的经文，包含的

佛教内容却如此丰富，因此被佛教徒信奉为法宝。寺庙的早晚课诵本中都有编录，将它作为早晚必诵和常诵的一部经典。

一般人接触到《般若心经》，常通过写经即抄写经典或出声诵读的方式表示虔诚。大乘佛教认为：经典可以根据不同的场合默读或在心中默念。但是如果我们能够更好地、更进一步地理解《般若心经》的话，那岂不是更好？

本书中，我们从思想、宗教、哲学、历史和文学等多方面来解读这部著名的《般若心经》。本书尝试从整体和部分两个方面多角度、全方位地解读《般若心经》，或正面解释，或侧面剖析。无论用哪一种解释方法，我们都会被《般若心经》的深邃含义所震撼。在形式上，本书采用“左文右图”的图解手法，运用图表和插图等多种元素，让你阅读佛经的过程变得生动有趣。

《般若心经》的“心”字，不仅蕴含着丰富的哲学智慧，更能治愈现代人的心病，这对今天的人们来说更有意义。因此，《般若心经》可说是帮助我们找回自心的佛经。通过阅读该书，大家也一定会更珍视生活中的时光，体味到生命的真意。

编者
2008年9月

目　录

编者序：抚慰心灵的良方 4
本书阅读导航 10
唐代欧阳询书《般若心经》 12
《心经》结构分析图 14

第1章　追根溯源：《般若心经》的由来与主旨

1. 佛教是世界宗教：佛陀及佛教的产生 18
2. 结集与传承：经、律、论三藏的完成 20
3. 佛教的发展史：教派的分裂与佛教的传播 22
4. 《般若心经》与《大般若经》：260字由600卷文字浓缩而成 24
5. 被高僧译成多国语言的经典：《般若心经》的翻译 26
6. 《般若心经》汉译本首位译者：鸠摩罗什 28
7. 《般若心经》从此传入中国：丝绸之路 30
8. 遗存的未解之谜：敦煌的《般若心经》 32
9. 流传最广的汉译本：玄奘法师与《般若心经》的因缘 34
10. 历久弥新的译注：《般若心经》的版本与译者 42
11. 出身于大乘佛教经典：历史上的《般若心经》 48
12. 《般若心经》思想的核心要义：空 52
13. 智慧及其威力：《般若心经》的两部分 54
14. 生活中的《般若心经》：帮我们找回内心 56
15. 超越时空的经典：《般若心经》受欢迎的三个理由 58
16. 般若菩萨曼荼罗：《般若心经》和曼荼罗 60
17. 诵读的功德：作为护身符的《般若心经》 62
18. 开发自我，净化心灵：抄写《般若心经》 64

19. 刻进石头或装入佛像：《般若心经》的保存 66
20. 超越佛教的经典：仪式里的《般若心经》 68
21. 读懂“空”与真言：《般若心经》的阅读方法 70

第2章 核心要素：解读《般若心经》的关键词

1. 说法盛会：释迦牟尼在《般若心经》中的角色 74
2. 王舍城灵鹫山：说法的地点 76
3. 参加者：盛会中有谁 78
4. 三种对象：《般若心经》的听众 80
5. 教理的经典：《般若心经》与藏传佛教 82
6. 说法者和咒语：《般若心经》的密宗化 84
7. 《般若心经》的佛（1）：深沙大将 86
8. 《般若心经》的佛（2）：般若波罗蜜多菩萨 88
9. 《般若心经》的佛（3）：守护般若的十六善神 90
10. “佛说”是什么：佛说，还是菩萨说 92
11. “大的”、“伟大的”东西：“摩诃”的含义 94
12. 成佛的大智慧：“般若”的意义 96
13. 到彼岸，另一个世界：解析“波罗蜜多” 98
14. 《般若心经》的精髓：“心”是真正的关键词 100
15. 纵线与横线的交汇：何谓“经” 102
16. 《般若心经》的流通分：与一般佛经的区别 104
17. 揭谛揭谛，波罗揭谛：《般若心经》咒语的出处 106

第3章 微言大义：《般若心经》经文详解

1. 人生皆苦，破除执著：《般若心经》的真意 110

2. 大慈大悲，济世救难，世人最爱：观自在菩萨 112
3. 修习“般若波罗蜜多”的状态：行深般若波罗蜜多时 116
4. 世界五要素皆为空无：照见五蕴皆空 118
5. 利益众生，救赎一切苦难：度一切苦厄 120
6. 智慧第一的释迦牟尼弟子：舍利子 124
7. 一切事物都是变化的：色不异空 126
8. 空的存在生成事物：空不异色 128
9. 所有物质存在为空：色即是空 130
10. 摆脱束缚，空是世界：空即是色 132
11. 四种精神作用：受想行识亦复如是 134
12. 没有不变的事物：是诸法空相 138
13. 存在的会灭亡，灭亡的会重生：不生不灭 140
14. 超越肮脏与干净的价值观：不垢不净 142
15. 增减只是相对的：不增不减 144
16. “无”字是对小乘佛教的反驳：是故空中无色 146
17. “五蕴”是心的作用而非存在：无受想行识 148
18. “六根”为空：无眼耳鼻舌身意 150
19. 抛弃“六尘”：无色声香味触法 152
20. 眼睛能看到的世界为空：无眼界 156
21. 从意识世界中解脱：乃至无意识界 158
22. 了解无知的自己：无无明 160
23. 没有迷惑，也就无法成佛：亦无无明尽 162
24. 没有了“十二因缘”中最后的痛苦：乃至无老死 164
25. 衰老和死亡都没有尽头：亦无老死尽 166
26. 超越“四谛”：无苦集灭道 168
27. 去掉执著，真正解脱：无智亦无得 174
28. 一种无拘无束的境界：以无所得故 178

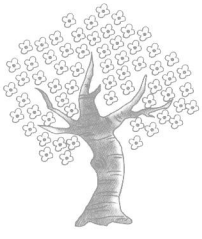
29. 为谋求得道而修行的人：菩提萨埵 182
30. 菩萨修行的十个项目：依般若波罗蜜多故 184
31. 心无牵挂，一切顺其自然：心无挂碍 186
32. 治愈受伤的心：无挂碍故 188
33. 无牵挂则无恐惧：无有恐怖 190
34. 远离所有错误的见解：远离颠倒梦想 192
35. 当所有烦恼都已止息：究竟涅槃 196
36. 过去、现在和未来出现的佛：三世诸佛 200
37. 无法超越的完全正觉菩提：得阿耨多罗三藐三菩提 204
38. 《般若心经》真言有极大的效力：故知般若波罗蜜多是大神咒 206
39. 真言是有威力，能带来某种结果的圣言：是大明咒 208
40. 真言拥有天下无敌的力量：是无上咒 210
41. 最上的伟大真言：是无等等咒 212
42. 专心祈祷，得到解脱：能除一切苦 214
43. 接近真实，看得更精彩：真实不虚 216
44. 经文与咒语的分界：故说般若波罗蜜多咒 218
45. 以下是圣语：即说咒曰 220
46. 神圣的语言：揭谛 222
47. 度向成佛的彼岸：波罗揭谛 224
48. 完全度到彼岸：波罗僧揭谛 226
49. 成就圆满的智慧：菩提萨婆诃 228

附录一：鸠摩罗什《大品般若》与玄奘《般若心经》比较分析表 232
附录二：玄奘《大般若经》与玄奘《般若心经》比较分析表 234
附录三：《般若心经》的各种译本 236

本书阅读导航

序号
用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。



14 超越肮脏与干净的价值观

不垢不净

去掉对生活中的干净、肮脏的拘泥，才能实现真正的“不垢不净”。

◇ 何谓“不垢不净”

六不的第二组组合是“不垢不净”。如果说意味着“没有污垢、不肮脏的东西”的词语的话，大家可能更熟悉“无垢”。

“不垢不净”，污垢与清净本来是两相对立而存在的。世人染于有漏的恶缘，名为垢；圣人熏修无漏的善缘，名为净。然而他们的垢净只是空而已。空是既不可谓净，也不可谓垢的。世人若一念头不觉，生出妄心便是垢；圣人了达空性实相，不受诸法色相影响，则是净。从诸法的本然之相上说，垢也没有，净也没有，这叫“不垢不净”。

《般若心经》中，六不的第二组组合“不垢不净”，使用了比较价值观中较为明显的对立概念，我想这是因为在宗教中，“净”与“不净”的对立较为明显的缘故。

◇ “干净”与“肮脏”的标准

环顾周遭，我们可以发现，既有有洁癖、不能忍受一点污垢的人，也有家里地板上即使垃圾堆成山也能视而不见、心平气和的人。“干净、肮脏”是一种非常主观的、因人而异的、具有很大差别的思想。

即使是同一个人，去印度旅行的话价值观可能也会发生变化。印度的净与不净并非是以人的卫生或是舒适感为标准的。拘泥于日常生活中净与不净的人到印度会比较辛苦。因为在坚信“神圣的事物就是洁净的”的印度人的想法中，外表的污垢和肮脏并不有损于其洁净。

与“不垢不净”相关联的概念，并不是单单指洗澡、淋浴等。拘泥于外表上的洁净或是肮脏的是我们的心。能够去掉这种拘泥，才是“不垢不净”。



图解标题
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

去掉拘泥，“不垢不净”

“不垢不净”，世人染于有漏的恶缘，名为垢；圣人熏修无漏的善缘，名为净。然而他们的垢净只有其名，究其本体，根本无所谓垢净，所存在的只是空而已。空是既不可谓净，也不可谓垢的。

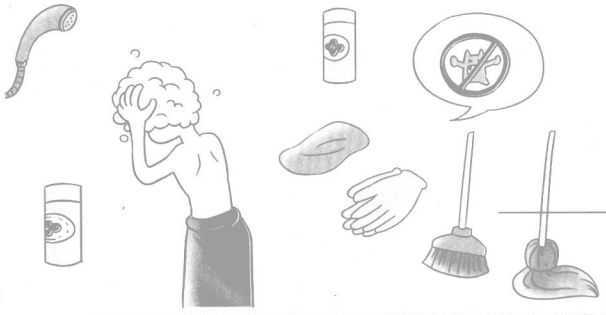
洁净的判断

在印度人眼中，神圣的事物就是洁净的。因此不管恒河水是否有污染，人们都愿意在圣河恒河中沐浴。



对清洁感的拘泥

消臭、除菌、淋浴、擦地……仅是这样就是真正的“净”吗？生出洁净与污垢的是我们的心。不垢不净是超越这些而存在的价值观。



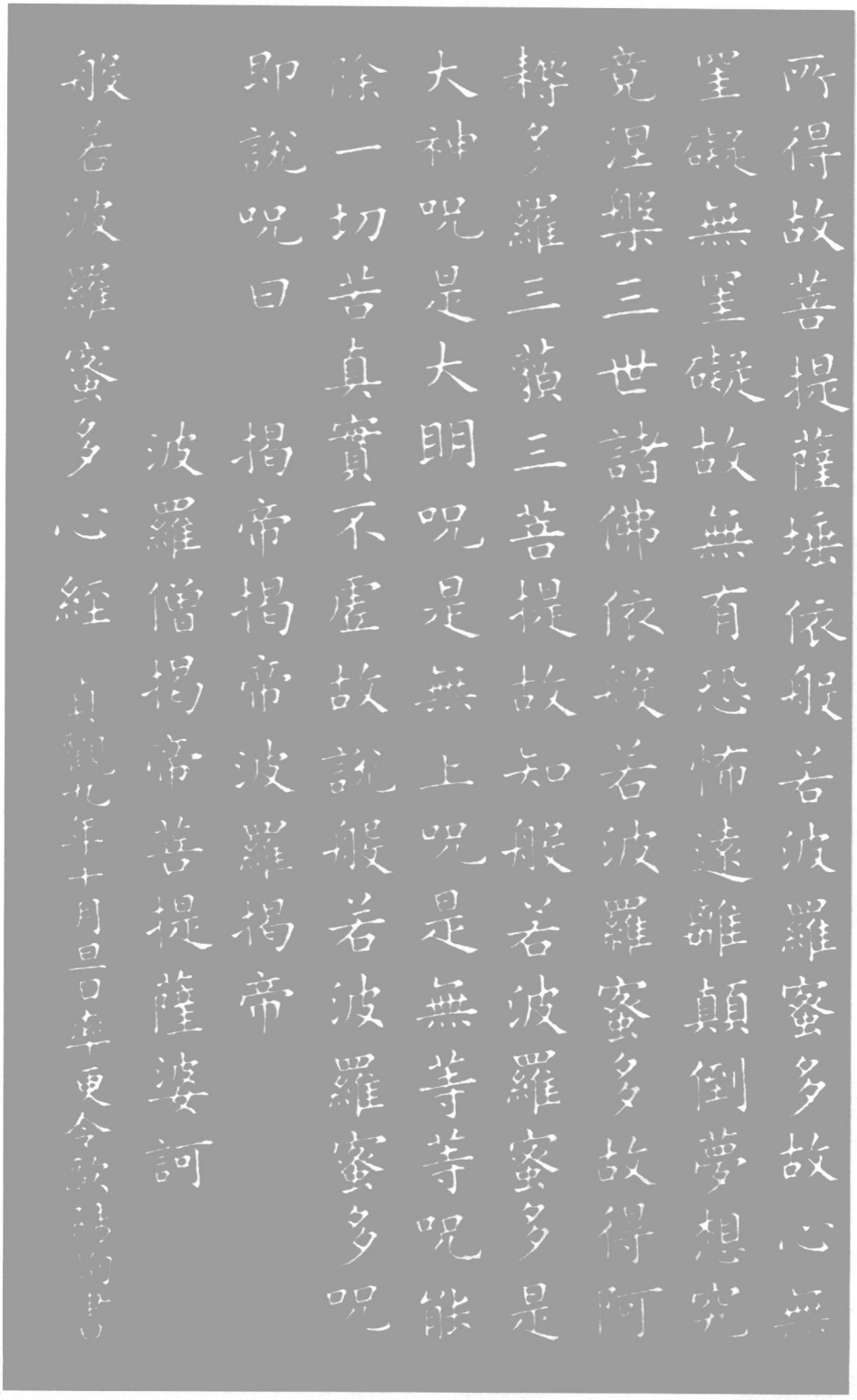
般若童子
帮助读者提出疑难问题。

本章主标题
本章所要探讨的主题。

智慧老人
为大家解答疑惑，回答《般若心经》中的难解问题。

插图
较难懂的抽象概念运用具象图画表示，帮助读者尽量理解文意。

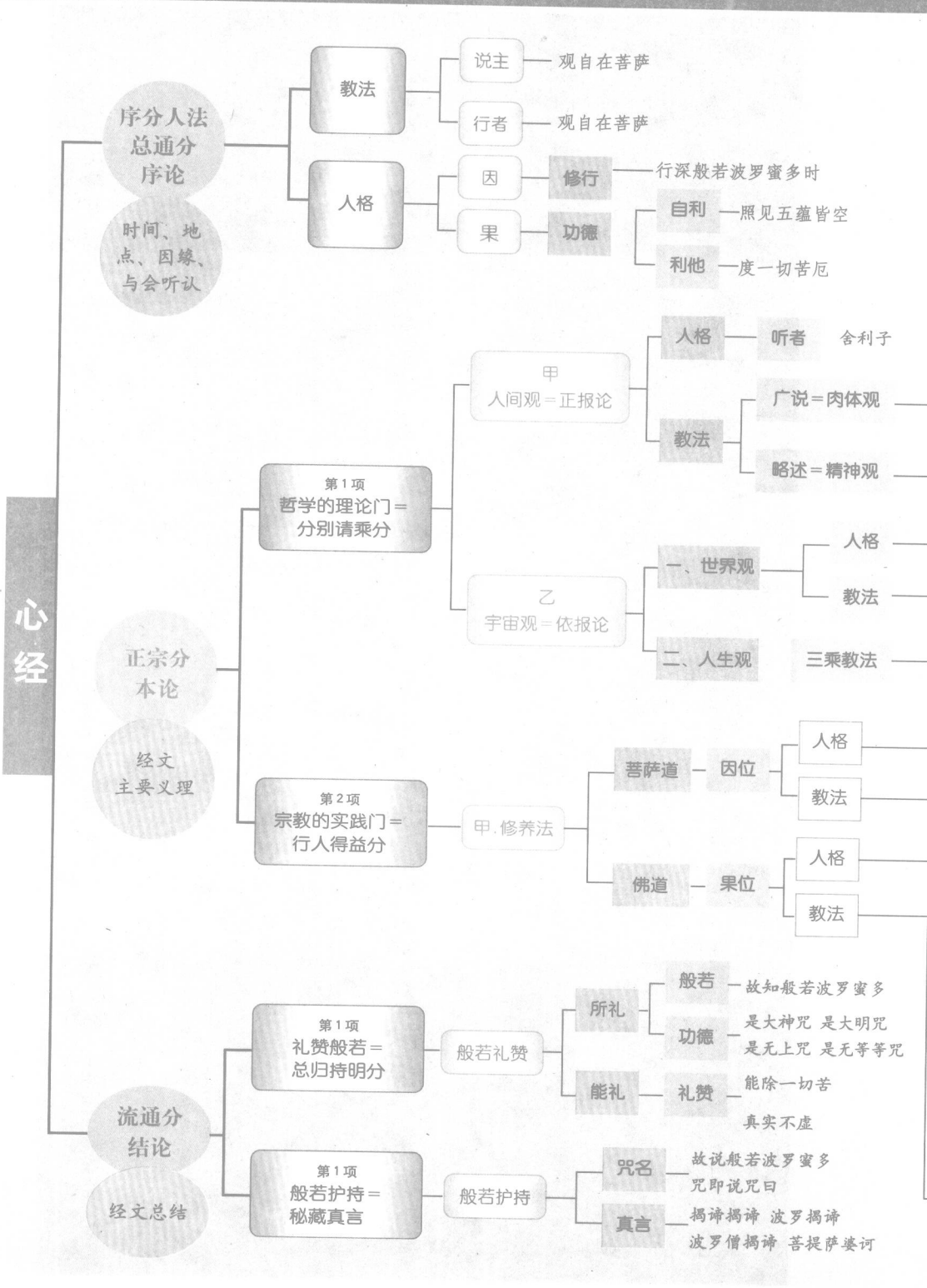
唐代欧阳询书《般若心经》

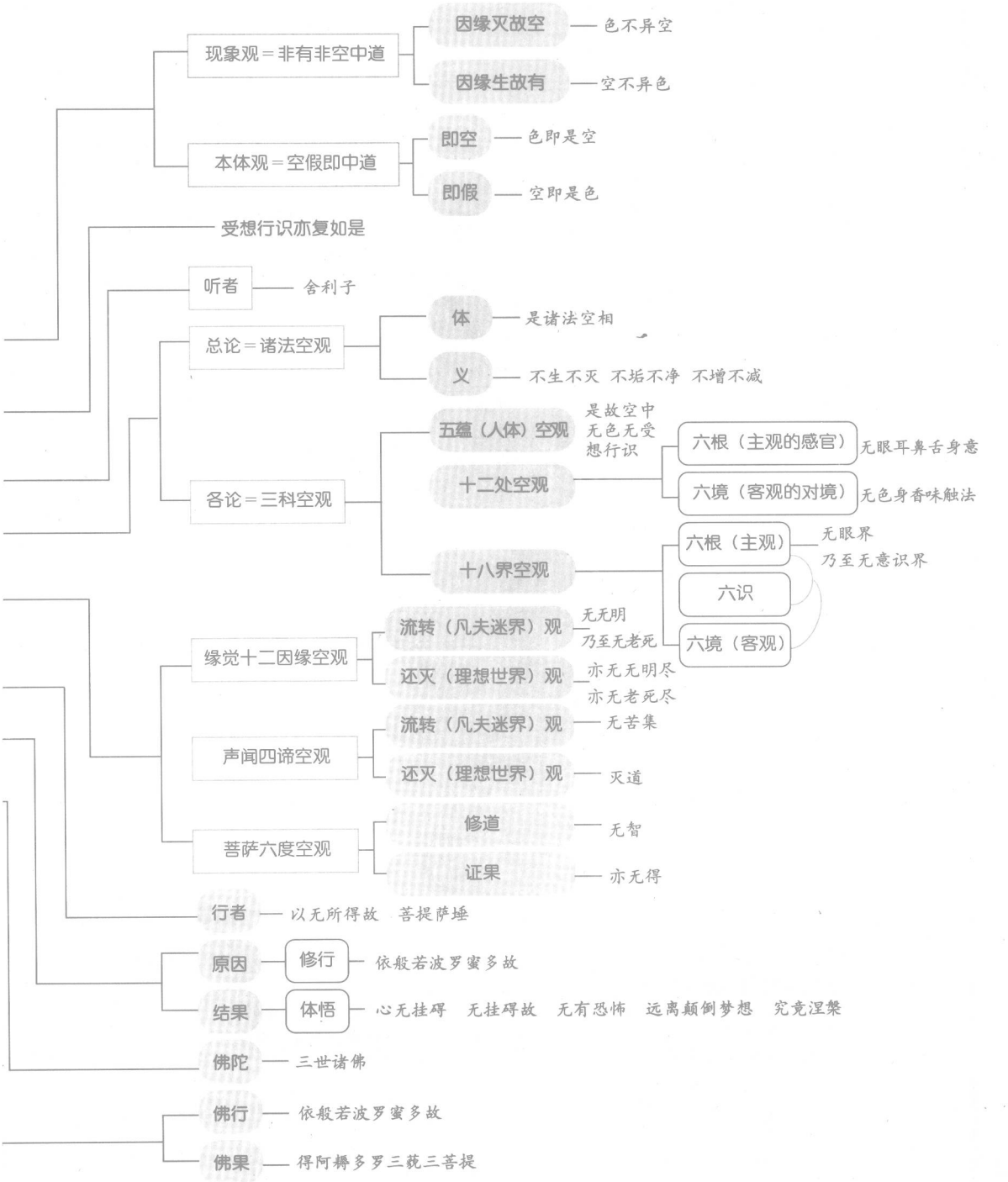

所得故菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無
罣礙無罣礙故無有恐怖遠離顛倒夢想究
竟涅槃三世諸佛依般若波羅蜜多故得阿
耨多羅三藐三菩提故知般若波羅蜜多是
大神呪是大明呪是無上呪是無等等呪能
除一切苦真實不虛故說般若波羅蜜多呪
即說呪曰
揭帝揭帝波羅揭帝
波羅僧揭帝菩提薩婆訶
般若波羅蜜多心經
貞觀九年十月三日奉勅令欧陽詢書

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時照見五
蘊皆空度一切苦厄舍利子色不異空空不
異色色即是空空即是色受想行識亦復如
是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨
不增不減是故空中無色無受想行識無眼
耳鼻舌身意無色聲香味觸法無眼界乃至
無意識界無無明亦無無明盡乃至無老死
亦無老死盡無苦集滅道無智亦無得以無

《心经》结构分析图


心经
序分人法总通分序论
时间、地点、因缘、与会听认
教法
说主
观自在菩萨
行者
观自在菩萨
人格
因
修行
行深般若波罗蜜多时
果
功德
自利
照见五蕴皆空
利他
度一切苦厄
正宗分本论
经文主要义理
第1项 哲学的理论门＝分别请乘分
甲 人间观＝正报论
人格
听者
舍利子
教法
广说＝肉体观
略述＝精神观
乙 宇宙观＝依报论
一、世界观
人格
教法
二、人生观
三乘教法
第2项 宗教的实践门＝行人得益分
甲.修养法
菩萨道
因位
人格
教法
佛道
果位
人格
教法
流通分结论
经文总结
第1项 礼赞般若＝总归持明分
般若礼赞
所礼
般若
故知般若波罗蜜多
功德
是大神咒 是大明咒
是无上咒 是无等等咒
能礼
礼赞
能除一切苦
真实不虚
第1项 般若护持＝秘藏真言
般若护持
咒名
故说般若波罗蜜多
咒即说咒曰
真言
揭谛揭谛 波罗揭谛
波罗僧揭谛 菩提萨婆诃


现象观＝非有非空中道
因缘灭故空
色不异空
因缘生故有
空不异色
本体观＝空假即中道
即空
色即是空
即假
空即是色
受想行识亦复如是
听者
舍利子
总论＝诸法空观
体
是诸法空相
义
不生不灭 不垢不净 不增不减
各论＝三科空观
五蕴（人体）空观
是故空中
无色无受
想行识
十二处空观
六根（主观的感官）
无眼耳鼻舌身意
六境（客观的对境）
无色身香味触法
十八界空观
六根（主观）
无眼界
乃至无意识界
六识
六境（客观）
缘觉十二因缘空观
流转（凡夫迷界）观
无无明
乃至无老死
还灭（理想世界）观
亦无无明尽
亦无老死尽
声闻四谛空观
流转（凡夫迷界）观
无苦集
还灭（理想世界）观
灭道
菩萨六度空观
修道
无智
证果
亦无得
行者
以无所得故 菩提萨埵
原因
修行
依般若波罗蜜多故
结果
体悟
心无挂碍 无挂碍故 无有恐怖 远离颠倒梦想 究竟涅槃
佛陀
三世诸佛
佛行
依般若波罗蜜多故
佛果
得阿耨多罗三藐三菩提



玄奘法师与《般若心经》

在中国流传最广的《般若心经》译本是唐代大德玄奘法师翻译的，玄奘法师西行印度取经17年后，回到长安译出了《般若心经》。由于译文流畅优美，朗朗上口，遂广为流传。

第一章

追根溯源

《般若心经》的由来与主旨

《般若波罗蜜多心经》，简称《般若心经》或《心经》，全经仅一卷，260字，却是佛教中一部举足轻重的经典。《般若心经》为《大般若经》600卷的精髓，被认为是般若经类的提要，言简而义丰，词寡而旨深。它是从何而来？传播中经历了哪些曲折？整篇经文主要讲的是什么？本章将为你一一细述。



1 佛教是世界宗教

佛陀及佛教的产生

“佛”的意思是觉悟者。无论什么人，都可以大彻大悟，都可以成佛。

佛教是当今世界三大宗教之一，在全球广为流布，拥有众多的信徒。关于佛教创始人释迦牟尼的故事，也为很多人所熟知。

◇ 佛陀的一生

距今约两千五百多年前，释迦牟尼，原名乔达摩·悉达多，出生在古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔境内），其父是该国国王净饭王。

释迦牟尼这个名号是印度梵语音译过来的，意思是“能仁”、“能儒”、“能忍”、“能寂”等。因其父为释迦族，故成道后被尊称为释迦牟尼，也就是“释迦族的圣人”的意思。

身为王子的释迦牟尼生活幸福美满。但在29岁时，他有感于人世生、老、病、死等诸多苦恼，舍弃王族生活，并作好了随时离世的心理准备，出家修行。但当时，无论他奉行哪一宗教，如何修行，都无法得到解脱。于是，他放弃了苦修，一个人在菩提树下冥思。最终在35岁那年，释迦牟尼得到了前人从未得到过的终极宗教的体验，即成佛。

从此，释迦牟尼开始了传教布道的生活，他在印度北部及中部恒河流域一带传教，直至80岁在拘尸那城示现涅槃。简单说来，这就是历史上佛陀的一生。

◇ 佛教是世界宗教

世界上的宗教可大体上分为两类：一类是世界宗教，即普遍的宗教，是指全人类的宗教，其不仅仅适用于某一特定民族，而是被全人类所普遍接受；另一类是民族宗教，它是一种原始宗教和自然宗教。

佛教即是一种世界宗教。因为佛教是适用于全人类的普遍的宗教。不同于基督教或伊斯兰教中的神是一种超越人类的存在，佛教中的“佛”是指大彻大悟的人，释迦牟尼就是在大彻大悟后，最终成为佛陀。

释迦牟尼的名称

释迦牟尼世尊（也可称作释迦牟尼如来或释迦牟尼佛）是佛祖的全称，即正式名称。佛祖还有释迦、释尊、世尊、佛陀等多种名称。小乘佛教讲的“佛”一般是用作对释迦牟尼的尊称。在大乘佛教中，佛除指释迦牟尼外，已成为觉行圆满者的统称。

释迦的各种称谓

正式名称

释迦	牟尼	世尊
释迦族	圣者	尊称

含义是：**释迦族出身的圣人**

其他称谓

简称：释尊、释迦 → **释迦牟尼世尊**

常见称呼：佛、佛陀

“佛”，是梵语佛陀（Buddha）一词的略称，音译为“浮图”、“浮屠”等，意译为“觉者”、“知者”、“觉”。

佛陀的意思是“觉者”（觉悟的人）或“智者”（大智大慧的人）。大乘佛教还泛指一切觉行圆满者。



释迦牟尼佛

佛的通号

每位佛陀都有自己的别号，但一切佛陀又有共同的通号。佛的通号有 10 种。

佛的通号

如来	应供	正遍知	明行足	善逝	世间解 / 无上士	调御丈夫	天人师	佛	世尊

2 结集与传承

经、律、论三藏的完成

释迦牟尼涅槃后，他的弟子们为了将其教义传给后世，举行了数次编纂会议，将释迦牟尼的言语和解释用佛典的形式整理记录下来。

◇ 释迦涅槃后的第一次结集

从35岁成佛到80岁涅槃的45年间，释迦牟尼一直在传教布道。释迦回答其弟子和信徒们的问题，并为他们讲解经义。但是由于弟子们的根器各不相同，因此，关于释迦教义的理解也有一些分歧，被后人称为“八万四千法门”。

释迦涅槃后，率领佛教教团的摩诃迦叶为了防止释迦教义的失传，巩固教团统一，和其他的阿罗汉一起举行了释迦教义的编纂会议（即结集）。据佛教资料记载，500名阿罗汉在王舍城附近的七叶洞窟举行了结集。这次结集称为五百人结集。因为这是释迦涅槃后的第一次结集，因此又被称为第一次结集。

◇ 经、律、论三藏的完成

在这次结集中，由多闻第一的阿难陀诵读释迦教义（经），由持戒第一、熟识戒律的优婆离诵读释迦所定的佛教教团的规则（律）。同时，参加结集的阿罗汉们确认教义是否有错误。至此，释迦的教义结集成经藏，佛教教团的规则结集成律藏。根据印度自古以来的风俗，宗教、哲学等神圣的语言不能用文字记录。所以，尽管当时已存在文字，释迦牟尼的教义也依然遵从了这一风俗，在其涅槃后的数百年间一直靠口述记忆来传诵。

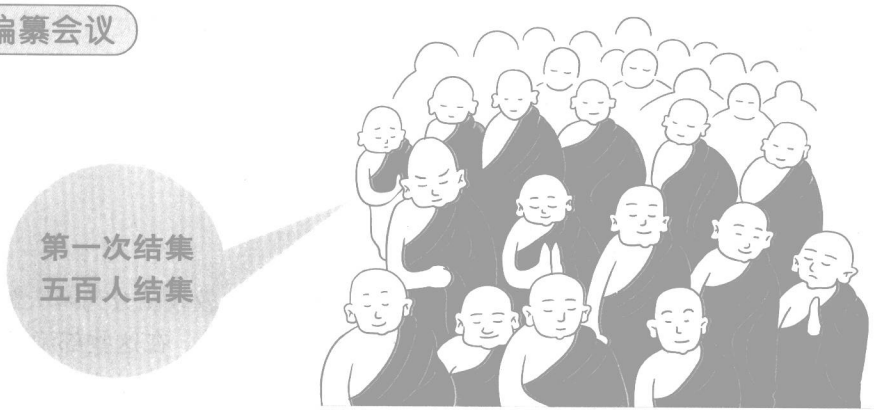
约在公元前1世纪，经典开始用文字记载。最初的经典统称为“传来”，在中国汉译为《阿含经》。

这期间，对经（释迦教义）的种种解释结集成论藏。至此，佛教的经、律、论三藏完成。

佛教典籍的形成过程

佛陀涅槃后，他的弟子们举行了数次编纂会议，将释迦牟尼的言语和解释用佛典的形式整理、记录下来。

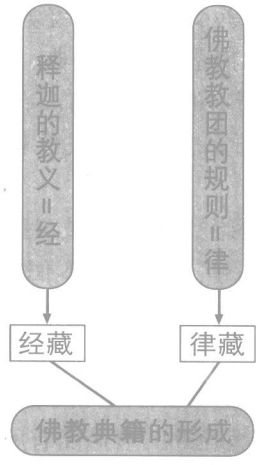
编纂会议



根据印度自古以来的风俗，宗教、哲学等神圣的语言不能用文字记录。所以，尽管当时已存在文字，释迦牟尼涅槃后的数百年间，其教义也依然靠口述记忆来传诵。

结集中的分工


阿难陀




优婆离

相关链接

佛教史上的四次结集　佛教史上有过四次较大的结集。第一次结集是释迦涅槃后不久的王舍城五百人结集。第二次结集发生在此后一百年左右，此次重新就戒律进行结集，确定了“十非法事”，又称为毗舍离结集或七百人结集。在阿育王时期，以目犍连子帝须为首的一千僧众，在华氏城（即波多厘子城）进行了第三次结集，这次结集不为北传佛教所承认。据说在上述三次结集之外，在贵霜王朝的迦腻色迦王时期，还进行过一次结集，即第四次结集。这是北传佛教的说法。南传佛教则把19世纪在斯里兰卡举行的五百僧人结集，作为第四次结集。

3 佛教的发展史

教派的分裂与佛教的传播

在释迦涅槃约一百年后，即在公元前3世纪举行的第二次结集时，围绕释迦教义的解释，佛教教团分为两大部派。

◇ 小乘佛教、大乘佛教和唯识学派

释迦涅槃约一百年后，佛教教团发生了根本分裂。佛教教团分为两大部派，后来进一步分裂为20个部派，这个时期的佛教称为部派佛教。在这些部派中，活跃在西北印度的说一切有部部派最为著名。部派佛教致力于佛教教义的分类，将其分为5大类75小类，编纂出被称为五位七十五法的范畴论。范畴论又称为小乘，部派佛教也称为小乘佛教。小乘佛教认为没有永恒，宣扬瞬间的事物是实际存在的实在论。

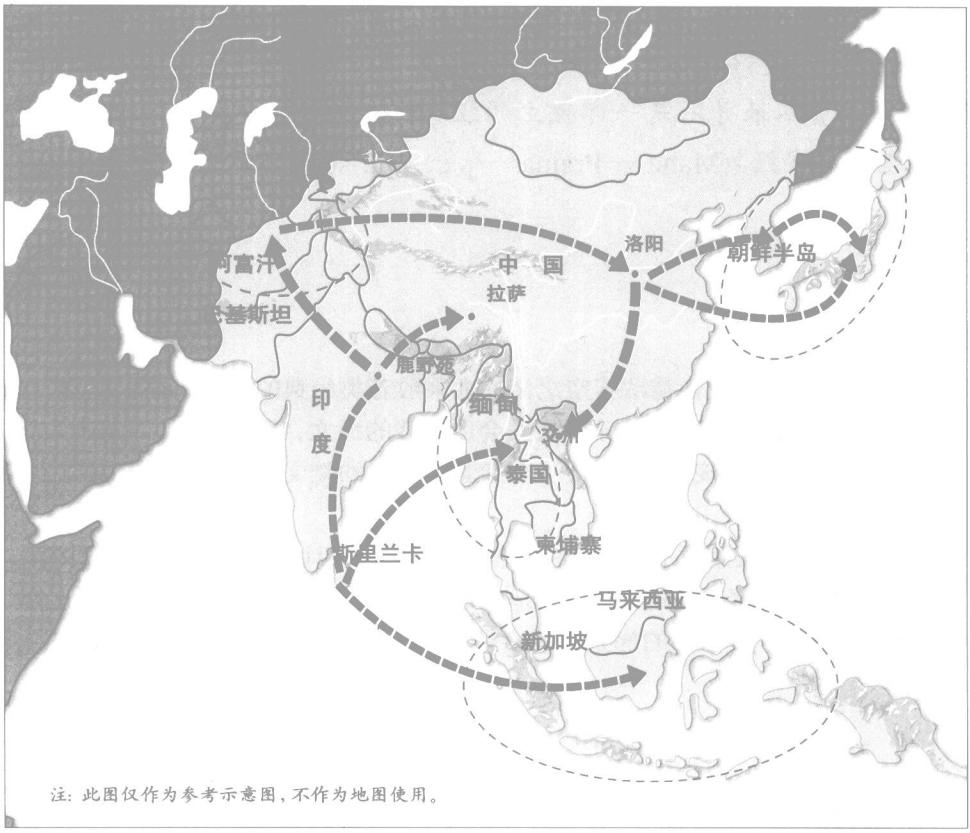
在公元前1世纪左右，部派佛教中又诞生了一派与小乘佛教相对的大乘佛教。大乘佛教在最初阶段所宣扬的教义就是般若经典中的“空”的思想。《般若心经》是从庞大的《般若经》中提取精华而成的经典。

“空”的思想认为，不是所有的事物都有固有的本质，永恒不变的事物是不存在的。“空”的思想由中观派所完成。中观派经常和小乘佛教，特别是说一切有部展开论战。

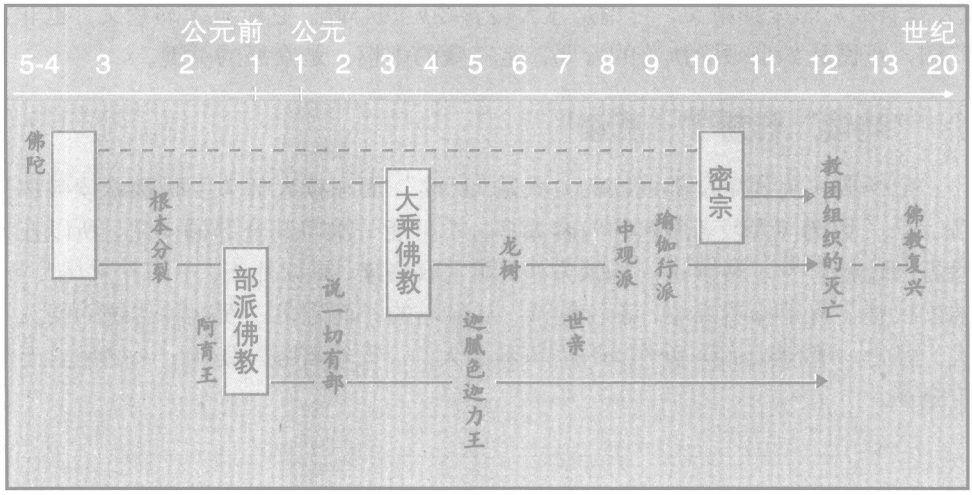
公元4世纪，和中观派共同作为大乘佛教双璧学派的另一学派瑜伽行派（唯识学派）出现了。瑜伽行派认为，所有的事物都不过是心的外在表现而已，因此要对“识”加以反复的研究。在中国奠定唯识学基础的学僧就是《般若心经》的翻译者玄奘。

大乘佛教确立后，部派佛教并没有因此而衰退，小乘、中观、唯识各学派长期并存。虽然各学派随着印度佛教晚期的衰退而有所衰退，但是佛教的教义逐渐传播到东南亚、中国等亚洲各地。

佛教的传播和教团的分裂



注：此图仅作为参考示意图，不作为地图使用。



4 《般若心经》与《大般若经》

260字由600卷文字浓缩而成

《般若心经》本来并不是一部独立的经典，而是出自玄奘大师翻译的《大般若波罗蜜多经》(Maha—Prajna—paramita-sutra，简称《大般若经》)。

◇ 《大般若经》

《大般若经》为宣说诸法皆空之义的大乘般若类经典的汇编，唐玄奘译，600卷，内容是佛陀在4个地方进行16次集会所记载的经文，即所谓的“四处十六会”。它是汉译经典中最为庞大的经典，在《大般若经》的梵文原典中，有20万颂（640万字）。

《大般若经》大概成书于公元前1世纪左右，一般认为最早出现于南印度。

由于《大般若经》多达600卷，部帙庞大，为了受持方便，所以古时的大德才将这里面最精要、最核心的部分摘录出来，单独流通，因此被称为《般若波罗蜜多心经》。

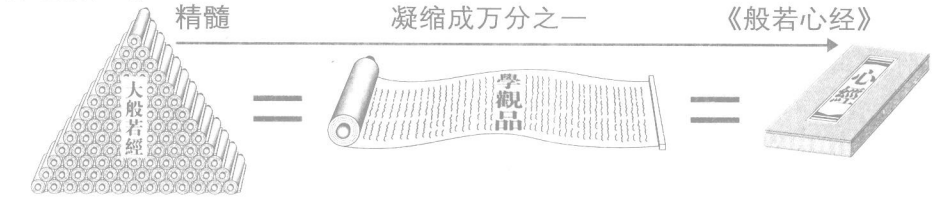
◇ 1：10000

《般若波罗蜜多心经》，简称《般若心经》或《心经》，是佛教中一部举足轻重的经典。其全文仅260个字，在数量上只是《大般若经》的万分之一，但却包含了《大般若经》的全部精义，可谓是《大般若经》的心髓。它所包含的意义，也非常广阔，可说是如来破除执著的旨要，是三藏的中枢，是众经的关键。

◇ “转读”代替了“真读”

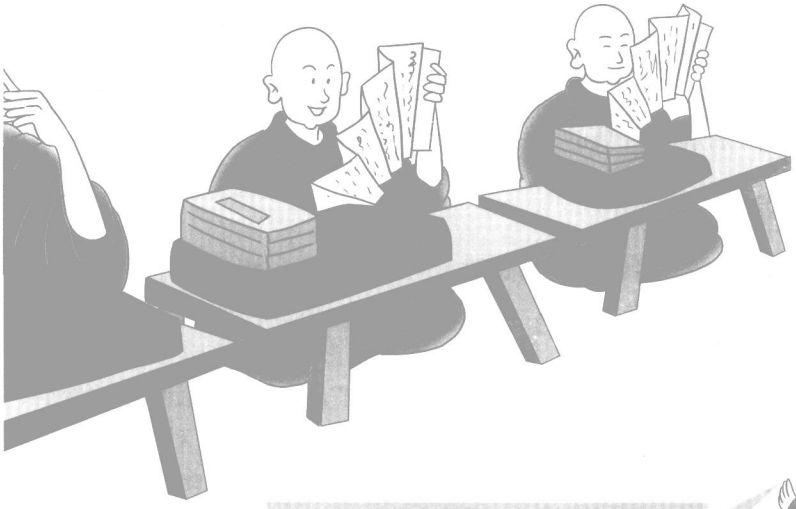
把经典从头到尾全部诵读的方式是“真读”，而在读大部头经时跳着读被称为“转读”。因为《大般若经》的内容太多，不可能一次将其全部诵读完，所以在大般若会时就产生了转读这一诵读方法，即采取略读，只读开头、中间和末尾几行。转读代替了双手捧着经卷，逐行阅读，从经卷的一面到另一面这种传统的阅读方式。因此，《般若心经》就作为从600卷庞大的《大般若经》概括出来的经典而流传至今。

《大般若经》的精髓



转读的行为

把经典从头到尾全部诵读的方式是“真读”，与此相对，转读就是以只诵读经题和一部分内容来代替诵读全卷。



翻转600卷大般若经的折本被认为能够消除疾病和灾难。



相关链接

大藏经 大藏经是汇集佛教一切经典成为一部全书的总称。古时也叫做“一切经”，又略称“藏经”。其内容主要是由经、律、论三部分组成，又称为“三藏经”，分别称为经藏、律藏和论藏。经是佛为指导弟子修行所说的理论；律是佛为他的信徒制定的日常生活所应遵守的规则；论是佛弟子们阐明经的理论的著述。“藏”有容纳收藏的意义。



藏经阁

5 被高僧译成多国语言的经典

《般若心经》的翻译

诞生于印度的《般若心经》，被译成了多种语言，因此成为一种被全世界人们所熟悉的经典。

◇ 《般若心经》的译本

我们猜想，同几乎所有印度的佛教文献一样，《般若心经》也曾用梵语记载过。但是，在印度，并没有梵文版《般若心经》的存在。在尼泊尔和日本发现了用梵文字（古印度使用的记录梵语的文字）抄写的《般若心经》，在中国的西藏和敦煌发现了根据梵语音译的音译本《般若心经》。

《般若心经》越过马来西亚，途经丝绸之路，被译成藏语和蒙古语等，传播到了各地，同时也传播到了唐朝的首都长安。唐代翻译佛典总目录《开元释教录》记载，《般若心经》共有11种中译本。今天我们能看到的有7种译本。此外，《大藏经》中还收录了一种将原经典的读法用汉字记录的版本。

◇ 一流的佛经翻译家

《般若心经》的翻译者都是些德高望重的僧人，如：鸠摩罗什、般若、法月、智慧轮、法成、施护、玄奘、不空、真谛等。其中，鸠摩罗什、玄奘、不空和真谛4人被誉为中国四大翻译家；而且智慧轮、不空、玄奘又被冠以“三藏”的称号。

唐朝时，玄奘翻译的汉译本《般若心经》传到了日本，经过数百年的发展，《般若心经》现在已经成为备受日本人喜爱的经典。到了近代，逐渐对佛教产生兴趣的欧美各国，也将《般若心经》作为“心的经典”开始接受。因此，《般若心经》现在已成为用很多种语言诵读的经典。

《般若心经》的译者和译本

历史上的《般若心经》共有11种中译本，而今天我们能看到的译本只有7种。《般若心经》的翻译者都是成就卓著的高僧大德，其中，鸠摩罗什、玄奘、不空和真谛4人被誉为中国四大翻译家。

中国四大翻译家



鸠摩罗什

(Kumarajiva，344～413，一说350～409)
后秦的僧人、译经家，西域龟兹（今新疆库车一带）人。



玄奘

(602～664）唐代旅行家、高僧，洛州缑氏(今河南陈留县）人。



真谛

(Paramrtha，499～569）南朝梁、陈时的僧人、译经家，优禅尼国（当时的印度西北，今巴基斯坦）人。



注：此图仅作为参考示意图，不作为地图使用。



不空

(Amoghavajra，705～774)，唐代僧人，密宗祖师之一，师子国（今斯里兰卡）人。

《般若心经》的译本

《般若心经》现存7种中译本：

经典名	翻译年代	译者（时代）
《摩诃般若波罗蜜大明咒经》	402年至412年	（后秦）鸠摩罗什译
《般若波罗蜜多心经》	649年	（唐）玄奘译
《普遍智藏般若波罗蜜多心经》	739年	（唐）法月译
《般若波罗蜜多心经》	790年	（唐）般若共利言等译
《般若波罗蜜多心经》敦煌石室本	856年	（唐）法成译
《般若波罗蜜多心经》	约860年	（唐）智慧轮译
《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》	980年	（宋）施护译

6 《般若心经》汉译本首位译者

鸠摩罗什

公元5世纪，来自西域龟兹的鸠摩罗什，在中国长安译出了《摩诃般若波罗蜜大明咒经》，这是目前流传下来的《般若心经》最早的汉译本。

◇ 划时代的大翻译家

鸠摩罗什（Kumarajiva）其名又译鸠摩罗什婆、鸠摩罗耆婆，略称罗什，意译童寿。罗什于公元344年生于龟兹（今新疆库车一带）。据说他的父亲是印度的僧侣，后为龟兹王国师，母亲是龟兹王的妹妹。罗什7岁随母亲出家，博览大、小乘经论，名闻西域诸国。后秦弘始三年（401）姚兴派人其迎入长安，翻译佛典。

据《出三藏记集》载，罗什共译出佛典35部294卷，包括《阿弥陀经》、《大品般若经》、《小品般若经》、《金刚般若波罗蜜经》等经，和《中论》、《百论》、《十二门论》等论。在此之前，佛经仅有零星翻译，至罗什时大乘各部经典都有译出。罗什译经量多质高，在文体上一改过去朴拙之风，务求达意，使译文臻于成熟。罗什通过译经，系统地介绍般若空宗学说，对于大乘空宗教理在中国的移植和弘传起了极为重要的作用。

◇ 鸠摩罗什的传说

史载，罗什门下有弟子三千，著名者数十人，后世有什门“八俊”、“十杰”之称。其中僧肇、道生、道融、僧睿又称“什门四肇”。鸠摩罗什于公元413年圆寂。据说在圆寂前，他曾对人说：“我翻译了许多经典，可我不知道它们的文义是否正确。若是正确的话，我焚身之后，舌不焦烂；若有错误，舌乃焚烬。”后来他的身体焚烧，果然“薪灭形碎，惟舌不烂”。

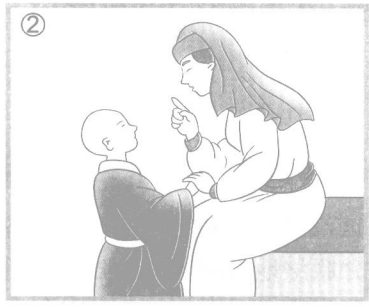
鸠摩罗什当时所译《般若心经》的经名称为《摩诃般若波罗蜜大明咒经》。

鸠摩罗什的一生

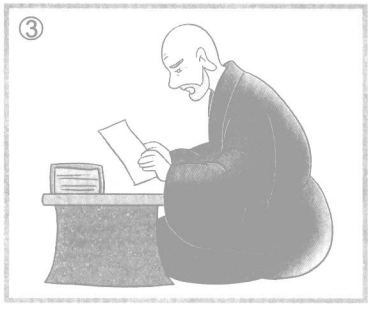
佛教从公元1世纪传入中国后，在2世纪起开始出现译经。现今所见的汉译佛典绝大部分译成于魏晋南北朝和隋、唐时期。这段时期出现许多伟大的佛经译师。鸠摩罗什（略称罗什）即是其中之一。



据说他的父亲是印度的僧侣，后为龟兹王国师，母亲是龟兹王的妹妹。



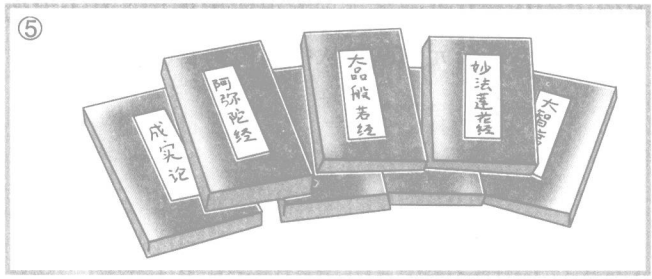
罗什生于西域龟兹，7岁随母亲出家，游北天竺，后回龟兹。



他广学大小乘经论，深得般若性空义理的三昧，在西域说法传教，声誉极高。



公元382年，前秦苻坚派吕光破龟兹，迎罗什来长安。385年，罗什随吕光至凉州，留此17年。公元401年，后秦主姚兴出兵凉州，迎罗什至长安，待以国师之礼。



罗什应姚兴之请，在逍遥园西明阁主持译事。据《出三藏记集》载，他共译出佛典35部294卷。鸠摩罗什于公元413年圆寂。

7 《般若心经》从此传入中国

丝绸之路

作为东西贸易的交通要路，丝绸之路不仅仅有丝绸等物品的贸易往来，也是种种宗教的传播之路。

◇ 经丝绸之路传来的《般若心经》

西汉时，张骞出使西域，开辟了以长安为起点，经甘肃、新疆，到中亚、西亚，并联结地中海各国的陆上通道，即著名的丝绸之路。其基本走向定于两汉时期，包括南道、中道、北道三条路线。这条连接亚欧大陆东西间的大动脉，从东方来的有中国的丝绸和玉器，从西方来的有玻璃工艺和绒毯等交易品，自古以来就是一条繁华而热闹的贸易之路。不仅如此，佛教、琐罗亚斯德教、摩尼教等宗教也是通过丝绸之路传播到亚洲各国的。

在丝绸之路沿途的绿洲城市中，虽然仍旧能够感到一种荒凉的气息，但是现在仍然可以看到敦煌的莫高窟、吐鲁番的高昌故城、柏孜克里克千佛洞、阿斯坦那古墓群、库车的克孜尔千佛洞、库木吐喇千佛洞和交河故城等佛教遗迹。而《般若心经》正是通过这条和佛教兴起之地相连的丝绸之路传到了中国。

◇ 与丝绸之路结缘的翻译者们

比较有意思的是，《般若心经》的翻译者们都和丝绸之路有着很深的联系。最古老的翻译者鸠摩罗什就是西域龟兹人。僧侣般若从西北印度、法月从东印度、智慧轮从西域、施护从北印度来到了中国内地。而且现在《般若心经》流通本的译者玄奘也正是通过丝绸之路带回了很多佛教圣典。

丝绸之路终点的日本奈良法隆寺现在保存着世界上最古老的《般若心经》的梵文版本。该梵文版本是公元609年从中国传到日本的。

丝绸之路和《般若心经》

丝绸之路



丝绸之路不仅仅是贸易之路，还是宗教传播之路。《般若心经》也是通过丝绸之路传播开来的。

经丝绸之路来的翻译家

《般若心经》的很多翻译者都是从丝绸之路来到中国内地的。

鸠摩罗什	(344～413，一说350～409）西域龟兹（今新疆库车一带）人。
法月	(653～743）东印度人，曾游学释迦牟尼活跃的中印度。
智慧轮	公元9世纪中叶来中国内地的密宗僧人，西域人。
施护	(？～1017年）生于北印度迦湿弥罗国，北宋时来华的僧人。

8 遗存的未解之谜

敦煌的《般若心经》

20世纪初，在敦煌莫高窟发现了《般若心经》，但至今其中依然有很多未解之谜。

◇ 发现最古老的带有注释的抄写本

敦煌莫高窟是丝绸之路上的重镇，素有“沙漠美术馆”之称。它除了藏有美丽的壁画和佛像外，还藏有数量惊人的经典。

在1900年，藏经洞被意外打开后，由于清朝已日薄西山，大批文物、文献流失海外。在所有流失海外的文献中，又以法国的汉学家伯希和所得文献最具价值，而英国的斯坦因所获文献数量最多。在二人所获取的经卷中，包括23种不同的经题，其中还发现了大约一百八十字的《般若心经》。他们每人都得到了两件《宝塔心经》写本。所谓《宝塔心经》，就是把佛经中的《心经》以塔的形状书写出来。

敦煌石窟中还发现了很多与《心经》相关的重要文献，其中就包括现存汉译本《唐梵翻对字音般若波罗蜜多心经》的手抄本。唐代慧净所著的《般若波罗蜜多心经慧净疏》，原来只流传下来了经题，在敦煌文书中还发现了其手抄本的一些内容。

◇ 截然不同的《多心经》

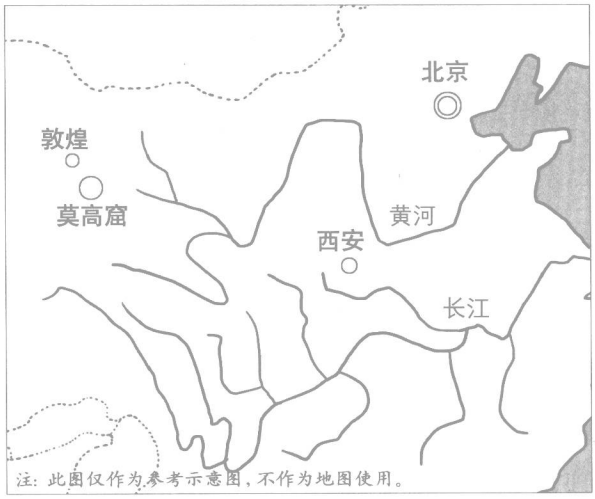
下面的发现更让人感到难以理解。《般若波罗蜜多心经》一般略称为《心经》，而在敦煌则被略称为《多心经》，而且在经典中还发现了像乒乓球拍形状的“木牌”，在它的两面用汉文墨书了一部分的《般若心经》。据说这个东西类似于藏传佛教中的嘛呢桶，或是抄写经典的一种形态。但是，用墨书写的文章，与现存任何一种汉译本《般若心经》的内容都截然不同。

在昏暗的石窟洞中沉睡了千年的敦煌文书已经醒来了一个世纪，但直到今天，敦煌石窟中的《般若心经》仍留给我们很多未解之谜。

敦煌文书的发现

莫高窟藏经洞是中国考古史上的一次非常重大的发现，由此形成了一门以研究藏经洞文书和敦煌石窟艺术为主的学科——敦煌学。

敦煌的位置



注：此图仅作为参考示意图，不作为地图使用。

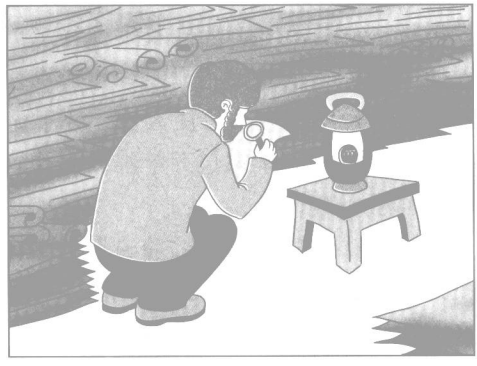
敦煌位于中国甘肃省，河西走廊的西部，已经被认定为世界文化遗产的绿洲都市。莫高窟，又名“千佛洞”，位于敦煌市东南25公里处、鸣沙山东麓的断崖上。

莫高窟被发现、破坏和保护的情况

◆1900年，藏经洞被发现，洞内藏有写经、文书和文物四万多件。
◆1907年、1914年，英国的斯坦因两次掠走遗书、文物一万多件。
◆1908年，法国人伯希和掠走约五千件精品。
◆1910年，藏经洞中的劫余写经，大部分运至北京，交京师图书馆收藏。
◆1911年，日本大谷探险队橘瑞超和吉川小一郎从王道士处，弄走约六百件经卷。
◆1914年，俄国人奥尔登堡又从敦煌拿走一批经卷写本。
◆1924年，美国人华尔纳盗走莫高窟壁画26块。
◆1944年，敦煌艺术研究所成立。
◆1984年8月，敦煌研究院建立。

敦煌文书的发现

伯希和（1878～1945），法国汉学家、探险家。他通晓包括中文在内的13国语言，熟悉中国古典文献。他将藏经洞中的遗物全部精选一遍，廉价骗购走大量的藏经洞文献及绢画、丝织品。他收集的古文书大多收藏在巴黎国立博物馆。


图为伯希和正在研究发现的敦煌文书。

相关链接

《宝塔心经》所谓《宝塔心经》，就是把《般若心经》以塔的形状书写出来。这种塔状的心经分为塔座、塔身和塔顶三部分，而塔身又分为五层，塔顶为经文题名，塔门有护法神韦驮菩萨像。解读宝塔心经的方法是从韦驮菩萨左足下角的“观”字开始，沿虚线依次阅读。

9 流传最广的汉译本

玄奘法师与《般若心经》的因缘

在中国流传最广的《般若心经》译本是唐代大德玄奘法师翻译的。玄奘法师西行印度取经17年后，回到长安译出了《般若心经》。由于译文流畅优美、朗朗上口，因此广为流传。

千辛万苦为取经

大家熟悉的《西游记》中的玄奘（三藏法师），历史上其本人所经历的真实旅程之惊险丝毫不亚于故事中的情节。

◇ 将《般若心经》等很多经典带回中国

自佛教传入以来，中国出现了很多杰出的僧人，其中最为著名的就是玄奘。

玄奘（602～664），是唐代旅行家、译经家与高僧，又称唐三藏。当时凡通经、律、论三藏者均称之为三藏法师。他俗姓陈，本名祎。13岁时在洛阳出家。他勤奋学习经典，到处参访名师。当时唐朝的佛法十分昌盛，但所译的经文却多讹谬，异说纷纭，玄奘经常感到困惑，无从获解。特别是“摄论”、“地论”两家关于法相之说各异，玄奘深感疑惑，于是兴起去印度求法的念头。

正在这时，印度的佛教最高学府那烂陀寺戒贤法师的门徒波颇密多罗来到长安。玄奘向他请教后得知：戒贤法师通晓全部经论，学识渊博，在那烂陀寺主持讲经。于是，玄奘决定，西出长安前往那烂陀寺取经。

他向唐太宗请求西行求法，但未获批准。然而玄奘决心已定。为了探寻佛教的源头，他触犯国禁，私往天竺。他于629年开始17年寻找佛迹的旅程，在位于中印度的那烂陀寺学习过5年佛教，并到印度各处访师参学，学成后把大量经典带回中国进行翻译。

玄奘的弟子慧立和彦悰将玄奘的一生和他去印度的求法之旅记录了下来。玄奘在大慈恩寺开始翻译佛典时，慧立先著成了5卷《慈恩三藏传》。《慈恩三藏传》完整记载了玄奘从印度取经到中国的事迹。从那之后到玄奘去世前的事情，名叫彦悰的弟子又加以记叙，最终成为《大慈恩寺三藏法师传》。

玄奘的取经旅程



1. 离开长安

玄奘出长安，越过严密的军事关防一路西行。在当时，要由中国中部徒步走到遥远的印度，是极其困难的事。

2. 到达高昌

在高昌（今新疆吐鲁番一带）国王的帮助下，玄奘顺利越过了险恶的沙漠和天山屏障。

3. 经萨秣建国（今乌兹别克斯坦境内）

通过天山山脉后，玄奘进入当时的西域诸国（今中亚一带）。

4. 迦湿弥罗国（今克什米尔）

在当时，这里是佛法圣地，玄奘在这里开始全面求法学习。

5. 中天竺那烂陀寺

到达那烂陀寺，这是当时佛教的最高学府。玄奘终于见到了戒贤大师，并在这里学习了7部重要佛典。

◇ 艰辛的求法之旅

在《大慈恩寺三藏法师传》的第二卷中，曾记载了这样一段话："又西北行三百里，渡一碛至凌山，即葱岭北隅也。其山险峭峻极于天，自开辟已来冰雪所聚，积而为凌。春夏不解。凝沍污漫与云连属，仰之皑然莫睹其际。其凌峰摧落横路侧者，或高百尺，或广数丈。由是蹊径崎岖登涉艰阻，加以风雪杂飞，虽复屡重裘不免寒战。将欲眠食复无燥处可停，唯知悬釜而炊席冰而寝。七日之后方始出山。徒侣之中殍冻死者十有三四，牛马逾甚。"

仗《般若心经》解难

在充满艰辛的旅途中，每当陷入危机时，玄奘就诵读《般若心经》。

◇ 与《般若心经》的相遇

玄奘于629年从长安出发，前后历经大约17年的求法之旅，最后将大量的梵语原典带回到中国。根据玄奘传记《大慈恩寺三藏法师传》中的记载，其求法之旅充满了艰辛。

5世纪初的求法僧法显在旅行记《佛国记》中记载了这样的情节："上无飞鸟，下无走兽，遍望极目，欲求度处，则莫知所拟，唯以死人枯骨为标帜耳。行路中无居民，沙行艰难，所经之苦，人理莫比。"从中我们也可以看出求法之旅之苦。当弹尽粮绝、行马死去后，陷入困境中的玄奘就会不自觉地向观音祈祷，诵读《般若心经》，直至找到有泉水的地方。

◇ 诵读《般若心经》除魔驱难

玄奘诵读《般若心经》也有其传说。玄奘在蜀（四川）修行时，有一次看见了一个病中痛苦的人。玄奘见此立刻生出恻隐之心，将病人带回寺院，并施与衣服和食物。这个病人就是观音的化身，受助的观音因此将《般若心经》传诵给玄奘。从此玄奘就经常诵读《般若心经》。当他在沙漠中陷入危机时，《般若心经》就会不自觉地脱口而出。《般若心经》虽然是非常简短的经典，但是诵读其功德却是很大的。玄奘在蜀接受的《般若心经》大概是鸠摩罗什所译的《摩诃般若波罗蜜大明咒经》。在鸠摩罗什所译的经典中也宣扬了"揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃"这一咒语，即《般若心经》也是咒文的经典。人们通过诵读《般若心经》，可以将自己身上的病魔和灾难驱除。

玄奘其人

玄奘（602～664）

中国初唐时期的高僧。在小说《西游记》中作为三藏法师这一形象被人们所熟知。三藏原本是指将三藏（经藏、律藏、论藏）带回中国并对其进行翻译的高僧们，但是后来就成为其中功绩最为显著的玄奘的代名词了。



602年	0岁	出生在河南省洛阳附近的陈留县，是陈家的第四个儿子。
615年	13岁	出家。进入其兄长长捷法师所在的洛阳净土寺。
622年	20岁	接受具足戒（被认为是一个合格的僧侣）。 在隋唐王朝交替混乱之时，离开长安，来到蜀（四川）。
623年	21岁	在唐的统治下，局势安定，再次返回长安。 这期间，师从各地的高僧，寻求《瑜伽师地论》原典，下定决心去佛教发源地印度。
629年	27岁	悄悄从长安出发，经过漫长的旅途，最终达到印度。
632年	30岁	在那烂陀寺师从戒贤。 学习研究以唯识学为中心的佛教理论，在印度各地求法和探寻佛迹。 受到了当时统治北印度的国王的热情款待。
645年	43岁	结束17年的留学生活，回到了长安。回国后受到唐太宗的热情欢迎，自此以后，开始根据敕命翻译佛典。
648年	46岁	在长安建立大慈恩寺。玄奘成为上座，专心翻译佛典。 翻译这一事务一直持续到唐高宗时。至玄奘去世时19年间，共译出75部1335卷。玄奘的翻译风格是忠实原文，被称为新译，区别于鸠摩罗什的旧译。玄奘让弟子编纂的《大唐西域记》12卷，成为描述当时西域和印度情况的要资料。
664年	62岁	圆寂。墓地在西安的兴教寺。

翻译《般若心经》

回国后的玄奘三藏作为负责人，开始了翻译经典的工程。

◇ 在翻译经典中度过后半生

贞观十九年（645）正月，玄奘携梵文经典520匣、657部回到长安。其渊博的学识和出众的才能受到了唐太宗的赏识，于是唐太宗希望玄奘能够还俗，来辅佐他的政务。但是玄奘婉言辞谢，希望能够专心翻译经典。因此唐太宗就把长安的弘福寺禅院指定为翻译经典的场所。至664年去世前的19年间，玄奘将全部心血倾注在经典翻译事业上。其所译经典中最为著名的就是600卷《大般若经》和1卷《般若心经》。除此之外，还亲自翻译了与法相宗、俱舍宗相关的经典。玄奘一共流传下75部1335卷汉译经论。



◇ 庞大的翻译团队

进行翻译这项工作的不仅仅是玄奘一个人。玄奘一共带回657部梵文经典，如果要在短时间内将这些经典全部翻译成汉译本，必须要一个团队来共同完成。将玄奘口述的译语确认后记录下来的人称为笔受。研究将梵语译为汉语的译语是否正确的人称为证义。证义的主要职责是辅佐总负责人玄奘。将译语统一的人称为缀文。研究梵语的音译语是否恰当的人称为字学。将翻译好的译文和原文相对照的人称为证梵语梵文。最后还需要手书将翻译好的译文抄写下来。从上面的叙述中我们可以看出翻译经典这一工作需要一个团队才能完成。

在中国经典翻译史上，玄奘的翻译可谓是开创了新的时代。玄奘以前的翻译被称为旧译，玄奘的翻译被称为新译。玄奘翻译的特点是逐字逐句正确译出，而旧译的代表鸠摩罗什的翻译并不忠实于梵本原文，更多的是追求一种流畅华丽的文体。

玄奘的翻译成就

玄奘所译的经论

唯识三十颂	1卷
唯识二十颂	1卷
成唯识论	10卷
俱舍论	30卷
大毗婆沙论	200卷
瑜伽师地论	100卷
大般若波罗蜜多经	600卷
大菩萨藏经	20卷
解深密经	5卷

75部1335卷汉译经论占现存全部汉译经论的1/5以上，都是玄奘所译。

翻译团队的职务分担



口述
玄奘口述译文



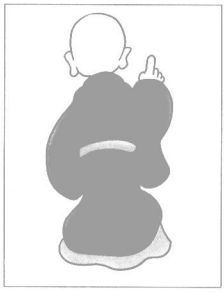
笔受
一边确认译语一边记录



证义
确认翻译是否正确



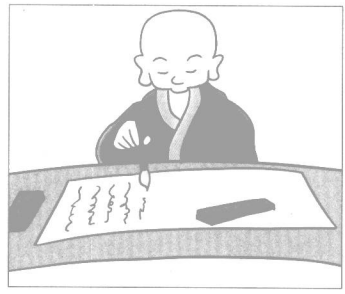
缀文
统一译语



字学
研究音译语是否合适



证梵语梵文
对照原文和译文



手书
抄写译文

翻译地点大慈恩寺

玄奘进行翻译的地点有几个，其中规模宏大的大慈恩寺最为著名。

三藏法师玄奘翻译佛教经典的地方有长安的弘福寺禅院、大慈恩寺翻经院，洛阳的积翠宫、西明寺，太宗的离宫坊州玉华宫。而其中最为著名的就是大慈恩寺。

贞观二十二年（648），当时的皇太子李治为了祭祀其母亲文德皇后，将隋朝的无漏寺改建而成大慈恩寺。位于大慈恩寺内的大雁塔是中国西安市残留的为数很少的当时的遗迹之一，位于西安市和平门以南4公里处，又被称为慈恩寺塔。

大雁塔是唐高宗永徽三年（652），玄奘为收藏从印度带回的经典和舍利而修建。大雁塔当初有5层高，大约六十米。武则天时期曾改建，成为10层高的塔。后来经历了战火，再次改建，成为现在四角7层、高64米的塔。

通过内部的螺旋楼梯可以登到最高处。塔的底层四面皆有石门，门楣上均有精美的线刻佛像，传为唐代大画家阎立本的手笔。塔南门两侧的砖龛内，嵌有唐初四大书法家之一的褚遂良所书的《大唐三藏圣教序》和《述三藏圣教序记》两块石碑。大雁塔四面门楣上的天王佛像是唐朝雕刻艺术的宝贵资料。从西面门楣上线刻的殿堂图可以看出唐代建筑物的特点。

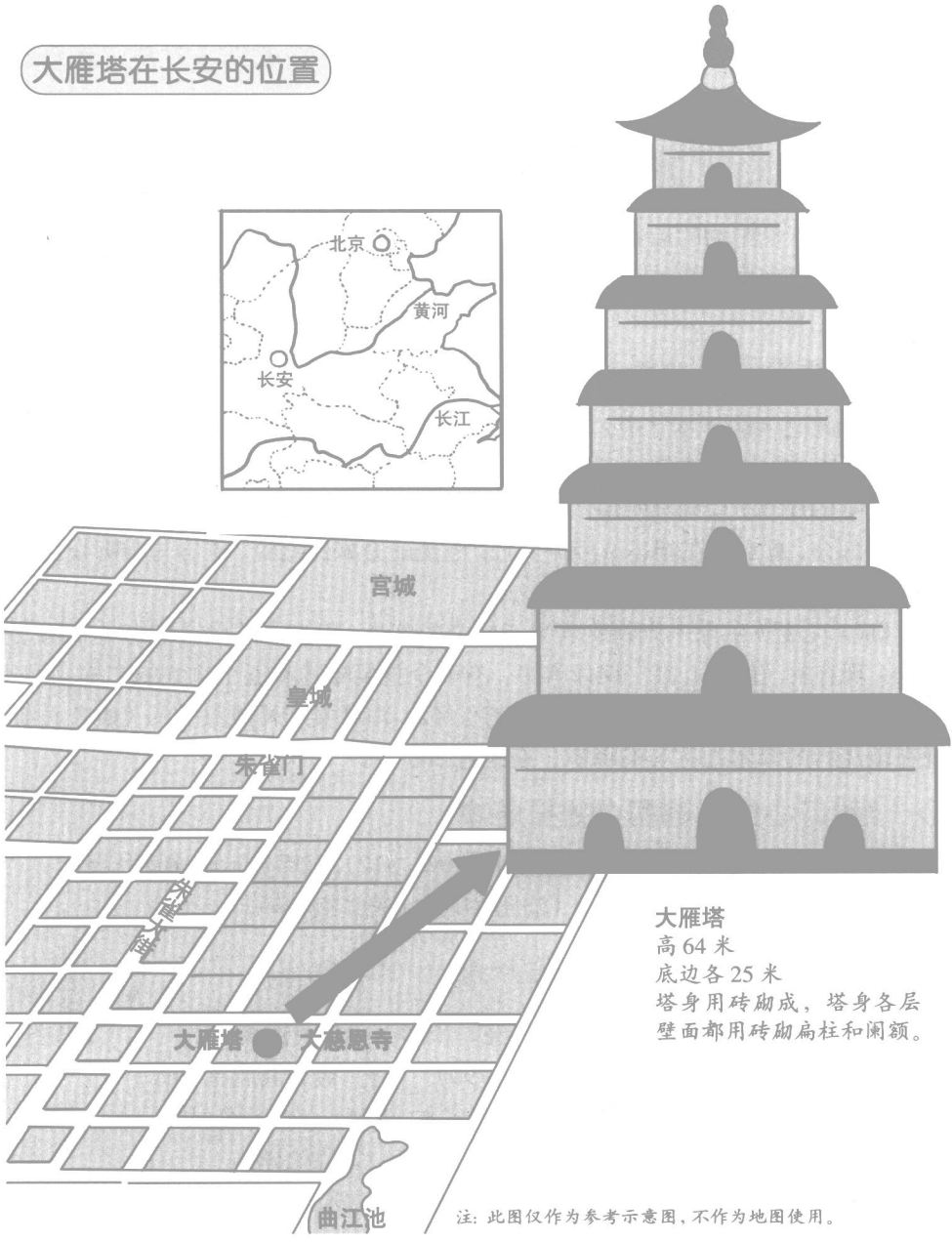
大雁塔是了解唐朝书法、雕刻、建筑的重要文物。唐末以后，寺院屡遭兵火，殿宇焚毁，只有大雁塔巍然独存。除大雁塔外，现在的伽蓝是清代的建筑物。据《开元释教录》记载，《般若心经》是公元649年5月24日在终南山翠微宫由沙门知仁作为笔受记录而成的。

《般若心经》的翻译地点

大慈恩寺

位于西安市的大慈恩寺，因作为玄奘翻译《般若心经》的地点而闻名。寺内的大雁塔是唐代艺术的宝库，从中我们可以了解到唐朝的一些往事。

大雁塔在长安的位置



10 历久弥新的译注

《般若心经》的版本与译者

《般若心经》被译成中文前后多达11次，现存有7个汉译本。除了鸠摩罗什和玄奘外，著名的译者还包括玄奘的弟子慈恩和不空。慈恩留下了关于《般若心经》的注释书，不空所译版本逃过了唐武宗时对佛教的镇压。

“广本”与“略本”的区别

从公元5世纪初的后秦鸠摩罗什到公元10世纪的北宋太宗年间，近六百年的时间，印度梵语的《般若心经》被译成中文前后多达11次，可见其受大众欢迎的程度。

◇ “广本”与“略本”

在如此之多的译本之中，大致上可分“略本”与“广本”两种形式。

一般而言，佛经的结构通常分成三大部分：序分、正宗分、流通分。序分如同一篇文章的序言，说明佛陀说法的时间、地点、因缘、与会听众；正宗分则是文章的主要部分，重点是在阐述该经的义理；而流通分好比结论，点出与会听众谛听佛法之后皆大欢喜，信受奉行作礼而去。

《般若心经》的略本则特别着重正宗分的部分，而广本的内容则有完整的三分结构。现存的《般若心经》汉译本中，有两个重要略本和五个重要的广本。此外，中国还传有玄奘直译梵音的《梵本般若心经》，由藏文转译成汉文的《般若心经》。现在最流行的译本是玄奘的译本，全经有260字。

◇ 《般若心经》的两个重要略本

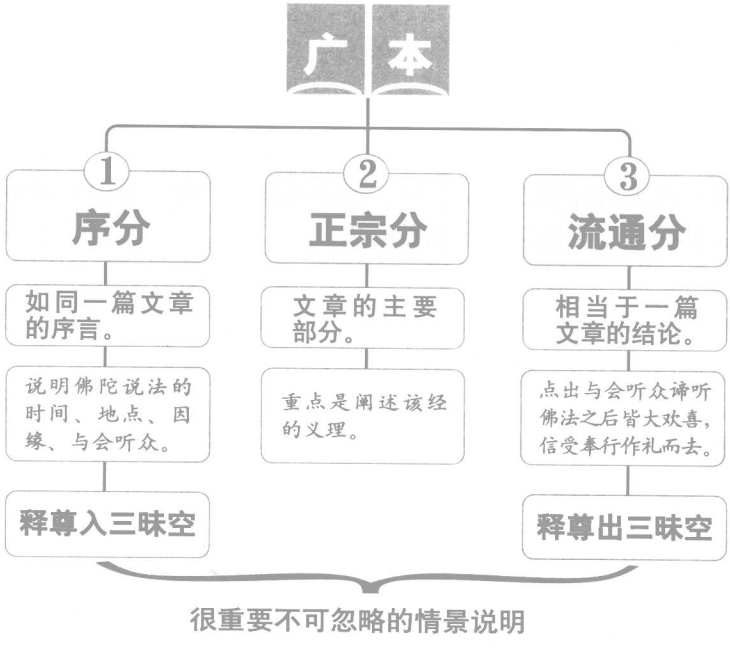
一、《摩诃般若波罗蜜大明咒经》(402～412)，(后秦) 鸠摩罗什译。
二、《般若波罗蜜多心经》(公元649)，(唐) 玄奘译。

◇ 《般若心经》的五个重要广本

一、《普遍智藏般若波罗蜜多心经》(739)，(唐) 法月译。
二、《般若波罗蜜多心经》(公元790)，(唐) 般若共利言等译。
三、《般若波罗蜜多心经》(敦煌石室本 · 856)，(唐) 法成译。
四、《般若波罗蜜多心经》(约860)，(唐) 智慧轮译。
五、《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》(980)，(宋) 施护译。

“广本”与“略本”的不同之处

《般若心经》广本与略本的不同在于序分、正宗分与流通分这三分结构的增减。略本精简了三分结构，广本则有完整铺陈的三分结构。



相关链接

略本、广本、通行本 略本的成立早于广本。《般若心经》梵文原典广、略两版本都有。玄奘所译版本的经题为《般若波罗蜜多心经》，没有加上“佛说”和“摩诃”。而且在正文“无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”中，“颠倒”前有“一切”两字。我们现在所熟悉的《般若心经》是略本，通常被称为通行本或流通本。

慈恩大师

以慈恩大师为代表，从事《般若心经》翻译的玄奘的弟子们，根据其经验还留下了关于《般若心经》的注释书。

◇ 重要的注释书

在玄奘翻译事业这一伟业中，在长安的翻译地点聚集了很多玄奘的弟子。其中就有《般若波罗蜜多心经幽赞》一书的作者慈恩大师（窥基）。慈恩大师是玄奘在翻译《般若心经》时伴其左右的人物。他原名尉迟洪道，是尉迟敬德的侄子，17岁出家拜玄奘为师，唐太宗赐他法号窥基。

被称为“慈恩大师的幽赞”的注释，因为是和玄奘共同翻译《般若心经》的窥基所著，所以自古以来就很受重视。而且其解释也影响着后来对《般若心经》的解释。据说玄奘门下有弟子3000人，窥基是玄奘门下的高徒之一，开创了后来的法相宗。

窥基的幽赞和活跃在同时代的贤首大师法藏所著的《般若波罗蜜多心经略疏》这两本书，被誉为《般若心经》注释书中的双璧。

◇ 平分秋色的幽赞与赞

圆测是新罗（朝鲜）王的孙子，随遣唐使来到长安。他精通梵语，熟悉汉文，后拜玄奘为师。圆测也著有一本《般若心经》的注释书，就是被称为“圆测的赞”的《般若波罗蜜多心经赞》。窥基的幽赞按照教义对其中的一句一句都进行了细致的说明，与此相对，圆测的赞就不拘泥于教义，不拘泥对字句的解释而进行自由的讲解。虽然没有造成这种差异的直接理由，但是因为作为正统派的窥基门徒指责圆测的赞是非正统的教义解释，所以圆测晚年时不太得意。

玄奘墓地所在的西安南郊的兴教寺，中间是玄奘的墓塔，两侧就是窥基的慈恩塔和圆测的圆测塔。在大藏经中也同时收录了窥基的幽赞和圆测的赞。

慈恩大师窥基

慈恩大师窥基（631～682）

窥基原名尉迟洪道，是尉迟敬德的侄子，17岁出家拜玄奘为师，唐太宗赐他法号窥基。从654年进入大慈恩寺，在玄奘的指导下开始翻译经典。流传下来大约25部120卷的著作。圆寂于682年。著有《般若波罗蜜多心经幽赞》一书。



玄奘的众多弟子

玄奘门人很多，参加译业的也大都从他受业。最著名的是神昉、嘉尚、普光、窥基，称玄门四神足。此外，在奘门著名弟子中被视为异流的有圆测和法宝。

窥基 主要著作有《瑜伽师地论略纂》、《成唯识论述记》、《唯识二十论述记》、《因明入正理论疏》等共43种，有“百部疏主”之称。他所撰《成唯识论述记》，为后世治此学者所奉的圭臬。	**普光** 于《俱舍》造诣最深，撰《俱舍论记》30卷，为学者所宗。
神昉 撰有《十论经抄》3卷、《成唯识论文义记》10卷、《种姓差别集》3卷等。	**嘉尚** 参加译事，玄奘临寂之前，特命他具录译经部卷及造像等。玄奘殁后，曾撰《杂集论疏》。
圆测 新罗（朝鲜）王的孙子，随遣唐使来到长安，后拜玄奘为师。著有《仁王》、《深密》、《成唯识》等疏，多用真谛等所传的旧说。	**法宝** 撰《俱舍论疏》15卷，与普光《记》并称，见解时有出入。

不空译梵本《般若心经》

中国佛教历史上曾发生过多次毁灭佛法的事件，其中规模较大的有四次，即“三武一宗灭佛”。“三武”指的是北魏太武帝、北周武帝、唐武宗；“一宗”则指后周世宗。不空所译的《般若心经》因刻在石板上而逃脱了后两次灭佛事件，被奇迹般地保存下来，而其内容则和玄奘所译版本的内容惊人地相似。

◇ 逃脱佛教镇压的石经

不空（705～774），师子国（今斯里兰卡）人，是中国密宗的集大成者。14岁时，成为唐代译经僧人金刚智的弟子，因此来到中国帮助翻译经典。在金刚智去世后，从印度带回了很多经典，并专心翻译这些经典。到公元774年去世时，共翻译经典77卷120部以上。在唐代，不空为密宗在中国的传播作出了巨大的贡献。他和玄奘一样是被赐予“三藏”称号的高僧。

据说不空也曾参与了《般若心经》的翻译，但是现在的大藏经中并没有记录这一点。在与佛教相关的典籍中，有很多仅仅在文献记载中留下题名而逸失的经典和书籍，而不空所译的《般若心经》就是这些经典中的一部。

但是近年来在北京郊外房山的云居寺辽代残留的经典群中发现了不空译本，从中我们可以看到被佛教徒称为“三武一宗”法难的历史。为了在这些危机中保护佛教经典，被刻在石板上的一万块以上的石经就保存在了云居寺中。而这其中就包括不空所译的《梵本般若波罗蜜多心经》。

◇ 真正的译者是谁？

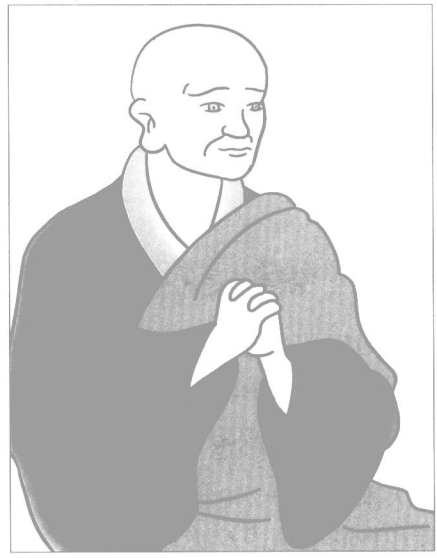
在房山发现的不空译本是根据梵语读音用汉字标记的音译本。耐人寻味的是，其内容和敦煌出土的音译本《唐梵翻对字音般若波罗蜜多心经》的内容基本上一致。根据最新的研究显示，一直以来被认为是玄奘所译的《唐梵翻对字音般若波罗蜜多心经》其实是不空所译。

《般若心经》还有很多未解之谜需要我们去研究。

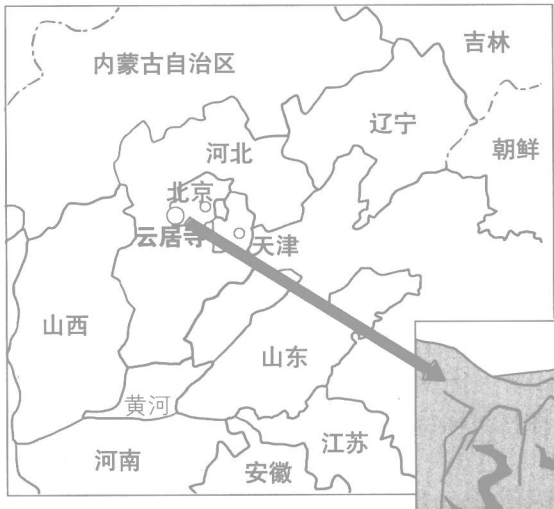
不空所译的《般若心经》

不空的一生

不空（705～774），师子国（今斯里兰卡）人，是中国密宗的集大成者。14岁时，成为唐代译经僧人金刚智的弟子。他从印度带回并翻译了众多经典。到774年去世时，共翻译经典77卷120部以上，为密宗在中国的传播作出了巨大贡献。



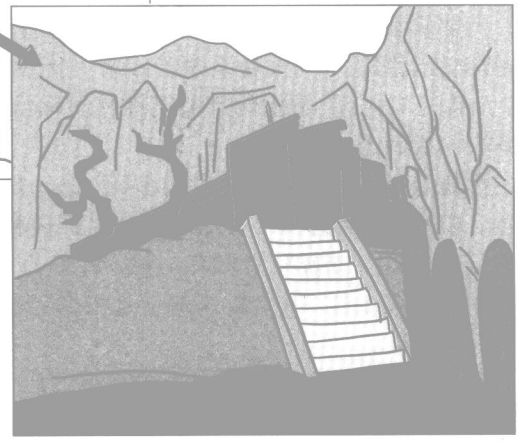
云居寺



注：此图仅作为参考示意图，不作为地图使用。

云居寺位于北京西南房山区境内，距市中心70公里。

“房山石经”收藏在距离云居寺不远处的山间藏经洞内。



位于云居寺的藏经洞

11 出身于大乘佛教经典

历史上的《般若心经》

大乘经典以般若经为代表，形成了庞大的经典群，《般若心经》为《大品般若经》600卷的精髓。《般若经》中宣扬的大乘的根本思想是“空”，这也是《般若心经》的核心思想。

作为大乘佛教经典的般若经

因为后来兴起的大乘佛教把强调经典的意义作为获得信徒的方法，所以大乘佛教发展史也可谓是佛典制作、编纂的历史。

◇ 重视经典的供养

大乘佛教的历史也是佛典制作、编纂的历史。部派佛教中继承教义的传承法是代代相传的口诵传承法。这也是根据古印度的风俗而来的正统圣典的传承法。与此相对，在新兴的大乘佛教中，因为没有像部派佛教中那样专业的出家人，所以只能采取独自说教等方法传承教义。

大乘佛教强调对经典的持有和诵读，宣扬抄写经典会积累功德，把重视经典视为第一。因此，广大信徒多喜爱抄写经文、供奉经典，以此积累功德。在一定程度上，这使得大乘佛教的教义广为流传。

◇ 庞大经典群的形成

般若经中反复强调，要持有、诵读、抄写“般若波罗蜜多”，要供养经卷。如此反复地强调，经文的内容就自然增多，经文的分量自然也就更重了。

大乘佛教在公元1世纪前后确立。同时期确立的还有般若经的原型中出现的《小品系般若经》和《大品系般若经》，它们在龙树时代（2～3世纪）十分流行。所谓“大品”、“小品”是指两部般若经在篇幅上有大小长短的区分，而它们的中心内容是基本相同的。

玄奘翻译的《大般若波罗蜜多经》是一部4处16会、600卷的庞大典籍，与第一会、400卷的梵语《十万颂般若经》经典相比，也已经是一部很庞大的经典了。

大乘经典以般若经为代表，连续编纂了很多经典，形成了庞大的经典群。其分类的方法有很多种，但多数情况下是根据经典的确立时期，将其分为初期、中期和后期三个阶段。

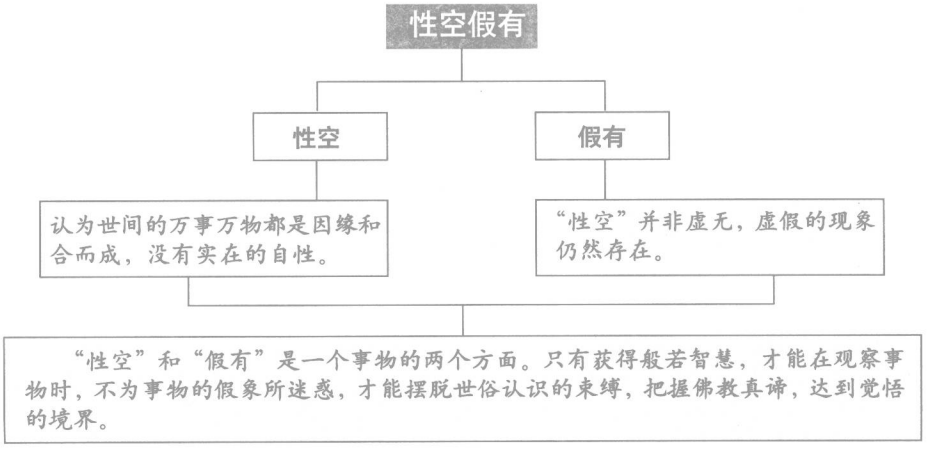
什么是大乘经典

大乘经典的分类

前期大乘经典	公元前后~3世纪左右	般若经典……《小品系般若经》、《大品系般若经》 华严经典……《十地经》、《华严经》（60卷本、80卷本、40卷本）等 法华经典……《正法华经》、《妙法莲华经》等 净土经典……《阿弥陀经》、《无量寿经》、《观无量寿经》等 其他……《维摩诘经》等
中期大乘经典	4世纪~5世纪	如来藏系经典……《如来藏经》、《胜鬘经》、《大乘涅槃经》等 唯识系经典……《解深密经》、《大乘阿毗达磨经》等 其他……《金光明经》、《宝积经》、《大集经》等
后期大乘经典	6世纪~1203	大乘经典……《大乘密严经》、《地藏十轮经》等 密宗经典……《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》等 坦陀罗经典……《时轮坦陀罗》等

初期是指公元前后制作大乘佛典开始至龙树（150～250）时期，中期是指龙树之后开始至世亲（450），后期是指从450年以后直至佛教在印度的灭亡（1203）。

般若经的中心思想



《般若心经》的形成

在大乘佛教中，最为重要的经典就是般若经类。它是所有冠以“般若”一词的经典的总称，有很多种类。《般若心经》就是其中重要的一种。

◇ 宣扬佛陀有无限智慧的般若经

初期大乘经典中最古老、最重要的经典就是般若经这一类经典。般若是指完成了的睿智，即佛陀的智慧。般若波罗蜜多指看透一切事物，并将所有事物都视为“空”，并以完成这种智慧为目的。正因为大乘佛教的菩萨是以完成这种智慧为目的，因此才出现了很多以般若命名的经典。

般若经中宣扬的大乘的根本思想是“空”（缘起）。“空”这一思想将在下一节详述，我们可以将其大致理解为佛陀拥有无限的智慧。另一方面，仅仅通过诵读、讲义、抄写般若经也可以积累功德。



◇ 《般若心经》的形成年代

《般若心经》形成的时代并非是释迦牟尼或其弟子所在的时代，这一点从“空”、“观自在菩萨”等包括在公元后成为佛教主流的大乘佛教范围内的语言可以得到证实。

最古老的翻译，三国时期支谦所译的《摩诃般若波罗蜜多咒经》在经典目录中应该有所记载，但现在已不存在。现存最早的资料就是5世纪初鸠摩罗什所译的《摩诃般若波罗蜜多大明咒》，所以严格说来，《般若心经》最迟形成于4世纪末。

从内容上来看，《般若心经》是后期般若经典的一种。因为初期般若经典中出现的咒句多为拟音词的游戏，而《般若心经》中著名的“揭谛”以下的咒句可能只是一种大概的翻译。

综上所述，大乘佛教中密宗因素逐渐出现是在3世纪末至4世纪初，我们可以将这一时期认为是《般若心经》的形成年代。

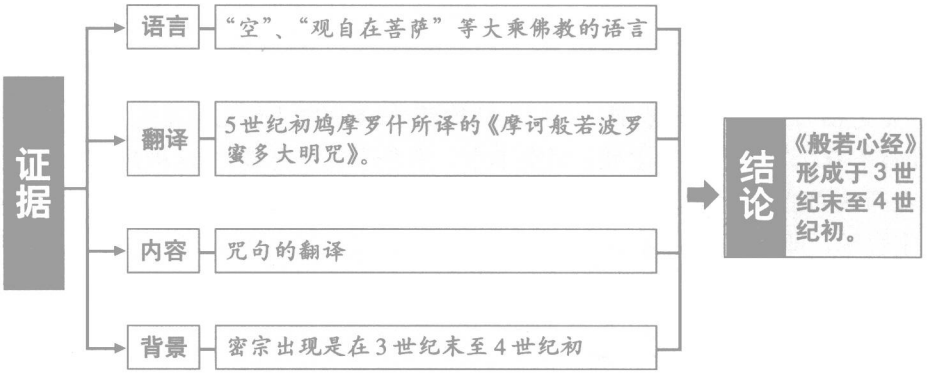
般若经的种类

般若经共有如下几部：《放光般若》、《光明般若》、《道行般若》、《胜天般若》、《胜天王般若》、《文殊问般若》、《金刚般若》、《大品般若》、《小品般若》。《般若心经》属于《大品般若经》600卷中的一节。

各种类的般若经

大品系的般若经	《放光般若经》20卷 无罗叉译（291年译） 《光赞般若波罗蜜经》10卷 竺法护译（286年译） 《摩诃般若波罗蜜经》（《大品般若经》）27卷 鸠摩罗什译（404年译）
其他类别的般若经	《胜天王般若经》7卷：月婆首那译（565年译） 《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经》2卷：曼陀罗仙译（503年译） 《佛说濡首菩萨无上清净分卫经》2卷：翔公译（420～470年译） 《金刚般若波罗蜜经》1卷：鸠摩罗什译及其另外四种不同的译本 《实相般若波罗蜜经》1卷：菩提流志译（693年译） 《金刚顶瑜伽理趣般若经》1卷：金刚智译（671～741年） 《大乐金刚不空真实三摩耶经》1卷：不空译（763～771年）

《般若心经》的形成年代



12 《般若心经》思想的核心要义

空

《般若心经》中的“空”是就“空性”而言，指事物的性质、属性是空性的。“空”是大乘佛教的核心观念，也是《般若心经》般若思想的核心要义。

“空”是佛教基本教义，简单来说，佛教的“空”是指世间一切现象都是因为各种条件的聚合而形成的。当条件改变时，现象也跟着改变，本身并没有一个真正存在的实体。



◇ 《般若心经》反映“诸法性空”的基本思想

《般若心经》反映的是般若类经典“诸法性空”的基本思想，此经通过对五蕴（色受想行识）、六根（眼耳鼻舌身意）、六尘（色声香味触法）、六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）、十二因缘（无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死）以及佛教的四谛（苦集灭道）和各种教法的否定，来论证人空和法空，即世界上的一切事物和现象，包括人们的身体和精神活动，皆空无自性，虚空无实，不应执著，无须追求。

◇ 佛教认识的最高境界是“无所得”

《般若心经》中多次提到“空”，如“五蕴皆空”、“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”等，这里的“空”是就“空性”而言，指事物的性质、属性是空性的。

修行者在取得“一切皆空”的认识以后，还应再进一步，即认识世界万有本无“有无之相”，没有任何差别；人们也应取消头脑中的“有无”观念，这样才可以“处有不有，无心于有有之场；居空不空，不在于空空之境”。这种超脱有无之外、物我冥通的精神境界，就是“涅槃”。这时的认识才是最高层次的认识，它可用三个字表示，即“无所得”。

“空”是佛教基本教义

《般若心经》中多次提到“空”，如“五蕴皆空”、“色不异空，空不异色”等。“空”指“空性”而言，是佛教基本教义，也是《般若心经》般若思想的核心要义。



《般若心经》的般若空观对禅宗思想的影响



13 智慧及其威力

《般若心经》的两部分

《般若心经》分为宣扬空的智慧的前半部分和肯定其威力与作用的后半部分。

很受欢迎的《般若心经》，作为一部宣扬人的存在方式的经典，并非从天而降，而是由佛来宣扬解说而成的。概括说来，就是由当时的教徒们编纂的经典。

◇ 前半部分：显宗般若思想诸法空相

《般若心经》的主题有两个要素。这两个要素不仅相互联系，而且在《般若心经》中达到了表里一体的效果。从经题中可以得知，一个要素就是般若经中宣扬的般若波罗蜜多的“最高的智慧”。般若经是涵盖很多内容的各种般若经类经典的集成。

在《般若心经》的前半部分（至“得阿耨多罗三藐三菩提”），说明了现象世界并非是带有固有本质而独立存在的，强调了象征着空的智慧的般若波罗蜜多的破邪显正（去除错误的想法和见解，宣扬正确的真理）的意义。

◇ 后半部分：密宗持咒的力量

与此相对，后半部分主要强调了般若波罗蜜多（密宗持咒）所拥有的积极的力量和作用。正如“真空妙有”这句话所表达的那样，如果从能够敏锐洞察事物真实性的般若波罗蜜多立场来看，所有的事物都会以积极的、肯定的姿态出现。拥有最高智慧的般若波罗蜜多，不仅拥有使事物形成的力量，而且还能够驱除所有的苦恼。将其用圣语（真言）概括出来就是末尾的般若波罗蜜多咒。

《般若心经》的构成

诸法空相（前半部分）

1. 设定状况

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。

2. 空的智慧

（1）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。

（2）舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。

（3）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。

3. 心的自由

（1）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。

（2）三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

般若波罗蜜多的力量（后半部分）

4. 作为咒语的般若波罗蜜多

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。

5. 圣语咒语

故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

14 生活中的《般若心经》

帮我们找回内心

现代很多人阅读和学习《般若心经》，是因为《般若心经》可以令我们在百忙之中找回自我，让焦虑和不安的心得到慰藉。

21世纪，科学技术取得了日新月异的发展，人文科学也逐渐将研究的焦点聚集在人的思想上，我们已经到了似乎一切都能够用物理方法来解释的时代。尽管如此，人的想法和信仰仍然不能全部用“物”来解释。因此，把宗教想象为一种存在于自己的外部或内部的“神圣的东西”，其本身仍然有存在的意义。这也是《般若心经》仍然被很多人所熟习的原因。

生活在今天的人们，多少都有“失心”的现象，一切的身体疾病及其他莫名其妙的病也随之而来。因此，《般若心经》可说是帮助我们找回自己的“心”的佛经，使人类得以抒发其所以为人的特性，拥有超脱的智慧。

因此《般若心经》更是“心之经”，不但打破了我们的迷情妄执，而且使人心平气静下来，思索这一颗“心”。这并不简单。

《般若心经》真的能断众生的无边生死苦吗？《般若心经》凭什么来断众生的生死之苦呢？凭两个字：“定”和“慧”。

《般若心经》是一个教人们“定”和“慧”的法门。

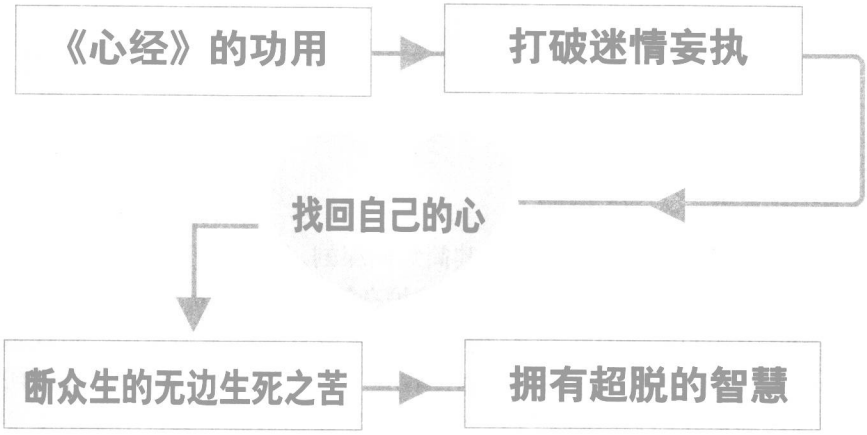
人的生死大关是很难参悟透的，只有靠“定”、“慧”之法才可自内证参悟。

定，是由戒得来，戒是因，定是果，定即去掉一切私心杂念，思想高度集中；慧，是由定得来的，定是因，慧是果，慧即由“闻、思、修”三条途径来增长智慧。戒、定、慧称“三学”。

所以唐代高僧义净法师云：“此经会破十恶五逆九十六种邪道，若欲供养十方诸佛，报十方诸佛之恩，当诵观世音般若百遍千遍无间尽，夜常诵此经无愿不果。”

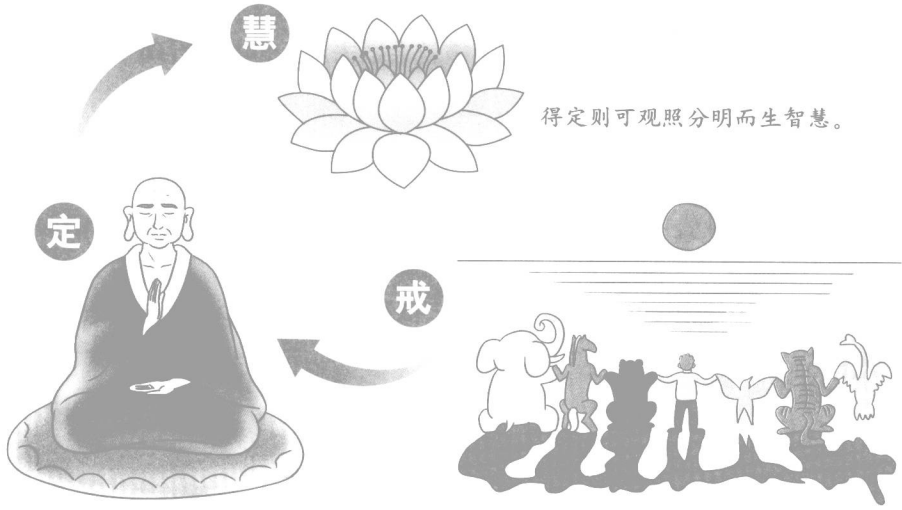
《般若心经》帮助人们找回自我

现代很多人学习《般若心经》，是因为《般若心经》可以令我们在百忙之中找回自我，让焦虑和不安的心得到慰藉。



教人们“定”和“慧”的法门

《般若心经》凭什么来断众生的生死之苦呢？凭两个字：“定”和“慧”。《般若心经》是一个教人们“定”和“慧”的法门。人的生死大关是很难参悟透的，只有靠“定”、“慧”之法才可自内证参悟。



15 超越时空的经典

《般若心经》受欢迎的三个理由

一种事物的流行必然有其内在和外在的原因。《般若心经》受欢迎的原因主要有三：简短但深刻，治疗心病和宣扬积极的主张。

◇ 简短但深刻，揭示真理

《般若心经》受欢迎的原因首先是其简短而深刻。从整理出的内容中可以发现，《般若心经》经常被作为抄写经典的对象和护身符而深受喜爱。的确，长度的适当性、只有260个字的方便性都是使《般若心经》受欢迎的重要原因。暂且不论长度，因为有像《法华经》那样长达8卷、收录了很多信仰的经典的存在，所以不能单纯地说经典越短越好。但是，仅用一页纸就能够抄写下来，不能不说是该经典的一种独特的魅力。

◇ 治疗心病的良药

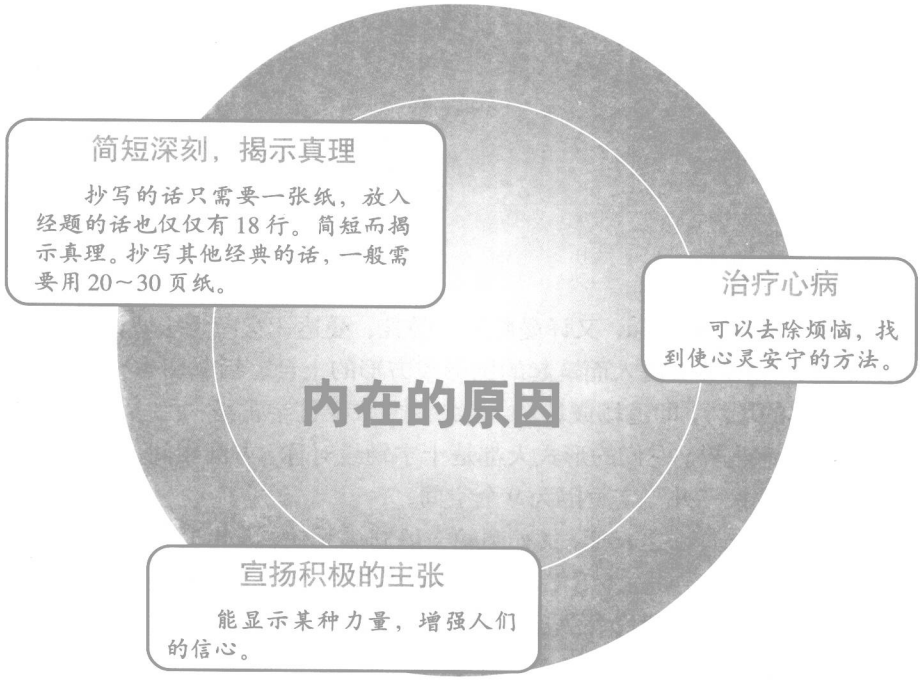
第二个原因是，它被誉为“治疗”的经典。在当今物质文明高度发达、物欲横流的世界中，我们的心灵很容易被现实世界中的荣枯盛衰等现象所迷惑，因此就容易忘记“存在的事物就一定会灭亡”这个道理。所以我们会为贪婪、嗔怒、痴笨这三个烦恼所困扰，并最终束缚了自己。这时我们就需要用般若波罗蜜多的智慧来去除这些烦恼。这样的话我们心灵上的阴霾就会散去，我们就会看到一个新的世界。

◇ 宣扬积极的主张

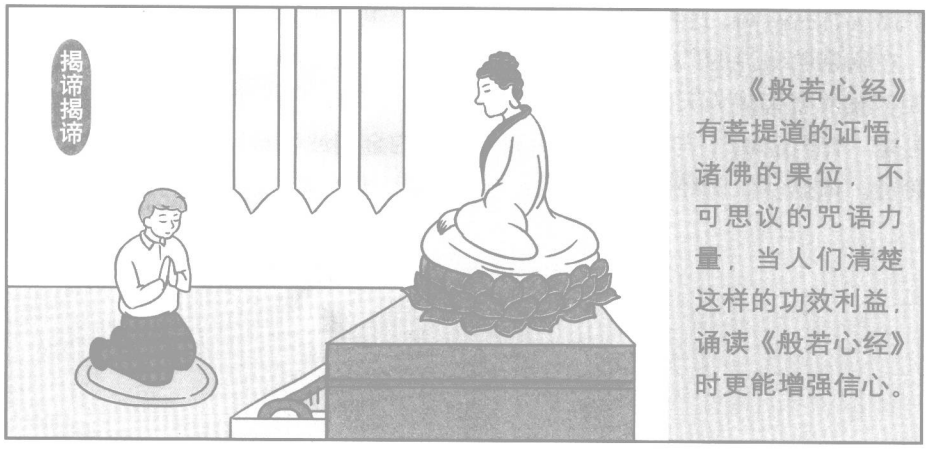
第三个原因是，《般若心经》宣扬一种积极的主张。正如空即是色、究竟涅槃等词语所宣扬的那样，一个新的、晴朗的世界中会充满无限、不可思议的力量。这种神秘的力量如果用咒语来表示的话就是“揭谛揭谛”，如果用佛的姿态来表示的话就是般若菩萨。正因如此，《般若心经》可以显示出某种力量或能量，能增强人们的信心。

《般若心经》受欢迎的原因

内在的原因



《般若心经》的力量



《般若心经》有菩提道的证悟，诸佛的果位，不可思议的咒语力量，当人们清楚这样的功效利益，诵读《般若心经》时更能增强信心。

16 般若菩萨曼荼罗

《般若心经》和曼荼罗

曼荼罗指供奉密宗诸佛菩萨的道场或坛场，以及表现这种道场的图画，般若菩萨曼荼罗是根据《般若心经》的教义所描绘出来的坛场。

◇ 曼荼罗的含义

曼荼罗，梵文mandala，又译曼陀罗、曼扎、曼达，意译为坛城，本是密宗法师做法事时，为防魔众侵入而筑起的圆形或方形的土台。后来引申为设坛以供如来、菩萨聚集的场所，即道场或坛场。密宗用它来象征宇宙结构的本源，可看做佛教理想中的极乐世界。它们的形式大都是十字轴线对称，方圆相间，四向设门，中心为圆轮，轮中按“井”字分隔为9个空间。

由于曼荼罗是真理之表征，犹如圆轮一般圆满无缺，因此也有将之译为“圆轮具足”。现在曼荼罗一词意义泛化，其主要意思有三个：(1) 供奉密宗诸佛菩萨的道场或坛场；(2) 表现诸佛菩萨悟道的图像、图画；(3) 附于佛画上的咒语。

从直观的表现形式来看，曼荼罗可分为以下四种：大曼荼罗、三昧耶曼荼罗、法曼荼罗和羯磨曼荼罗。若从内容上分，曼荼罗可分为两部曼荼罗和别尊曼荼罗。

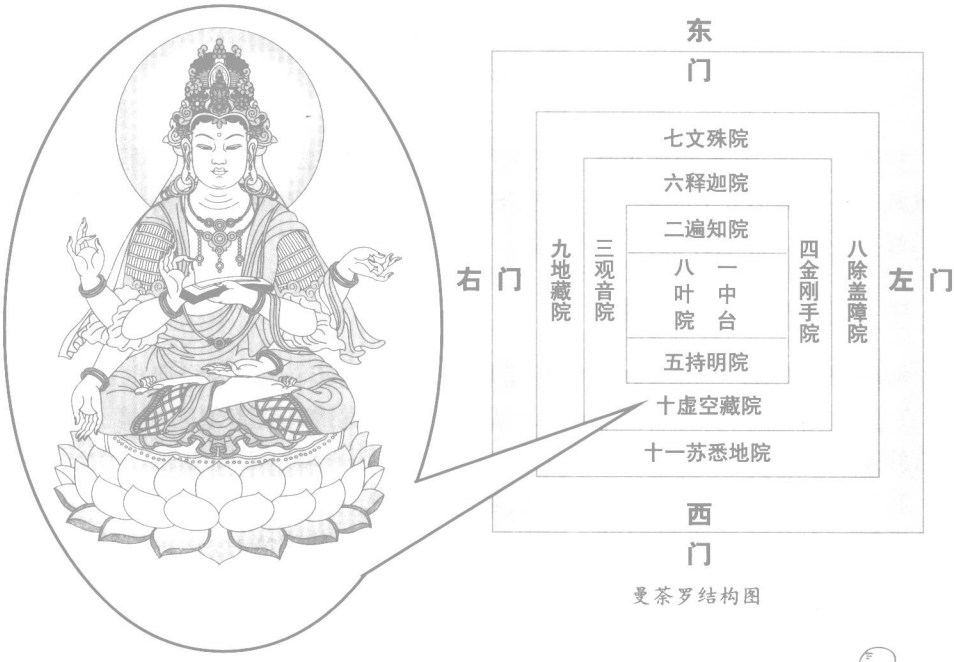
◇ 密宗胎藏界般若菩萨

在藏传佛教密宗和东密的寺院中，有很多人为了实现种种愿望，对本尊的佛实行护摩等加持祈祷。这种加持祈祷被称为修法。其中的本尊即包括般若菩萨。

在密宗胎藏界的“持明院”共有五尊菩萨，中央主尊即为般若波罗蜜菩萨。这位般若波罗蜜菩萨为天女之相，一面六臂，左一手持梵篋，内含有般若真言。她的密号是“智慧金刚”，与大日如来四波罗蜜中的金刚波罗蜜同体，是大日如来的正法轮身。依据《仁王经仪轨》记载：“金刚般若波罗蜜者，即般若菩萨也。”

密宗胎藏界曼荼罗

在密宗胎藏界的“持明院”共有五尊菩萨，分别是四周的不动明王（佛部）、降三世明王（金刚部）、大威德明王（莲花部）、胜三世明王（佛部），以及中央的般若波罗蜜菩萨。她的咒语是“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨诃”。



曼荼罗结构图

这位般若波罗蜜菩萨形貌似天女之相，共有六臂，其左一手持梵篋，内含有般若真言。她的密号是“智慧金刚”，与大日如来四波罗蜜中的金刚波罗蜜同体，是大日如来的正法轮身。



曼荼罗的种类

按形式分				按内容分	
大曼荼罗	三昧耶曼荼罗	法曼荼罗	羯磨曼荼罗	两部曼荼罗	别尊曼荼罗
诸佛菩萨之总集，用青黄红白黑五色表示地水火风空五大，表示宇宙全体的形象。	描绘诸佛菩萨手中所持的器杖和印契的曼荼罗。	用种子字和真言表示的曼荼罗。	描绘诸佛菩萨的威仪动作、事业的曼荼罗。	金刚界代表智能，说明精神世界本体和现象。 胎藏界代表慈悲，说明物质世界本体和现象。	以特定单一佛菩萨为主的小型曼荼罗。

17 诵读的功德

作为护身符的《般若心经》

护身符，是一种能够驱邪免灾的象征符号，虽然现在已经被商品化了，但是仍然要记得诵读经典的效果。

护身符，是一种能够驱邪免灾的象征符号，能够警告邪恶精灵不要来伤害护符的佩戴者。因为260个字是一个比较合适的长度，《般若心经》经常作为护身符被人们戴在身上，如迷你佛像、手镯等。



◇ 出声诵读除厄的经典

佩戴护身符是一件不错的事，但是专心诵读《般若心经》等经典也是非常重要的。在世间，很多人认为出声诵读佛经是一件让人觉得比较害羞的事情。他们也觉得信仰是心的问题，即使不出声诵读，只要有一颗虔诚之心即可。

我们知道人的生命活动是由行动、语言和思虑这三种要素相互作用而成的。其中最高的表现阶段就是发出声音。所以当心中充满某种感情时，这种感情一定需要用语言表达出来。

过去，当人们被鬼魂附体或是遇到亡灵时，都会出声诵读《般若心经》最后那部分的咒文。咒文可以使精神集中，消除恐惧心理。在玄奘传记中经常会出现这样的记述：玄奘在求法途中当遇到恶鬼、盗贼，或是濒临危险时都会专心呼唤观音菩萨的名字、诵读《般若心经》。对于大学者玄奘来说，《般若心经》大概就是他除厄的护身符吧。

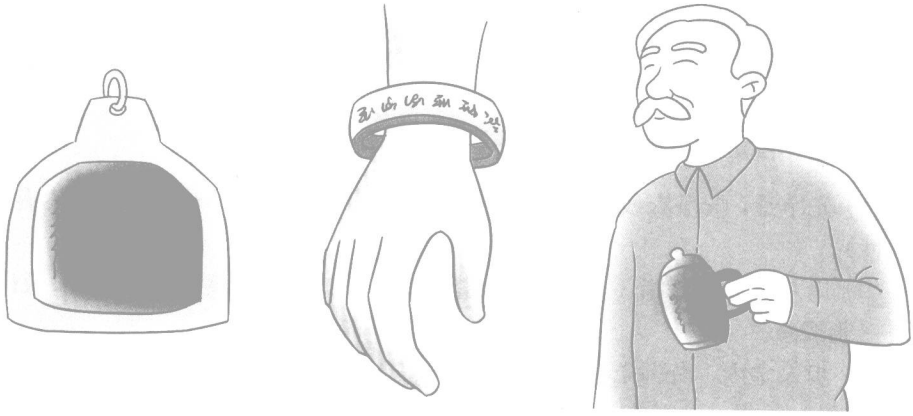
◇ 佩戴护身符的注意事项

在佛教里，一尊佛可以代表一切佛和菩萨，一尊菩萨也同样可以代表一切菩萨。所以一即是多，多即是一，没有分别。另外，为表恭敬，佩戴佛菩萨像，要注意出入厕所、浴室或者夫妻同房的卧室等不洁净的地方时，要暂时取下来。

护身符只是给人作一个增上缘，真正能保佑自己的是你积德行善的功德力量。佩戴佛珠、佛像，本来就是提醒自己时刻记得修善修福。这样，是自己的善业力量在保佑自己，也同时就是佛像的力量。

《般若心经》护身符

《般若心经》有时会作为印刷品放入随身携带的佛像内。除了经文，护身符上有时还描绘有不动明王、曼荼罗、种子字等。《般若心经》也经常被刻在手镯等佩饰和扇子、杯子等日常物品上。它们都具有保护身体的功效。这些作为佩饰的护身符一般都戴在脖子上。



出声诵读《般若心经》



如果没有佩戴什么护身符的话，那么就试着诵读《般若心经》的咒文吧。

相关链接

《般若心经》的五种念诵法　密宗《般若心经》有五种念诵法，包括声生念诵、莲华念诵、金刚念诵、三摩地念诵和光明念诵。

声生念诵是观自心月轮上或自己舌心上发出妙音，产生念诵。莲华念诵为出声念诵，两耳专注地倾听自己的声音。声音的大小仅以能闻为宜。金刚念诵不出声，只动舌头，即唇齿不动，音声、气脉在里面念。三摩地念诵就是在自己心中观想一个月轮，月轮上排列着本尊咒语及种子字，称作“咒轮”。观想咒字，同时在心中默念。光明念诵为观想从口中放出光明，或观想字音如同莲花，或是种子字，持诵不已。

18 开发自我，净化心灵

抄写《般若心经》

“佛法非遥，心中即近。真如非外，弃身何求。”学习佛法是一个科学、哲学的心灵改造法门。《般若心经》的抄写则是开发自我的妙法。

◇ 密宗《般若心经》的抄写有如下的程序：

（1）先净身，洗净衣或穿新净衣服入堂（代表明清净之身，重觅自己本有的清净法性）。

（2）用左手风空二指（大拇指及食指）提一小撮涂香，擦在右手手心，翻双手代表三业清净。

（3）步入堂内，右脚先行，步步观莲。室中有日月光明照射。步过香象，喻入《般若心经》法界，亦为般若菩萨之内心法界曼荼罗也。

（4）大堂内供般若或文殊二菩萨像，坐好，用手轻拨《般若心经》上之白纸，见纸下的《般若心经》淡淡现出。白纸喻五蕴，宿世积累使人不能看到自己的清净本性。《般若心经》原文书法代表本有智，轻拨见之喻找回真如本性。

（5）动笔将《般若心经》一笔一笔地勾写出来，喻写自心真言重现。抄写时观自己为般若菩萨，此为“心密”。手写《般若心经》为“身密”，心中暗中念诵每一字，为“口密”，但不可念诵出声，要将字音在体内千回百转。

（6）抄完一次加回向偈及写上自己的姓名、地址及所求愿望。回向偈为：“愿以此功德，回向于一切，我等与众生，皆共成佛道。”

（7）完毕后将《般若心经》送到堂前，用香熏后，可摺成千羽鹤火化，其灰撒入大海内，喻归于大自然。

抄写《般若心经》的方法

写经即抄写经典。其根本目的除了宣传经典外，更是为了修行，同时也能够积累功德。古人为了祈求国家、社会的安康而写经；现在写经的目的则多种多样，如为了祛除困难和疾病等。这里主要介绍一下基本的写经方法。

密宗《般若心经》的抄写程序

1. 先净身，代表明清净之身，重觅清净法性。
2. 用左手大拇指及食指提一小撮涂香，擦在右手手心，翻双手代表三业清净。
3. 步入堂内，右脚先行，步步观莲。室中有日月光明照射，喻入《心经》法界。
4. 供般若或文殊菩萨像，轻拨《心经》上之白纸，纸下《心经》现出。白纸喻五蕴，轻拨见之喻找回真如本性。
5. 将《心经》一笔一笔地勾写出来，喻写自心真言重现。
6. 抄完加回向偈及写上自己的姓名、地址及愿望。
7. 完毕后将《心经》在堂前用香熏后，摺成千羽鹤火化，其灰撒入大海，喻归于自然。

在抄写时观自己为般若菩萨，此为"心密"。手写《般若心经》为"身密"。心中暗暗念诵每一字，为"口密"，将字音在体内千回百转，但不可念诵出声。



19 刻进石头或装入佛像

《般若心经》的保存

为了在乱世中保存经典，有时会把经典刻在石头上以传给后世。此外，将经典放在佛像内献纳的习惯，也使佛像内的《般若心经》保留至今。

◇ 刻石经保存经典

石头是我们身边比较坚硬的东西。而将经文刻在石板上的举措，是隋代的一位佛教忠诚信徒静琬法师发起的。静琬发起刻石经的目的是为了佛教传宗与振兴，预防“法难”、“末法”的袭击、破坏，以免纸经被焚烧，无文可查。他率领门徒与信众，勒石刻经，以流芳千古。这项伟大工程历时千年之久，终于在明朝完成。现在在北京房山的云居寺已经发现了数万块石经。可以说石头发挥着充当时代资料容器的作用。

在西安的百塔寺，还保存着王羲之优雅草书体的《般若心经》的石碑。在唐太宗为玄奘亲自撰写的圣教序碑上，也刻有王羲之的《般若心经》。这是当时长安弘福寺的怀仁和尚，从唐内府所藏王羲之遗墨中集字而成的。

◇ 装入佛像寄托愿望

《般若心经》不仅是写经的题材，同时经常作为一种“向寺院献纳”的经典。

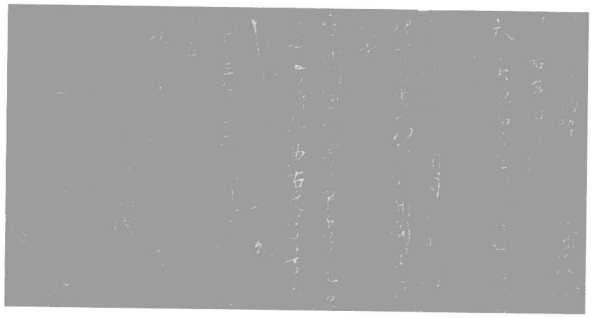
为了实现愿望而写经，然后作为愿经献纳给寺院。和《法华经》、《华严经》一样，在献纳的经典中也经常会发现《般若心经》。

此外，献纳经还可以采用将经典放在佛像内（胎内）的方法。造像的愿主和愿望的结缘者们为了自己的祈求能够永远留在佛像中，将愿文、遗品和一部分遗骨放入佛像内，这大概也是希望自己的灵魂能够留在佛像中吧。除此之外，有时还将小佛像、五轮塔、念珠、经典等物品放入佛像内。作为纳入品，很多时候会选择《般若心经》。

佛像内的纳入品，因为原本就不打算取出来，因此很多都是在后世修补佛像时才发现的。现在也许仍然有内藏《般若心经》而接受人们信仰的佛像。

圣教序碑心经





唐代长安弘福寺的怀仁，收集书法家王羲之的文字，将《般若心经》刻在石碑上后从上面取下的拓本。

作为胎内经的《般若心经》

像内纳入品所放置的地方。



纳入品



像内中央部





像内底部

相关链接

藏传佛教中的装藏 藏传佛教认为，佛像、佛塔和经筒内部需要装藏，才具有灵异，并可产生神力。将写有梵文或藏文的经咒，印在长条纸带上，卷紧后用糌粑封口，最后用黄绢包裹。黄绢内需有五宝，即金、银、珍珠、珊瑚、青金石；五甘露，即蜂蜜、石蜜、乳、酪、酥油；五药，富莆、仙人掌、苦参、乌贼、藤梨干；五谷，稻、大麦、小麦、绿豆、白芝麻；五香，白檀、沉香、肉蔻、龙脑香、郁金香。将这些东西碾成颗粒混合后包以黄绢装入佛藏，这样能保证佛像不散不朽，不生虫。

20 超越佛教的经典

仪式里的《般若心经》

《般若心经》有什么供养的方法呢？修持《般若心经》要不要设一个神坛呢？答案是否定的。但如果要置神坛，就有一定的标准。

在密宗中，供养《般若心经》设置的神坛坐北向南或坐西向东。

神坛最好四尺高。一般神坛，放一对“曼荼罗”，前置一尊观音像便可以了。

供物有五明具足与三明具足之分，阏伽、涂香、花鬘、烧香、饭食、灯明为六种供养。六种供养象征六波罗蜜多：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。



◇ 功德水、花鬘

阏伽代表布施，阏伽在梵文中的意思为无浊清净。我们的机体的70%由水分子构成，故曰“水为生命之源”。阏伽水在修法中用于洗浴圣众足和漱口，乃表达我们对佛、菩萨、明王等的施舍供养。

花鬘代表忍辱，生忍、法忍、无生法忍。供养佛菩萨明王等本尊的时花，其芬芳馥郁柔和清新，在密法中用以象征忍辱。

◇ 烧香、涂香

烧香代表精进，在读经前我们总如此祈念：“炉香乍热，法界蒙熏；诸佛海会悉遥闻，随处结祥云；诚意方殷，诸佛现全身。”如此精进必然得法界力、如来力之加持，加之佛子自己努力之功德力便三力具足，成佛不远。

涂香代表持戒，在古印度是用来消除身体异味的香料末。涂香有清凉芬芳之德，在密宗可譬持戒无缺，即“戒香熏习”。

◇ 饭食、灯明

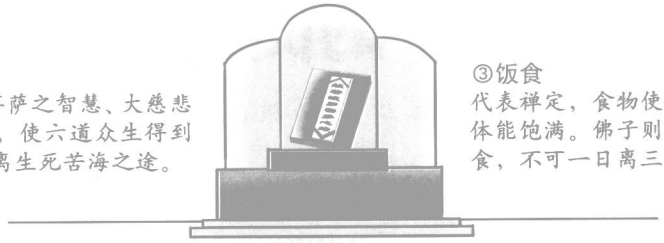
饭食代表禅定，食物使行者精神体能饱满。普通人不可一日无食，而密法行者不可一日离三密禅观。

灯明代表般若，佛菩萨之智慧、大慈悲如大光明照耀，使六道众生得到庇护和找到出离生死苦海之途。

供养是重要的修行法，由供养而得的功德及于他人，即是实践六波罗蜜多。这不但自己会幸福，也会给他人幸福。

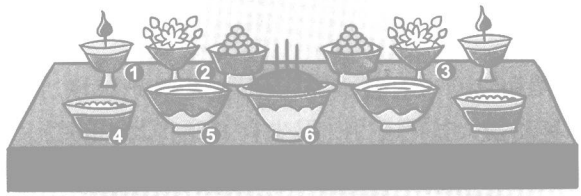
密宗的六种供养

①灯明
代表般若，佛菩萨之智慧、大慈悲如大光明照耀，使六道众生得到庇护和找到出离生死苦海之途。



③饭食
代表禅定，食物使行者精神体能饱满。佛子则以禅定为食，不可一日离三密禅观。

②花鬘
代表忍辱，生忍、法忍、无生法忍。供养佛菩萨明王等本尊的时花，其芬芳馥郁柔和清新，尤其以莲花为崇。

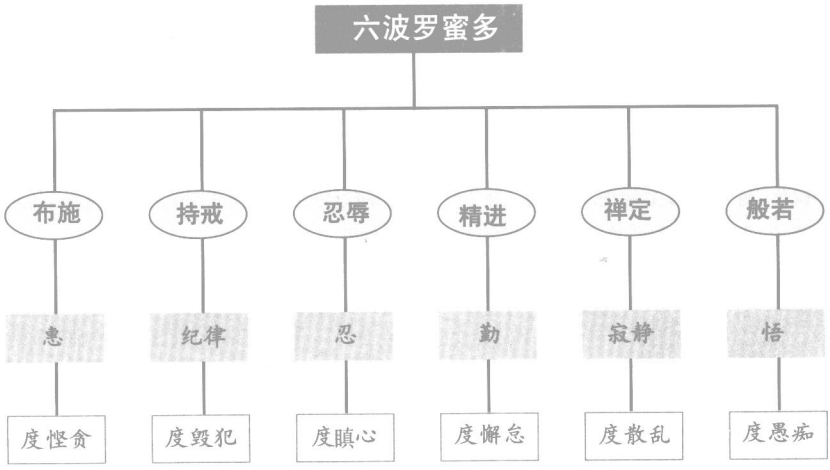


④涂香
代表持戒，在古印度是用来消除身体异味的香料末。涂香涂自体，因为行者本来具有佛性，供养诸佛菩萨，得佛菩萨慈悲，佛格更趋完善。

⑤阏伽
代表布施，梵文意思为无浊清净。水有清洁之德，在修法中用于洗浴圣众足和漱口，表达我们对佛、菩萨、明王等的施舍供养。

⑥烧香
代表精进，是佛子自己不断对佛法的信心和自身精进努力的鼓舞。香弥法界，圣众本尊闻之欢喜，更赐行者智慧，直趣菩提。

六波罗蜜多的含义



21 读懂“空”与真言

《般若心经》的阅读方法

由于前半部分空的智慧的存在，后半部分的咒语、圣语才产生了威力，这是阅读《般若心经》的两个关键问题。

很多人都喜爱和信仰《般若心经》。而要想真正读懂这部文约而义深的经典，并非易事。除非有高僧大德的指引，很少有人能将其中的经义领略透彻。这里我们借鉴古哲的真知灼见，对于如何从整体上把握这部经典，试着作出以下两点概括。



◇ 空的智慧与真言的威力

第一，《般若心经》是宣扬空的教义的经典，其中心是“无法捕捉的心灵”，即可谓是“心的经典”。当人们在迷茫、困惑之时都可以从中找到新的理想的人生，而且“治疗”这一想法也贯穿《般若心经》通篇。

第二，前半部分出现了很多“无”字、“不”字的空的教义，其目的是为了谋求咒语“揭谛”后面的真言咒语的威力。因此可将《般若心经》理解为一种密宗。

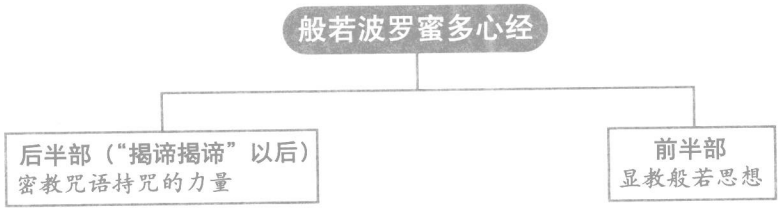
将两者结合，正是由于前半部分空的智慧的存在，后半部分的咒语、圣语才产生了威力。也可谓是知行合一。正是因为有了无法捕捉的心灵的存在，才涌出了生存的力量。表里一体的般若波罗蜜多全面简洁宣扬的教义便是《般若心经》。

◇ 读佛经的入门书

在佛学界，对《般若心经》的评价甚高。一般认为《般若心经》是佛经的总括，读懂了《般若心经》，读佛经就入门了。禅修的人认为，《般若心经》是有法力的，可以消除业障，启迪智慧，给每个持有《般若心经》的人带来莫大的好处。这也就是我们常常可以看见很多护身符或是佛教的流通物上面会有《般若心经》的原因了。那么，让我们一起来读《般若心经》吧。

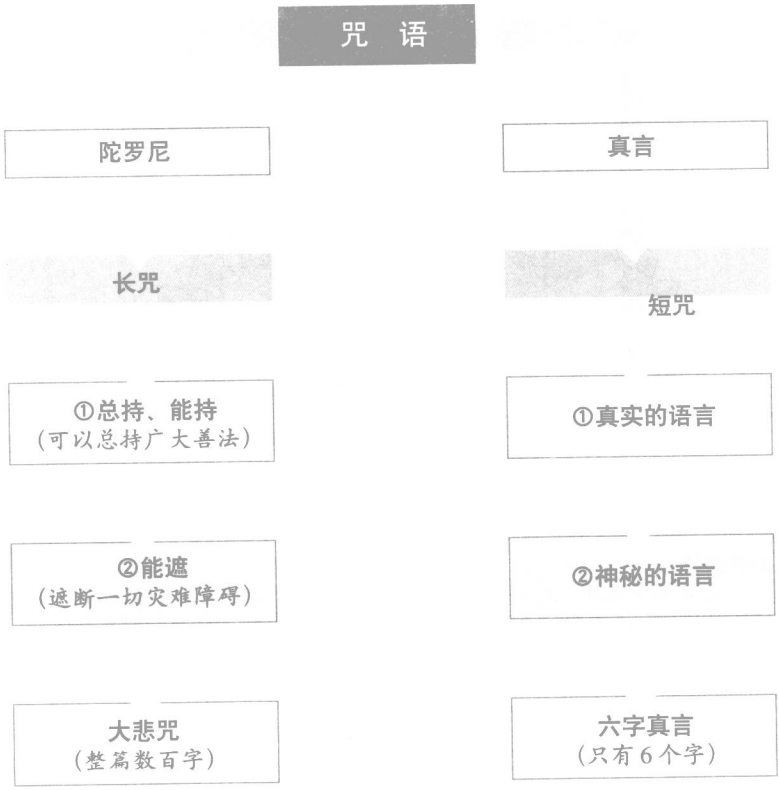
经的智慧与咒的威力

《般若心经》是指导人们了解空性与体悟空性的基础，它既有大乘佛教般若思想的精要，也有密教经典所特有的持咒力量。



咒语

咒语是具有特殊灵力的秘密语，若一心持诵咒语，能使精神专一，作为引发智慧的方便；此外，密宗认为咒语超越文字语言，能协助修行者体悟空性。





心经女神

在大乘佛教中，特别是在密宗中，经常将智慧般若视为宇宙运行的阴性法则，并产生拟人神格化的女神或佛母形象。《般若心经》中的般若佛母或心经女神，就是由般若经这部经典本身所带有的功德生出的佛。

第二章

核心要素

解读《般若心经》的关键词

尽管《般若心经》只有短短260个字，但内涵丰富，寓意深刻，因此千百年来，与其有关的问题不在少数，这也愈加使《般若心经》显得庄严与神秘。比如，佛陀在《般若心经》中是一个什么角色？《般若心经》说法盛会的主讲与听众都是什么人？《般若心经》中又有哪些重要的佛呢？经书标题的含义又有哪些呢？本章中，我们将为你一一解读这些核心要素。



1 说法盛会

释迦牟尼在《般若心经》中的角色

在玄奘所译的《般若心经》中，一开始便是观自在菩萨与舍利弗的对白，但在广本的《般若心经》里可以发现，佛陀当时在说法现场，并已进入三昧定的禅定状态。

在我们所熟悉的《般若心经》玄奘译本（略本）中，首先便是“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时”，观音菩萨最初登场。然而在《般若心经》（广本）中，却是以“一时佛在王舍城（古印度摩揭陀的首都，现在的拉吉而市）灵鹫山中，与大比丘众及菩萨众俱”释迦牟尼出场为开篇。那么释迦牟尼到底有没有出场呢？

下面以般若与利言等译的广本《般若波罗蜜多心经》为例，来看完整的说法过程。

如是我闻，一时，佛在王舍城耆阇崛山中，与大比丘众及菩萨众俱。

时佛世尊即入三昧，名广大甚深。

尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，离诸苦厄。

舍利弗承佛威力，合掌恭敬白观自在菩萨摩诃萨言：“善男子，若有欲学甚深般若波罗蜜多行者，云何修行？”

这几句经文点出说法地点在灵鹫山，与会人士有佛陀、菩萨众、大比丘众。这段描述十分关键，说明此时佛陀进入三昧定的状态，这是通过精神集中以达到很高的意识境界。

此时观自在菩萨在修习般若波罗蜜多的状态中，持续进行观照五蕴皆空。无论是佛陀的“三昧定”，还是观自在菩萨的“行深般若波罗蜜多”都是关键的修行状态。玄奘的略本在这里均略去了。

接着舍利弗承佛威力，向观自在菩萨摩诃萨询问如何修行般若波罗蜜多。于是两人开始对话，这是玄奘和鸠摩罗什所译的略本中的大部分内容。

《般若心经》中的三个重要人物

在广本《般若心经》中，说明佛在王舍城耆崛山（灵鹫山）中，与大比丘众及菩萨众俱。当时世尊入三昧定，舍利弗承佛威力，与观自在菩萨展开对话。整篇经文中最重要的三个人物是：佛陀、观自在菩萨与舍利弗。



佛陀
即世尊，达到成佛的境界



观自在菩萨
正在前往成佛境界的菩萨



舍利弗
代表大比丘众提出问题

《般若心经》的说法过程

佛陀、舍利弗、观自在菩萨主导了这次《般若心经》的说法盛会。

《般若心经》的说法盛会

- ①由阿难道出说法背景
- ②佛陀处于甚深般若观照中
- ③舍利弗承佛威力提问
- ④观自在菩萨在佛陀启发下，为舍利弗讲经说法
- ⑤佛陀结束禅定状态，赞美观自在菩萨的讲说

2 王舍城灵鹫山

说法的地点

《般若心经》的说法地点是在位于古印度摩揭陀国首都王舍城的灵鹫山。

◇ 王舍城灵鹫山

鸠摩罗什和玄奘所译的《般若心经》略本中，都未交代佛陀和观自在菩萨开示《般若心经》的时空背景，但诸多的广本都说明《般若心经》的说法地点是在王舍城（Rajagrha）的灵鹫山。这里是佛陀经常居住与说法的地方。

王舍城是古印度摩揭陀国（Magadha）的首都，有一处旧城和一处新城，相距仅四公里，分别为摩揭陀国频婆娑罗王和阿世王所建。他们两人在位时，正是王舍城的极盛时期。但王舍城后来没落了下来，现在这座古城更是只余古迹任后人凭吊而已。

灵鹫山有时又简称“灵山”，音译为“耆崛山”（Gijjhakua）。因其山形状似鹫鸟，且山上鹫鸟又多，因而得名。灵鹫山位于摩揭陀国王舍城的东北方。

◇ 王舍城与佛教的密切关系

王舍城不仅是印度的一座历史古城，而且与佛教的发展有着密切的关系。其重要之处有以下几点：

一、国王在这里接见佛陀：频婆娑罗王曾先后在这里接见佛陀，并把王舍城的竹林精舍送给佛陀，作为传教住所。

二、佛陀的说法之地：旧城东北的查塔吉里山，也就是古代的灵鹫山，这是佛陀经常居住与说法之地，频婆娑罗王亦曾来此向佛陀求教。

三、佛陀坐禅石窟：西北毗布罗山的毕钵罗石窟，是佛陀饭后坐禅之处。

四、第一次佛典结集之处：旧城南部的七叶窟是佛陀弟子大迦叶与五百位罗汉，于佛灭后进行第一次结集（约前5或6世纪）的地方。

五、佛教徒与耆那教徒共同的圣地：王舍城四周山上有耆那教庙宇，是佛教徒与耆那教徒的朝圣地。

佛陀的说法之地—王舍城

古印度摩揭陀国的首都王舍城，在佛教史上占有非常重要的地位，佛陀时常在其附近的灵鹫山上说法。城南的七叶窟更是佛教第一次经典结集之处。



3 参加者

盛会中有谁

《般若心经》作为谈般若空观的浓缩经典，它的内容虽然是观自在菩萨与舍利弗的对谈，但听众却是菩萨多过于常人，这是十分特殊的。

◇ 序分中有哪些人物

在这场《般若心经》说法盛会上，有哪些人聆听了佛陀开示的殊胜空义呢？在玄奘的略本中，我们找不到答案，但是在广本的序分中，则可以看到三组与会人物：（1）菩萨众；（2）大比丘众；（3）大菩萨众。

有的译本将“大比丘众”写成“大苾芻众”，“苾芻”与“比丘”同样都是音译自梵语Bhiksu。“大菩萨众”又称“摩诃菩萨众”，“摩诃”是梵语Maha的音译，意思是“大”。显然菩萨还分菩萨与大菩萨两种不同的修行境界。

在诸多译本中，并未详尽说明参与这场盛会的人数，只有两个译本中提到。一部是《普遍智藏般若波罗蜜多心经》（唐代法月的译本），描述有百千位大比丘众，以及七万七千位菩萨摩诃萨，一同聆听法义。显见菩萨的人数多过比丘，这是十分特殊的。另一部是《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》（施护译），说明有大众一千二百五十人与诸菩萨摩诃萨众参与盛会，但并未说明诸菩萨的人数。

◇ 正宗分中有哪些人物

正宗分中出现的人物是《般若心经》的三个重要角色——观自在菩萨、舍利弗与佛陀。舍利弗又称为舍利子，是佛陀的十大弟子之一，以“智慧第一”著称。

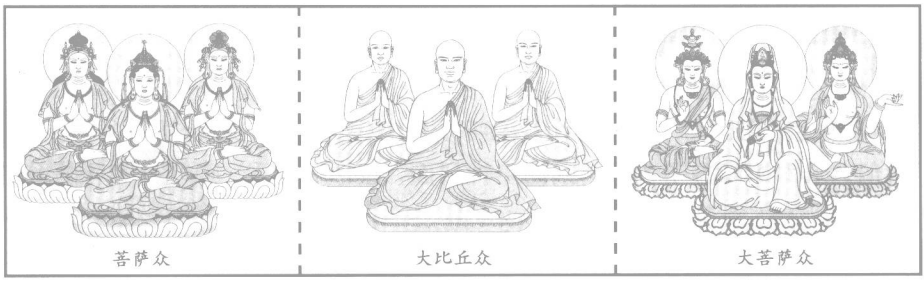
◇ 流通分中有哪些人物

在流通分中，听法大众——众比丘、诸菩萨、天龙八部等，以及一切世间的修学道众，他们一起听闻了观自在菩萨与舍利弗的对话，都产生了前所未有的安乐与喜悦。这种喜悦是世间一切所有的喜乐无法比及的。

《般若心经》人物的出场次序

在这场《般若心经》说法盛会上，有哪些人聆听了佛陀开示的殊胜空义呢？在玄奘的略本中，我们找不到答案，但是在广本中，我们却可以充分了解。

序分中的人物



正宗分中的人物



流通分中的人物

大比丘众	菩萨众	一切世间天人	阿修罗	乾达婆
有百千位大比丘众，有的译本将“大比丘众”写成“大苾刍众”，“苾刍”与“比丘”同样都是音译自梵语 Bhiksu。	七万七千位菩萨摩诃萨，更以观世音、文殊师利、弥勒等诸大菩萨为上首。显见菩萨的人数多过比丘。	一切世间天人，包括“天上的人”或“天道与人道”。	阿修罗有男有女，男的容貌丑陋，女的面貌美丽。本性好斗，经常与帝释天争战。	乾达婆与阿修罗等均属天龙八部，不食酒肉，以香气为生，在寻香城居住。

4 三种对象

《般若心经》的听众

佛陀是为三乘人开示《般若心经》的，声闻乘达到四谛空，缘觉乘达到没有无明、老死的困扰，菩萨乘依凭般若波罗蜜多而达无智、无得的菩萨空性境界。

引导众生获得解脱是佛陀说法的目的，但众生根基不同，所以佛陀依根基的差别而说种种法。那么，《般若心经》的听众是谁，又是说的什么法呢？

《般若心经》涵盖了各种不同的空性层面，包括缘觉乘、声闻乘和菩萨乘等三乘。“乘”代表达到涅槃的不同方法或工具，三乘原本各有不同的教法到达解脱彼岸，《般若心经》的空性则超脱每个教法。

◇ 超越四谛的声闻乘

声闻乘是听闻佛说四谛法而觉悟的圣者，他们体悟到苦谛是世间的果，集谛是世间的因，灭谛是出世间的果，道谛是出世间的因，因而成为阿罗汉。《般若心经》中“无苦、集、灭、道”的空性解说，则超越了四谛层面，达到了四谛空的境界。

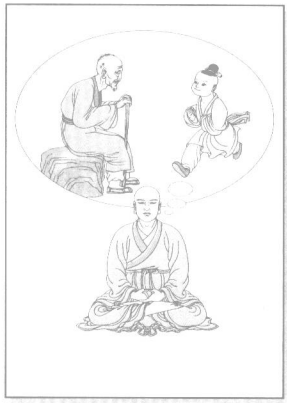
◇ 超越十二因缘的缘觉乘

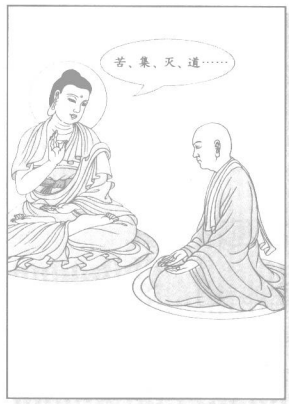
缘觉乘是由观察缘起而觉悟的圣者，他们观察无明缘行、行缘识、识缘名色、名色缘六处、六处缘触、触缘受、受缘爱、爱缘取、取缘有、有缘生、生缘老死。由于这十二因缘，而有过去、现在、未来三世的起惑、造业、受生等生死流转。《般若心经》中说，若没有无明、老死的困扰，也就没有灭除无明与老死的需要。

◇ 无智亦无得的菩萨乘

菩萨乘是修习六波罗蜜多而能自觉、觉他的圣者。《般若心经》中“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”，无智、无得是菩萨的空性境界，依凭的即是般若波罗蜜多。

《般若心经》的三种听众







声闻乘	缘觉乘	菩萨乘
听闻佛说四谛法而觉悟的圣者	观察缘起而觉悟的圣者	修习六波罗蜜多而能自觉觉他的圣者
达到四谛空的境界	超脱十二因缘，没有无明、老死的困扰	无智无得的菩萨空性境界

名词解释

乘

为远载之意，指能运载众生至彼岸的工具。乘是古代计算车辆的单位，在佛教中用来譬喻佛陀的教法，以及能乘载修行者到达解脱境界的不同工具。

5 教理的经典

《般若心经》与藏传佛教

西藏高原，一个佛教的世界，在这里《般若心经》没有被当成诵读的经典，而是被当做教科书而传播。

◇ 诵读观音菩萨真言的西藏人民

西藏，一片令许多人向往的圣土。这里是世界屋脊、雪域高原，景色壮美；这里地广人稀，高寒缺氧；这里更是一个宗教的世界，有着色彩鲜艳的曼陀罗。令人敬畏的法师以及五体投地前行的虔诚礼拜者。在这里，宗教是人们生活的重要组成部分。然而，在与人们的生活有着密切联系的藏传佛教中，《般若心经》却只占有很少的比重。

在西藏寺院中，因为经文长度适宜，《般若心经》在法事前或者修行前也经常被诵读。除《般若心经》外，对菩萨的礼赞文、观音陀罗尼、弥勒的誓愿文等也经常被诵读。另一方面，一般的信者，手持念珠，一边转嘛呢桶一边诵读的圣言并不是我们熟悉的《般若心经》，而是诵读“唵嘛呢叭咪吽”观音菩萨的真言。

◇ 作为一本学问教科书的《般若心经》

《般若心经》在西藏，与其说是被当做诵读的经典，不如说是被当做教理、哲学方面“集大若般经精髓”而存在的学问来对待。众所周知，《般若心经》的中心是空的思想，其字里行间所宣扬的都是成佛需要修行的理论。在西藏修行的僧人们，经常将《般若心经》作为一本教科书来对待。

他们诵读的《般若心经》，内容上相当于广本。在印度，关于佛教很多的经典和论书都已经遗失，但很多流传到西藏的佛典译本仍保存至今。这当中也包括了已经遗失的梵语原典的译本。在印度所著的6本《般若心经》的注释本，在西藏也仍然有保存。

藏族人的祈祷和礼拜

在西藏祈祷

寺院前放着固定的嘛呢桶，人们一边转嘛呢桶，一边祈祷。

西藏人在祈祷时，都是左手手持念珠，右手转嘛呢桶。



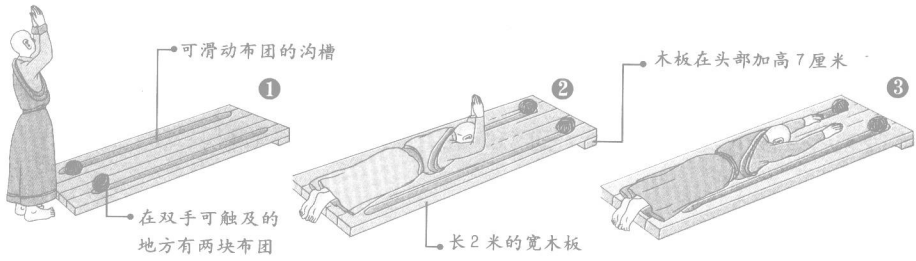
五体投地

全身伏地，两手向前，额头触地，观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼。当身体趴下去时，双手合掌置于头顶上，前面放置念珠计数，然后站起来。这是佛教最恭敬的礼节。



皈依大礼拜的仪式步骤

皈依大礼拜是藏密修行者每天修持开始和结束必不可少的部分，这比普通的顶礼稍具强迫性。



〔一〕修行者双脚并拢，双手合掌举至额头、嘴部和胸部，然后相续使双膝、双肘和头部着地。这种动作要重复三次，多在大师和佛像面前拜三次。

〔二〕一般使用朝拜装置的人（如上）需蹲下用手触摸布团，沿沟槽向前推动至顶部，使双膝、双肘和头部依次着地。

6 说法者和咒语

《般若心经》的密宗化

观自在菩萨地位的提升与咒语添增这两项特质，不能不让人深信《般若心经》是般若思想的密宗化。

对《般若心经》和般若思想全面而仔细地进行比较，就不难发现一个有趣的演变：600卷《大般若经》中，作为般若思想代言人（说法者）的角色，曾经历次更换，他们分别是须菩提、舍利弗、文殊菩萨、释迦牟尼佛，最后是观自在菩萨。

第一，《小品般若》的说法者：须菩提。《小品般若》是般若经中较早的经，这时以解空第一的须菩提为空性的说法者。他代表原始的禅学派思想，以破坏与分析空的思想为中心。

第二，《大品般若》的说法者之一：舍利弗。《大品般若》的说法者之一是智慧第一的舍利弗，他代表后来兴起的智慧派。舍利弗的“空”是相对的智慧，能达到判断相对的因果律。

第三，《大品般若》的说法者之二：文殊菩萨。《大品般若》的另一位说法者，是智慧化身的文殊菩萨。他以绝对平等智宣说本体空观的般若，这种智慧是直观现前，也就是宇宙本体如实相的显现。

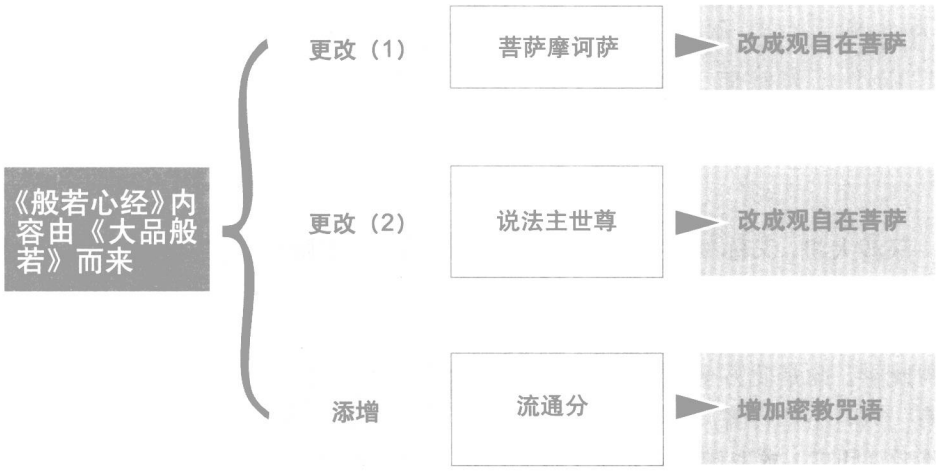
第四，《大品般若》的说法者之三：释迦牟尼佛。释迦牟尼佛是佛教的创始者，这位历史上伟大的智者一生中到处说法，组织僧团，直至圆寂为止，自然《大品般若》的说法者一定有他，而且很重要。

第五，《般若心经》的说法者：观自在菩萨。《般若心经》内容出于《大品般若》，这时正值大乘转型期，也就是密宗即将兴盛时期。般若思想的说法者改由当时备受崇拜的观自在菩萨来担纲。观自在菩萨在当时的印度是神迹灵验的大菩萨，被佛教各宗派所崇拜，其中对其最为尊崇的是大乘密宗。

除此之外，另一个更重要的改变是《般若心经》的流通分增添了密宗胎藏界持明院般若菩萨的咒语，这在般若思想的经典中是非常罕见的。

《般若心经》：般若思想的密宗化

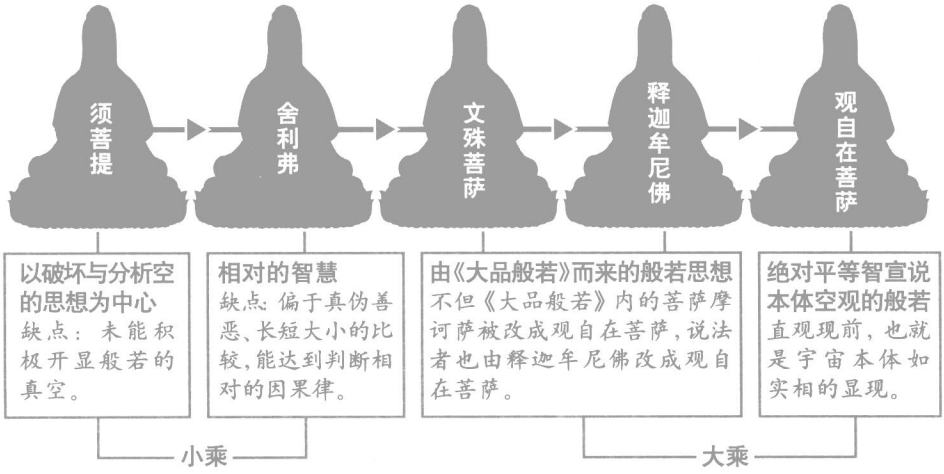
《般若心经》密宗化的三个证据



另一个更重要的改变是《般若心经》的流通分增添了密宗胎藏界持明院般若菩萨的咒语，这在般若思想的经典中是非常罕见的。

《大般若经》说法者的演变

作为般若思想代言人（说法者）的角色，曾经历次更换，他们分别是须菩提、舍利弗、文殊菩萨、释迦牟尼佛，最后是观自在菩萨。由于密宗兴起，观自在菩萨的地位大为提升。



7 《般若心经》的佛（1）

深沙大将

头为火炎，口为血河，以髑髅为颈璎珞，以畜皮为衣，以象皮面为裤膝，以小儿为腹脐，足踏莲花，这就是深沙大将——守护《般若心经》十六佛中之一。

深沙大将，又称深沙神、深沙神王、深沙大王，是除灭灾难、保护修行者之护法神。说起深沙大将就能够让人联想到沙漠的佛，它与《般若心经》相关，有着比较复杂的因缘。据佛教经典记载："深沙神王像一躯……唐代玄奘三藏远涉五天，感得此神。此是北方多闻天王化身也。今唐国人总重此神，救灾成益，其验现前，无有一人，不依行者。寺里人家皆在此神，自见灵验，实不思议。"唐朝的玄奘在去天竺（印度）求取佛法时，在中亚的沙漠中度越流沙，四夜五日不得一滴水，遭受危难，几将殒绝，于是身卧沙中，默念观音，忽感凉风，其夜梦中见一大神，即深沙大将。深沙大将就是救助唐僧的护法神。当时玄奘拼命地诵读《般若心经》，希望用功德来摆脱危难。

◇ 深沙大将的形象

在各种经文以及文学作品中，深沙大将的形象多为：头为火炎，口为血河，以髑髅为颈璎珞，以畜皮为衣，以象皮面为裤膝，以小儿为腹脐，足踏莲花。虽说比不动明王和降三世明王等密宗明王先出现，但是青蛇、虎皮、象头和骷髅的饰物都是与藏传佛教密宗中的护法大梵天相关的图像要素，同样的特征和战胜大自在天的密宗降三世明王也有着很多共同点。

救助玄奘的深沙大将

深沙大将，守护《般若心经》十六佛中之一，是除灭灾难、保护修行者之护法神。唐朝的玄奘去天竺求取佛法，途中被困沙漠，是深沙大将救助了他。

深沙大将救助玄奘



沙悟净的原型

在《西游记》中出现的沙悟净据说是以深沙大将为原型而创作的。



8 《般若心经》的佛（2）

般若波罗蜜多菩萨

在大乘佛教中，特别是在密宗中，经常将智慧般若视为宇宙运行的阴性法则，并产生神格化的女神或佛母形象。《般若心经》中的般若佛母或心经女神，就是由般若经这部经典本身所带有的功德生出的佛。

◇ 经典信仰中生出的佛

以般若经为代表的经典通常都被认为是佛陀宣教的经典。但是在这个世界上也有从经典信仰中生出的佛，而这个佛就是般若波罗蜜多菩萨，略称般若菩萨。般若菩萨是将初期大乘佛典之一般若经神格化的佛，其出现不仅是基于般若经的思想，而且对经典本身所带有的功德也有一种信仰。原语般若波罗蜜多菩萨是指得到卓越智慧达到至高境地的含义。

◇ 般若菩萨的特征

在藏传佛教中，般若波罗蜜多菩萨成为拟人神格化的女性菩萨，简称“般若佛母”或“心经女神”，意为借般若智慧之力为诸佛开启成佛之路的诸佛之母，其梵语名号即是“般若波罗蜜”（Prajnaparamita）。

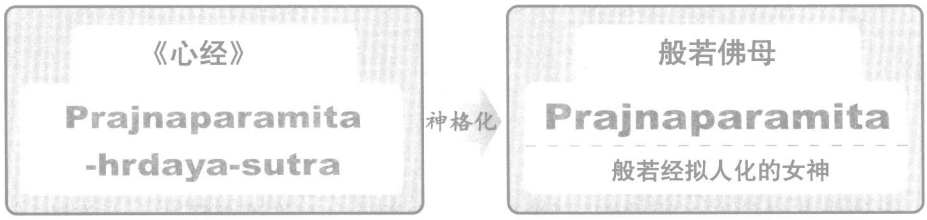
在造像上，佛母采禅定姿，一面四臂或六臂，胸部丰满，姿态婀娜，具备强烈女性躯体的特质。较常见的四臂佛母，中央两手结无畏印与禅定印，其他两手分持《般若心经》与念珠（或金刚杵）。六臂者中央两手结转法轮印，其余四手分持《般若心经》、金刚杵与一朵蓝色莲花。因此，《般若心经》是般若佛母最重要的手持物。

般若波罗蜜菩萨是《般若心经》女神，她的咒语即是：“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。”

般若菩萨的眷属是般若菩萨十六善神，即十六尊佛。在大般若转读会上悬挂的十六善神画像中，画像中的中尊多是释迦三尊。

“心经女神”般若波罗蜜多菩萨

般若波罗蜜多菩萨是般若经这部经典生出的佛，在藏传佛教中又称为“般若佛母”或“心经女神”，其梵语名号即是“般若波罗蜜”(Prajnaparamita)。





名词解释

“圣佛母”是谁

除了玄奘的《般若心经》译本最为流行外，重要的译本还有宋代施护所译的《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》。这篇经文的经名出现了“圣佛母”的女性称谓。为何原来是证悟空性智慧的“般若”，却与具人格性的“圣佛母”联系了起来呢？其实“圣佛母”并非是指称某个人，而是形容诸佛皆由般若而证悟的一种象征。

9 《般若心经》的佛（3）

守护般若的十六善神

守护般若经信仰者的十六善神是用各种武器和灾厄作斗争的佛。

守护般若经信仰者的佛们，又被称为般若菩萨十六善神或释迦十六善神。如果加上梵天、帝释天的话，称为十八善神。金刚智所译的般若守护十六善神王形体等仪轨中表现的是愤怒的唐朝武人的形象。根据不同的仪轨多少有些差别，十六善神的名字分别是提多罗咤（持国天）、毗卢勒叉(增长天)、毗卢博叉（广目天）、摧伏毒害、增益、欢喜、除一切障难、拔除罪垢、能忍、吠室罗摩拏(多闻天)、离一切怖畏、救护一切、摄伏诸魔、能救诸有、狮子威猛、勇猛心地善神，其中很多名字都直接表达了人们的愿望。十六善神中还包括四天王，当守护般若经的信仰者时，四天王作为十六善神中的一员发挥着作用。

十六善神中的图像多是二臂像，其中也有四臂和六臂像。他们都拿着刀、矛、戟、斧头等各种各样的武器。各神像并不单独地被信仰，在与共同描绘释迦三尊或般若菩萨等佛画中，经常被当做是大般若会的本尊。在这些画像中也经常出现和般若经传来有着密切关系的阿难、法涌（或是迦叶、常啼）、玄奘和深沙大将。法涌是宣扬般若（智慧）的菩萨，常啼是修苦行以求得完成般若波罗蜜的菩萨，玄奘是把般若经从印度带回并将其汉译的三藏，深沙大将是守护玄奘的佛。

十六善神的名称和持物

十六善神的名称和持物

提多罗吒（持国天）..... 大刀 / 杖锋
毗卢勒叉(增长天) ..... 右拔折啰/ 左抑腰
摧伏毒害 ..... 右手持大刀 / 左手向外当胸。
增益 ..... 右第一手持大刀 / 第二手把剑轮 / 左第一手持杨枝 / 第二手捧半月。
欢喜 ..... 右手持一股钩 / 左手抑腰
除一切障难 ..... 右手持三戟叉 / 次手持经典 / 次手捧舍利宝塔 / 左手持红莲华。次手持宝钩 / 次手把宝螺。
拔除罪垢 ..... 右手持棒 / 左手作拳置顶上。
能忍 ..... 右手持大刀 / 左手持槃。
吠室罗摩拏(多闻天)..... 右手持金刚棓 / 左手捧全身舍利宝塔。
毗卢博叉（广目天）..... 以笔作书写之势。
离一切怖畏 ..... 形体如帝释天 / 但顶上有髑髏，髑髏上有三股形
救护一切 ..... 左右手合掌 / 十指端有红色微敷莲华
摄伏诸魔 ..... 右手持剑 / 左手下掌向外
能救诸有 ..... 二手虚心合掌屈二头指 / 附中指背第一文。
狮子威猛 ..... 右第一手持斧 / 第二手持剑 / 左第一手捧梵篋 / 第二手持三叉戟。
勇猛心地 ..... 二手外缚当胸

四大天王



东方持国天王



南方增长天王



西方广目天王



北方多闻天王

10 “佛说”是什么

佛说，还是菩萨说

即使实际上并非是佛亲自说法，但仍然有很多冠以“佛说”的经典存在，这一事实有时令人觉得比较费解。

◇ 经典和律典是佛说？

在很多经典的题目（经题）的开头，我们都会看到“佛说”这一词语。当然，在历史人物所著或编纂的论书和注释书中，并没有出现“佛说”这样的词语。

在佛所宣扬教义的经典和佛所宣扬戒律（包括律）的律典中，当然是佛说。但是，在佛所宣扬戒律的律典中，题目中较少冠以“佛说”，而在我们所知的汉译版本中，有近半数的经典特意没有加上佛说二字。

当然我们可以将其判断为是一种省略。自古以来就有人认为，大乘经典中的语言不是释迦牟尼说法的语言，因此产生了大乘经典是否圣典的争论。类似地，对历史人物释迦牟尼涅槃后，数百年来编纂出的大乘佛教和密宗的经典，也有人有些武断地将其判断为不是狭义上的佛说。

◇ 观自在菩萨：佛的代理

从宗教的立场上考虑，对于作为一种神圣存在的佛，可以有多种表现方式和理解方法。如果仅仅将公元前6世纪至5世纪出生于印度，35岁成佛，教化了很多人，80岁涅槃的历史上的释迦牟尼视为“佛”的话，那么大多数经典确实不是佛说。

因为《般若心经》比较简短，所以难以追溯其当时的状况设定。但是根据较长的广本，我们可以得知，观音（观自在）菩萨代替被尊称为本尊的释迦如来，向佛家代表弟子舍利子说法。更接近于人的菩萨中的观音菩萨向我们宣扬教义也是合适的。

广本中观音菩萨说法的样子

代替佛向舍利子说法的观自在菩萨



1 如是我闻。一时佛在王舍城山中，与大丘比众及菩萨众俱，时佛世尊即入三昧，名广大甚深。



2 尔时众中有菩萨摩诃萨，名观自在，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，离诸苦厄。

3 即时舍利弗承佛威力，合掌恭敬白观自在菩萨摩诃萨言："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。





4 尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言……

11 “大的”、“伟大的”东西

“摩诃”的含义

“摩诃”有“大”、“多”、“胜”三义，是表示“伟大的”的形容词。佛教中一般用来形容超越人的智慧，指拥有最高智慧的语言。因为中国文字难尽其义，所以仍用原文，并且尊重这几个字，故而不译。

◇ “摩诃”的意思

接着“佛说”一词出现的便是“摩诃”一词。“摩诃”二字是梵语maha的音译，表示“大”、“多”、“胜”的意思。大就是无边无际；多即为数量比微尘还要多；胜是指最胜最上。

“大”是“巨大”，但并非指我们日常生活中所指的“大”，而是比喻不管时间空间，均能充盈宇宙的一种存在力量。因此，无物可与这“摩诃”比较。

人的智慧是有一个限度，因此“摩诃”之多之大之胜，就非人的智慧所能量度。译者既在中国文字中找不到一个名词可代替“摩诃”，只好音译。用其比喻“完满”及“宏大”，乃宇宙之源的形容词。

佛典中，摩诃是表示“大的”、“伟大的”的形容词。因此“摩诃不可思议”就意味着“极其不可思议的事情”。“不可思议”一词今天更多的是用来表示“神秘的”、“令人难以置信”的含义，但是，原来在《般若经》或《法华经》等佛典中，其意味着普通人按照常识的思考无法理解，超越理性思考高度。

◇ 萦绕心间、余韵动听

在《般若心经》中，摩诃修饰的是“般若波罗蜜多”。关于同样是关键词的般若波罗蜜多，下面会有较为详细的介绍，但是如果用一句话概括其含义的话，就是“最高的智慧”。仅是“波罗蜜多”表示“完成了”的含义，同“摩诃不思议”相同，“摩诃般若波罗蜜多”就表示比“般若波罗蜜多”更高层次的含义。

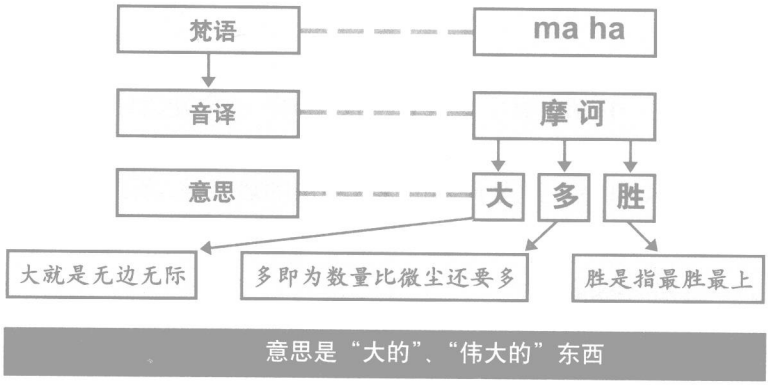
从语言学的角度来说，鼻音ma和喉音ha的组合发音很悦耳。在经典中，摩诃一词虽然是表示威势的形容词，但它同时也是一个发音动听的词语。

摩诃的意思

“摩诃”二字是梵语maha的音译，表示“大”、“多”、“胜”的意思。在《般若心经》中，指超越人的智慧，最高的智慧。

摩诃的语源

在《般若心经》中，摩诃修饰的是“般若波罗蜜多”，意思是大智慧，指超越人的智慧，最高的智慧。



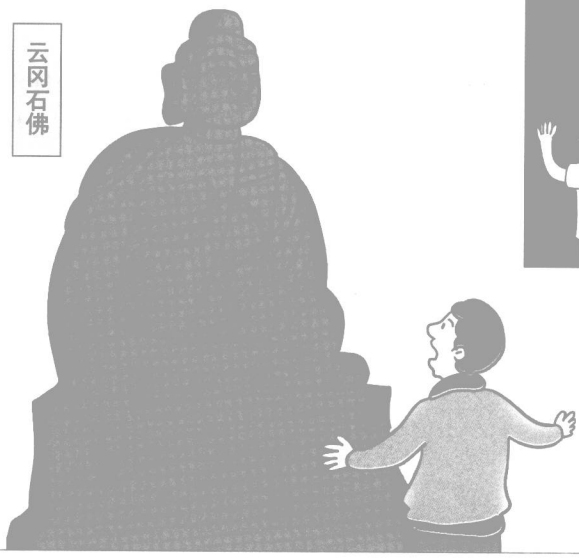
寻找摩诃

摩诃的意思是“大的”、“伟大的”东西。

乐山大佛



云冈石佛



“摩诃毗卢遮那佛”
大佛

乐山大佛或是云冈石佛都比较符合摩诃的含义。

12 成佛的大智慧

“般若”的意义

“般若”是梵文Prajna的音译，意为“智慧”，但不是我们日常所说的“聪明才智”的意思，是指超越一切的大智慧。因为找不到适当的中国文字来表述，所以干脆音译为“般若”。

无论是在略称《般若心经》中还是在全称《般若波罗蜜多心经》中，不可或缺的就是“般若”这一词语。其实“般若”（Prajna）这个梵语词汇，约在东汉时期（2世纪），就已随佛教传入中国了，当时就有西域高僧支娄迦谶（Lokak Shema）译出《道行般若经》(179)，这是最早传译入中国的般若经。所以在玄奘大师译《般若心经》（644）时，“般若”一词在中国早已经流传近五百年了。



◇ 大智慧与普通智慧

除了最常见的“般若”译法，Prajna还有“波若”、“钵罗若”等不同的音译。“般若”虽意指“智慧”，但并不是一般人所理解的聪明才智，它是一种从比较超越的角度来看事情的智慧，是证悟空性的智慧，是“圆满的知识”。因为找不到适当的中国文字来进行表述，所以很多的汉译佛经干脆将其直接音译为“般若”。而为了将这种智慧与一般的智慧区别开来，佛经称“般若”为通达真理的“妙智慧”，这个“妙”字将其与世俗认定的智慧概念区别开来。

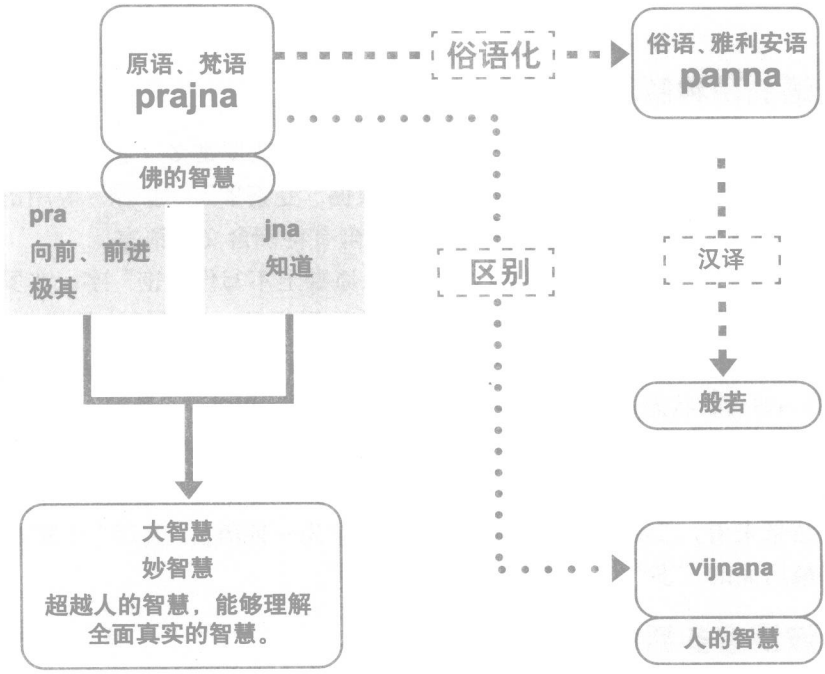
Parjna意味着“大智慧”、“妙智慧”。作为一种佛教的思想，它表示成佛、能够理解全面真实的智慧。除了梵语“prajna”，“般若”的原语还曾经一度按照俗语、雅利安语（现在东南亚的寺院所使用的巴利语）“panna”进行翻译。

按照佛教的基本解释，与prajna相对，人类从感觉上把握、认识世间种种现象的普通智慧就称为vijnana。因为人的智慧无法与成佛相联系，所以与此完全相异的般若就是指成佛的智慧吧。

般若是成佛的大智慧

般若是梵语 Prajna 的音译词，意指“智慧”，但并不是一般人所理解的聪明才智，它是指能够理解超越人的智慧之外的事物，是“圆满的知识”。佛经称“般若”为通达真理的“妙智慧”。

成佛与人的智慧



佛经里的“妙”

佛经里的“妙”是超越世俗、无法形容的意思。

妙智慧	妙吉祥	妙乐	妙有
用来说明般若，是“圆满的知识”，不同于一般理解或辨认能力的智慧。	无法用人类文字语言描述的吉祥。	殊妙之欢乐，无法用人类文字语言表达的喜乐，不是人类心理或身体的喜乐。	非有之有，表面像是有，实际却是空，是特殊的存在状态等等。

13 到彼岸，另一个世界

解析“波罗蜜多”

波罗蜜多意译为“度到彼岸”。到彼岸的方法归纳成6种，称为六波罗蜜。

◇ 梵语的两种解释

《般若心经》的经题中，最开始的“般若”与“波罗蜜多”是从梵语中音译过来的，而后面的“心”与“经”则是意译。根据“曼荼罗”、“护摩”等用语我们知道，很多时候，我们都用音译的方式来处理含有特别含义的语言。

同“般若”一样，“波罗蜜多”的“蜜”原则上不写作“密”字。波罗蜜多的梵语原语为paramita，关于这个词语的解释有两种说法。一种说法是将param（彼岸）+ita（到）的过去被动分词阴性化使其成为paramita；另一种说法是parami（度到彼岸）+ta（表状态、抽象名词的语尾），变成paramita。

与“般若”放在一起翻译的话，前者表示“完全的智慧”，后者表示“智慧的完成”。虽然前者是具有形容词性质的词语，后者是具有动名词性质的词语，但从翻译的结果来看，二者并没有特别大的差别。作为一种语言，音译“波罗蜜多”时，常常将最后面的“多”字省略，称为“波罗蜜”。

◇ 六波罗蜜多到彼岸

在意译时，因为波罗（para）表示“对岸”、“极限”的含义，所以波罗蜜多就被意译为“度到彼岸”（到彼岸）。

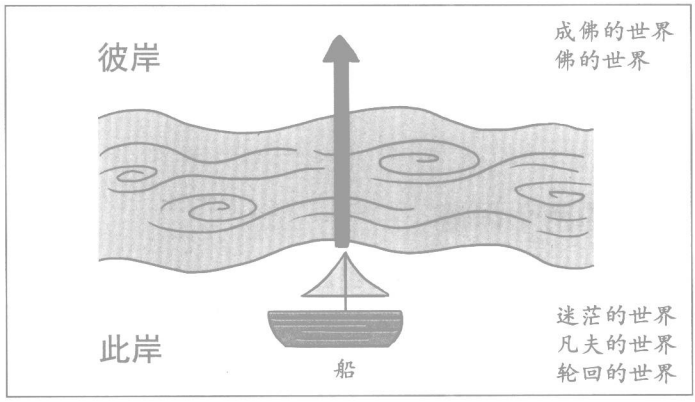
按佛法解释：凡夫境界是此岸；圣人境界是彼岸；河就是烦恼，包含贪嗔痴、爱恨愁等各种波浪；船就是佛法，按照佛法修行就是坐船从此岸到彼岸。

到彼岸的方法归纳成六种，称为六波罗蜜，简称六度，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若。

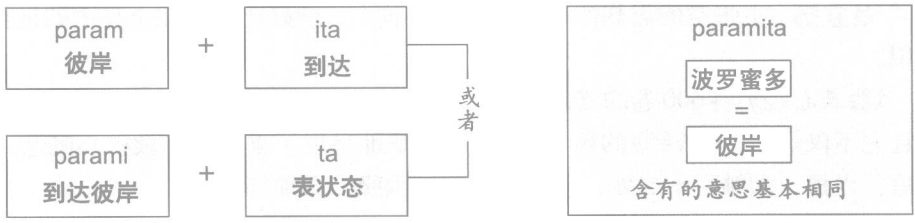
《般若心经》与彼岸

到彼岸＝度到彼岸

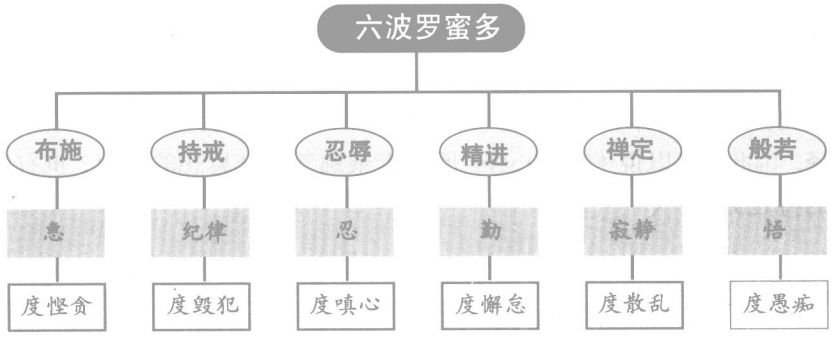
进入成佛的世界



度过神圣时间的方法



六波罗蜜



14 《般若心经》的精髓

“心”是真正的关键词

《般若心经》中的“心”字包含了很多意思，既表示其主旨是宣扬般若波罗蜜多的精髓，同时也是后半部分真言的神圣语言。

◇ 表示“心”的两个词语

就像《般若心经》经常被称为《心经》一样，“心”这一词是《般若心经》中的关键词。“心”的梵语原语是hrdaya，各种注释书一定会对此加以解说。

如果用更加专业的知识来解释的话，梵语中表示汉语中“心”的有citta和hrdaya两个词语，这两个词所表示的含义有微小的差别。前者citta表示“心情清净”、“无心”这种较为抽象的含义，而后者hrdaya则表示如“心脏”、“核心”等更为具体的含义。

《般若心经》中“心”的第一个含义表示其主旨是宣扬般若波罗蜜多的精髓。“心”是宣扬、主张空的思想的般若经的核心词汇，就好比心脏在全身中的地位和作用。

《般若心经》将600卷的《大般若经》凝缩成260个字，可见其中的精髓所在。并且它不仅是《大般若经》的精华，同时也完整地呈现了重要的佛教核心概念，如：五蕴、六根、六触、十二处、十八界、十二因缘、四谛等。

◇ 密宗的解释

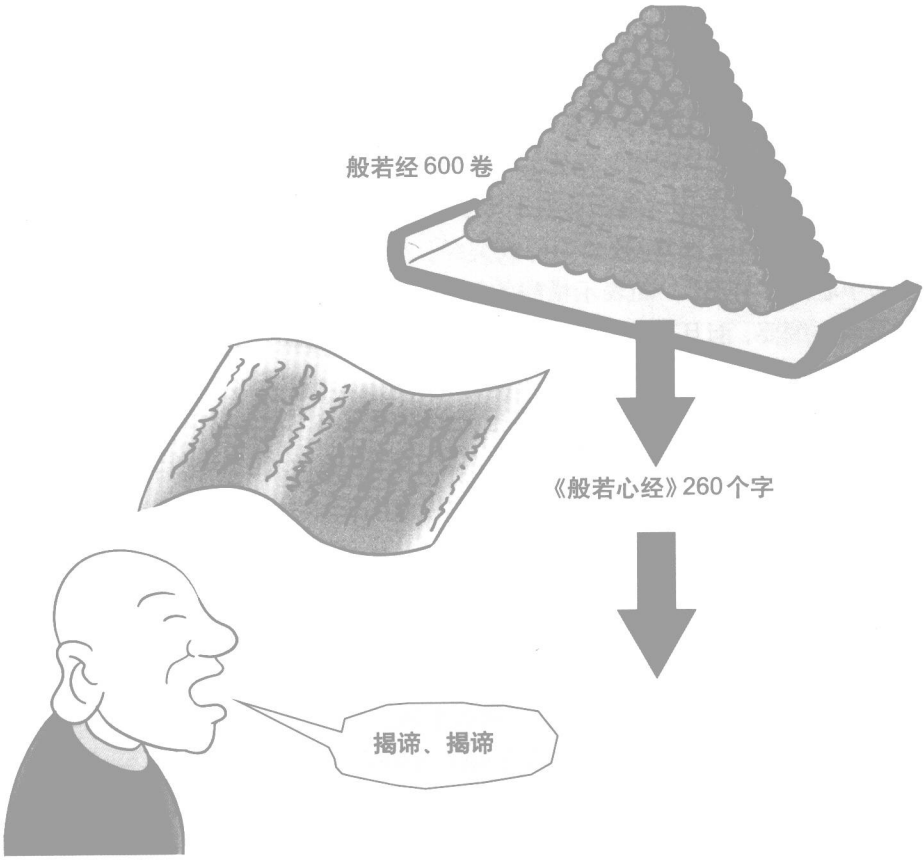
然而，对于《般若心经》这部经典，从视点完全不同的密宗的立场上来看，我们经常关心的“色即是空”等前半部只不过是绪论而已。“故知般若波罗蜜多是大神咒……”之后的部分才是重点，特别是其以“揭谛揭谛”为开头的心的真言更是其精髓。《般若心经》的“心”是指从“揭谛”开始到“萨婆诃”结束这一虽简短，却是中心的神圣语言。

翻译咒语虽然可以译出其内容，但译语有时无法完全表达其意义，所以常音译而不意译。因此，可以说《般若心经》既有大乘佛教般若思想的精要，也有密教经典特有的持咒力量。

《般若心经》中的“心”

600卷般若经的精髓

《般若心经》将600卷的《大般若经》凝缩成260个字，并且它不仅是《大般若经》的精华，同时也完整地呈现了重要的佛教核心概念。如：五蕴、六根、六触、十二处、十八界、十二因缘、四谛等。《般若心经》的后半部分，以“揭谛揭谛”为开头的心的真言更是其精髓。



两种心

hrdaya	和	citta
心脏、核心 表示实体的、物质的		心 表示抽象的、概念的

15 纵线与横线的交汇

何谓“经”

梵语sutra和tantra都代表“经”。如果用织物比喻的话，就是一条竖线，一条横线，二者都是不可或缺的存在。

◇ sutra和tantra

以玄奘所译的《般若波罗蜜多心经》为代表，所有汉译版本《般若心经》的末尾都出现了“经”这个词语。我们知道本书中《般若心经》已经被当做固有名词来使用，因此很少有人对《般若心经》是否是“经典”这一问题怀有疑问。

印度梵语sutra汉译时被译为经或契经。如果用织物打比喻的话，sutra就意味着成为中心的“竖线”，而表示横线的就是tantra。在文献中，sutra是指贯穿整个教义的基本纲要，而且在佛教中sutra主要是指大乘佛教的经典；tantra多指密宗圣典。

正如地球或地球仪那样，如果将巨大的地球整体从横、竖的角度来区分的话，就使用了经度和纬度。东经等经度成为南北方向的纵轴，北纬等纬度就成了东西方向的横轴。这样将地球整体比作织物的话也就比较易于理解了。

◇ 经：佛的说法

在经、律、论三种佛教文献（三藏）中，经原则上是指佛的说法。当然，经不仅仅限于历史上释迦牟尼的说法，极乐净土的教主阿弥陀如来的说法，或是因为法身毗卢遮那如来神秘的威力，代替普贤菩萨说法的《华严经》等都可以称为经。

在《般若心经》中，虽然广本的开头出场的是释迦牟尼，但是实际上说法的是观音菩萨。因此，即使不是由释迦牟尼直接说法，而由菩萨代替其说法，将菩萨的说法称之为“经”大概也无可厚非吧。

佛教经典的诞生

佛教经典分为经、律、论三部分，它们的形成经历了一个较长的过程。在后代弟子举行了数次结集（编纂会议）后，才逐渐成型。钻研学习经、律、论三者的僧人被称为“三藏”。

①

释迦牟尼宣讲教义

弟子提出问题，倾听教义





释迦牟尼定下戒律

弟子们说明状况、提出问题、作出判断





②

释迦牟尼涅槃



③

教义、戒律发生混乱



因为释迦牟尼是根据具体的情况宣讲教义的，所以不久之后就出现了矛盾。而且释迦牟尼的说法只是口头传诵的，没有文字的记载。

④

有关教义、戒律的记忆和对照

↓

（结集）



共举行了4次结集

整理释迦牟尼的教义，用巴利语或是梵语记载下来即《阿含经》。

⑤

与戒律相关的事项　　**与教义相关的事项**

律 vinaya

经 sutra

般若经
般若心经

解释

论 abhidharma



16 《般若心经》的流通分

与一般佛经的区别

《般若心经》的流通分与一般佛典的流通分内容不同，它包括礼赞文与护持文，前者称赞此经的功德，后者则是咒语部分。

一般经典的正文称为正宗分，最后部分称为流通分，内容或叙说受持此经有何好处，鼓励修行者学习、流传；或叙说大众听后欢喜，鼓励有兴趣者学习。但《般若心经》的流通分很特殊，它与一般经典流通分的内容不同，包括了礼赞文和护持文。

一、礼赞文："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。"

二、护持文："即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。"

◇ 礼赞文出自哪里

礼赞文的出处可能来自这三个地方：一是鸠摩罗什所译的《大品般若·大明品第三十二》，二是鸠摩罗什所译的《大品般若·劝持品》，三是玄奘所译的《大般若经》第一会（功德品）。这三段经文与《般若心经》极为相似。它原是世尊与释提桓因（或帝释天）的对话，在《般若心经》中则改为观自在菩萨与舍利子的对话。

◇ 护持文出自哪里

在《陀罗尼集经·般若大心陀罗尼》中有咒语："跢姪他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨诃。"它与"即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃"几乎完全相同。其中，"跢姪他"（tadyatha）的意译即为"即说咒曰"。

《般若心经》流通分的礼赞文与护持文

《般若心经》的流通分与一般佛典的流通分内容不同，它包括“礼赞文”与“护持文”，前者称赞此经的功德，后者则是咒语部分。

《般若心经》流通分的分析

礼赞文

赞诵该经功德广大

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

源自于

第1来源

《大品般若·大明品第三十二》
鸠摩罗什译

是般若波罗蜜是大明咒是无上明咒。若善男子、善女人，于是明咒中学……不得色受想行识，乃至一切种智亦不可得，以不得故。不自恼身亦不恼他亦不两恼。学是大明咒故，得阿耨多罗三藐三菩提。

第2来源

《大品般若·勤持品第三十四》
鸠摩罗什译

是般若波罗蜜是大明咒是无上明咒。无等等明咒。何以故？世尊，是般若波罗蜜能除一切不善，能与一切善法。

第3来源

《大般若经·功德品》三藏法师玄奘译

是大神咒，是无上咒，是无等等咒，是一切咒王……能降伏一切，不为一切之所降伏。

护持文

咒语的念颂

即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

源自于

第4来源

《陀罗尼集经》第三卷
唐代，印度僧人阿地瞿多译

跢姪他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

传统流通分的要点

一般经典的流通分内容大致包括四点：

1. 赞诵该经功德广大。
2. 记录听闻者的欢喜法悦。
3. 书写经文、受持读诵或流通宣布，将可获大功德。
4. 说明受持的方法与目的。

17 揭谛揭谛，波罗揭谛

《般若心经》咒语的出处

《般若心经》咒语可能出自于《陀罗尼集经》。在《陀罗尼集经》中有段咒语："跢姪他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃"，这段咒语与《般若心经》咒语颇为相似。

◇ 《陀罗尼集经》

中天竺高僧阿地瞿多（Atikuta），于公元652年携带了许多梵本经卷来到长安。唐高宗非常重视他，特下敕安置在大慈恩寺。阿地瞿多进行秘密经典的传译，也影响了当时的玄奘译经相关的品类，其中一份《陀罗尼集经》的内容讲说诸佛菩萨、诸天的印咒。在该经第三卷《般若大心陀罗尼》第十六咒写着：

跢姪他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

这段咒语显然与《般若心经》咒语相似度极高，《般若心经》咒语可能是出自于此，它不仅是密宗真言，而且是般若波罗蜜菩萨的咒语。在密宗胎藏界的"持明院"共有五尊菩萨，分别是四周的不动明王（佛部）、降三世明王（金刚部）、大威德明王（莲花部）、胜三世明王（佛部），以及中央的般若波罗蜜菩萨。

◇ 密宗胎藏界的般若菩萨

这位般若波罗蜜菩萨形貌似天女之相，共有六臂，其左一手持梵篋，内含有般若的真言。他的密号是"智慧金刚"，与大日如来四波罗蜜中的金刚波罗蜜同体，是大日如来的正法轮身。依据《仁王经仪轨》记载："金刚般若波罗蜜者，即般若菩萨也。"此外，《秘藏记末》说："五大院中坐般若菩萨，天女貌，白肉色，并有六手。左一手持梵篋，五手信契印。"

阿地瞿多与《陀罗尼集经》

《般若心经》咒语可能出自于《陀罗尼集经》。在《陀罗尼集经》中有段咒语“跢姪他，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，这段咒语与《般若心经》咒语颇为相似。

跢姪他　揭諦揭諦　波羅揭諦　波羅僧揭諦

《陀罗尼集经》咒语

揭諦揭諦　波羅揭諦　波羅僧揭諦　菩提薩婆訶

《心经》咒语



阿地瞿多翻译经卷图

《陀罗尼集经》为印度（中天竺）高僧阿地瞿多所译。他于公元652年携带了许多梵本经卷来到长安。唐高宗非常重视他，特下敕安置在大慈恩寺。阿地瞿多进行秘密经典的传译，也影响了当时的玄奘译经相关的品类。

《般若心经》的思想

在深奥的《般若心经》中，前半部分的“诸法空相”和后半部分的“般若波罗蜜多咒”是关键词，通过这些关键词来反复强调《般若心经》所带有的威力。特别是在前一部分中，虽然很短，但是像“色不异空”（色不同于空）和“色即是空”（色就是空）这样事实上含义相同的句子有很多，所以有时可能会给人有一种啰嗦之感，但这也正是大乘佛教的特色之一。

前半部分使用了很多“无”、“不”这样的否定词，相反，后半部分却都是肯定句子的连续。这揭示了从真实的立场上看透一切后，才能生出所有、出现肯定世界这一道理。

《般若心经》的主人公观音菩萨宣扬照见五蕴皆空，度一切苦厄，这也是《般若心经》根本思想的表现。

第三章

微言大义

《般若心经》经文详解

《般若心经》是一部文字简约、内容丰富、寓意深刻的经书，更是一篇理事圆融、知行合一，理论和实践性极强的妙文。千百年来，形成了多家注释。本章融会各高僧大德的注释，讲解此经。如果从每句话的意思上细分《般若心经》的话，它共由53句话构成。本章将260字的《般若心经》划分到最小的单位——语句来介绍其思想内容。



1 人生皆苦，破除执著

《般若心经》的真意

在《般若心经》中，人生皆苦，五蕴皆空。破除执著，实现“无苦集灭道”，才能“度一切苦厄”，获得永恒快乐。这正是《般若心经》的真意所在。

◇ 《般若心经》的人生观：人生是苦

《般若心经》的人生观是“人生是苦”。因为人生一切都无常，都会变化，佛教中就以无常变化的意思来说人生都是苦的。这“苦”是什么意义呢？是有缺陷、不永久、没有彻底的意思。

佛教认为，我们的人生中要经历生老病死，所以本来就是苦的。但佛教不是消极的宗教，佛陀在成佛后，他首先教导人们的便是“四圣谛”。“四圣谛”是“苦、集、灭、道”四种正确的人生真理：人生活在这个世上就会有烦恼，也就是“苦”；而烦恼是由人的执著造成的，也就是“集”；只有放弃烦恼和执著，也就是“灭”；人才能走上正确的道路，也就是“道”。这四个脱离人生苦恼、获得永恒快乐的阶段是“四圣谛”，也就是《般若心经》中说的“无苦集灭道”。

◇ 《般若心经》的精神：破除执著

我们的生命是有情生命，因为对“有”的认识不足，因而总是在有所得的心态下生活，人生的一切似乎都能令我们生起执著。比如在日常生活中，我们会执著财富、执著地位、执著情感……由于执著，我们对人生的一切都产生了强烈占有、恋恋不舍的心态，也给人生带来了种种烦恼。

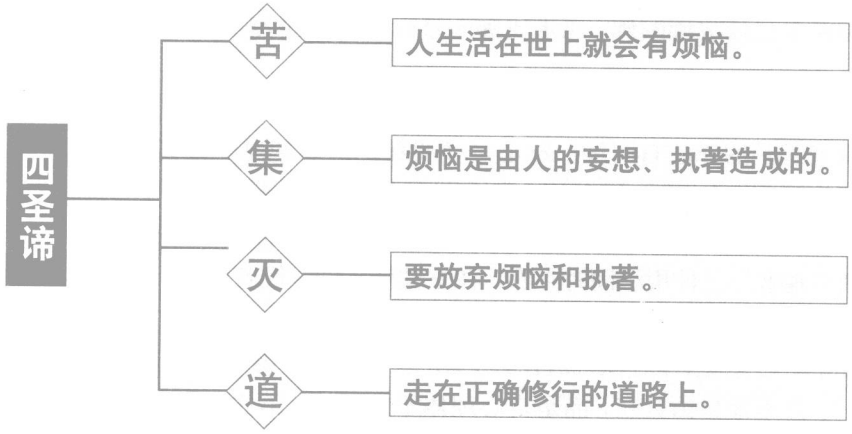
《般若心经》从“照见五蕴皆空”到“无苦集灭道”，都是针对我们对“有”的错误认识及执著，揭示世界存在的现象是假有的存在。其目的就是要我们放弃错误的认识，同时也放弃对它的执著。

因人生皆苦，须破除执著

《般若心经》的人生观是“人生是苦”。人生中要经历生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得和五阴盛等八苦。这些都是烦恼和执著造成的。要远离妄想，破除烦恼，才能走上修行的正途，最终得到解脱。

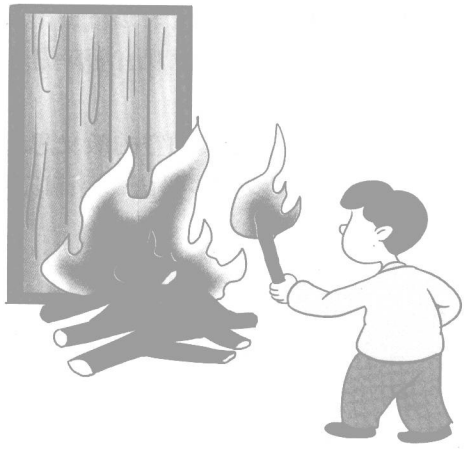
四圣谛

四圣谛是“苦、集，灭，道”四种正确的人生真理。“圣”是正的意思，“谛”是真理的意思。



远离妄想

由于无明和执著于拥有的一切，人类几乎都生活在妄想中。妄想的产生，无明是根源，欲望是动力，对拥有的执著是助缘。这就像下面的例子。



比如一个无知的小孩，在一堆干柴上点火，烧着了房子，这时正好又刮起了风。小孩点火喻无明，干柴、房子如欲望，大风好比执著。在欲望推动下才产生的妄想，随执著而不断增强。妄想导致人生的各种过患，因此，《般若心经》告诉我们要远离颠倒的梦想，心无牵挂，妄想自然就不会有了，也没有了什么执著。

2 大慈大悲，济世救难，世人最爱

观自在菩萨

在《般若心经》开头代替释迦牟尼说法的观自在菩萨，即观世音菩萨，是慈德与悲德两立的菩萨。从菩萨大悲济世、寻声救苦来说，名观世音；从菩萨智慧广大、观照无碍来说，名观自在。从悲德与智德立此二名。

相对于已经成佛的佛，谋求成佛而修行的人被称为菩萨。其代表是观音菩萨。

◇ 观音菩萨的译法

观音菩萨的译法有两种：公元4～5世纪的译者鸠摩罗什将其译为观世音，这一译语在汉语文化圈内广泛流行；而7世纪的玄奘按照梵语avalokitesvara，忠实地将其译为观自在。现在，在汉语文化圈内，旧译“观世音”、新译“观自在”和其缩略语“观音”三种用法同时存在。在玄奘所译的《般若心经》中，当然使用的是观自在。在晚些时候的密宗经典中，也多用观自在。

“观”，心之觉，以自心照自心为观，以自明化自愚为观，以自心悟真空为观。“自在”，并不是自由自在，而是自心理体不住于法，不住于相，一无所住，自性本空为自在。起心即是妄，自性本来清净，也没有来，也没有去，即是自在。

◇ 大悲济世，寻声救苦

已经成佛的释迦牟尼或是阿弥陀佛，他们是一种全能的存在，而以完成智慧和慈悲为目标的菩萨大多拥有一种专门的技能。例如，文殊菩萨就是掌管智慧的菩萨。

菩萨中最受喜爱的观自在，她的技能用一句话概括，就是大悲济世，寻声救苦。最令人期待的就是《观音经》中详细宣扬的诸难救济。所以观音菩萨是将我们从种种苦难和烦恼中解救出来的菩萨的代表。

从《般若心经》前半部分来看，宣扬否定被种种事物所累的空的教义思想未必适合观音。但是，宣扬《般若心经》后面出现的般若波罗蜜多咒语（揭谛以后）的思想，是比较适合作为救世佛的观音菩萨的。

救苦济世的观自在菩萨

观自在菩萨，就是观世音菩萨。从菩萨大悲济世、寻声救苦来说，名观世音；从菩萨智慧广大、观照无碍来说，名观自在。从悲德与智德立此二名。

观世音与观自在

对于观音菩萨的译法有两种：公元4～5世纪的鸠摩罗什将其译为观世音，这是最广为人知的称呼；而7世纪的玄奘按照梵语avalokitesvara，忠实地将其译为观自在。



为救赎而变身的观音

观音菩萨为救济诸难，有众多变身，常见的有千手千眼观音、十一面观音、四臂观音、六观音、三十三观音、提篮观音、马头观音（即明王部中的马头明王）等。



千手观音

观世音最重要的化身之一。她发愿要利益一切众生，于是生出千手千眼，表义观世音大慈大悲之心，以千手护持众生，千眼观照人间。



准提观音

准提观音是三世诸佛之母，感应巨大，不管息灾除障、延命增福，凡所祈愿，皆能成就。

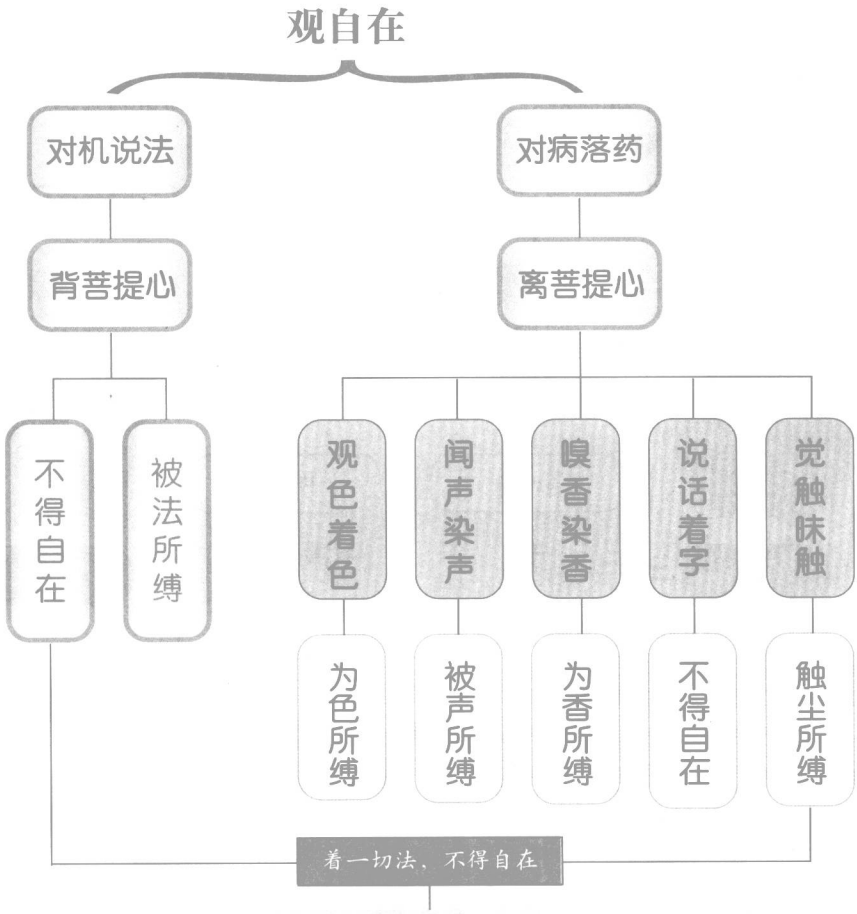


四臂观音

西藏的守护神。持其六字大明咒，可以消除病苦、恐惧，并可以延寿、增财，利益及功德非常大。

观自在

“观自在菩萨”，就是观世音菩萨。从菩萨大悲济世，寻声救苦来说，名观世音；从菩萨智慧广大，观照无碍来说，名观自在。从悲德与智德立此二名。



菩萨和菩提萨埵

“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”的菩萨，究竟是什么意思呢？菩萨是梵语 Bodhisattva 的简称，可以分成 bodhi 和 sattva 两个部分：

Bodhisattva（菩提萨埵）

= bodhi（菩提）+ sattva（萨埵）

① bodhi= 菩提 = 完美的智慧（Perfectwisdom）

= 觉悟（enlightment）= 觉（佛教典籍多半译为“觉”）

② sattva= 萨埵= 有生命的（a living being）或有感情意识的

（a sentienf being）= 生命体（creafure）= 有情（佛教典籍的常见译法）

③ bodhisattva= 菩提萨埵= 菩萨 = 觉有情 = 追求菩提（完美智慧）的有情众生



bodhi　　Bodhisattva　　Buddha

自觉　　自觉＋觉他　　圆满觉悟

对真理的觉悟　　致力于让一切众生得以觉悟　　达到自觉、觉他的圆满状态

3 修习“般若波罗蜜多”的状态

行深般若波罗蜜多时

“行深般若波罗蜜多时”，表示宣扬《般若心经》教义时应当所处的境地。在那种境地时，所有的事物都会以最自然的姿态浮现。

◇ “行深”是什么

“行”即修行。“深”是“深般若”，是相对“浅般若”而言的。此处作“功行”解，“深”则释为有极深的修行功夫，已达到甚深境界。在这种微妙的修行状态之中，观自在菩萨正在体悟不同于凡世的智慧。

◇ 扫除妄念

这种功夫是一步一步由浅而深地达到的。先是初发心，行观照审察，这就要求自心常在，扫除妄念，专住佛境，眼只见佛色，耳只闻佛声，身只在佛境，这样才能发见真心。但这也只是浅近的功夫。

◇ 达到空境

进一步则要求在心得自然之后，又能在无意中作意念守持，不为外界所牵动。无论是能知还是所知，在根本上都是不存在的。从其本性来说，它们既是空是假，又非空非假。若能到此，可以说已经达到空境了，但犹未达到“空心”。

◇ 境也空，心也空

再进一步，观照现前的身心世界，一眼看透，一切意念也无非自心所现，浮光掠影，也如镜花水月，一切境界，如云在空中，都是虚幻不实的。不仅外面的世界如此，内心的感情何尝不是如此呢？一切爱恨烦恼也都是虚幻不实的。一旦境也空，心也空，心境两忘，便升入了一个新的层次。

◇ 达于涅槃

更进一步，连此境界也可以抛弃，使能空的心和所空的境都已经扬弃，这样的功夫达到纯熟而转深，便可以最终使一切人为的妄念消除，生出妙智慧，达于涅槃彼岸。

当我们身处能够正确看透一切的般若波罗蜜多的世界时，所有事物都会以自然的姿态浮现。

“行深”二字的含义

“行深般若波罗蜜多时”，这句说明观自在菩萨此时正处在甚深微妙的修行状态，正在体悟不同于凡世的智慧。

行深

甚深微妙的修行状态

- 行
  - 修行
- 深
  - 极深的修行功夫，已达甚深境界。

观自在菩萨正在行很深的般若波罗蜜多。“深”是“深般若”，是相对“浅般若”而言的。



浅般若	依据人类的推理、判断，了悟因果而生成的智慧。	相对的智慧	自觉	声闻乘与缘觉乘的圣者（小乘圣者）
深般若	超越文字、语言，直观真理的本体而生成的智慧。	绝对的智慧	自觉、觉他	观自在菩萨（大乘菩萨）

此外，“行深般若波罗蜜多时”的“时”字是指过去时、现在时、未来时。

过去 / 现在 / 未来 → 不可得 → 故行深般若波罗蜜多时

4 世界五要素皆为空无

照见五蕴皆空

五蕴就是色、受、想、行、识。第一种属于物质，后四种属于精神，是构成人身的五种要素。佛教认为，世界由五蕴构成。这些要素都是概念上的事物，而并不具有实体。

◇ 五蕴和空

五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。五蕴主要是佛教初期的用语。“空”是大乘佛教特别重视的佛教用语。“照”不是用光去照，而是通过自身的眼、耳、鼻、舌、身、意，接触到外界的色、声、香、味、触、法。

五蕴中，色蕴是指物质方面，受蕴就是感受，想蕴就是种种思想，因不停的欲念而行动叫做行蕴，识蕴是指我们能够了别、认识。五蕴的第一种属于物质，后四种属于精神，是构成人身的五种要素。简单地讲，五蕴就是指一切有形的生理现象和无形的心理现象。

佛教自创立以来就强调没有常恒自在的“我”，认为这个世界上一切的事物都属于五蕴的范畴内。早期佛教认为，这5种要素因缘和合而生才构成了这个现象的世界（五蕴假和合）。如果这样的话，即使不设想我这个内在的实体，“我”仍然是因缘而成立的。

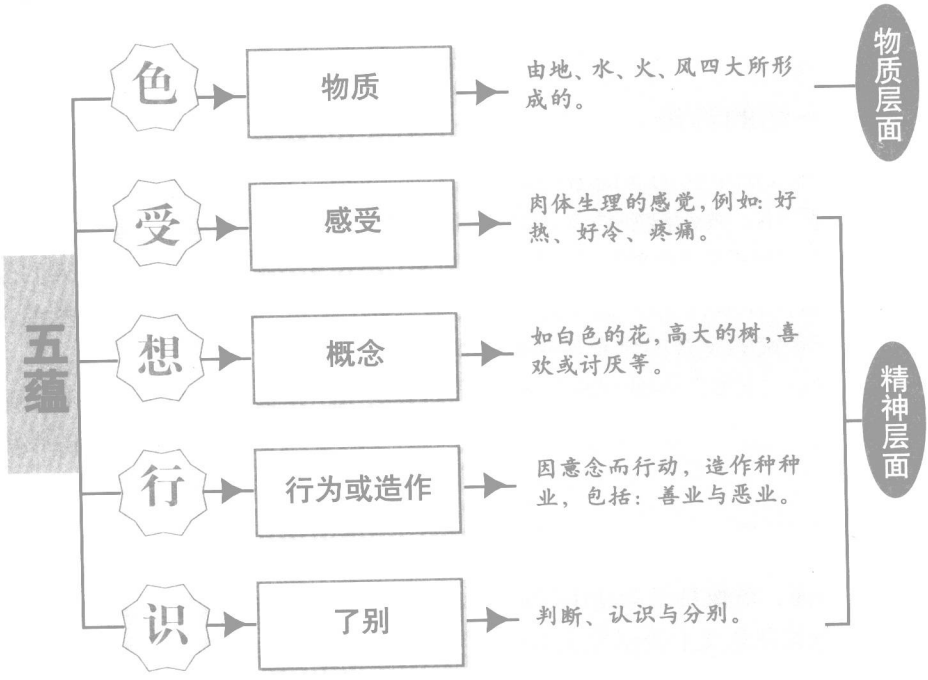
◇ 真空妙有的世界观

《般若心经》的一些内容出自般若经等大乘佛教的经典。在这些经典中，如五蕴一样，即使是在某种意义上的存在概念，也并非是拥有固定性、实体性的事物。用“空”这一词语可以将这种现象巧妙地表达出来。

例如，善恶、长短等概念，并非是作为永恒不变的实体而存在的，只不过是因诸缘的共同作用而产生的瞬间的存在方式，并不是由始至终的永恒的善与长。正是因为一切都是流动的、变化的，所以事物才能够存在。后来出现的“真空妙有”（当一切皆空时，种种事物才是真实存在的）这一名句就正是表达了这样的世界。

五蕴就是色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。第一种属于物质，后四种属于精神，是构成人身的五种要素，也构成了世界上的一切事物。简单讲，五蕴就是指一切有形的生理现象和无形的心理现象。

构成这个世界的五种要素（五蕴）

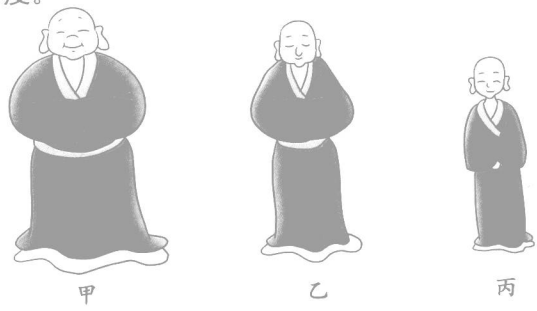


正是因为一切皆空（没有固有的本性），所以才构成了这个世界。

相对与绝对

善恶、长短、胖瘦等概念，不过是因诸缘的共同作用而产生的瞬间方式，并不是由始至终的永恒的胖与瘦。

胖瘦强弱都不过是相对的概念，因此不存在绝对的胖或瘦、强或弱。如乙与甲比，是比较瘦弱的，而与丙比，则又是强壮的。



5 利益众生，救赎一切苦难

度一切苦厄

“度一切苦厄”，“苦”是苦痛，“厄”是困难，这是表示请观音菩萨帮助救赎一切苦难的短语。

◇ 去除一切的苦难

“度”在汉语中作为动词出现频率并不高，如果“度”字加上部首三点水后就变成了“渡”字，表示渡到彼岸，即救赎一切苦难的含义。“一切”是佛教中经常出现的词汇，它表示“全部”、“所有”的含义。当旅人受到盗贼袭击或是人们因蒙冤而遭罪罚的苦难时，都会情不自禁地呼喊“观音菩萨，请救救我”或呼唤观音的名字，主管救赎的观音的化身便来拯救这些人们。

在经文中“苦厄”中的“厄”字就像“厄难”这一词所表示的含义一样，是指现实世界中所有的可能出现的灾难，表示《观音经》或印度雕像中所表示的救济诸难的含义。

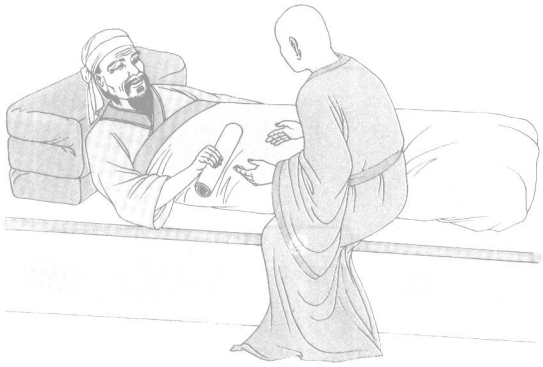
◇ 四苦和八苦

另一方面，就像日常会话中所说的“突然而至的工作让我的生活一团糟”那样，“苦”在某种意义上表示现实生活并没有理想那般顺利的含义。如果从更深层的立场上思考某些事情，就会发现人生处处都充满了苦的感受。

佛教中有所谓四苦、八苦之说。四苦是生、老、病、死，是我们任何人都无法回避的。八苦是前四苦再加上爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛等四苦。爱别离苦，即和父母孩子、恋人等所爱的人分别的痛苦；怨憎会苦则恰好相反，是互相怨憎的人偏又聚会在一起；求不得苦是对想得到的东西却无法得到的痛苦；五阴炽盛苦，五阴即是五蕴，五阴集聚成身，如火炽燃，前七苦皆由此而生。八苦中，前四种即属于身心的苦，后四种则是外起的痛苦。

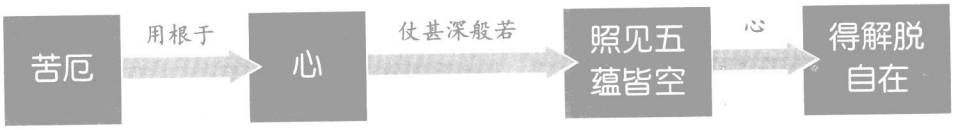
苦厄

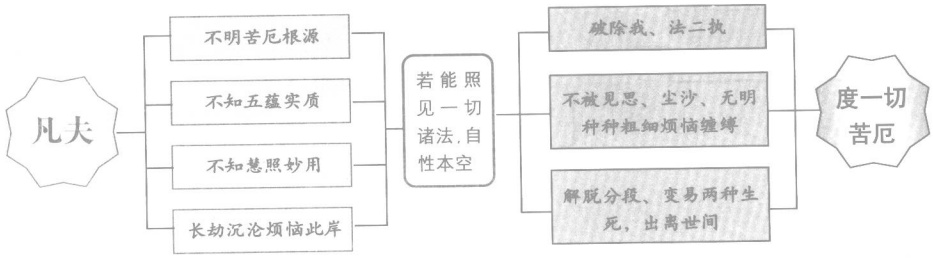
“度一切苦厄”，“苦”是苦痛，“厄”是困难，在现存梵文诸多《心经》版本中，我们并没有看到“度一切苦厄”这段经句。为何在玄奘的译本中多了这段经句呢？



根据《大正藏》描述说观世音菩萨曾化作一位病重老者，玄奘西行前经过四川，老者将《心经》传给他。后《心经》协助他渡过种种难关苦厄。因此翻译此经，特增加一句“度一切苦厄”，感念诵读《心经》所带来的伟大力量。

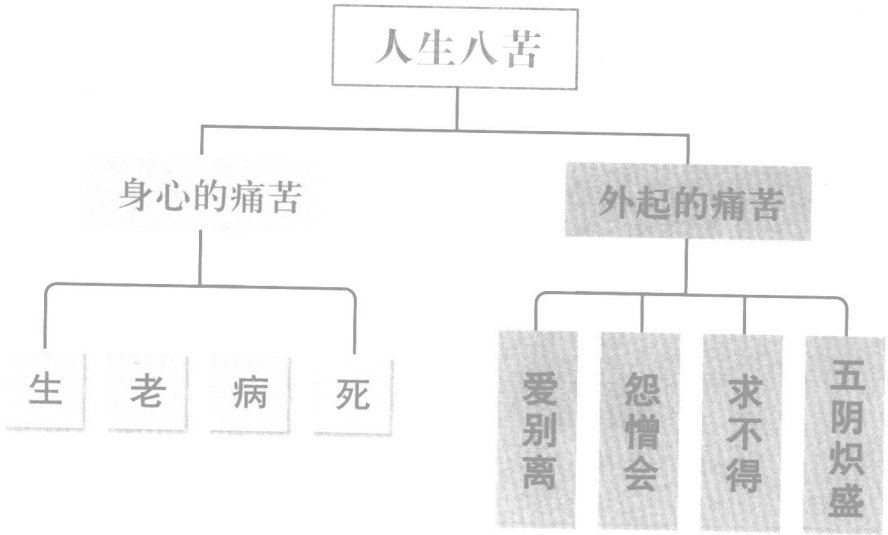
照见五蕴皆空 →	自利、自度 →	为了自己的解脱道
度一切苦厄 →	利他、救世 →	利益众生的济度行

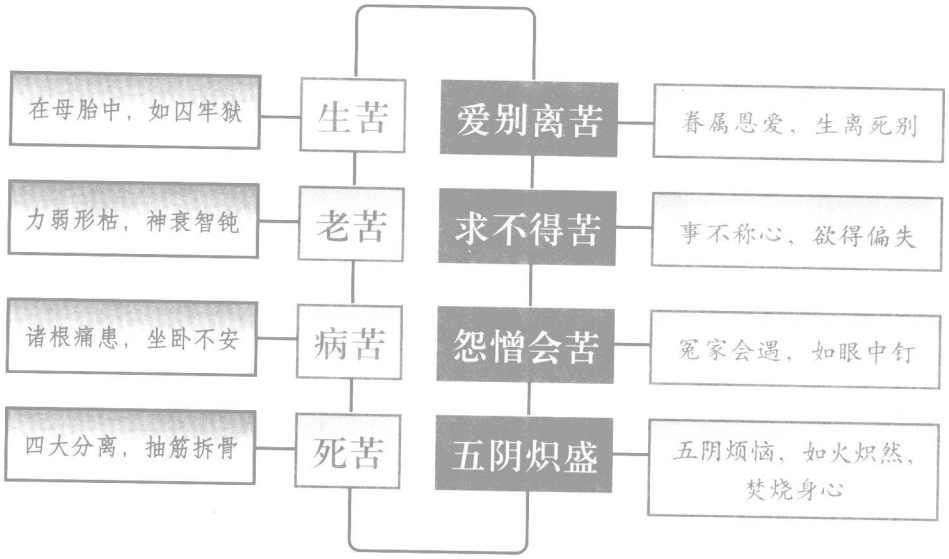




众生的苦痛

众生的苦痛、困难不外内、外两种，内是属于自己身心的，外则是外在环境因素而引起的。





八难

佛教还有八难的说法，下面来做具体介绍，说明观音能救助世人的这八种困难。



6 智慧第一的释迦牟尼弟子

舍利子

是《般若心经》出场人物中唯一一位历史上确实存在的人，是出身婆罗门的杰出的佛教代表人物。

◇ 释迦牟尼十大弟子之一

舍利子又译作舍利弗，是《般若心经》出场人物中惟一一位历史上确实存在的人。据记载，舍利子出生在南印度的摩揭陀国一个叫迦罗臂拏迦的村庄。出身的身份是印度种姓制度（婆罗门、王族、庶民和奴隶四个等级中）等级最高的婆罗门。舍利子最初研究传统学问，与当时流行的自由思想家的运动产生了共鸣，成为印度怀疑派代表者删阇耶的弟子。但是有一天，舍利弗在王舍城的街上巧遇佛陀的弟子阿示说比丘后，立刻被阿示说庄严的态度和威仪的行止所感动，和250个弟子共同皈依了佛教。因此该佛教教团，不仅数量上，在质量上也得到了世人的认可。

◇ “智慧第一”舍利子

在数量众多的佛教弟子中，舍利子因头脑聪慧、理解力超群被后世称为“智慧第一”。舍利子追随佛陀后，持戒多闻，智慧敏捷，对佛法有极深的体悟，且善说佛法。当佛陀有事不在时，他还会代替佛陀说法，给予比丘们指导与教诫。事实上，释迦牟尼的儿子罗睺罗出家为僧时，舍利子就是他的老师。不幸的是，作为释迦牟尼继任者的舍利子，同儒教开创者孔子的高徒颜回一样，因病先于恩师而亡。

在大乘佛教中以慈悲第一著称的观音菩萨说法时，佛家弟子第一人的舍利子也是听法的代表者。在《维摩经》这部大乘佛教的经典中，舍利子被赋予了只思考表面事物的道具化的作用。但也正因如此，舍利子才更是不可被忽视的出家人吧。

舍利子——智慧的象征

舍利子是《般若心经》出场人物中惟一一位历史上确实存在的人。在释迦牟尼众多的弟子中，他因头脑聪慧、理解力超群，被后世称为“智慧第一”。

Sariputra（舍利子）

＝ sari（舍利）＋ putra（子）

① sari:舍利，古印度的一种鸟，眼力锐利。

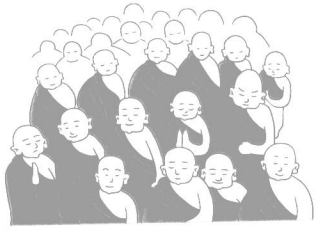
② putra：孩子。

③“舍利”是舍利子母亲的名字。据说舍利子的妈妈有好眼力，好像古代印度一种称为“舍利”的鸟，所以舍利妈妈所生的孩子就叫舍利子。

舍利子的出身
出生在印度王舍城近郊的村庄。婆罗门阶层。

时间
公元前5至前6世纪，和释迦牟尼是同时代的人。

能力
头脑聪慧、理解力超群。

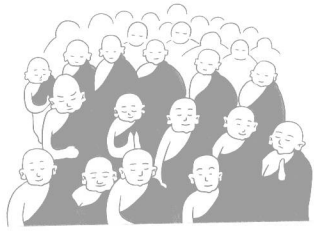


后世的评价
智慧第一



舍利子
前半部分是音译，后半部分是意译。

与释迦牟尼的相遇
被佛教弟子阿示说庄严的态度和威仪的行止所感动，和250名弟子共同皈依佛教。



早逝的智者
虽然被认为是释迦牟尼的继任者，但是因病先于释迦牟尼而亡。如果舍利子活着的话，可能会改变教团。

7 一切事物都是变化的

色不异空

“色不异空”和后面出现的“色即是空”的含义相同，因此，色与空相同。

◇ 色所包含的深刻含义

从本节开始，将对“五蕴皆空”的教义进行说明。

五蕴中的第一种为色蕴，“色”即形色、色身，也可以说就是一切有形有相的东西或者一切物质形态。“空”指虚空，真空，但并不是说没有色就是空，或者说“色灭为空”，因为“空”不是虚无。“空”是实相，实然之相，是绝对的相对性。而相对性是世界的真相，是它的依止。

“空”与“色”本来就是不可以分拆为二的。世间的事物假借因缘而成，本来就是假，就是幻。只是因为人们迷昧真性，以假为实，执色身为我所有，所以违背真心，贪恋物质利养，以为自己的一切可以安享百年而不坏。殊不知人生犹如风中的烛，犹如深秋枯树上的一片叶，不定何时就会熄灭，不定何时就会飘落，哪里能够自持呢？究其实，物质之色先天性地包含着不稳定，包含着“短命”，所以说“色不异空”。当一位恋爱经验丰富的中年男子在酒吧一隅独自喝酒时，情不自禁地发出“恋爱真是白费”的感叹，是否暗合了许多人内心对“色不异空”和“色即是空”的解读？

◇ 物体都是变化的

汉译中的“色”相当于梵语中的rupa一词。而梵语中rupa一词不仅仅有“色彩”的含义，还有“形状”的意思，即所有以色彩或形状来表现的物质存在在汉语中都可以总括用“色”来表示。

佛教中还有诸行无常这一名句。与更为直接的“色即是空”相比，“色不异空”虽然用了“不”、“异”双重否定，但仍然是直接表现了“所有有色彩、有形状的物体都是变化的”这一哲理。

色是什么

“色”即形色、色身，也可以说就是一切有形、有相的东西或者一切物质形态。物质之色先天性地包含着不稳定，包含着“短命”，所以说“色不异空”。

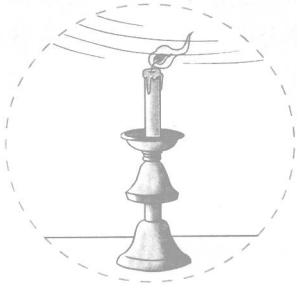
“色”的意义

色包含有多种意思。如欲望的对象、金钱财富等一切有形、有相的东西，或者一切物质。





色不异空





人生如风中的烛、深秋的落叶，不定何时就会熄灭、飘落。我们由四大所组成的身体，不过是假缘暂住。究其实，物质之色先天性地包含着不稳定，包含着“短命”，所以“色不异空”。

名词解释

四大皆空

佛教主张世界万物与人之身体皆由地、水、火、风四大和合而成。若能了悟此四大本质亦为空假，终将归于空寂，则亦可体悟万物皆无实体之谛理。这称为四大皆空。

8 空的存在生成事物

空不异色

将“色不异空”的主语和谓语调换，就变成了“空不异色”。一切色质均是因缘凑合而成。这因缘凑合就是相对性，就是空性。这就是“空不异色”。

◇ 空的概念

玄奘所译《般若心经》的前半部分中，连续出现7次“空”。这一词相当于梵语中的sunyata一词。作为形容词使用的sunya意味着“空的”、“没有”。我们知道印度人发明了零的概念，而零在梵语就相当于sunyata一词。

上一节中我们说明了“含有色彩形状的东西在本体上是不存在的”（色不异空），虽然作为某种固定的物体并不存在，但正因如此，才存在所谓空的空间（存在方式）。

从佛学中严格说来的话，将这种“空的存在方式”称之为空性。虽然几乎所有的梵文本中都将之称为sunyata(空性)，但是因为汉译中比较复杂，所以没有将“性”这一字表达出来。正是由于这种空的方式的存在，所有的事物才能够生成。

◇ 强调世间因果的实在性

“空不异色”，真空与形色并没有什么区别。以色执著为实有的，固然不应该，而将空执著为虚无的，同样也背离了释迦牟尼的教导。要知道，世人的五蕴之身，也是业力所成，也是由于过去世的业力习气熏染才凝集而成。从因缘的角度，它不是无端呈现的，人生的内在依据便是佛所教诲的缘生之法，世间一切事物无不处于前后无际的因果关系当中。一切色质均是因缘凑合而成。这因缘凑合就是相对性，就是空性，因此才说“空不异色”。“空不异色”是要强调世间因果的实在性，是想说因缘果报的真实不虚，是人类社会中的伦理道德得以成立的基础，是不可以完全用空的理论来取代的。

“空不异色”的意义

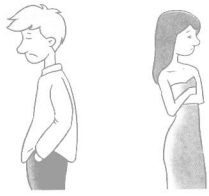
一切色质均是因缘凑合而成。这因缘凑合就是相对性，就是空性，因此才说“空不异色”。所以，不应该以色执著为实有，也不应将空执著为虚无。

空的存在方式

经历过恋爱的人，也是经历了一场认识“空不异色”的过程。



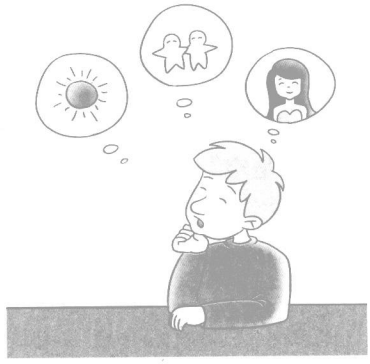
坠入情网的人为“色”的表象所迷惑。



面临分手的人极为痛苦，也是执著于“色”。



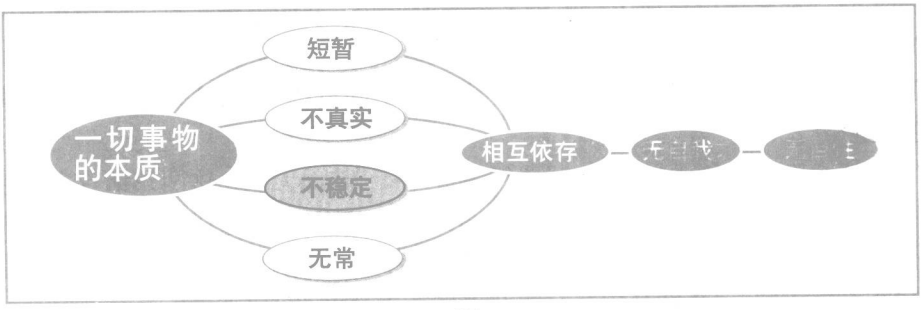
回到原来的孤独状态，进行思考，并渐渐认清事物的本质——“空”。

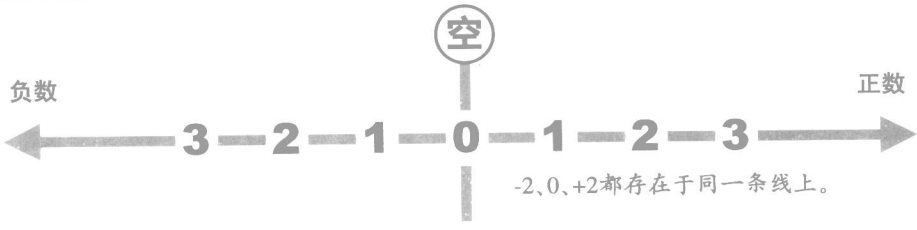


认清“空”并非虚无，而是因缘果报而成，会振奋精神，快乐地生活。

空的意义

由于空性的存在，所有的事物才能够生成。





正因为空，所有物体才可能出现。

9 所有物质存在为空

色即是空

“色即是空”指一切物质现象皆是空。而这一切事物都是因缘所生，并非本来实有。

◇ 色和空的所指

“色即是空”，是《般若心经》中最为人熟知的经文。众所周知，《般若心经》作为宣扬“空”的经典，其中心就是“色即是空”。“色即是空”这句话也是爱好书法的高僧们挥毫时经常选用的句子。

上文说过，“色”在佛教用语中，表示“所有具有颜色和形状的物体的存在”。“空”则揭示了物质的存在（或是现象）是由于种种原因和条件因缘而起，但是具有不变本性实体的物质或现象是不存在的。

◇ 有形万物因缘所生

“色即是空”的“是”，意思是“此”，而非“我是老师”的“是”。因此“色即是空，空即是色”可说成“色即此空，空即此色”。也就是说，一切物质现象皆是空，而一切空也正是物质现象。如前所述，“色”是指有形的万物，而这一切存在的事物，都是由因缘所生，由种种条件所组合，并非本来实有。例如水因风吹而产生水波，水波是因有水与风而形成，当风停止吹动，水波随之止息。水如同“空”，波代表“色”。从水中生起波，说明“空即是色”，当波又回归于水，说明“色即是空”。

作为非常相似的佛教语言，“诸行无常”和“诸法无我”这两句话自古以来就为很多人所熟知。“诸行无常”是从时间角度来理解世上所有的现象都是流动的、变化的，而“诸法无我”则是从空间角度来解释世上所有的事物都是相互联系、因缘和合而生成的。“色即是空”是将两者结合来理解世上万物的。

因缘所生，万物皆空

“色即是空”指一切物质现象皆是空，而这一切事物都是因缘所生。“色即是空”是“诸行无常”和“诸法无我”这两句经文的结合。

所有的存在都是空

所谓诸行无常

★诸行无常是指，无论是心还是事物，都是不停变化的，没有一刻的停留。

★在这个世界上没有不生不灭、常住不变的东西，现实就是生与灭之间的轮回。

所谓诸法无我

★无我 = 所有的事物都没有永远不变的实体或本体。

★释迦牟尼否定“我”和“我所有”等想法。

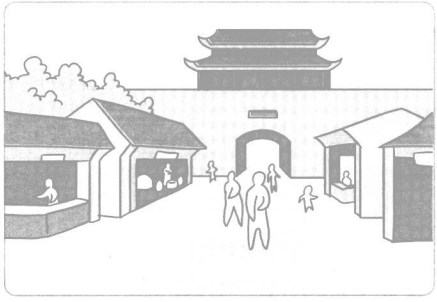
★从留恋、我执束缚中脱离 = 佛教的无我说

★在大乘佛教中，有很多时候用空这一语言来表示无我说。

结合起来便是色即是空

一切都是虚幻

色＝空



曾经的城镇，繁华之地。



经过火灾、战乱等灾难后，城镇变为废墟、瓦砾。

10 摆脱束缚，空是世界

空即是色

“空即是色”表示抛掉束缚的世界中的广阔平稳境地，是一种双重否定后的平静。

◇ 无束缚的生活，精彩的存在

如果把宣扬“色即是空”，即“所有的事物都不是固定存在”作为《般若心经》的一个特点的话，那么就很容易过分强调其否定面。“空”并不等同于否定所有的虚无主义。

以空的思想为基础的大乘佛教中观派（将般若经的空的思想体系化的学派）的人们推翻了对构成现实世界诸教理的固定的、僵化的理解，宣扬崭新的无自性空的思想。虽然听到这一思想的很多人都对这一空的教法不吝赞美，但是如果因为一步错误就否定其全部，那么就容易陷入否定全部的危险之中。

不仅仅是《般若心经》，般若经的信奉者们也驳倒了小乘佛教的实在论。他们宣扬，站在空的立场上，无拘束地想象和生活时，生出的妙有（精彩的存在）便表现出来。正因如此，与“色即是空”对应的句子便是“空即是色”。

◇ 双重否定后的平静

“空即是色”并非是最初的无自觉、无批判的存在方式原本就那样存在，而是经过一次否定，在更高的层次上对其再肯定。纯净无瑕、像白纸一样、如孩子般纯洁的心灵，和经历了人世间辛酸冷暖的大人们安静的心灵绝不是相同的。

世间无一物不空，世间也无一物不有。修佛的人，关键是不要执迷于任何一面，既不执于空相，也不执于色相。

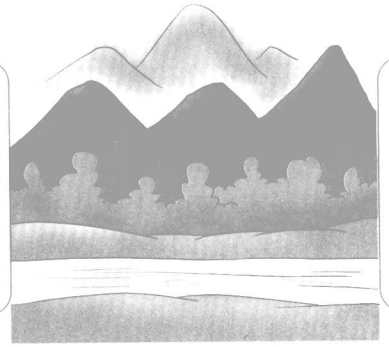
如在各种地震或水火灾难中，人们会切身感受到“有形的事物一定会灭亡”的道理。而在此之后的混乱中，受灾的人们互相帮助，工作人员给予受灾者援助和鼓励，这样，在毫无生气的地方又出现了新的景色。

“空即是色”的境界

虚无主义认为世界上所有的事物都是没有价值和意义的。《般若心经》认为，虽然我们生活在无常之中，但是我们并没有陷入虚无主义，而是应当在发现无常事物的基础上，竭尽全力地生活，这方为“空即是色”的本意。

平静的境地

平静不是虚无，而是在经历和明了无常的基础上，回归一种简单和纯粹的心态。这就是“空即是色”的一种诠释。这与唐代禅宗大师青原行思提出参禅的三重境界相仿。



一重境界

参禅之初，看山是山，看水是水。涉世之初，对一切事物都用一种童真的眼光来看待，山就是山，水就是水，相信并崇拜规则，最终在现实里处处碰壁。

二重境界

参禅有悟时，看山不是山，看水不是水。红尘之中有太多的诱惑，在面具后隐藏着太多的潜规则，一切如雾里看花，山不是山，水不是水，很容易让人迷失方向。

三重境界

参禅中彻悟，看山仍然是山，看水仍然是水。这是一种洞察世事后的返璞归真。人生的经历积累到一定程度，要不断地反省，知道自己追求的是什么。

《般若心经》和小乘佛教的哲学

小乘佛教

事物是存在的



人虽然无我，但是“事物”（法）是存在于过去、现在和未来的。

世上所有的东西
（一切法）

五蕴
（物质和心）

十二处
（感觉器官及其对象）

十八界
（感觉器官、对象、认识作用）

《般若心经》

事物是不存在的



人无我，事物（法）也不会恒久地存在。

11 四种精神作用

受想行识亦复如是

在包括色的五种存在要素中，“受、想、行、识”是表示人的心的作用。对最初的项进行全面详细的解说，后面用“亦复如是”来说明其一样就可以了。

◇ 从四个方面来理解心的作用

前面说过，受、想、行、识四个词和前面的色合在一起被称为五蕴。在这五种存在要素中，除了色表示物质层面的存在外，其余的四种要素都表示精神层面的作用。

首先是受，相当于感受作用。就如我们看见有一个东西，脑子就有所领受。内容上可以从多方面进行理解：除了表示肉体上或是生理上的“热”、“痛”等感觉外，还包含“痛苦”、“快乐”等心理方面的知觉、感觉。四种精神作用中，虽然没有按照价值或是时间作特别的设定，但是感觉因人而异，在某种意义上可以说受是最为主观的。

第二是想。当内心与外境接触时所引起的思想活动，就像想象、构想等词语所表示的那样，想是指浮现在心的形象或是其作用。例如，当人们想起“白花”时，就是由“白”和“花”两个概念相互作用构成了“白花”，而这种彼此之间的相互作用就是“想”。这点，古代佛教用语和近代哲学用语的差别很小。

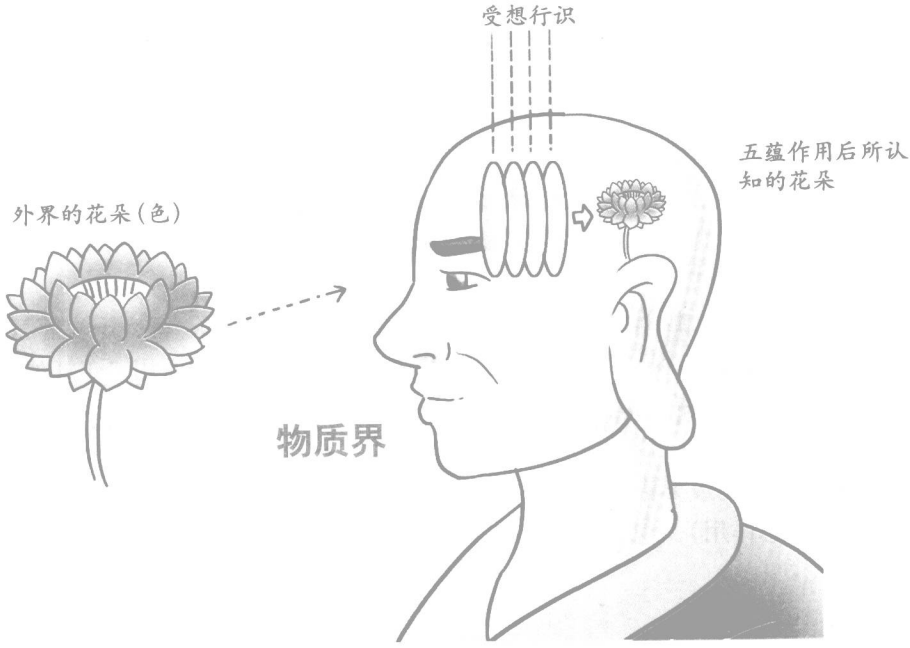
第三是行，与汉字本身的含义多少有些区别。这里的行并不表示“修行”的含义，而是指心的作用向一定方向延续，表示意志或是意志的形成力。念头相续不断，似水长流，前浪后浪滚滚不停，就叫做行蕴。

第四是识，是我们能够知觉、认识，是用眼、耳、鼻、舌、身、意这六种感觉器官（六根）来认知色、声、香、味、触、法六种存在对象（六尘）的总称。识与知觉认识这一词语所表示的含义相近。

总而言之，与表示物体存在的“色”相对，“受、想、行、识”从四个方面表示精神存在的方式。

色蕴一空，四蕴皆空

“受想行识亦复如是”，当色蕴一空，物质的虚幻消失了，跟着心理层面的四蕴——受（感受）、想（概念）、行（意志）、识（知觉）也就都空了。



五蕴

色	受	想	行	识
rupa	vedana	samjna	samskara	vijnana
物质 一切有形象或是占有空间的物质。	**感受** 眼睛等感官领受外境时所产生的热的、苦的、乐的感受。	**概念** 对所见的事物形成的概念。	**意志** 集中注意力于观想。	**知觉** 对所看到的对象进行分别判断。

◇ 说明以下相同的句子

“受想行识亦复如是”，当色蕴一空，物质的虚幻消失了，色所产生的东西既然是空，眼睛所接受的也都是空，接受也就不存在了，所引起的想当然也是虚妄的，于是表示思想的行蕴也是虚妄的，那些识蕴当然也是虚妄的。这四蕴虽是心理层面，但是“色”字一破，下面的就都破了，所以“受想行识亦复如是”。亦复如是，表示“以下也相同”的含义，这是一个精简的笔法，是在佛教经典中经常使用的句子，多用于“A是X，B、C以下也相同”的场合。即前面所讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”这一部分，前项所出现的词语，也适用于受、想、行、识。

不仅仅是《般若心经》，在按照顺序列举五蕴（色、受、想、行、识）等教义项目时，很多情况都是对最初的项进行全面详细的解说，然后后面用“亦复如是”来说明相同的项。因为构造理论相同，所以只要对最初的项进行全面详细的解说，后面就用“亦复如是”来说明就可以了。

在总称五蕴的构成要素中，除了最初的色，剩下的受（感受作用）、想（表象作用）、行（意志作用）、识（认识作用）都表示精神作用，即心的作用。



什么是“亦复如是”

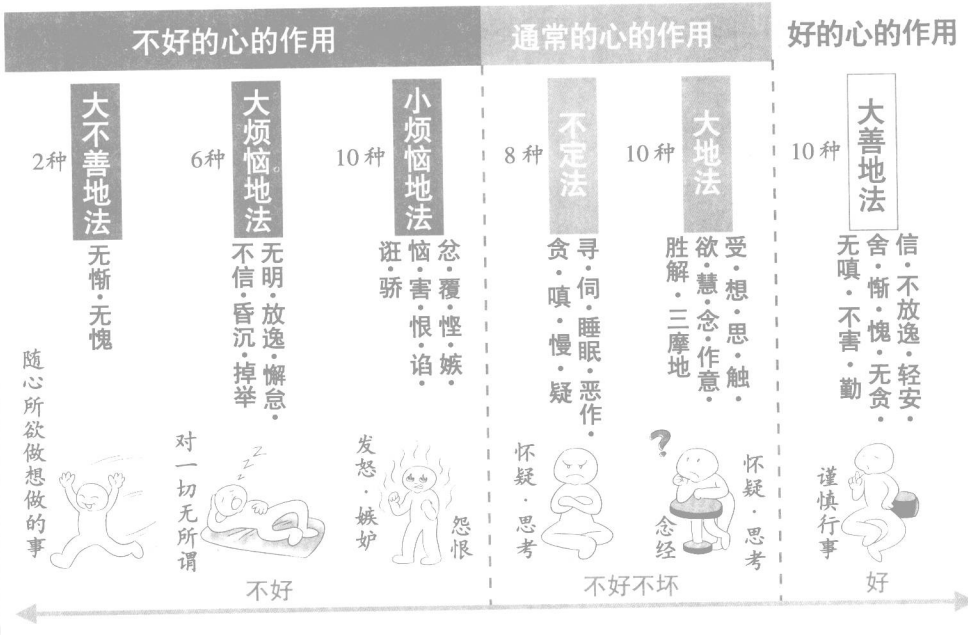
亦复如是，表示“以下也相同”的含义，这是一个精简的笔法，是在佛教经典中经常使用的句子，多用于“A是X，B、C以下也相同”的场合。即前面所讲的“色不异空、空不异色、色即是空、空即是色”这一部分，前项所出现的词语，也适用于受、想、行、识。

公式：□不异空，空不异□，□即是空，空即是□

受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。
想不异空，空不异想，想即是空，空即是想。
行不异空，空不异行，行即是空，空即是行。
识不异空，空不异识，识即是空，空即是识。

心所法

心所法是心的附属物，是从属于心王，并与之相应的精神作用。《俱舍论》卷四称，心所法有46种，分为6类：即大地法、大善地法、大烦恼地法、大不善地法、小烦恼地法、不定地法。



12 没有不变的事物

是诸法空相

“是诸法空相”，表达在世界所有的存在中，没有性质永远不变化的事物。

◇ 诸法的本来面目就是空相

《般若心经》虽然是神圣的佛（实际上是观音菩萨）讲法的圣典，但是同时也是故事性很强的经典。即便如此，也一定有宣扬应当被称为命题的重要教义的地方。这其中一个命题便是诸法空相。

“诸法”，指世间一切法，此处指五蕴诸法，即因五蕴而生的一切相待而有者。因此，“诸法”就是指“种种存在”，亦即天地间的一切事物，如果更为准确地表述的话，就是“具有空性这一特性的存在方式”。

“空相”，指“真空实相”。“相”与“性”在佛典里并无严格的分别，如实相、实性，一般译经者也常常互用。所以，空相等同空性，空性即一切法的自性，因为一切法皆由因缘和合而生，所以是空性的。“空相”一词可理解为“没有（固有的）实体的存在方式”。人因五蕴集聚，心中生出私欲遮蔽真性，只有用般若智慧才能如同利剑断除诸多迷惑，在缘起性空的立场上把握“空相”。

“是诸法空相”的意思是，诸法的本来面目就是空相，表示在世界所有的存在中，没有性质永远不变化的事物。

◇ 没有固定的自性存在

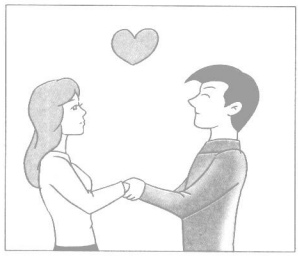
正如“五蕴皆空”等词语所言及的那样，这个世界所有的存在中，没有想象中的、不肯舍弃的、固定的、永久的自性存在。

其具体内容就通过以下不生、不灭、不垢、不净、不增、不减三组、六句中的“不”（否定词）巧妙地进行了说明。

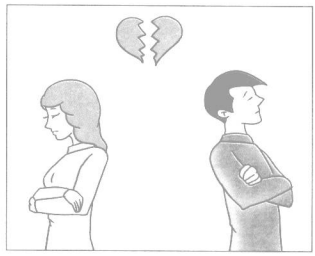
这里，《般若心经》从“色不异空，空不异色”的人类观层面，过渡到“诸法实相”的宇宙观层面，对空性的认识更为宽广。

人生无时不变化

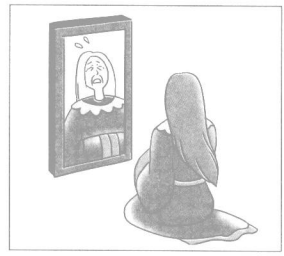
“诸法空相”，是说天地间的一切事物，都没有固有的实体存在方式。人生也一样充满变化，人心在变化，容貌也会变老。



相亲相爱
热恋中的男女都会发誓永远相爱。



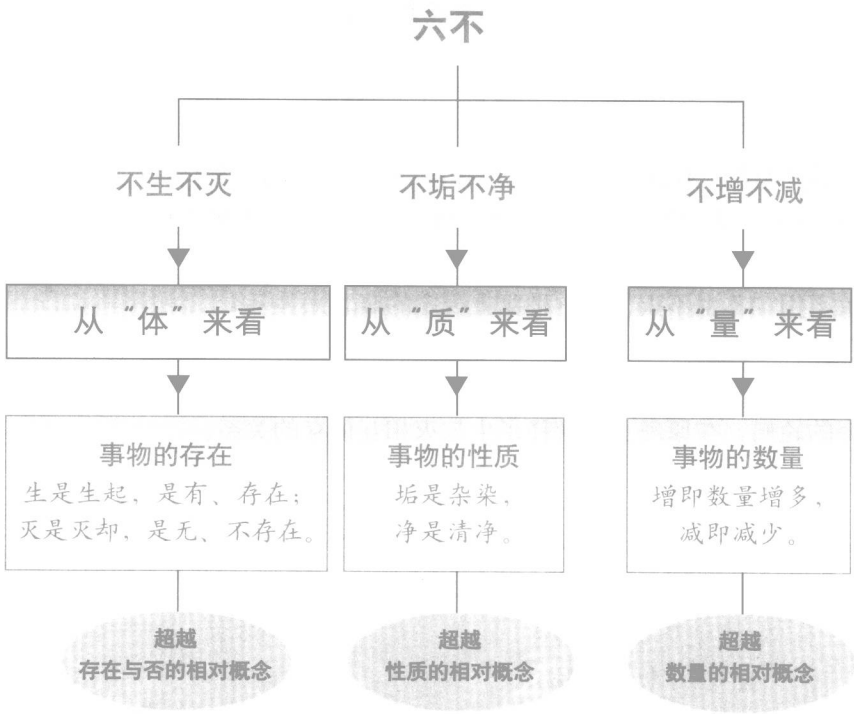
分手
当发生情变，由爱转恨，结果往往是：再也不想见到这个人。



容貌也在变化
人都会变老，绝世美女也不会永远美丽。

六不

后面经文中有“六不”，即不生、不灭、不垢、不净、不增、不减，它们分别从“体”、“质”、“量”三个方面阐释了“诸法实相”的内涵。



13 存在的会灭亡，灭亡的会重生

不生不灭

“不生不灭”是诸法空相的第一说明，说明存在的事物虽然一定会灭亡，但是一定又会重生。

◇ 双重否定表达的永远存在

诸法空相，即“这个世上所有的存在都是没有实体的，是变化的、流动的”，是《般若心经》的中心思想。接下来的“不生、不灭、不垢、不净、不增不减”就用六种否定对此作了进一步的说明。自古以来这6种否定就被称之为“六不”。中观学派的鼻祖龙树在《中论》的开篇也宣扬说“不生不灭、不断不常、不一不异、不去不来”，这八种否定被称为“八不”。“六不”和“八不”唯一相同的就是“不生不灭”，因此很难找出它们之间的直接关系。

《般若心经》中，“是诸法空相”的前面是“五蕴皆空”，后面是“是故空中”，在这两处虽然强调了“色”等概念作为自体是不能存在的，但是在“是诸法空相”中没有否定各个概念的独立存在。在彼此相对立的概念中，一方宣扬空（无自性），另一方也一定宣扬空。

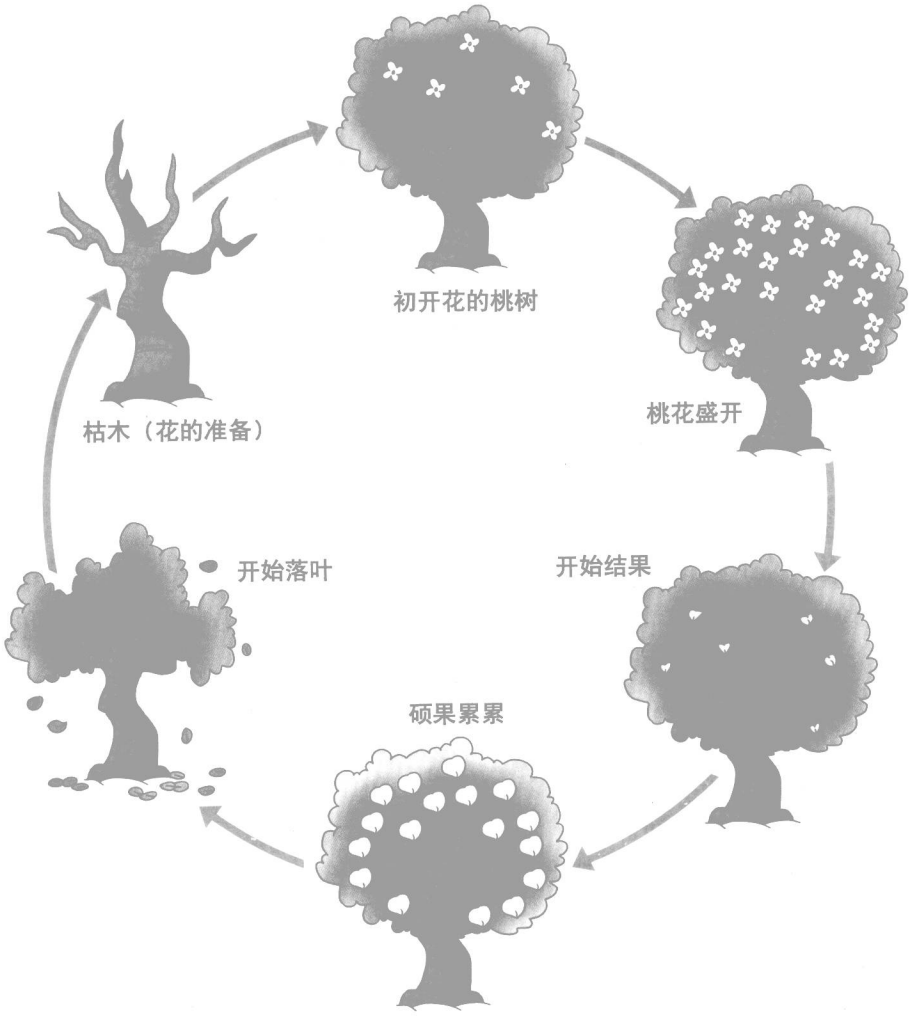
◇ 生与灭相互依存

存在的事物，不会在本体上永远存在。存在的事物一定会灭亡，也是不言自明的道理，同样，灭亡的事物也一定不会永远灭亡。灭亡依赖于存在，存在也依赖于灭亡。因此，离开了存在就无所谓灭亡，离开了灭亡也就无所谓存在。这种相互依存的关系用“不生不灭”这一种双重否定的概念来表示。

以桃树为例，盛开的桃花一定会凋落，但是到下一年的春天，聚集的生命力就一定会再次爆发，开出新的桃花。这种比喻，不是两极，而是在更高的层次上说明了生命的轮回，在原理上也解释了生与灭相互依存的关系。

桃花的一生

一切法的实相是空，所以一切法从本以来，“不生不灭，不垢不净，不增不减”。“不生不灭”，五蕴真空，便无法可生；若法不生，自无可灭。一旦明了般若妙法，无妄想心，就不会有生有灭，也就无需求离苦，也就没有度脱苦厄之说。下面以桃花的生命轮回为例说明。



所以，落花依赖于开花，开花又依赖于落叶枯萎时的积蓄。

14 超越肮脏与干净的价值观

不垢不净

去掉对生活中的干净、肮脏的拘泥，才能实现真正的“不垢不净”。

◇ 何谓“不垢不净”

六不的第二组组合是“不垢不净”。如果说意味着“没有污垢、不肮脏的东西”的词语的话，大家可能更熟悉“无垢”。

“不垢不净”，污垢与清净本来是两相对立而存在的。世人染于有漏的恶缘，名为垢；圣人熏修无漏的善缘，名为净。然而他们的垢净只是空而已。空是既不可谓净，也不可谓垢的。世人若一念头不觉，生出妄心便是垢；圣人了达空性实相，不受诸法色相影响，则是净。从诸法的本然之相上说，垢也没有，净也没有，这叫“不垢不净”。

《般若心经》中，六不的第二组组合“不垢不净”，使用了比较价值观中较为明显的对立概念，我想这是因为在宗教中，“净”与“不净”的对立较为明显的缘故。

◇ “干净”与“肮脏”的标准

环顾周遭，我们可以发现，既有有洁癖、不能忍受一点污垢的人，也有家里地板上即使垃圾堆成山也能视而不见、心平气和的人。“干净、肮脏”是一种非常主观的、因人而异的、具有很大差别的思想。

即使是同一个人，去印度旅行的话价值观可能也会发生变化。印度的净与不净并非是以人的卫生或是舒适感为标准的。拘泥于日常生活中净与不净的人到印度会比较辛苦。因为在坚信“神圣的事物就是洁净的”的印度人的想法中，外表的污垢和肮脏并不有损于其洁净。

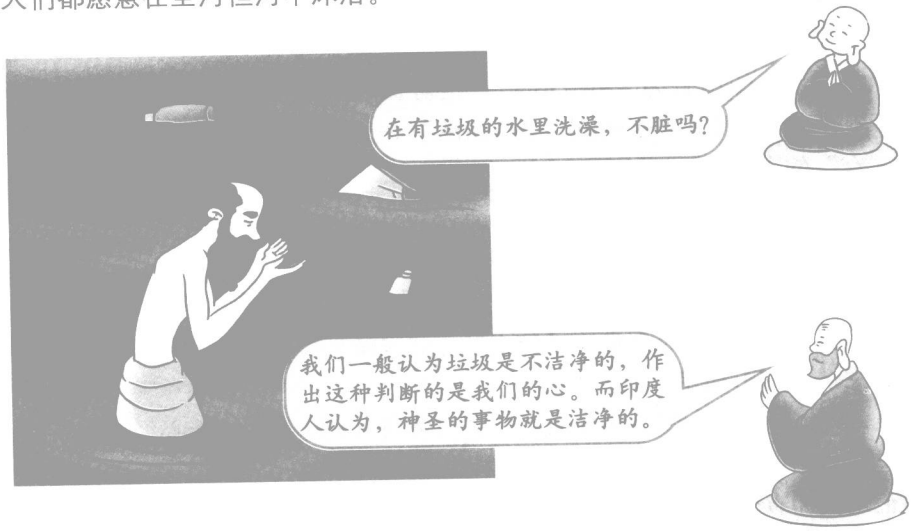
与“不垢不净”相关联的概念，并不是单单指洗澡、淋浴等。拘泥于外表上的洁净或是肮脏的是我们的心。能够去掉这种拘泥，才是“不垢不净”。

去掉拘泥，“不垢不净”

“不垢不净”，世人染于有漏的恶缘，名为垢；圣人熏修无漏的善缘，名为净。然而他们的垢净只有其名，究其本体，根本无所谓垢净，所存在的只是空而已。空是既不可谓净，也不可谓垢的。

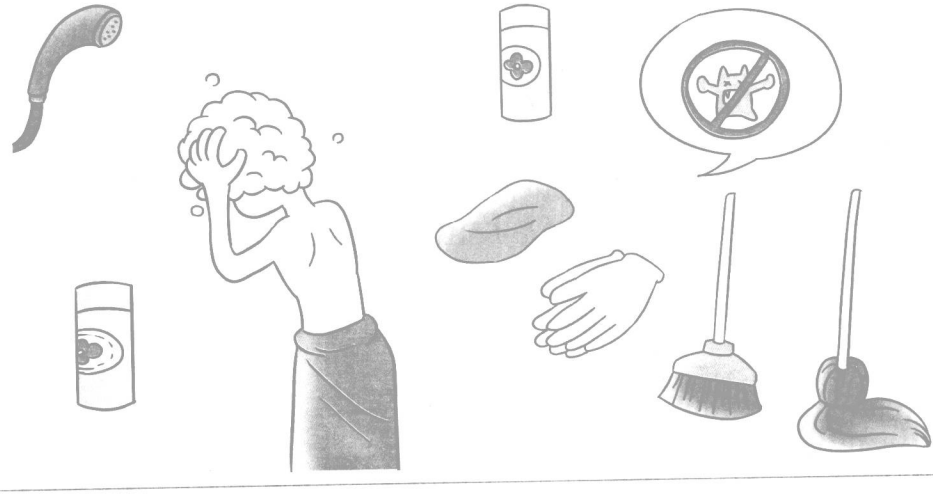
洁净的判断

在印度人眼中，神圣的事物就是洁净的。因此不管恒河水是否有污染，人们都愿意在圣河恒河中沐浴。



对清洁感的拘泥

消臭、除菌、淋浴、擦地……仅是这样就是真正的“净”吗？生出洁净与污垢的是我们的心。不垢不净是超越这些而存在的价值观。



15 增减只是相对的

不增不减

增、减并不是一喜一忧。增减只不过是相对而言。

◇ 基准变化，增减也会变化

六不的第三组组合为“不增不减”，是对量的变化作出的说明。主语与刚才两句（不生不灭、不垢不净）相同，是“诸法”——所有存在的事物。这句经文也是表示“空”的含义，即没有固定、恒久的存在。

我们可以以简单的量的变化为例。下雨时如果要测量降雨量，简单的做法就是观察测量瓶中的雨水，读出上面的刻度即可。如果雨下得比较大，降雨就会从四面八方汇集到河流中，然后再积聚在水库的蓄水池中，蓄水池的水位就会上涨。相反，如果连日干旱，水库的水位就会下降，就会储水不足，甚至干涸。洪水或旱灾都会引发社会的不稳定。

提到“增减”时，世上的普通人大多会觉得如此。但《般若心经》认为，增减只不过是相对而言。确实，如果连续降雨的话，水坝的水位就会上涨，变成了“增”，但这正是因为有刻度和水坝的存在才能够判断的。虽然在相同的标准上可以进行比较，但是如果使水流入到其他的水坝中，结果可能就会完全不同。

◇ 增减是相对的

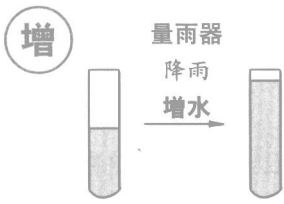
另外一个例子。经济上的数字，特别是在贸易收支时，一方增加就意味着另一方减少，同一个公司的股票价格的涨跌也是相对的。因此，增减都是相对的，没有本质上的、永远的增减。《般若心经》向我们宣扬了增减并不是一喜一忧的教义。

这也可以从心量来比喻。世人的本来心量，如大海一样宽广，含容万物，但因为五蕴遮蔽，六尘束缚，不能修行观照，所以才会有真心隐没不显。只有圣人才能把本来的心显示出来，不为事事物物所遮掩。其实无论世人或圣人，佛性本有，真心俱在，人为地增一分或减一分都是不可能的。

什么是“不增不减”

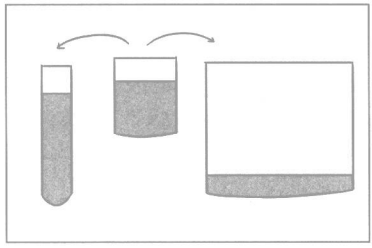
“不增不减”，人的本有心量并非修行而有，而是修行而显，所以心量不会因为觉悟而增加一分，也不会因为迷妄而减去一分。无论世人，无论圣人，佛性本有，真心俱在，人为地增一分或减一分都是不可能的。

所谓增、减





不增不减

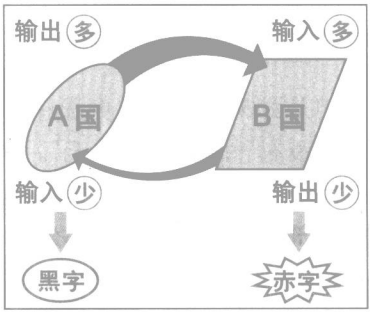


雨水

无论是增加的水还是减少的水，源头都是相同的雨水。相同数量的水注入量雨器和水坝中，会怎么样呢？如果测量器不同的话，能看见的量也会增加或减少。

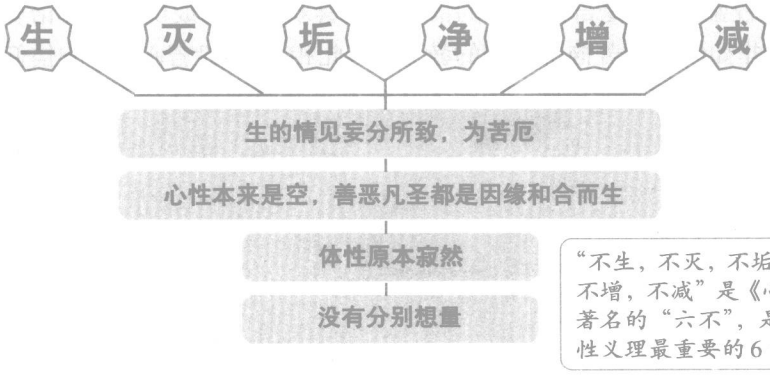
贸易收支

从贸易收支来看，A国向B国的输出增加的话，从A国方面来看，在贸易收支中，就挣到了钱。从B国方面来看，在贸易收支中就是赤字。



我们要认识到增和减是表里一体的，增、减只不过是相对而言。

“六不”



“不生，不灭，不垢，不净，不增，不减”是《心经》中著名的“六不”，是阐述空性义理最重要的6句话。

16 “无”字是对小乘佛教的反驳

是故空中无色

《般若心经》中有21次使用“无”字，宣扬空、无自性，这是对小乘哲学教义的反驳。

◇ 无——不存在

“是故空中无色”中，所谓“是故”是前面所讲的原因，即诸法空相，换言之就是这个世界上所有的存在都不是固有的、不变的实体。正是这样的存在方式才是空。正因如此，空中、无色才能够存在。

“空中无色”是说，既然明白了空中的道理，那么空之中就没有色蕴可得。“无”字有两个解释：一是没有，二是毋的意思。因为现在虽有幻相，但毕竟是无，所以五蕴、六根、六尘等，都是不可得。

从这句“无色”开始，下面用了共计21次“无”这个否定词。“无”是《般若心经》中最多的字，和“空”一样，都是阐述空性最重要的字。也正因此，把《般若心经》作为宣传“空”的经典来理解的人不占少数。

◇ 反驳部派佛教思想

但是如果我们能够更加仔细冷静地研究《般若心经》的经文的话，就会发现，表示“没有”的否定词“无”，从“无色”开始一直到“以无所得故”为止，都是在“空中”，即空的立场上来论述的。正因如此，我们才有必要事先说明，为什么在同一部经典中，在这一部分，不得不用“不存在”的形式来否定色、六处（眼耳鼻舌身意）、四圣谛（苦集灭道）等初期佛教的教义。

在《般若心经》等大乘佛教经典产生前，被称为部派佛教的较为保守的、传统的宗教比较盛行。但是部派佛教的僧侣们更喜欢钻研构成现实世界诸要素的小乘哲学，而非如何拯救苦恼中人们的教义。与此相对，《般若心经》的信仰者们认为，仅仅依靠分析并不能成佛，因此才从根本上全面地宣扬空、无自性、缘起等新的思想。

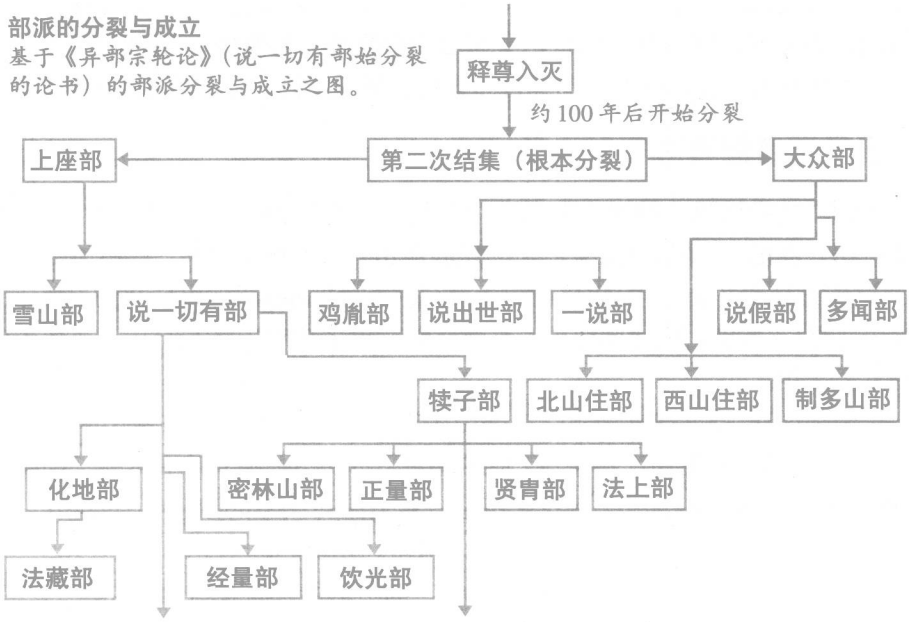
《般若心经》为何多用“无”字

“无”的经典

整篇《般若心经》，260个字中共出现了21个“无”字。“无”是《般若心经》中最多的字，和“空”一样，都是阐述空性最重要的字。



部派佛教



分裂的教派研究佛教的传承，编纂庞大的论书，展开繁杂的议论。这就是被称为经、律、论三藏中的论藏。这样的哲学被称为小乘。这样的教派被称为部派佛教（小乘佛教）。

17 “五蕴”是心的作用而非存在

无受想行识

受想行识是心的作用，不是拥有固有本质的存在。

◇ 无受想行识，则心空

如果从教义上、或是思想上来思考《般若心经》的话，人们最为熟悉的就是“色即是空”这句话了。这句话中的“色”与受、想、行、识五者结合在一起，被称为五蕴，前面已经介绍过了。

如果用西方哲学家笛卡儿的话来说，除了相当于物质的“色”，剩下的“受、想、行、识”都是属于精神范畴。因为精神无法作为物质来表现，所以这四者就只能作为作用来表现了。

“无受想行识”这句话用白话来说是：（所以，在此空性状态中），感觉（受）、概念（想）、意志（行）、分别（识）也都是假有。上文已述，无色，身便空。无受想行识，心亦空。所谓身心两亡，身空心空佛现前。若身空，无生老病死苦；心空，无生住异灭。身心两亡，佛性自然显现，所以学佛，是很简单、很现实的事。

◇ 不是拥有固有本性的存在

我们以结满桃花的桃树为例来进行说明。桃树本身是色。当我们看见桃树时，才能认识“桃花”，即是五蕴中最后的识的作用。看见桃花之树，能够感受到“美丽”，这便是感受（受）。我们闭上眼睛，就能够在头脑中浮现出桃花的形象，这就是表象（想）。当我们想把桃枝摘下来放在瓶子里来培育出桃花时，这就是相当于行的意志作用。

正像是这样，人的心的作用，就是由《般若心经》中所说的五蕴中的“受、想、行、识”构成的。从更高一层来看，它们和色一样，不是拥有固有本体、自性的存在，而是基于种种因缘而生。桃花并不是一直美丽的，但正是因为它的变化，才能获得美丽的评价。

受、想、行、识，在空的存在方式中，都不是拥有固有本性的存在。

受想行识的心的作用

桃花中的“五蕴”



从人类观到宇宙观的空性体认

到了这里，《般若心经》从人类观谈五蕴说明“五蕴皆空”，转到了宇宙观的“空中无五蕴”。两者的体认有很大差别。人类观的层面是“五蕴皆空”，五蕴构成的现象是空的。宇宙观的层面是“空中无五蕴”，既然五蕴是假有，就不用执著于五蕴。

人类观的空性

人类观的“五蕴皆空”是小乘圣者追求的境界。

宇宙观的空性

是故空中无色无受想行识。“空中无五蕴”则超越了执著的限制，是菩萨乘所体悟的空性。这种体认更为完整，称为毕竟空。

18 “六根”为空

无眼耳鼻舌身意

否定身心的所有感觉，从否认固定的存在来理解现实的存在。

◇ 六根

“无眼耳鼻舌身意”这句话的限定条件也是前文的“空中”。其中的“眼耳鼻舌身意”即我们平时所说的六根。

根，指认识器官。六根指六种感觉器官或认识能力，即眼根（视觉器官与视觉能力）、耳根（听觉器官及其能力）、鼻根（嗅觉器官及其能力）、舌根（味觉器官及其能力）、身根（触觉器官及其能力）、意根（思维器官及其能力）。前五种又称五根。

◇ 感觉器官的一致

在这句话中，眼、耳、鼻、舌是我们日常经常使用的感觉器官，而且它们几乎与综合医院的分科相一致。身，就相当于现在的皮肤科。最后的意，相当于心或思想。前面的五个和最后的意结合起来，就能够表示身心感觉的全体构造了。

前面“无受想行识”一句，否定了五蕴这五种要素在实体上的存在，接下来，就否定了六根和六尘（“色声香味触法”等六个感觉对象）的固定存在。

◇ 与虚无主义的不同

这种做法并不是虚无主义，而是站在实在论的立场上，对传统部派佛教（特别是说一切有部）中繁杂的哲学、宗教的反驳。部派佛教热衷于深入细致地分析人或世界的存在。

因此，即使是在《般若心经》中，相对于前半部分中说一切有部构造的教义体系，虽然加上了“不”、“无”这样的否定词，但这些绝不是表示“不存在”。“空中”，换言之，“在空的存在方式中”，各种各样的要素并不是由分子或是原子那样的要素构成的，而是基于种种间接原因（缘）的集合，然后以现实的存在方式表现出来的。

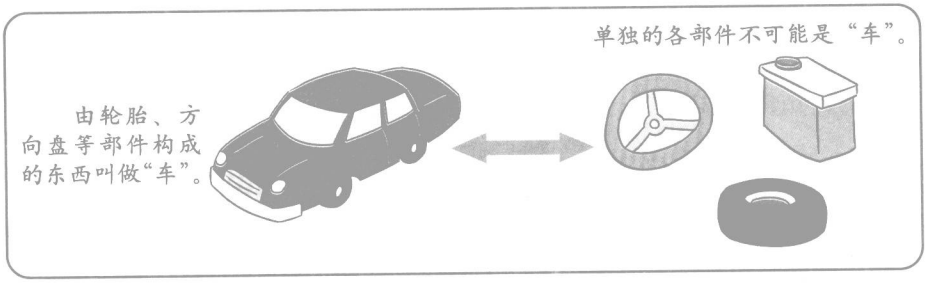
心、身体、部件的集合

在佛教中，有五蕴假和合这一说法。假和合是指身体、心暂时结合在一起，它们只不过是有形状的物体而已，并没有实体（空）。



那先比丘经

西北印度国王弥兰陀与佛教僧侣那先比丘的对论



六根与六尘

菩萨告舍利弗说，六根六尘都是由真空实相上幻化出来的虚妄法，本来并非实有，如果能够了解此理，虽有六根对待诸尘，但仍可以不受诸尘所染，心中自定，陶冶涵养，终归显出真心本性。

眼	色尘	不起分别，天界地狱相等
耳	声尘	不起欣喜心、沮丧心
鼻	香尘	厕室化香殿
舌	味尘	不拣择甘苦
身	触尘	无意涩、滑、软、硬
意	法尘	不随诸法，不随虚假打转

19 抛弃“六尘”

无色声香味触法

“色声香味触法”是六尘，能够遮盖人们本来清净的佛性。正是因此，人们才迷茫、苦恼。只有抛离“六尘”，才能显出真心本性，最终真正成佛。

◇ “六根”与“六尘”

“无色声香味触法”，这句话与前面讲“六根”（或称“六内处”）的“无眼耳鼻舌身意”一句相对应，前者是感觉器官，色以下就是这些器官分别把握的对象。在佛教专门用语中，后者作为被认知的客观对象，被称为“六尘”、“六境”、“六贼”或“六外处”。

色声香味触法是六尘，尘是染污，能遮盖本来清净的佛性。如果稍微详细地解释一下，色不仅仅是指色彩，还指具备形状等可视要素的物质。声、香、味等就像各自文字所表示的那样，声是耳朵能够听到的声音，香是鼻子能够闻到的香味或是臭味，味是舌头能够品尝到的味道。触是指身体能够接触到的对象。最后的法是指用心能够感知到的存在。

◇ 无法成佛：“六尘”真正的意思

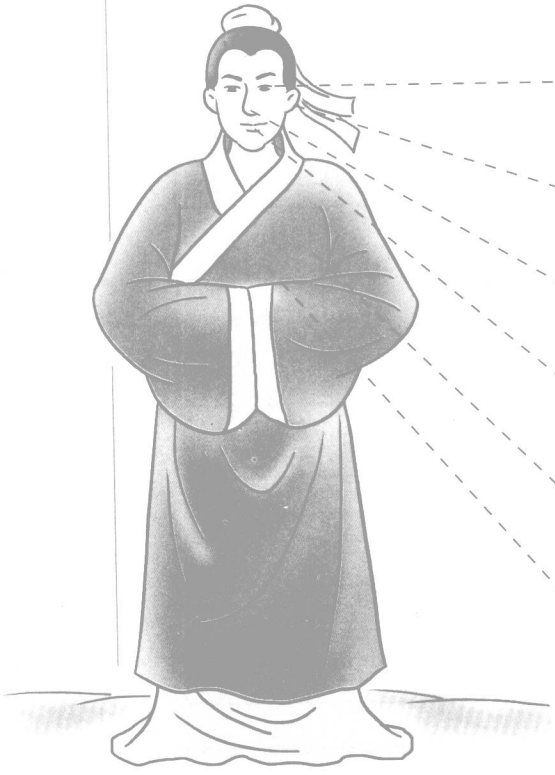
释迦牟尼涅槃后不久，佛教的僧侣们就开始埋头于研究包含自己在内的世界是怎样的，而渐渐忽视了对苦海中人们的教化和拯救。《般若心经》的前半部分中，列举的“无”的项目就是范畴论中实在论所使用的诸项目。

外界存在的六种对象要素中，色、声、香、味、触、法这六尘是代表。在《般若心经》开始出现的“色即是空”中的色，和“色、声、香、味、触、法”中的色，虽然在汉语中的本义相同，但是却属于不同的范畴（分类构成）。六尘中的色是以“色彩、形状”等视觉上的意义为中心，而“五蕴”中的色是指物质全体。“六尘”真正的内涵就是无法达到终极的真理（成佛）。

六根对六尘

心、身体、部件的集合

六根对六尘，六根空，六尘亦跟着空，若六根取六尘便是生死，若六根回光返照、返流全一，便是涅槃。现实中的日常生活就是基于这种主观和客观的对应关系而成立的。从空的哲学角度来看，它们并非是各自独立存在的，而是相互依赖所表现出来的。



主体	客体	
眼	色	包括物质的颜色、形状。
耳	声	各种声音。
鼻	香	各种气味。
舌	味	酸、甜、苦、辣等味道。
身	触	冷、暖、细、滑、涩、软、硬等身体感觉。
意	法	内心所缘取的种种境界，也包括用来记忆、分析、思想的文字与符号。
六根	六尘	

名词解释

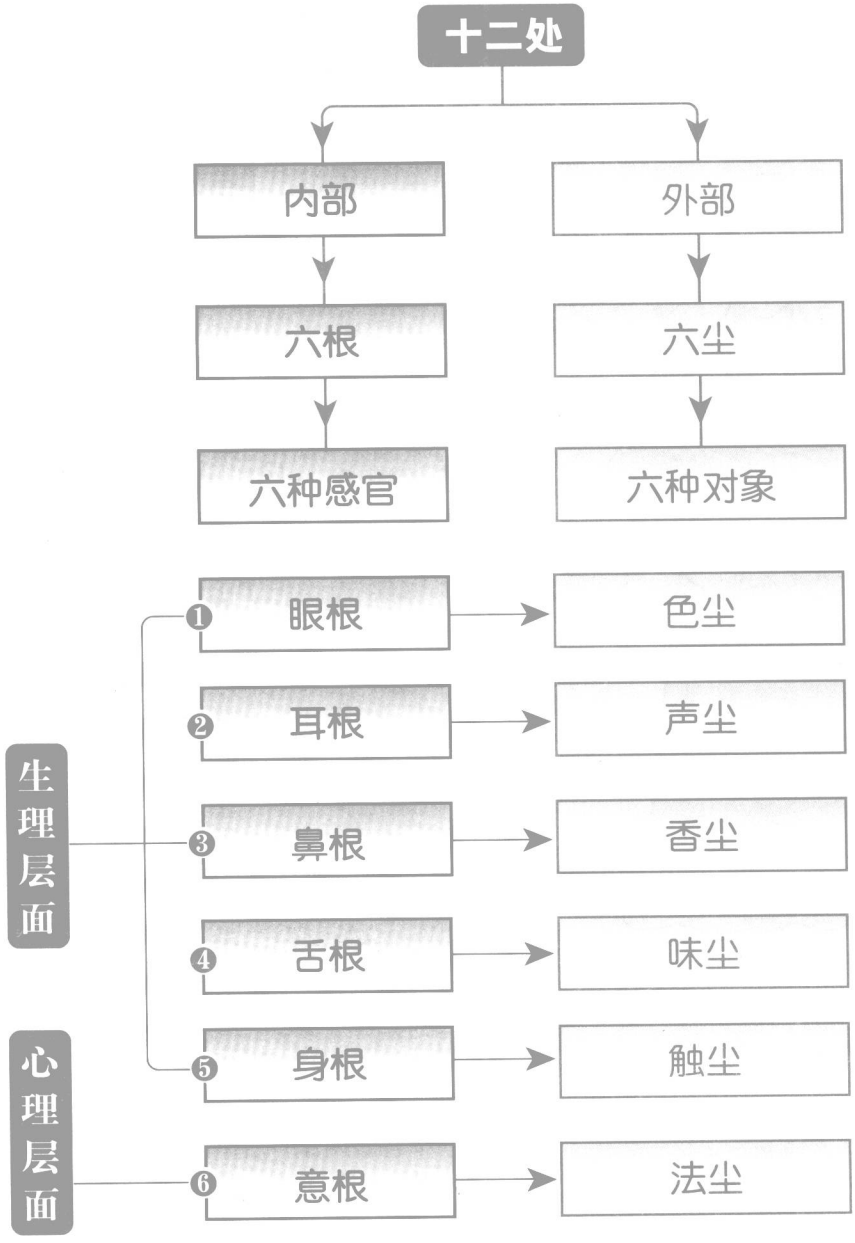
六根　六根是六种感官，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

六尘　六尘是六种对象，即色尘、声尘、香尘、味尘、触尘、法尘。

十二处。六根＋六尘＝十二处。

十二处

眼耳鼻舌身意为六根，色声香味触法是六尘，六根六尘又合为十二处，处，即方所。是说根在内，尘在外，眼对色，耳对声，各有一定方所，也叫十二入，入是说根尘互相涉入的意思。



五蕴、十二处、十八界

《心经》所说的空性，“蕴”、“处”、“界”是关键语汇，空性之中无五蕴，无十二处，更无十八界，所以《心经》说：“无眼界，乃至无意识界。”



几个关键词语的比较

在分析《心经》时，总会看到很多关键字词，若不了解其意义，会看得一头雾水。以下总结整理出几个重要梵语意译的关键词语：

- 五蕴的蕴：聚积。五种性质相似的事物聚积，构成人类的身与心。
- 六根的根：生长。如同树木有树根，能生枝干，于是六识可依六根而生出。
- 六入的入：侵入。受外界侵入的感官。共有六种感官。
- 六尘的尘：污染。外在的环境对纯净的心造成污染。
- 十二处的处：依托的地方。
- 十八界的界：种类界限。

20 眼睛能看到的世界为空

无眼界

“眼界”是指眼睛能够看到的世界。如果否定眼界的话，那么用五官感知到的世界就完全不存在了。

◇ 十八个认识要素

在部派佛教中比较保守的教团，将这个世界的所有存在分为了几个范畴。说一切有部就是其中之一。

在说一切有部的存在论中，作为世界构成要素的轴有五蕴（5个集合）、十二处（生成12知觉的地方）、十八界（18种知觉认识的要素）这三个范畴。在佛教专门用语中称之为三科。

数量最多的十八界，实际上是由知觉器官六根、行使知觉作用的六识和六尘共同构成的。“界”是说各成界限。

十八界，像六根、六尘、六识那样，在后面都加上了“界”字，所以开头就是“眼界”。

此十八界依次为：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界。

十八界彼此之间是如何运作的呢？例如当人赏花时，因眼睛看到美丽的花朵，而内心发出赞叹。这时认识的器官是眼睛（眼根），认识的对象是花朵（色尘），而认识的作用就是心中对花的色彩、形状的认识（眼识），最后于内心产生美好感觉的便是意识。

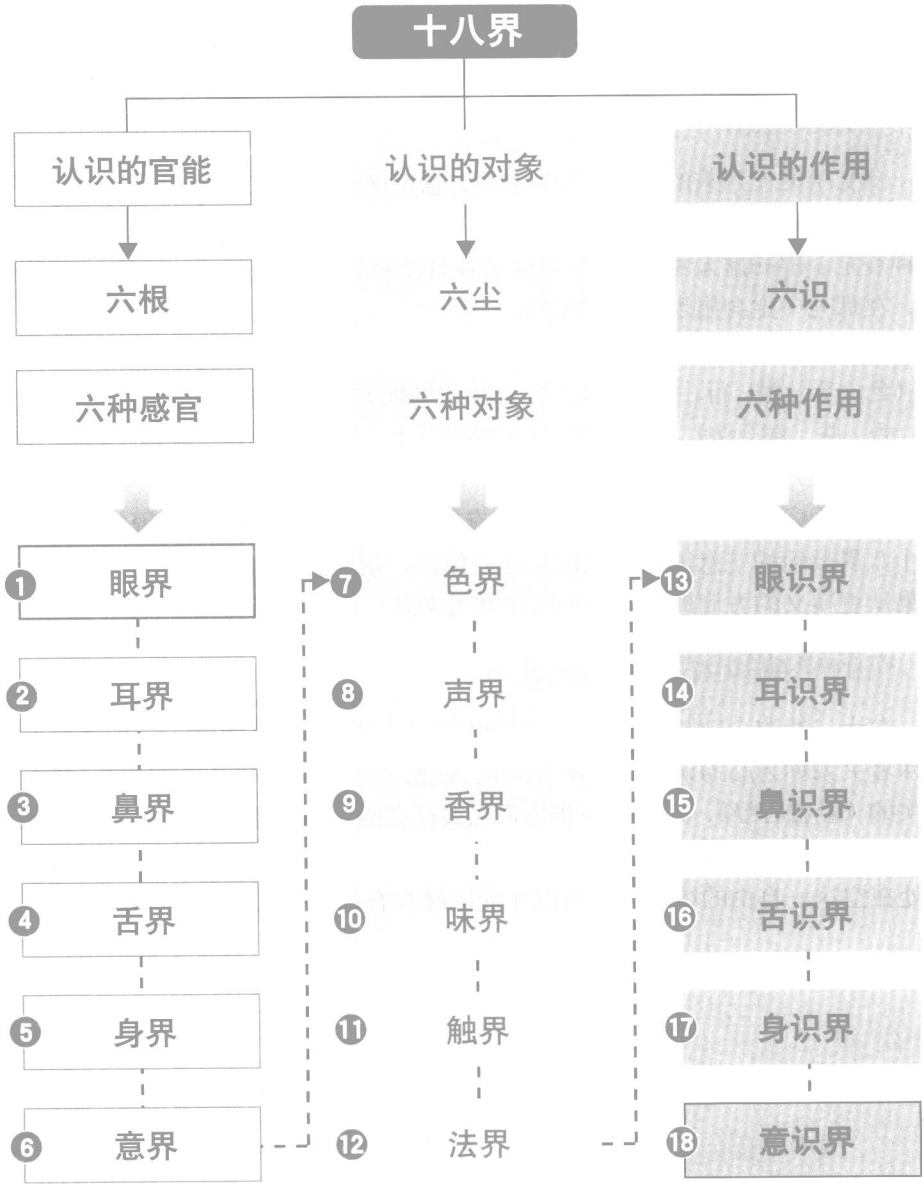
◇ 空无和暂时存在的十八界

十八界是以人的认识为中心，对世界一切现象和事物所作的分类。因为佛教否定固定的、实体的我（自我），所以认为正是由于这些要素的共同作用，才构成了这个世界中的种种现象。这十八界由宇宙观的层面来看，依然是空无。

在《般若心经》的论理中，当论及多个要素时，在第二个要素之后都会写上“以下相同”。因此，18种认识要素中开头的眼的要素，作为自体绝不是固定的。从空的立场上来看，也是因为缘起而暂时存在的。

十八界：我们周围的世界

十八界是18种知觉认识的要素，是由知觉器官六根、行使知觉作用的六识和六尘共同构成的。依次为：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、声界、香界、味界、触界、法界；眼识界、耳识界、鼻识界、舌识界、身识界、意识界。



21 从意识世界中解脱

乃至无意识界

意识界是十八界中的最后一界。这十八界由宇宙观的层面来看，仍然是空无。

◇ 本来的世界

从更深的无约束的境地（空）来看，意识这一要素不是单独的、固定的存在，这也是《般若心经》中的看法。“无十八界”绝非“不是A、不是B、不是C……”这种否定全部的虚无看法，而是在脱离各自范畴约束的地方，肯定有原本世界的存在，在那儿一定会出现生命的风光。

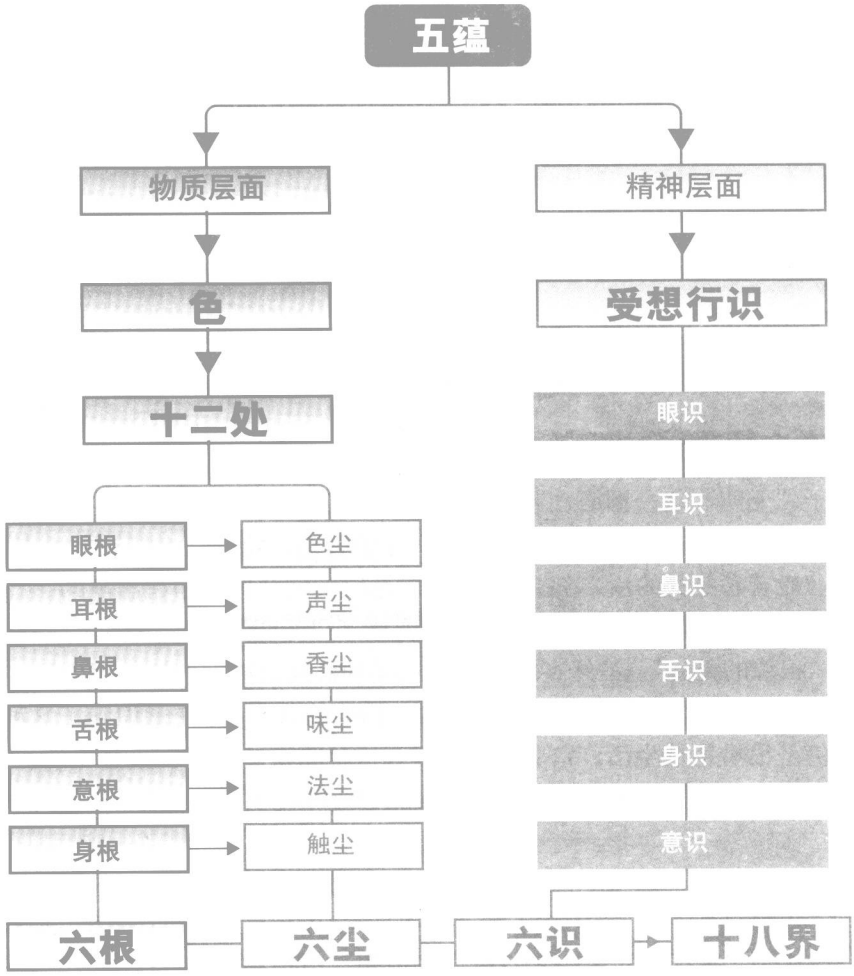
《般若心经》中“无的否定论”是从“是故空中无色”开始，直至5个构成要素（色、受、想、行、识）、12个知觉构成的地方（眼、耳、鼻、舌、身、意、色、声、香、味、触、法）、18种知觉认识要素（十二处加上眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）结束的这一段落。

如果构成现实的存在的话，说一切有部的佛教者们提出的范畴说的一个段落就是十八界最后的“意识”。“意识”这一预言，用现代语言来说就是“失去意识”，如果从更狭义的方面理解的话可以将其看做是“心的判断作用”。

◇ 空的境地和因缘而起的联系

在十二处的“意和法”这一主观和客观（主体和客体）基础上，如果导入应该将两者关系称为心的认识作用本身的话，就使全体方面存在论更加详细。然而作为真实的《般若心经》，其目的并非是将现实存在的构成要素细分化，然后再对其进行分析以谋求正确的理解，而是希望将小乘的视点转换，来宣扬所有的事物正是因为处在空这一自由的境地上，所以才能因缘和合而存在的观点。

五蕴与十二处、十八界的关系



《般若心经》所说的空性

《般若心经》所说的空性，“蕴”、“处”、“界”是关键词。空性之中无五蕴，无十二处，更无十八界，所以《般若心经》说：“无眼界，乃至无意识界。”

蕴	积聚、积集	五蕴	色受想行识
处	依托的地方	十二处	六根、六尘
界	范围、界限	十八界	六根、六尘、六识

22 了解无知的自己

无无明

“无明”是十二因缘的第一支，也是一切烦恼的根源。因为有了无明才有一连串的十二因缘。知道无知的自己，才能舍去对很多事物的执著，甚至舍弃无知的自己。

黄念祖居士：“前面的五蕴、十二处、十八界都无，破人我执，叫做为凡人法。而从‘无无明亦无无明尽’起，破法我执，叫做为圣人法”。

◇ 舍弃无知的自己

对于“无明”这一词语，通常情况下，我们可能会联想到“没有灯”、“不明亮”等含义。但是在佛教中，所谓“明”是指智慧，特别是指能够看透真实的智慧。在《般若心经》的后半部分中，“明”是以大明咒这一语言出现的。

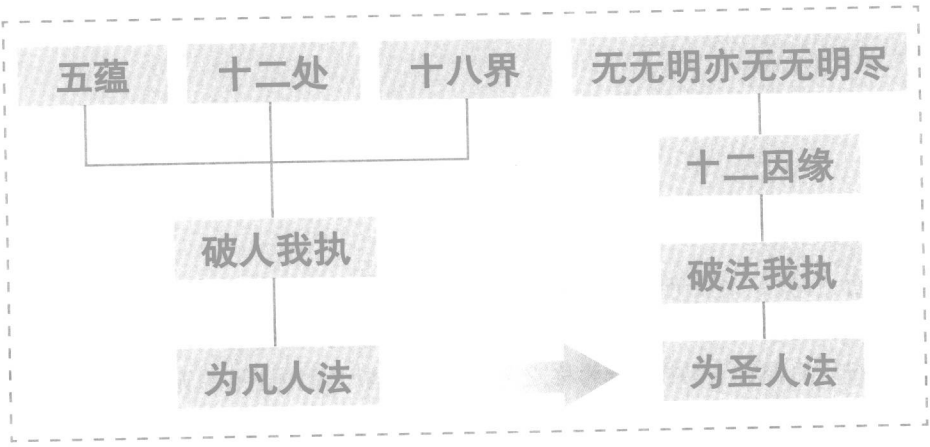
在“明”字前面加上否定词“无”就变成了“无明”，它特指人类没有意识到真实的“根源的无知”。虽然存在因受惠于某种机缘而能够意识到混沌现实的人，但是大部分的人都没有意识到这种根源的、抽象的真实。即使意识到了这种真实，也可能仍是很滑稽地生活。完全没有意识到这种隐藏着的真实就是无明，即没有灯火的状态。再稍稍往深挖掘的话，也可能包含即使明白却不知所措的本能上的东西。

◇ 十二因缘

一般认为“无无明”是一种有价值的理想，但是从“空”这一自由的角度来看，是一定要避免设想并执著于一个绝对的事物。因为无明才生出了种种执著，最终又有了对生老病死的苦恼与困惑等一连串的因果连环。这一系列的因果连环关系称为十二因缘或十二缘起，它是佛教初期重要的教义。十二因缘中有两种观想修行，一种是从如果因为第一“无明”而生成了第二“行”的顺序来看，直至第十二“老死”就被称为顺观；另一种是如果没有“无明”的话，那么就没有“行”，也必然没有最后的“老死”的逆观。

破除十二因缘的法执

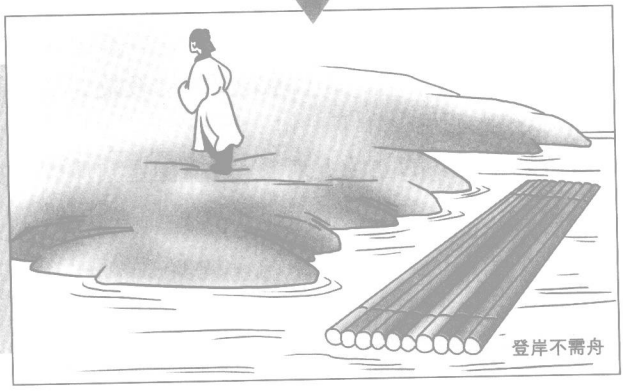
十二因缘相互联系，包括过去、现在和未来，也包括我们怎么出轮回的办法。轮回不已是因为这 12 件事相续不已，所以要修行断这十二因缘。



要破除这十二因缘，只要其中一处灭，就一切都灭。这是缘觉的法执，也叫做法我，破此法我，故说十二因缘皆空。


渡河需用筏

佛说的一切法，拿船作比喻，就是一个人要渡河，没有船不行，所以佛告诉你这些法。但是上了岸还要这些船做什么呢？所以“渡河需用筏，登岸不需舟。”


登岸不需舟

23 没有迷惑，也就无法成佛

亦无无明尽

因为无无明，所以甚至无法成佛。因为没有固定实体的存在，所以也不能执著于成佛。

◇ 如果没有迷茫，就无法成佛

前面一句的“无无明”表现了我们与生俱来却又无可奈何的根源上的无知。我们也已经说明了，正是从世间“虽然清楚却无法停止”的迷茫中生出了人的必然的善或恶的行为，我们将这种行为称之为行。由这些原因和结果的无限连续构成的人的存在方式我们称之为业。

但是在“亦无无明尽”这一句话中，在“无无明”这句话的后面又加上了“尽”这一否定词。在这句话中，如果将“尽”仅仅作为一个否定词来理解的话，那么它的意思就是“无明没有尽头”，换言之也就没有“成佛”。终极的“空”，即因为事物和概念都是因缘而生的，如果没有绝对的本性的话，那么就没有迷茫，同样成佛也是作为一种没有固定实体的存在。在很多关于《般若心经》的注释书或解说书中，大体上都是这样解释的。

◇ 灭除老死，脱离轮回

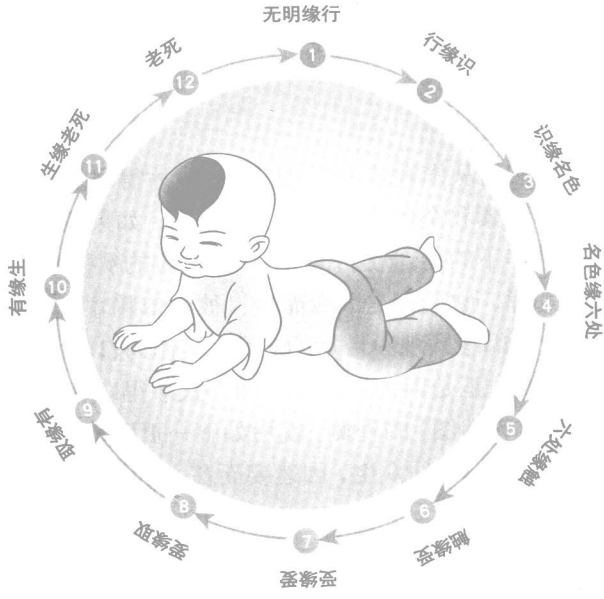
“尽”的意思是“灭”，“无明尽”即是指“无明灭”，所以说只要无明灭则行灭，行灭则识灭……生灭则老死灭。同样地，老与死是生命的必然的现象，有生必有死。在出生与死亡之间还经历老化的过程，这就是老死。当灭除老死，即可以脱离轮回之苦。

在十二因缘的后面都加上了“尽”这一否定词。在五蕴（色、受、想、行、识）和四圣谛（苦、集、灭、道）等重要的佛教教义项目中，都是宣扬各自的内容无，与此相对，“无明尽”和下一句“无老死尽”则宣扬十二因缘是一个连续体系。如果从般若波罗蜜多的立场上来看，没有固定实体的存在，因此也不能执著于成佛。

十二因缘

所谓十二缘起，就是：无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。这十二个环节一环套一环，顺逆都互相缘生缘灭，故又称十二因缘。

十二缘起	无明缘行	因为无知，由此产生行，即盲目的冲动，亦即意志活动。
	行缘识	有意志活动，因而产生心识，识即精神活动。
	识缘名色	由于心识活动而形成精神和物质的胎质。
	名色缘六处	胎质逐渐成熟，而生六处眼、耳、鼻、舌、身、意等感官和认识器官。
	六处缘触	胎儿出生后，六种感觉和认识器官与外界接触。
	触缘受	由于身心逐渐发育，六根与六境接触而产生相应的或苦或乐的感受。
	受缘爱	在不断感受的基础上产生分别心，有了爱恶之情。
	爱缘取	正因为有了贪爱，开始对外界执著追求。
	取缘有	由于执著，造下了种种业。
	有缘生	这种业产生未来果报，使人死后重新投胎导致来世的再生。
	生缘老死	依爱、取形成的惑业，成为业力，使苦果不能止息，继续发生。
	老死	有了生则必然招致老、死。



这十二因缘就是有情众生的流转生死的前因后果，它的流转并不是直线式，而是一个轮转。

24 没有了“十二因缘”中最后的痛苦

乃至无老死

衰老和死亡是令人痛苦的对象，是十二因缘顺观中最后的痛苦。它们不是固定的存在，都是因缘而生、彼此依赖才形成的。

◇ 最后的苦与老死

和“无无明”直接相联系。虽然“乃至”这一词近来已经很少使用了，但是它表示“中略”的含义，说明了“老死”是十二因缘中的最后一项。从最初的(1)无明，即根源的无知的顺序开始，经过(2)行（潜在的形成力）、(3)识（认识作用）、(4)名色（名称和形态）、(5)六处（6个领域）、(6)触（感觉器官和对象的接触）、(7)受（感受）、(8)爱（错误的拘束）、(9)取（执著）、(10)有（生存）、(11)生（诞生），最后才是(12)老死即衰老和死亡。

《般若心经》的理论并没有从正面否定十二因缘的教义。正如“四苦八苦”这一语言所表达的那样，衰老和死亡是令人痛苦的对象。而之所以生出这种痛苦，就是因为最初的无知才引起了后面的行为，然后才出现了现实生活中的认识和感觉的现象。到了最后才是衰老和死亡的痛苦。

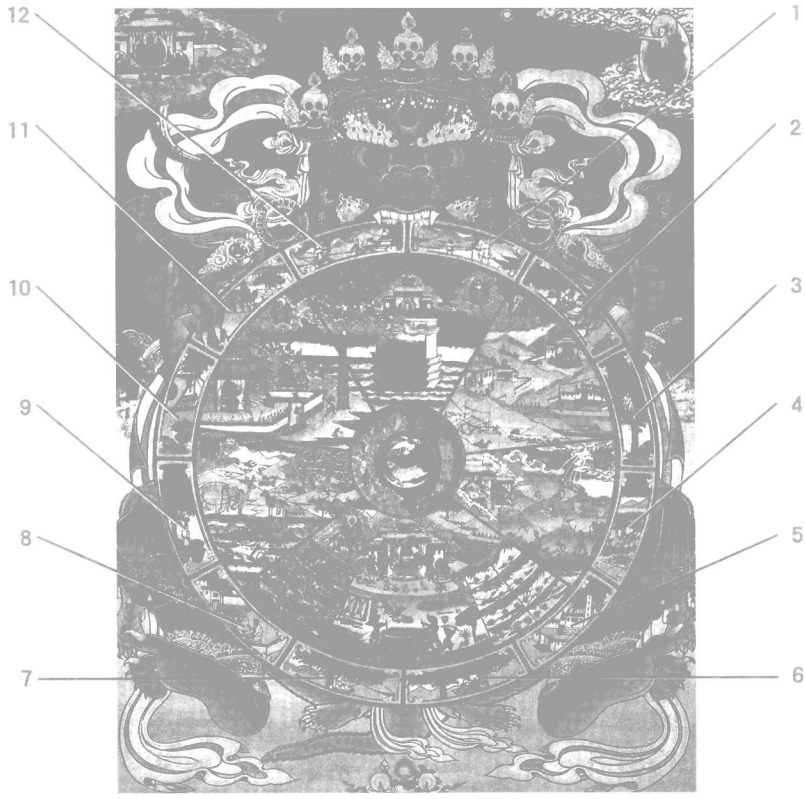
◇ 老死不是固定的存在

这种解释本身虽然是从佛教较为深刻的考察中才得出的很精辟的结论，但是人们自然就会认为各个要素和全体的构成都是固定的。如果我们再一次返回到“空”这一立场上冷静思考一下的话，就会知道与12项对应的实体都不是孤立存在的。正如十二因缘所说的那样，它们都是因缘而生、彼此依赖才成立的。

所以，即使是十二因缘顺观中最后的老死，其作为自体仍然不是固定的存在，而是和其他的要素一样，正是因为无自性空的方式才得以存在。在藏传佛教中，生死轮回图（也称为六道轮回图）的外侧，就用如下一页图那种特殊的形式来表示十二因缘。佛教认为，没有解脱的众生，因迷妄而在六道中流转轮回，依各自的业力或果报而投生到不同的国土。

西藏的生死轮回图

生死轮回图被阎魔死主拥抱在怀中，象征六道众生无一可逃离死主的掌握。图中，六道由正上方沿顺时针方向依次为：天道、人道、饿鬼道、地狱道、畜生道、阿修罗道。最外层为表示无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死十二因缘的图案。



在最外周，从圆周的右上方开始，按照时钟旋转的方向来表示十二因缘，详细内容如下。

1 无明	失明的女人	7 受	眼睛被射伤的男子
2 行	一个人正在制作陶器	8 爱	一女子陪伴着一醉汉
3 识	摘取果实的猿猴	9 取	一只摘果的猴
4 名色	一只船上的两个人	10 有	一名怀孕的女子
5 六处	一个小房子有6扇窗户	11 生	一次分娩
6 触	一对拥抱接吻的男女	12 老死	一人背负一具尸体

25 衰老和死亡都没有尽头

亦无老死尽

衰老和死亡没有尽头，没有原因就没有结果。

◇ 经过反复否定而到达的真实

“亦无老死尽”这句话的字面意思就是没有衰老和死亡。换言之，就是超越老与死，就到达了不受老、死所约束的境地“老死尽”了。从常识的角度来说，这可谓是佛教深奥境地的一部分。但是如果从更深远看来，从实体、固定方面来解释其含义并不合适，不能忽视用否定词“无”来否定，并将其视为实体的这一情况。

为什么有老死？就是因为有生，有生就必然有老死。推到源头则是由于无明，正是由于无明，生死不已。要破除这十二因缘，只要其中一处灭，就一切都灭。这是缘觉的法执，也叫做法我，破此法我，故说十二因缘皆空。

◇ 一切都是因缘而生

如果用逆观、或者是环灭缘起这一观察方法来看的话，就像没有无明，行就消灭一样，会认为如果没有之前的原因就不会出现后面的结果。这一想法可能会破坏连环。在“老死尽”的情况下，如果生（诞生）尽（消灭）的话，那么衰老和死亡也会消灭。进一步说，并不能肯定缘起关系本身“老死尽”是单独存在的实体。

即使是作为一种原理而存在的教义，坚持其自身，这也和《般若心经》的主旨不相符合。这也不是一种理想的存在方式。虽然如果按照缘起说来逐次否定积极的、命题的见解的话，就可能被认为是不宣扬自己独立主张的虚无主义，但是正是因为这样的存在方式，才能更加显示出真实的阳光，这也正是《般若心经》的本意。

“十二因缘”解释了人的痛苦生存是怎样成立的，也告诉我们如何否定痛苦而最终成佛，更揭示了所有的一切都是因缘而生这一空的思想。

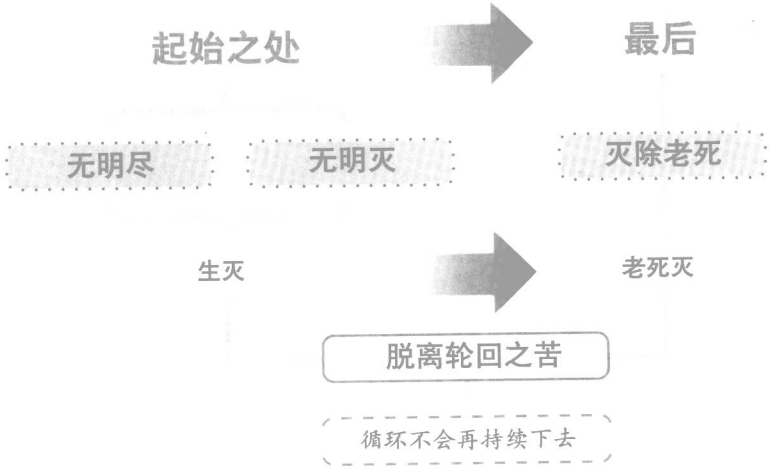
环灭的缘起(逆观)

否定老死的话，就到达了无明。这种情况是按照与顺观相反的顺序来说明彼此的关系。

1. 无无明（根源的无知），则无行（潜在的形成力）。
2. 无行（潜在的形成力），则无识（认识作用）。
3. 无识（认识作用），则无明色（名称和形态）。
4. 无名色（名称和形态），则无六处（6 个领域）。
5. 无六处（6 个领域），则无触（感觉器官和对象的接触）。
6. 无触（感觉器官和对象的接触），则无受（感受）。
7. 无受（感受），则无爱（错误的拘束）。
8. 无爱（错误的拘束），则无取（执著）。
9. 无取（执著），则无有（生存）。
10. 无有（生存），则无生（诞生）。
11. 无生（诞生），则无老死（衰老和死亡）。

脱离轮回之苦

老与死是生命的必然的现象，有生必有死。在出生与死亡之间还要经历老化的过程，这就是老死。当灭除老死，即可以脱离轮回之苦。这个循环自然就不会再持续下去。



26 超越“四谛”

无苦集灭道

只有开始放弃对人的根源的苦难的执著，才能得到永无诸苦的世界。

◇ “四谛”：诸法的理性

“四谛”，也被称为“四圣谛”或“神圣谛”，即苦、集、灭、道四种真理。谛，意为真理、真谛，为佛教声闻乘基本教义体系。苦谛为对人生乃至三界矛盾与缺陷的揭示。集谛指众生的烦恼，是造成诸苦的原因。灭谛是灭尽诸烦恼，证得解脱。道谛为断灭诸苦而达涅槃的修行之道。

在数量众多的佛教教义中，苦、集、灭、道这“四谛”是其起源能够追溯到释迦牟尼时代的教义。

无论是哪一种宗教，最开始的一步都是从对现状的严酷认识开始的。在优越环境中出生、成长的释迦牟尼最初缺乏对宗教感受性的认识，如果仅仅是因为一点点喜怒哀乐的话，也许就不会踏上成佛之路。

◇ 有着因果联系的苦集灭道

但是当释迦牟尼在四门出游时碰到病人和死人时，他才意识到生命本身是无法摆脱生病和死亡的。他开始寻求解决这一问题的根本方法。在佛教中，最初并不相信有神或绝对者的存在，我们必须意识到的是，在现实中，老、病、死是无限存在的（苦谛）。

那么这种痛苦是怎样出现的呢？这是因为我们执著于老、病、死这些现象，所以我们才有烦恼，而这些烦恼正是造成诸苦的原因（集谛）。

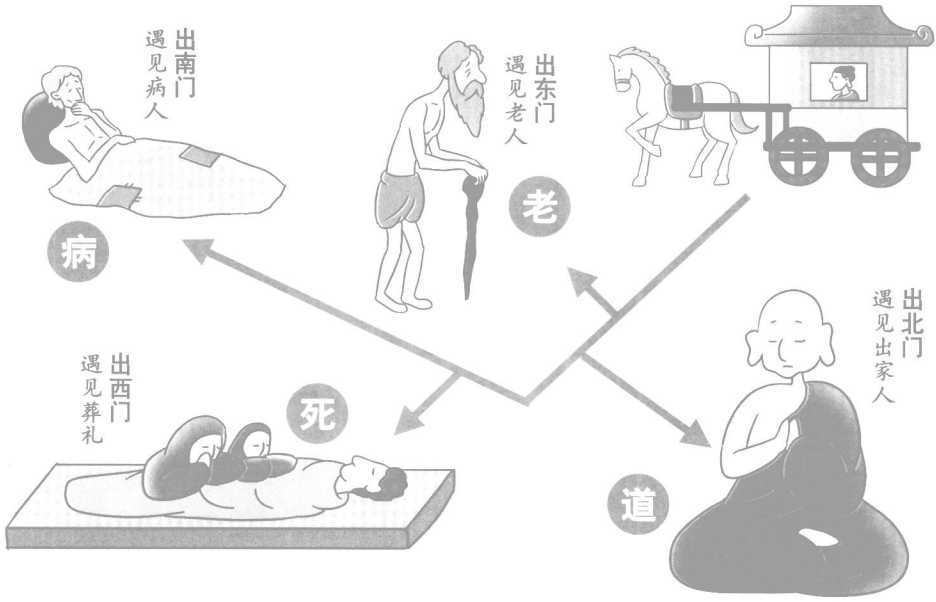
如果没有这些原因（执著），那么就没有烦恼了，永无诸苦的世界自然就出现了（灭谛）。

正因如此，才有必要实践正确的见解（正见）和正确的修行（正行）等八正道（道谛）。

苦、集、灭、道这四圣谛并不是单纯的排列，而是揭示了一种因果联系：“知苦断集证灭修道。”“苦、集”是世间因果，“灭、道”是出世间因果。知“苦”便应断“集”，慕“灭”便应修“道”。

四门出游

据佛典记载：一天，释迦牟尼去郊外游园。出东门，见一老翁，弯腰驼背，步履维艰，遂亲眼目睹人老的痛苦。出南门，见一人病苦缠身、百节痛毒，于是感受到病苦的可厌。出西门，遇见一队出殡的人，前面有四人抬着一具死尸，死者亲友随车步行啼哭，遂感到死苦之悲哀。于是转向出北门，见一着法服持钵的沙门步行安详，乃决心舍宫离城、出家修行。



八正道的实践

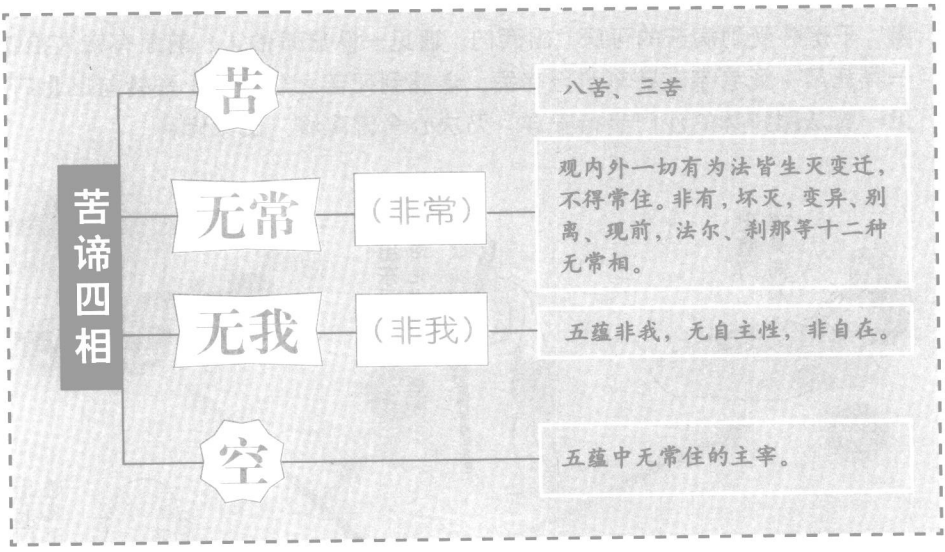
八正道的实践

- 正见：正确的见解
- 正思维：正确的思考
- 正语：正当的语言
- 正业：正当的行为
- 正命：正当的生活和职业
- 正精进：正当的努力
- 正念：正确的观念
- 正定：正确的禅定

四谛十六行相

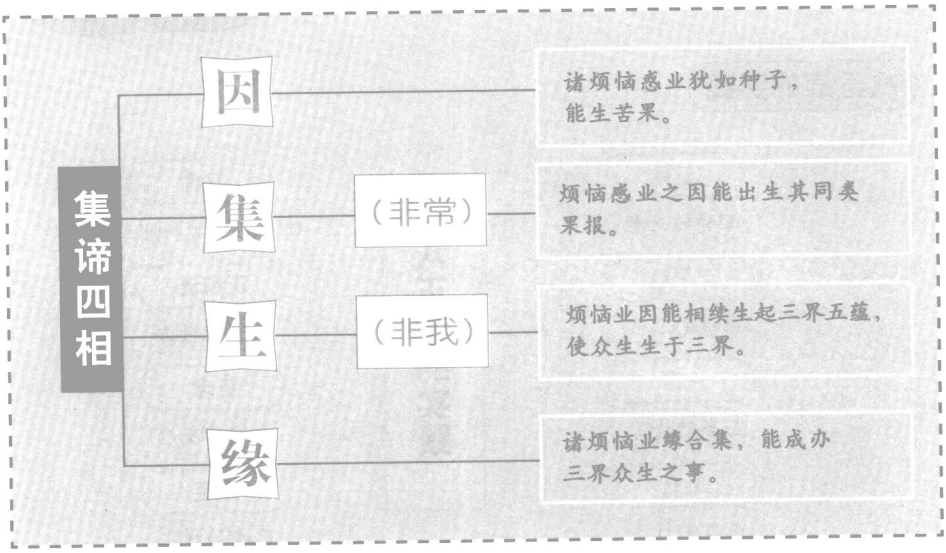
苦谛四相

小乘佛学关于观修四谛法时所观义理的要点，每一谛各有四相，合称十六行相．谓四谛应从这十六相去理解、修习。



观此四相，是为对治以世间为乐、常、我，净之执。苦的根本义趣，在于无常、无我、空。《杂阿含经》云："无常者皆是苦，苦者则非我。"

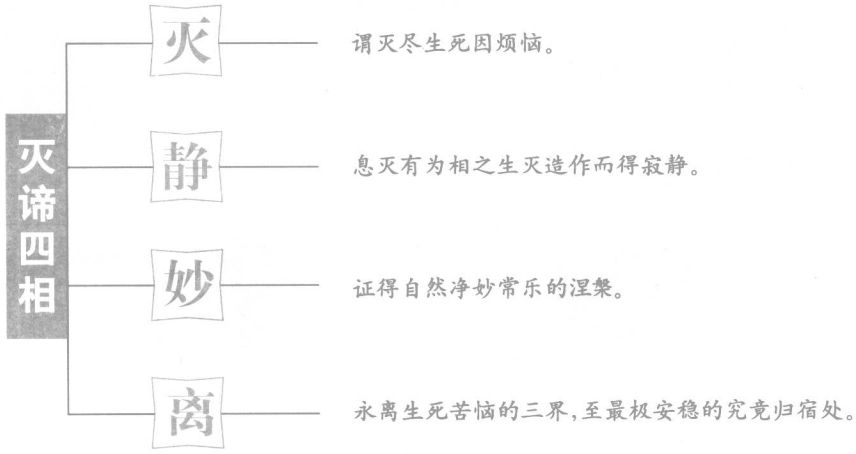
集谛四相



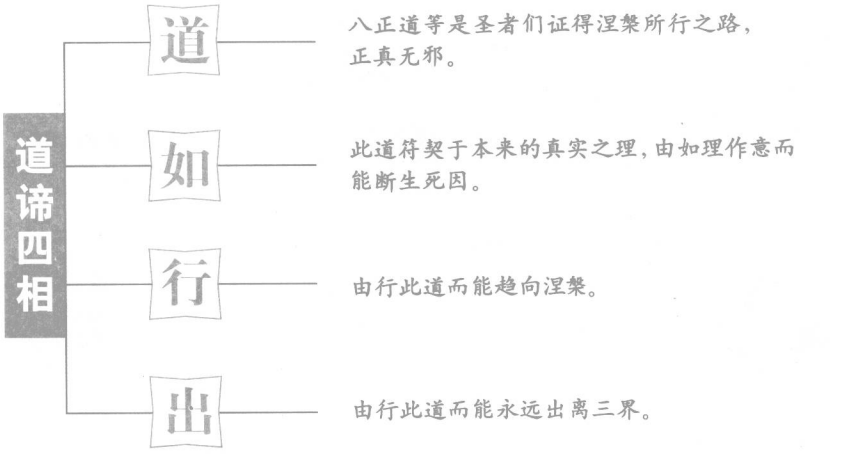
观此四相，是为对治四种贪爱。

四谛十六行相

灭谛四相



道谛四相



四谛中的“道”

道谛是通达之意，也是道路的意思。这种道路是达到寂灭解脱的方法和手段，原始佛教认为道谛是指八正道，而大乘佛教认为是六波罗蜜多。



八正道

正见

正确的知见
坚持佛教四谛的真理。

正思维

正确的思考
根据四谛的真理进行思维、分别。

正语

正当的言语
说话要符合佛陀的教导，不说妄语、绮语、恶口、两舌等违背佛陀教导的话。

正业

正当的行为
一切行为都要符合佛陀的教导，不做杀生、偷盗、邪淫等恶行。



正命

正当的生活与职业
过符合佛陀教导的正当生活。

正精进

正当的努力
毫不懈怠地修行佛法，以达到涅槃的理想境地。

正念

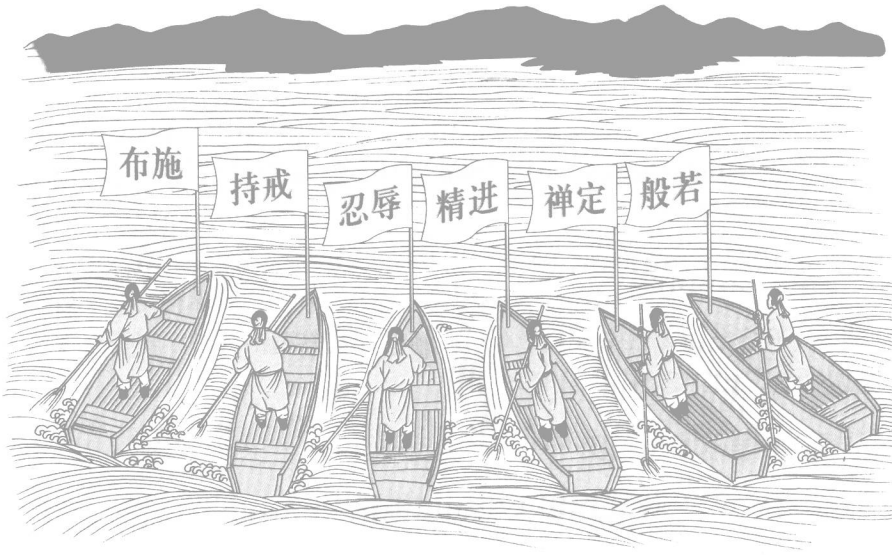
正确的观念
念念不忘四谛真理。

正定

正确的禅定
专心致志地修习佛教禅定，于内心静观四谛真理，以进入清净无漏的境界。

六波罗蜜多

六波罗蜜多又称六度，即一布施、二持戒、三忍辱、四精进、五禅定，六般若（智慧），这六种修行方法目的是破除我执，断生死此岸，而渡越到涅槃彼岸。六度中如果没有般若波罗蜜多，其他五度是无法达到彼岸的，所以《大智度论》说：“般若为导，五度为伴；若无般若，五度如盲。”



布施　（梵文 dann）能对治吝啬贪爱烦恼，与众生利乐。

持戒　（梵文 sila）包括出家、在家、大乘、小乘一切戒法和善法，菩萨由修一切戒法和善法，能断身口意一切恶业。

忍辱　（梵文 ksanti）能忍受一切有情骂辱击打及外界一切寒热饥渴等之大行，即能断除嗔怨烦恼。

精进　（梵文 Vlrya）精励身心，精修一切大行，能对治懈怠，成就一切善法。

禅定　（梵文 dhyana）又音译为禅那波罗蜜，止观双运名禅那，亦名静虑、三昧、三摩地、定。思维真理，定止散乱，心一境性，调伏眼耳等诸根，会趣寂静妙境。

般若　（梵文 Prajna），通达诸法体性本空之智，断除烦恼证得真性之慧，能对治愚痴昏昧无知（即无明）。

27 去掉执著，真正解脱

无智亦无得

“无智”显现出菩萨对般若最高的体验，“无得”破除菩萨对“得”的执著，这是《般若心经》的最终目的。

◇ 去除执著

“无智亦无得”，是去除对概念名相的执著。“智”作“般若”解，即智慧；“得”为所证的佛果或者所求的境界，是指“得到某物，使其成为自己的东西”。佛教中，最终的目的就是成佛。

“无智”显现的是菩萨对般若最高的体验。对大乘菩萨而言，自在解脱，既无四谛（无苦集灭道），当然也无需无漏智。“无得”是佛菩萨的体悟境界。就像一个有成就的人，不会自以为很有成就。真正达到自在与解脱的时候，就会发现智与得也可以抛开，这就是“无智亦无得”。

◇ 三种不同层次的般若

《般若心经》中“无智亦无得”这句话说明了三种不同层次的般若。这三种般若的差异可通过三兽渡河的譬喻来说明。河代表空性，河的深浅代表不同层次空性般若的体悟，三兽是象、马、兔，分别象征菩萨乘、缘觉乘与声闻乘等三乘的圣者。渡河的过程中，兔浮水上，马及一半，象至底，这个比喻是用来说明证悟空性义理时，随个人的根器大小，体悟有浅深，就如同象、马、兔渡河，有深浅之别。

◇ 空的含义

从“是故空中无色”开始，我们就再次确认了空这一教义，就是为了迎接“无智亦无得”这个结束。

从空这一终极的立场上来看，在初期佛教中，构成其教义的基准色、受、想、行、识（五蕴）和苦、集、灭、道（四圣谛）都否定了对永远不变的存在的执著。

而且在最后，也不能把“我得到了智慧”、“我成佛了”这些想法认为是绝对的。相反，只能将其设想为其他的终极的事物。空的含义不是树立其他的价值体系，而是在追求所有无自性的时候自然出现的崭新世界。

无智亦无得是恢复本性

“无智亦无得”，是去除对概念名相的执著。“无智”显现出菩萨对般若最高的体验，“无得”破除菩萨对“得”的执著，这是《般若心经》的最终目的。

“智”作“般若”解，亦即智慧、能知的妙智，为能求的心；“得”为所证的佛果或者所求的境界。

四种佛果

- 缘觉
- 声闻
- 菩萨
- 佛

布施　持戒　忍辱　精进　禅定　般若



菩萨修行六度法门，自己得真空大智，又能教益众生。

在凡夫看来

入菩萨阶次，功行很大，智慧非凡。

在菩萨本人看来

还了本来面目，没有什么智慧可言，不见有知的大智，也就没有所证的果德。

知而无知，才是真知；得而无得，才是真得。所以归结为“无智亦无得”。

智慧之障

- 五蕴
- 十二处
- 十八界

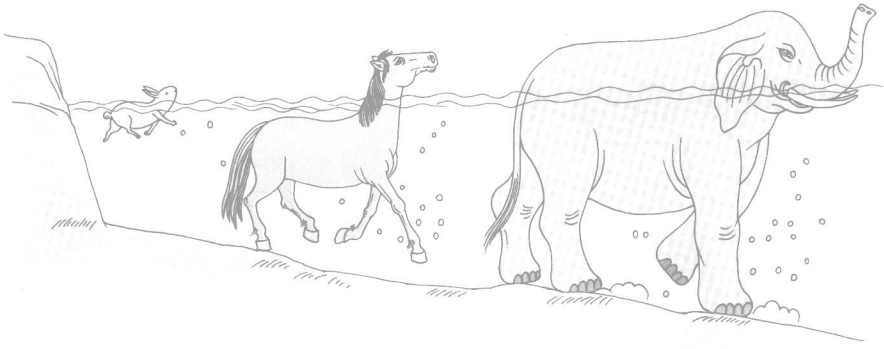
障碍一除，本心显露，空性、真如分明。

从这个意义上说，修佛其实是复性。既然智慧本来就在心中，修般若也就不必执为实有，否则也就成了迷妄，成了遍计所执。



三兽渡河的比喻

《心经》中“无智亦无得”这句话已经说明了三种不同层次的般若。这三种般若的差异可通过三兽渡河的譬喻来说明。河代表空性，河的深浅代表不同层次空性般若的体悟，三兽是象、马、兔，分别象征：菩萨乘、缘觉乘与声闻乘等三乘的圣者。渡河的过程中，兔浮水上，马及一半，象至底，这个比喻是用来说明证悟空性义理时，随个人的根器大小，体悟有浅深，就如同象、马、兔渡河，有浅深之别。



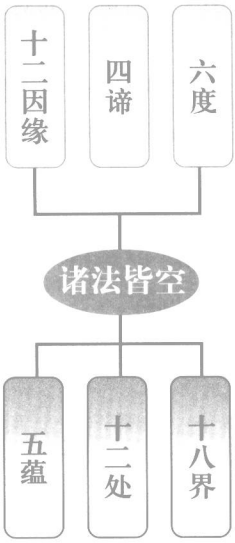
声闻乘	缘觉乘	大乘菩萨
渡河的方法即是四圣谛	渡河的方法即是十二因缘论	渡河的方法即是六波罗蜜多
小兔全程浮游	马渡河 两端踏河底	大象体形庞大 可直接勇猛渡河
只能浮在河面，对河的深浅一无所知	虽然无法得知河中央的最深处，但能知两端岸边的深浅	河的这岸与彼岸之间全程的深浅都清清楚楚
断见惑 断思惑 但未能除断习	断见惑 断思惑 能兼断习气但未能净	断见惑 断思惑 也断习气尽

有病既除，空也随之消灭

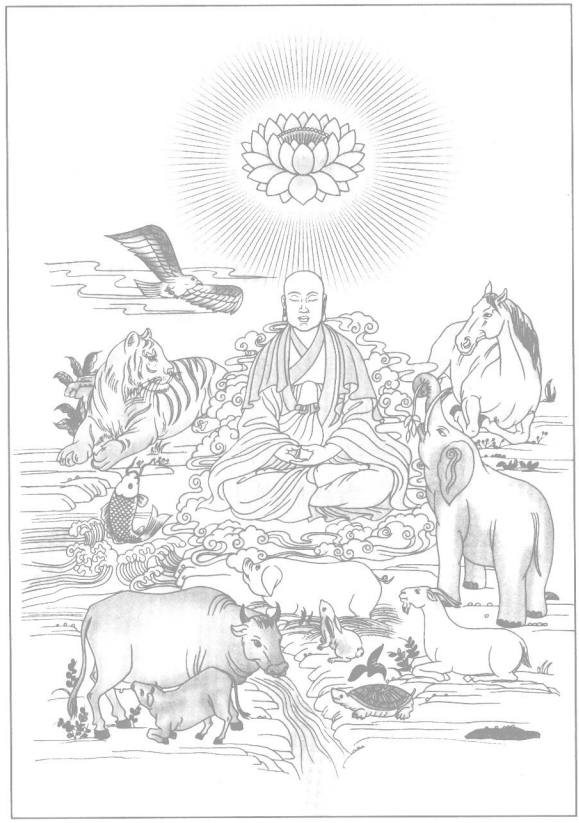
《中观》上说："大乘说空法，为离诸见故，若复见于空，诸佛所不化。"道理大致如下：众生执有为病，证空是除病的药草，有病既除，空也随之消灭。







但众生尚在修行路上，就宣布佛说十二部经原本虚拟，那是不对的，依法修持，待到功夫圆满，机缘成熟，自然真心常住不变，生死惑尽，安乐现前，这是大乘菩萨亲证后的境界。



28 一种无拘无束的境界

以无所得故

“以无所得故”这一句是总括以上“是故空中无色，无受想行识……无智亦无得”多句，表示一切法是不可以执取的。凡有所执取，就会生起贪嗔痴，就是错误。

◇ 无所得是无执著和无拘束

在现代社会，当我们听到无所得时，经常会想到“没有收入”，认为和抚养家人同义。的确，因为“所得”有“得到东西”的含义，所以当说到经济方面时，我们的脑海中就会浮现“没有收入”这一印象。但是在佛教中，“所得”一词已经超过了“得到”、“获得”这些含义，还意味着“知觉”、“认识”等机能上的意思。基于此，就逐渐产生了“成佛”这一含义。

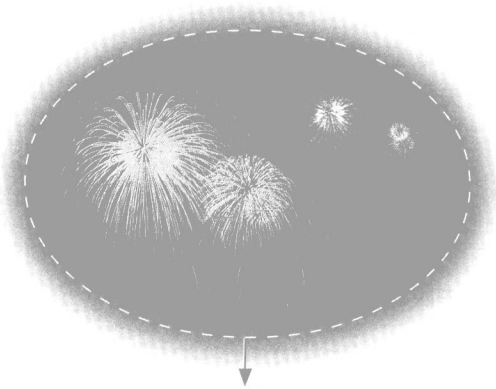
“以无所得故”这一句是总括以上“是故空中无色，无受想行识……无智亦无得”那么多句，表示一切法不可以说有所“得”。如果重新概括的话，这时的无所得就是我们经常所说的“无执著”，也可以认为是“无拘束的无的境地”，即与空同义。前面为何能从空中看到一切是无实性的呢？就是由于我们知道一切是“无所得故”。一切法是不可以执取的，凡有所执取，就会生起贪嗔痴，就是错误。世间一切事物，都以不实为性，一切是无决定性的，一切是随缘而成的。

◇ 不要误解“已经成佛”

不仅是限于特定的宗教，即使在做学问和学艺的道路上，如果追求某种道时，都会在某一阶段有“能够看到什么”或是“感觉抓住了什么”这种感觉。一种启示或是预感可以成为前进和努力的动力。但也有不少人将这种启示或预感误解为“已经成佛”，然后骄傲自大。从禅的立场上来看，这就相对于我们经常说的“被魔鬼附身”这样的例子。当我们漫步在无法看见、而且深奥的内心世界时，我们如果能够想起毫无拘束（无所得）的初衷时，这大概就是有益的吧。

除尽有所得心，行至行不到处

因为无所得，依止般若波罗蜜多，就心无挂碍。若老存有所得心，就走不上般若的道路，要有所得，就有所求了，有所求就有所为，那么都成了有为法。有为法不是般若，所以就必须除尽有所得心，方能行至行不到处。



一切有为法如梦幻泡影

般若

大家行所不能到的地方

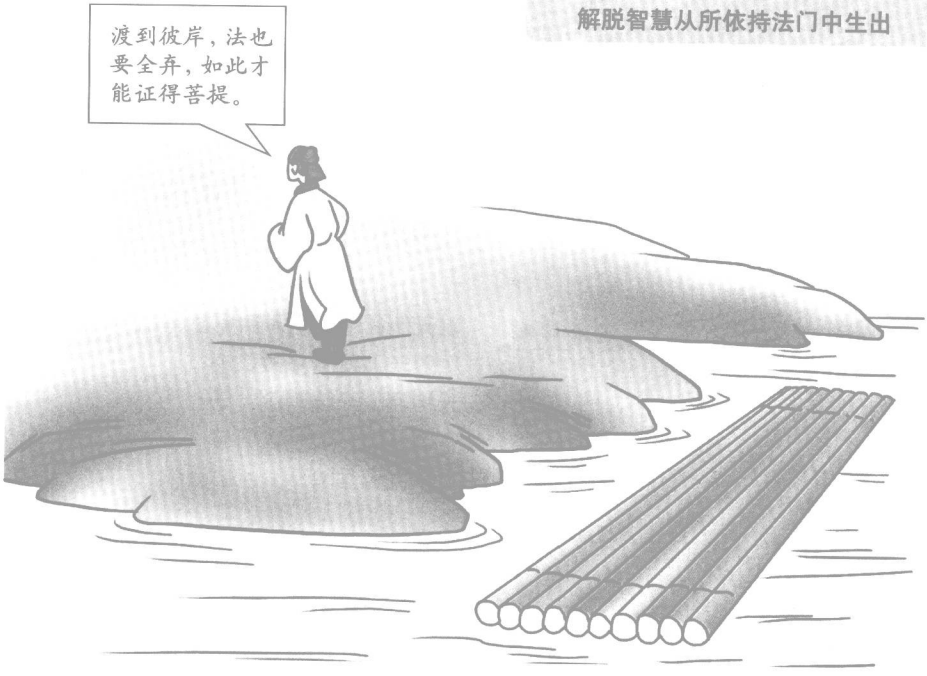
把所得心，除得一干二净

无求无为

依止般若波罗蜜多

- 能依之人：大菩萨
- 所依之法：般若波罗蜜

解脱智慧从所依持法门中生出





六不

认识空性 ⟷ 对应经文：是诸法空相不生不灭 不垢不净不增不减

超越五蕴 ⟷ 对应经文：是故空中无色 无受想行识

超越十二处 ⟷ 对应经文：眼耳鼻舌身意 色声香味触法

超越十八界 ⟷ 对应经文：无眼界乃至无意识界

无

超越十二因缘 ⟷ 对应经文：无无明亦无无明尽乃至无老死亦无老死尽 ○ 超越缘觉乘

超越四谛 ⟷ 对应经文：无苦集灭道 ○ 超越声闻乘

超越六波罗蜜多 ⟷ 对应经文：无智亦无得 ○ 超越大乘菩萨道

无得

菩萨的境界 ⟷ 对应经文：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

《心经》的重点

1 “六不”是万法的本质

■《心经》阐释空性的重点在于“六不”：是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。这是从宇宙观来看，是一切万法的本质。

2 一连串的“无”是一连串的“超越、放下”

■在六不之后，观自在菩萨进行阐述一连串的“无”，来表达不同层次的空性体悟。

■这一连串的“无”超越了五蕴、十二处、十八界与十二因缘以及四谛，最后并结束在“无智亦无得”，这句话是转进菩提萨埵境界的关键，也是说明菩提萨埵的功德。

3 无智无得之后的新境界

■《心经》用“以无所得故”揭开新一个阶段的重点。因为无所得，加上“依般若波罗蜜 多”才能有“心无挂碍、无有恐怖、远离颠倒梦想、究竟涅盘”的境界。

■ 这里的“无所得”是指超越法执，这是针对大乘菩萨道的六波罗蜜多来讲，波罗蜜多原本意思是渡船到没有烦恼的彼岸，佛经喜欢将佛法比喻成筏，六波罗蜜多即代表六种渡河的工具。“无智无得”说的是渡过河时，船也要舍弃，到了彼岸，就把船舍弃，也就是把佛法舍弃。如此，空性的体悟便超越了六波罗蜜多，由法执走向法空，菩萨也将佛法放下。

■ 这种“无智无得”是菩提萨埵迈向成佛的修行境界。需特别注意这一连串的经句并非否定声闻乘与缘觉乘，无智无得也不是否定六波罗蜜多这个般若法门，而是点出不同层次的超越，强调的是不可执著于法。

29 为谋求得道而修行的人

菩提萨埵

《般若心经》的宣讲人，观音菩萨是菩提萨埵的代表。

◇ 音译的文字

在经典中，我们经常会看见“曼荼罗”、“三昧耶”、“曼殊室利”等一些平时很少见到的词语，而且它们在汉语中的读音也不太流畅。这些词语几乎都是梵语的音译语，构成这些词语的词语都含有自己的意思，因此看到这样的组合，根本猜不到其所表达的含义。

菩提萨埵也是这样的一个词。菩提萨埵是梵语 bodhisattva 的音译语（严格上说，是梵语俗语中bodhisatta一词的音译语），全称为“菩提萨埵摩诃萨”，意为“大菩萨”，直译为“大觉有情”、“大众生”。“摩诃”，意为“大”。“萨”为“萨埵”的略音。“萨埵””，意为“有情”或“众生”。“摩诃萨”指有大心，能救度众生、得脱生死的菩萨，其使命是将所有轮回中的众生度化成佛。

虽然印度和中国拥有价值观完全不同的文化，但在将神圣的经典用本国语言和文字传入到中国时，负责翻译的僧侣们制定了详细的规则，将这些词准确地音译过来。在中国，在翻译意思和内容时，虽然加入了一些本国的要素，但是在对待音译这一问题上，译者们还是十分慎重的。

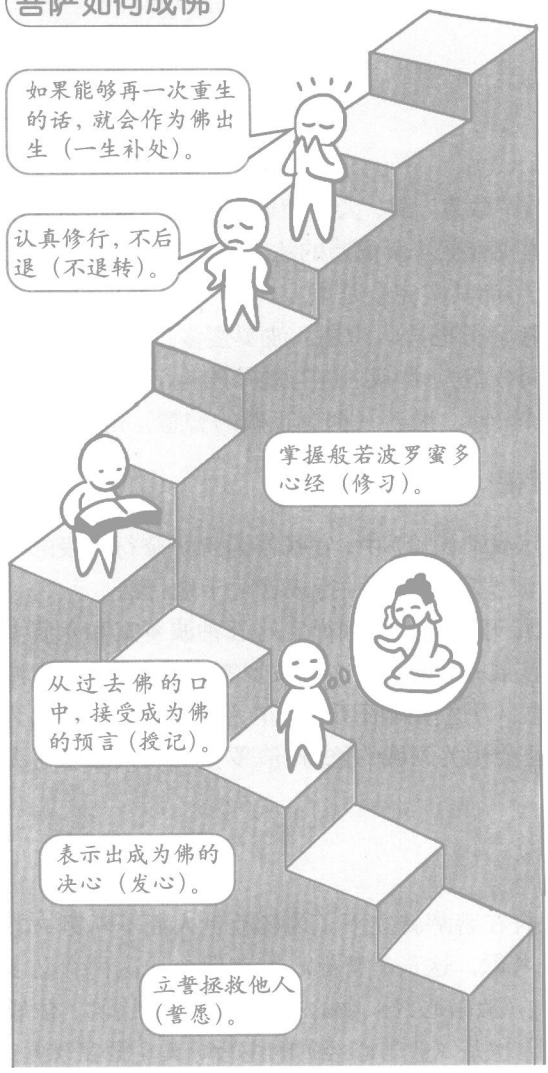
◇ 菩提萨埵的解释

菩提萨埵，由前后两个部分构成。前半部分菩提表示“成佛”，后半部分萨埵表示“人”、“活着的东西”。关于菩提萨埵，虽然有两三种解释，但是最为常用的解释就是“为谋求成佛而修行的人”。它不是已经成佛的佛和如来，而是一只脚仍然留在现实迷茫的世界中，以谋求正确的智慧和拯救他人为两个主要目的的存在。

菩萨的成佛之路

对菩提萨埵，最常用的解释就是“为谋求成佛而修行的人”。它不是已经成佛的佛和如来，而是一只脚仍然留在现实迷茫的世界中，以谋求正确的智慧和拯救他人为两个主要目的的存在。

菩萨如何成佛



中国的四大菩萨



普贤菩萨
象征实践的是普贤菩萨，道场在峨嵋山。



文殊菩萨
象征智慧的菩萨，道场在五台山。



观音菩萨
象征慈悲的救世菩萨，道场在普陀山。



地藏菩萨
象征愿力的菩萨，围绕六道的世界拯救他人。

佛教里有四大菩萨，象征四种理想的人格，即：悲、智、行、愿。象征愿力的是地藏菩萨；象征实践的是普贤菩萨；象征智慧的是文殊菩萨；象征慈悲的是观音菩萨。

30 菩萨修行的10个项目

依般若波罗蜜多故

波罗蜜有从1到10共10个项目，这10个项目都是菩萨修行不可缺少的。

◇ 菩萨行的实践

“依般若波罗蜜多”的“依”，作“依靠”讲，大菩萨即大乘佛教修行者是能依之人，般若波罗蜜是所依之法，其解脱智慧从所依持的法门中生出，这样观照万事万物就是空。如梦中见老虎要咬自己，而其实完全是虚妄，对于一切都应这样对待。

菩萨所实践的行就是菩萨行。菩萨行也被认为是六波罗蜜多。一般说来，六波罗蜜多包括：布施（施与恩惠，共同分担）、持戒（过有规律的生活）、忍辱（忍辱负重）、精进（努力）、禅定（统一精神）、般若（拥有正确的智慧）这六项。

◇ 《成唯识论》中的十波罗蜜

在玄奘所译的法相宗根本论著《成唯识论》中，宣扬作为菩萨修行阶段的十波罗蜜教义。在成唯识论中，又将十波罗蜜称为十胜行或菩萨十地行法。

《成唯识论》中的十波罗蜜，从最开始的布施到禅定这五种波罗蜜和六波罗蜜相同。接下来将第六项的般若波罗蜜展开，增加了方便波罗蜜、愿波罗蜜、力波罗蜜和智波罗蜜这四项。正如方便、愿、力这些词语所表达的那样，这些行不仅为了修行者自己，也包括了将目光投向社会相关领域的修行。波罗蜜向众人展示了大乘佛教利他的这一特质。

◇ 菩萨行的根本

在《般若心经》开头出现的观自在菩萨就立下了为拯救世人而不断努力的誓愿。从“众人皆可成佛”这一观点考虑，这正是菩提心的表现。从这种意义上来说，般若波罗蜜就是菩萨行的根本。《般若心经》中的另一处“三世诸佛，依般若波罗蜜多故得阿耨多罗三藐三菩提”也是《般若心经》的主旨，其主语虽然是佛，与菩萨不同，但同样揭示了般若波罗蜜的重要性。

波罗蜜的种类

般若波罗蜜是修行所依之法，菩萨修行阶段一般有六波罗蜜和十波罗蜜之说。

六波罗蜜和十波罗蜜

六波罗蜜	布施	施与恩惠，共同分担。
	持戒	过有规律的生活。
	忍辱	忍辱负重
	精进	努力
	禅定	统一精神
	般若	拥有正确的智慧
十波罗蜜。	方便	为教导他人，想出种种方便。
	愿	立誓拯救他人。
	力	培养判断世俗是非、正误和不断实践修行的能力。
	智	知道事物本来的状态（后得智修行）。

《成唯识论》中十波罗蜜和菩萨十地的关系

	十波罗蜜	菩萨十地
1	布施波罗蜜	极喜地
2	持戒波罗蜜	离垢地
3	忍辱波罗蜜	发光地
4	精进波罗蜜	焰慧地
5	禅定波罗蜜	极难胜地
6	般若波罗蜜	现前地
7	方便波罗蜜	远行地
8	愿波罗蜜	不动地
9	力波罗蜜	善慧地
10	智波罗蜜	法云地

31 心无牵挂，一切顺其自然

心无挂碍

心无挂碍就是心中无牵挂。《般若心经》的智慧是在经历过劳苦烦恼后，让一切顺其自然。人生中，虽然有狂风暴雨，但过后就会出现晴空。

◇ 挂碍是“牵挂”

很多人可能都经历过这样的事情，如果不看经文诵读《般若心经》时，中间有两处容易弄错的地方：一处是“心无挂碍”，一处是“得阿耨多罗三藐三菩提”。因为这两句话的前面都是“依般若波罗蜜多”这句，因此一瞬间就不知道应该诵读哪句了。这种牵挂就可以说是挂碍。

暂且不论这种挂碍，在《般若心经》这篇短文中，心无挂碍作为一句名句，经常出现在高僧们的挥毫中。所谓“挂碍”，在佛教用语中是指“牵挂”。因此，心无挂碍就是指“心中无牵挂”，就仿佛万里晴空中，无一朵云彩。般若波罗蜜多就是指得到最高的智慧时，心中的迷茫和烦恼就会消散，能够发挥自由的想象。

◇ 经历过劳苦的大人们的无忧无虑

曾经有人说过，幸福感觉和不幸感觉的比例是1∶3。世间有一些人盲目乐观，没有意识到现实的严酷和人生的深奥。也有一些人认为在科学万能的世界中，应当回避对人生作深入的思考。但是只有经历了这些痛苦后，才能呈现出宁静的心，就好比暴风雨过后的晴空。

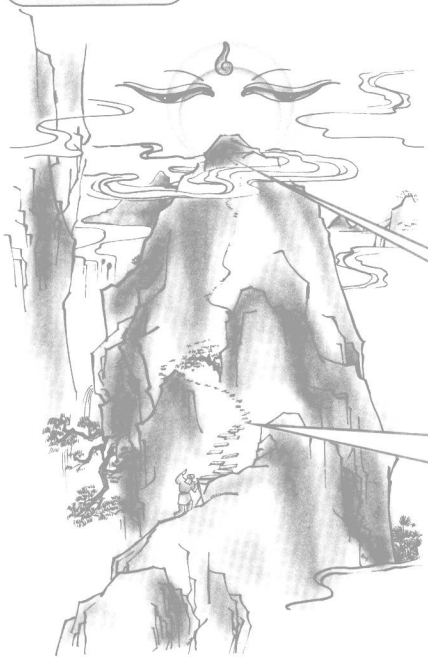
当人生一切顺利时，心中的景色会发生变化，可以体味到本身的快感。但是，陷入金钱、异性等烦恼中，然后又从这些烦恼中生出第二次的喜怒哀乐，心中的景色才会发生更根本的变化。

因此去除这些迷茫的原因，保持一颗平常心，让一切顺其自然就是必要的。比起纯洁无邪的孩子们的智慧，经历了种种劳苦后，最终让心灵达到一种自然平和状态的大人们的智慧，可能就是人生的意义吧。

挂碍、牵挂

“挂碍”，在佛教用语中是指“牵挂”。般若波罗蜜多就是“心无挂碍”，指得到最高的智慧时，心中的迷茫和烦恼就会消散，能够发挥自由的想象。达到“心无挂碍”，要经历一个修行的过程。

修行如登山



如果把高山之巅比作是成佛的境地的话，那么阻挡其去路的层层山峦及其崎岖险峻的路途就是心中的烦恼、迷茫等这些“挂碍”和“牵挂”。

爬山到顶峰，方能气定神闲；历尽痛苦和烦恼，才能云淡风清；修行圆满，终于呈现出宁静的心，达到“心无挂碍”。

要想“心无挂碍”，一定要经历漫长艰辛的修行过程，如同登山者要走过的漫漫山路。

儿童的天真与成人的平和

人都要经历这样的过程：由纯真无邪的婴儿成长为叛逆、激进的青少年，然后逐渐成熟，经历生活的各种磨难和痛苦，最终，大多数人会回归一种自然平和的状态。但成人的自然平和并不等于儿童的天真。



最初，纯真无邪的婴儿。



叛逆、激进的青少年。



经历磨难后的大人的平和安静。

32 治愈受伤的心

无挂碍故

因为执著而产生挂碍，而陷入烦恼。要学会除去消极的因素，并从丧失感中脱离，才能使伤害愈合，去除挂碍。

◇ 因执著而患得患失

“无挂碍故”和下面的“无有恐怖”这四个字句相连。挂碍正如前一句“心无挂碍”中所说，是指“阻碍”、“牵挂”。当心中有某些牵挂或不安时，无论如何都不能自由地思考，也不能使注意力集中。

菩萨因为远离了烦恼执障，所以心中清净无碍，不怖畏生死，自然没有任何恐惧了。而人类心中的恐惧是因为愚痴所生起的。当心中有我执，便放不下，于是产生挂碍，随之患得患失。正在世上修行的人，在追求佛法的过程中，因我执、法执而患得患失，也是如此。

◇ 学会从丧失感中脱离

因为种种外在或内在的原因，我们的心受到了伤害。那么这些伤害怎么样才能愈合呢？

当遇到痛苦之事或是烦人之事时，无论怎样思考，这些烦恼仍在心头挥之不去。当和自己心仪之人交往时，那人的一笑一颦或许也在脑海中挥之不去，这也许也是一种挂碍，但是这种积极的牵挂可以让我们诞生出希望和理想，这暂且不论。

更多的时候，是由于人的衰老、生病和死亡等这些消极的因素影响着我们，让我们的心感到痛苦。比如，担心别人说自己的坏话，怀疑某人对自己怀有恶意，这种消极的妄想就是代表。

而带给人们更大痛苦的，是由没有预料到的自然灾害和意外，如地震和交通事故等，所带来的丧失感和心灵上的伤害，特别是在失去亲人那一刻时的挂碍。

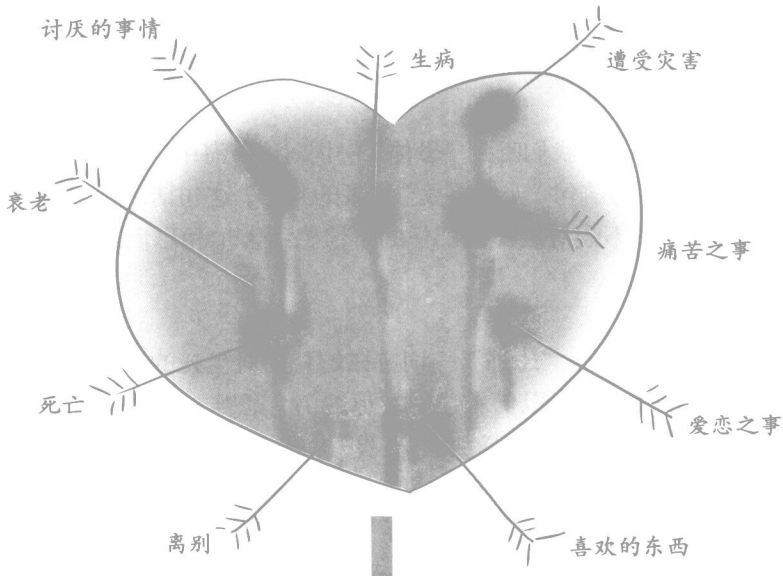
但是受伤较轻的人从灾后的复兴中体味到了“东西必然毁坏”这一自然的道理，而且亲身感受到了“活着就是幸福”这一道理。不幸失去家人的人们也在和人们共同的生活中，逐渐抚平过去的悲伤。

抚平心灵之伤

要学会除去消极的因素，并从丧失感中脱离，才能使伤害愈合，去除挂碍。

挂碍

因为种种原因而使心灵受到伤害。

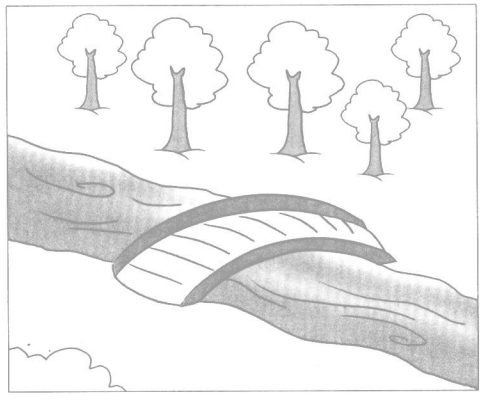


回归本真

接受心灵之伤，并将其视为一种自然而然的东西。

东西一定会毁坏

这是自然而然的



自己生存

才能使其他东西生存

画面所描绘的仅仅是小桥、流动的河水和树木，但这绝不仅是描绘具体的风景和内在的心情。归根结底是描绘自己本来的存在方式，没有人的出现表示人的无我。

33 无牵挂则无恐惧

无有恐怖

如果心灵上没有牵挂和拘束，就不会为日常生活中发生的事情而自我苦恼，每天就会平静地生活。

在现代社会中，当我们听到“恐怖”一词时，脑海中经常会浮现幽灵、杀人事件等电影画面。作为前句“无挂碍故”结果的句子，这句话表示如果心灵上没有牵挂和拘束，那么就不会对这样或那样的事情感到害怕和恐惧。



◇ “五怖畏”

在《般若心经》里，“恐怖”一词应该解释为对生死的怖畏。对初学佛法的人而言，因其烦恼未尽，所以仍有挂碍，也就仍有恐怖。恐怖共有五种，称为“五畏”或“五怖畏”。《佛地经论》说“五畏”是：

（1）恶名畏：怕给自己带来不好的名誉。

（2）恶道畏：担心自己死后会堕落三恶道。

（3）坏活畏：怕自己活得不如他人，担心生活成问题，因此，布施不敢尽其所有。

（4）死畏：对死的畏惧。

（5）大众威德畏：于大众中感到畏怯。

◇ 没有挂碍则没有恐惧

从《般若心经》的思想倾向来看，诸法空相，即所有存在的事物都是没有固有的本性的存在，而是因缘而生、彼此依赖的存在。如果了解了这一空的智慧，即精通般若波罗蜜多的话，那么就不会为已经发生的事情而担心，而有所恐惧。

一个没有挂碍的人，心中就必定安然，随处自在。既无得失，就没有得或失的怖畏；既无是非，就没有是非的怖畏；既无高下，就没有大小评判的怖畏……这样的人，一切都可以放下，一切都不再是问题，因为他已经从生命的隐隐不安以及最深层的恐惧之中彻底脱离了出来，生命不再是一个囚笼，生命成为无尽的幸福与喜悦，自然就再也没有任何怖畏。

克服恐惧

如果心灵上没有牵挂和拘束，就不会为日常生活中发生的事情而自我苦恼，每天就会平静地生活。

心中（脑中）有牵挂的话，就会感到恐惧（疑心生暗鬼）。 → 了解般若波罗蜜多，就会相信那种力量，心中的乌云就会散去。

被告知患了癌症，感到不安。

陷入混乱和恐慌中。

意识到因为活着所以一定要使自己好好活着。

和家人一起平静地生活。



五怖畏

正在世上修行的人，在追求佛法的过程中，因我执、法执而患得患失也是如此。针对初学佛法的人而言，因其烦恼未尽，所以仍有挂碍，也就仍有恐怖。恐怖共有五种，称为“五畏”或“五怖畏”。

恶名畏	恶道畏	坏活畏	死畏	大众威德畏
害怕沾染恶名，担心遭人鄙视与排斥。	害怕死后堕入地狱、饿鬼、畜生三道。	布施不敢尽其所有，担心生活成问题。	怕死	在大众面前或是有威德者面前胆怯，不敢说话。

34 远离所有错误的见解

远离颠倒梦想

颠倒是指一切不合理的思想行为。只有远离两极端颠倒的中道才是通往涅槃的正确道路。

◇ 凡夫四颠倒

“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖”的下一句就是“远离颠倒梦想”，然后就是“究竟涅槃”。

所谓颠倒，是指倒、翻倒的意思，但是，这与我们在道路上跌倒是完全不同的。“颠倒”这里是指一切不合理的思想与行为。“颠倒”是谬误的认知，是与真实相反的见解，包括我执（执著于我）与法执（执著于法）。菩萨了悟诸法皆空，不怖畏生死，无有任何恐怖，自然便能远离颠倒梦想。而凡夫因迷于二执而有四种颠倒：常颠倒、乐颠倒、净颠倒、我颠倒。

常颠倒以无常为有常。相信世上的一切都没有变化，已经拥有的不会失去。

乐颠倒以苦为乐。从长远的角度来看这是痛苦的原因，但是因为现在开心所以就享受。

净颠倒以不净为净。仅仅因为看到其表面的美丽就赞美其漂亮，如果深入细致观察，实际都是些很污秽的东西。

我颠倒把无我认为有我。执著有一个我。一切事物本来没有固定的自性。而这种颠倒认为，一切事物都有其固定不变的自性。

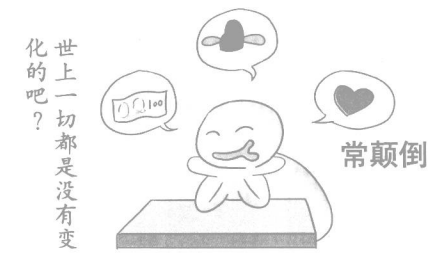
◇ 中道才是通往涅槃之路

当然如果过度否定的话也是一种错误。上面所举的例子都是我们凡夫俗子经常容易犯的错误，同样也有谋求成佛的修行者们容易犯的颠倒。执著于涅槃之常而太计较无常、自暴自弃为无常颠倒，每天勤勉地做着损害自己身心健康的修行为无乐颠倒，陷入虚无主义中为无我颠倒，误认为只有看着不净之物修行才是正道的修行为无净颠倒。在佛教中，有防止偏向一方的中道之说，即远离两极端颠倒的中道才是通往涅槃的正确道路。

颠倒后面的“梦想”一词在原来的经典中并没有出现过，是指妄想，指一切颠倒的念头。

八种错误的见解（八颠倒）

八颠倒是指凡夫的四种颠倒——常颠倒、乐颠倒、净颠倒、我颠倒，和修行者们容易犯的四颠倒——无常颠倒、无乐颠倒、无净颠倒、无我颠倒。





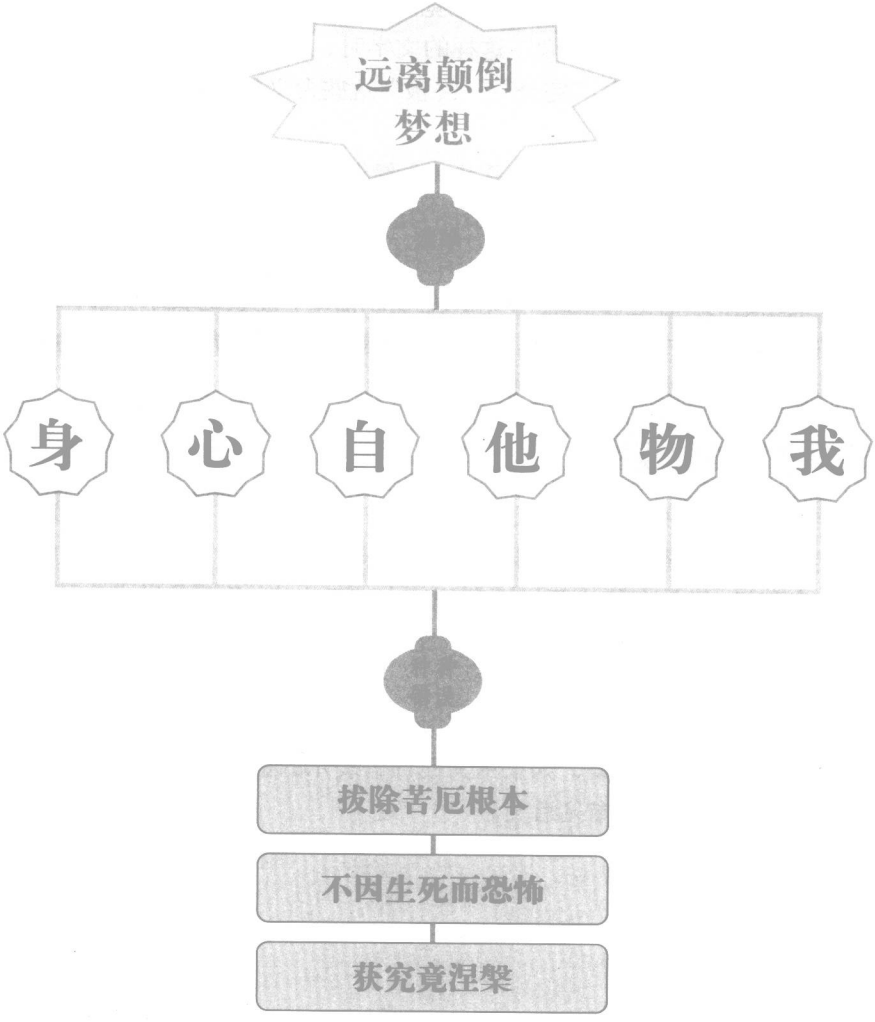

我颠倒
我我我

避免八种颠倒

菩萨了悟诸法皆空，同时去除我执与法执，达到自由自在的境界。就大乘的角度而言，当尽除我执与法执，才算是真正地远离颠倒。

凡夫偏颇的思想	大乘菩萨中道的认识	二乘固执的见解
对世间的错误认识与颠倒	正确看待生死世间与涅槃境界	对涅槃的错误认识与颠倒
偏	中道	偏
常颠倒	非常、非无常 亦常、亦无常	无常颠倒
乐颠倒	非乐、非无乐	无乐颠倒
净颠倒	非净、非不净 亦净、亦不净	无净颠倒
我颠倒	非我、非无我	无我颠倒

凡夫	我执、法执	凡夫四颠倒
声闻、缘觉二乘	我空、法执	二乘四颠倒
大乘菩萨	我空、法空	中道不颠倒



35 当所有烦恼都已止息

究竟涅槃

在梵语中，涅槃意味着“寂灭”，表示没有烦恼的成佛境地。

◇ 涅槃：“寂灭”

“远离颠倒梦想”的下一句便是“究竟涅槃”，这也是从“无挂碍故”开始到这一句的结束。当我们看到“究竟”这样的文字时，感觉到有点像终极。所谓“究竟”是梵语中表示“极限”、“完全”、“终极”这些含义的词语的汉译语。“究竟涅槃”是到达涅槃的意思。

记载释迦牟尼最后旅程的经典称为《大般涅槃经》。在经中，将释迦牟尼的死称为涅槃，将描绘其去世状态时的绘画称为涅槃图，将描绘其死亡状态的雕像称为涅槃像，将为追慕其遗德而举行的法会称为涅槃会。从列举的这些例子中，我们可能会将涅槃理解为“释迦牟尼之死”，但是在原语中，涅槃是表示“灭”或“寂灭”动作的词语。在佛教中，涅槃就变为“一切烦恼都已止息，能自由自在地穿梭于生死之中救度众生，逐渐迈向最完美的成佛境地”。

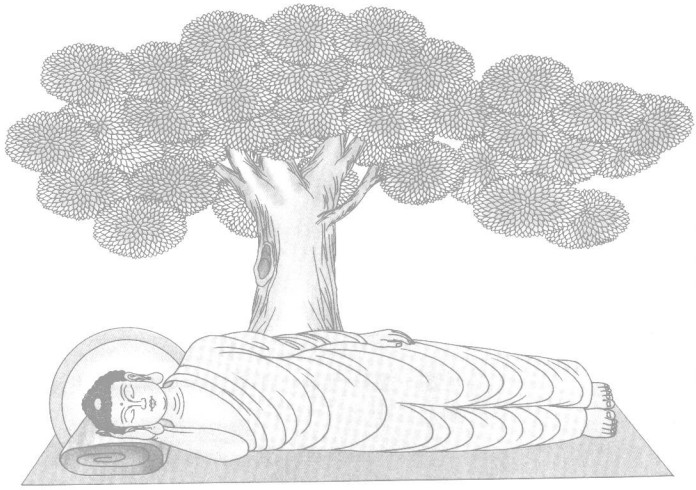
◇ 谋求在无住处涅槃

这样解说并不意味着涅槃和死亡完全没有关系。吹灭所有烦恼之火的状态称为有余依涅槃，离开肉体生存等障碍物的状态称为无余涅槃，因此，肉体的死亡可以认为是一个契机。但是在防止两极端颠倒的中道教义中，并不是谋求安住在生死的世界，也不是谋求安住在涅槃的世界，而是谋求活跃在无住处涅槃的境界。观音菩萨、地藏菩萨等就是这样的例子。

那么《般若心经》中的涅槃是指什么呢？答案在接下来的那句话中。佛用最高的智慧得到的境地称为涅槃，如果用其他词语表示的话就是得阿耨多罗三藐三菩提。关于这句话的解释请参见后文。

大般涅槃

大般涅槃，梵文 Mahaparinirvana，意思是大入灭息，或大灭度、大圆寂入等。意指释迦牟尼佛度世已毕，归于圆寂。这样的境界是接近《心经》里所说的究竟涅槃，在慈悲的觉他状态下朝着伟大完美觉知境界前去，最后达成佛陀的安息状态。



究竟涅槃等于大般涅槃，有了“自觉”，还要继续“觉他”，直到成就圆满的觉悟境界。

	凡夫俗子	在生死苦海中轮回	受苦受难	不断轮回	承受轮回之苦
无畏生死苦海	阿罗汉	努力脱离生死苦海	自由解脱	涅槃	脱离轮回之苦
无畏生死	菩提萨埵	无畏生死自由自在	救苦救难	究竟涅槃	

名词解释

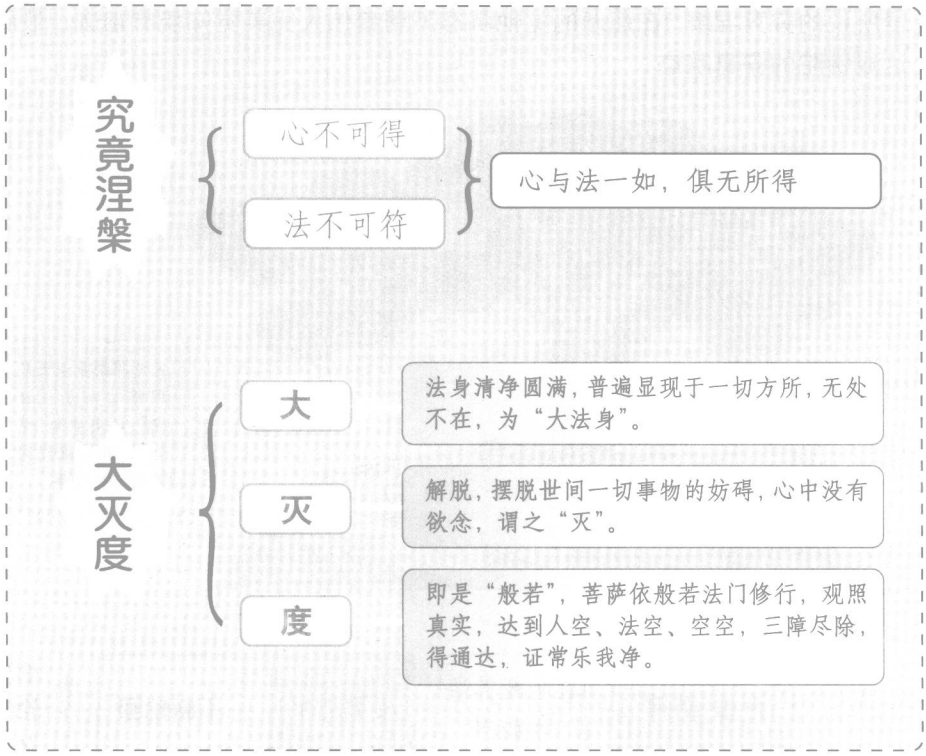
Nirvana 涅槃

①原始字意：圆满完美的寂静（perfect stillness）

②衍生含意：解脱、永恒的喜悦、寂静的灭绝、个体（我）的灭绝、无生无灭、寂静的喜悦。

究竟涅槃的境界

究竟涅槃的境界是指一切烦恼都已止息，并能自由自在地穿梭于生死之中救度众生，逐渐迈向最完美的成佛境界。



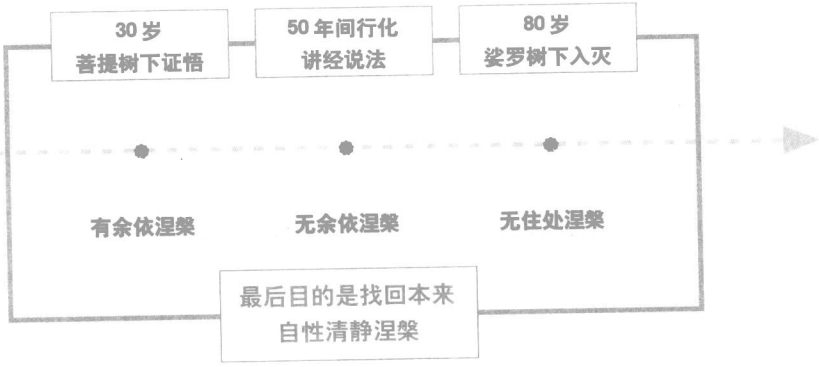


四种涅槃

涅槃是佛法里永恒讨论的主题，佛教各个教派有不同演绎和诠释，在唯识宗（法相宗）中就提出了四种涅槃的方法，我们在前面已经提到，下面再做具体介绍。

有余依涅槃	出烦恼障	肉身尚在	小乘圣者
无余依涅槃	出生死障	肉身已死	小乘圣者
无住处涅槃	出烦恼障 出所知障	不住生死 不住涅盘 （超越肉身羁绊）	菩萨乘
本来自性清静涅槃	清净不变的 法性真如 为一切有情万物所平等共有，但被客尘烦恼所覆障	任何人不假外求 便可证得	众生皆有

佛陀的一生



有余依涅槃与无余依涅槃的差别在于肉身存在与否。无住处涅槃是超越生死障碍，即超越肉身存在与否，自由自在地穿梭生死苦海。这种涅槃无关生死，是菩萨的境界。



36 过去、现在和未来出现的佛

三世诸佛

“三世诸佛”，“三世”是指过去、现在、未来；“诸佛”是指十方一切佛。所以“三世诸佛”统指三世、十方一切佛，是三世佛与十方佛融合的概念。

◇ 充满世界的无数佛

现在的人，大多数也都只关注瞬间的现世（现在）。刚刚的过去已经被扔到了记忆盒子中，对即将到来的未来也未作过多的思考。生活在束缚中的我们的世界好像确实如此，如果我们能够偶尔想到无约束的自然的境地，那么我们就会知道这个世界上有着无数神圣的佛。

根据大乘佛教的教义，神圣的佛并不是单一的：在空间上，它们存在于四方、四隅和上下十方；在时间上，它们存在于过去、现在和将来；无数的佛保护着我们。

具体说来，过去的世界被称为庄严劫（注：劫是很长的时间单位），数千的佛保护着世界。现在称为贤劫，同样有着数千的佛。未来称为星宿劫，就像宇宙中有着无数的星星那样也有着无数的佛。

◇ 十方三世

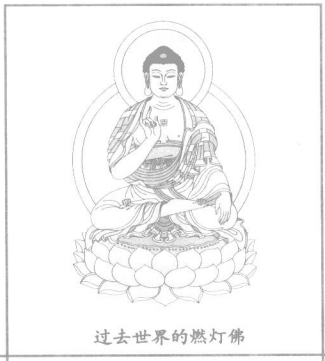
“十方三世”这一佛教用语，大致相当于今天我们所说的一切时间和空间，也就是佛教所看待的时空宇宙。十方，谓东、南、西、北四方及东南、东北、西南、西北四方，再加上上方和下方，一共十方。“三世”指过去、现在和未来三个时间的世界。像这样，在三世中都有着无数的佛。这被称为三世诸佛。“诸佛”是指十方一切佛。

《般若心经》中，虽然将隐藏在目前现象世界中理想的存在方式称为空或无所得，但是其背后都充满了神圣的三世诸佛。描绘三世诸佛的佛画就称为千佛图或三千佛图。后来成立的密宗，在金刚界曼荼罗中将现在这个世界（贤劫）的佛用无数小佛来表现，象征着视觉上神圣的佛的世界。

三世佛

三世，也叫三际，原本的意义是指时间上的过去、现在、未来。三世佛是指过去佛、现在佛和未来佛。过去佛是指过去成佛并已经灭度的佛；现在佛是指现在已经成佛并且住世说法的佛；未来佛是指已经受了佛记，在未来将成为佛的佛。

三世佛的原本意义是时间上的，但现在三世佛一般有两种说法：一种依原义按时间分，称为竖三世佛；另一种按照空间划分，称为横三世佛。

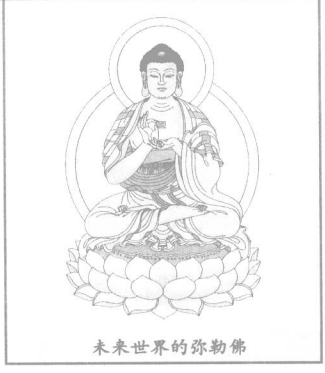


过去世界的燃灯佛



西方极乐世界的阿弥陀佛　　释迦牟尼佛　　东方净琉璃世界的药师佛

横三世佛指西方极乐世界阿弥陀佛、中央娑婆世界的释迦牟尼佛、东方琉璃世界的药师佛。



未来世界的弥勒佛

竖三世佛指过去世的燃灯佛、现在世的释迦牟尼佛和未来世的弥勒佛。

相关链接

过去七佛　佛陀不是惟一的，在释迦牟尼佛成佛之前，已有多佛出世。过去七佛是对包括毗婆尸佛和释迦牟尼佛在内的“七佛”的总称。具体指：毗婆尸佛、尸弃佛、毗舍浮佛、拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛与释迦牟尼佛。

三世诸佛

过去佛 迦叶诸佛

1. 毗婆尸佛
2. 尸弃佛
3. 毗舍婆佛
4. 拘留孙佛
5. 拘那含牟尼佛
6. 迦叶佛

现在佛

7. 释迦牟尼佛

未来佛

8. 弥勒佛

另有“过去七佛”的说法

1. 毗婆尸佛
2. 尸弃佛
3. 毗舍婆佛
4. 拘留孙佛
5. 拘那含牟尼佛
6. 迦叶佛
7. 释迦牟尼佛

三大劫的千佛

过去庄严劫

1. 毘婆尸佛
2. 尸弃佛
3. 毗舍婆佛

现在贤劫

4. 拘留孙佛
5. 拘那含牟尼佛
6. 迦叶佛
7. 释迦牟尼佛

未来星宿劫

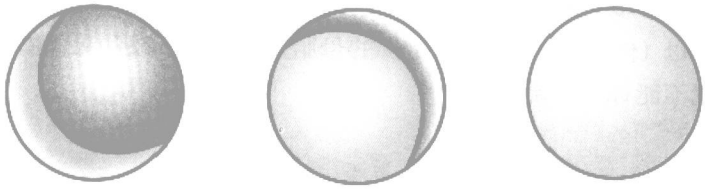
8. 弥勒佛

这图表是唐代僧人释道世在《法苑珠林》里对过去七佛的差异作的说明。他认为前三佛毗婆尸佛、尸弃佛与毗舍婆佛是属于过去庄严劫之末，自拘留孙佛之后，出于现在贤劫。

阿罗汉、菩萨、佛的不同境界



0	1	2	3
凡常人	阿罗汉 体悟四谛	菩提萨埵 依般若波罗蜜多故	三世诸佛 依般若波罗蜜多故
在生死苦海中	脱离生死苦海	无畏生死 自由自在 继续救苦救难	到达最圆满的 觉悟境界
受苦受难 不断轮回	涅槃 自觉	究竟涅槃 自觉、觉他	阿耨多罗三藐三菩提 自觉、觉他、觉满
	（追求智慧）	（追求慈悲智慧）	（完成慈悲与智慧结合）



这里以月亮圆缺来比喻阿罗汉、菩萨和佛的觉悟境界。

上弦月：阿罗汉
（包括声闻柔和缘觉乘）
（自觉）

十三、十四夜的月亮：菩萨
（自觉、觉他）

十五满月：佛
（自觉、觉他、觉满）

37 无法超越的完全正觉菩提

得阿耨多罗三藐三菩提

“阿耨多罗三藐三菩提”，二者合称无上正等正觉，这是所证的最高无上之果。

◇ 无上正等觉

得阿耨多罗三藐三菩提，是根据梵文Anuttarasamyaksambodhi的发音音译过来的佛教用语。因为是音译过来的，所以每一个汉字本身都没有什么特别的含义。这句话不仅在《般若心经》中，在很多佛典中都是较为常见的语言。

阿耨多罗是梵语anuttara，因为“an”表示“没有”，“uttara”表示“上面”的含义，所以“阿耨多罗”就表示“至高无上”的意思。三藐在梵语samyak表示“正确”的意思，三菩提的梵语是sambodhi，sam表示“完全”、bodhi表示“觉悟”的意思，但一般不译作“完全觉悟”，而仅仅译为“觉”。

所以，阿耨多罗、三藐、三菩提就分别代表了无上、正等、觉。中国的佛学家们，都将阿耨多罗三藐三菩提缩写为阿耨三菩提、阿耨菩提，意译为无上正遍知、无上正真道。后半部分三藐三菩提意译为正等觉。

“正觉”，就是佛智，或称作“一切种智”，是十方三世的一切诸佛修行所得的智果。“无上”，指其至高无上，无人可凌其上。无上正等觉是指不会因为时间、场所和条件的变化而改变，是真正的智慧，是成佛最根本的觉悟。即“佛是无限优越的、正确平等圆满的，存在于万物之中”。

永生在过去、现在、未来三世的诸佛们正是因为得到了般若波罗蜜多的智慧，所以才能得到“得阿耨多罗三藐三菩提”。

都说般若是佛之母（佛母），因为生出诸佛的母胎是般若，所以如果没有般若的智慧的话，那么就不能称其为佛。

以至高无上为目标

“阿耨多罗三藐三菩提”，二者合称无上正等正觉，这是所证的最高无上之果。

词语分解

阿耨多罗三藐三菩提是梵语音译，可以拆解成“阿耨多罗”、“三藐”、“三菩提”三个词。

Anuttara-samyak-sambodhi
阿耨多罗三藐三菩提

1	2	3
Anuttara 阿耨多罗	samyak 三藐	sambodhi 三菩提
无上的 无法超越的	完全地、彻底地 正确地、真实地	正菩提

意译：无上正等正觉（或无上正遍觉）
音译：阿耨多罗三藐三菩提

38 《般若心经》真言有极大的效力

故知般若波罗蜜多是大神咒

神圣的东西必须是具有某种效力的东西。《般若心经》的真言也确实如此。

◇ 神圣的语言，真言

我们在前面已经说过，《般若心经》的后半部分，不再用语言强调空的思想，更多的是用带有大神咒、大明咒等肯定内容的修饰语来强调般若波罗蜜多的真言的威力。《般若心经》前面经文是显说，观自在菩萨指出般若即咒，后面经文是咒，是密说，指示咒即般若。所以本经显密圆融，不可思议。所以此咒“正以不翻为妙”。

从佛学的研究成果来看，这样的表达，相当于鸠摩罗什所译的《小品般若波罗蜜经》的明咒品中宣扬的，将般若波罗蜜多视为“大明咒”、“无上咒”和“无等等咒”联想延长线上的东西。作为空教义本身的般若波罗蜜多，结果上是“圣句”，因此就必然能够带来某种期待中的效果和力量。神圣的东西应当是“有效力的东西”。

佛教认为，不断地念咒，便是一种熏修，不知不觉中就受到了教化。这里说佛陀以慈悲心说显密法，以法味熏习一切众生，愿他们在潜移默化中超凡入圣。另一方面，又因甚深般若的道理难以显明说尽，惟有密证一途，所以称作“咒”。咒，已经有“神”的意义。

从翻译的角度来看，这部分梵语原语的意思是“大的真言”，而汉语中没有与之一一对应的词语。佛教学者认为，“神”字是玄奘有意添加上去的。比起“神圣”，更重要的是指神具有“神秘的”威力。陀罗尼或者《般若心经秘键》中宣扬的语言都是“神咒”威力的表现。

古印度人从吠陀时代就相信，只要能够正确发出神圣语言的读音，就会发出很大魔力。因此般若波罗蜜多这一最高的智慧无疑会为他们带来很大的功德。

咒语的威力

佛教认为，不断地念咒，是一种熏修，不知不觉中就受到了教化。佛陀以慈悲心说显密法，以法味熏习一切众生，愿他们如同佛一样也得正觉，在潜移默化中超凡入圣。另一方面，甚深般若的道理难以显明说尽，惟有密证一途，所以称作“咒”。

咒

佛以法味熏习一切众生

甚深般若难以显明说尽

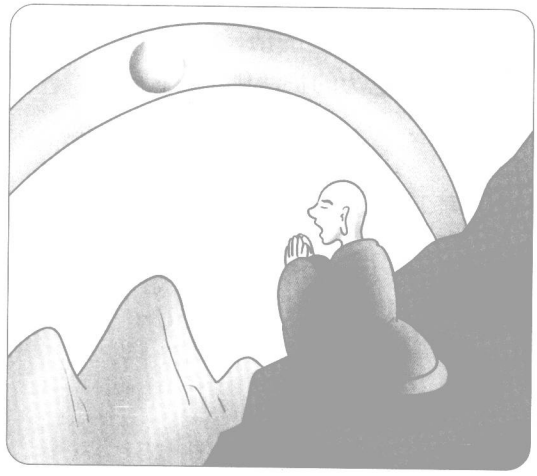
愿他们如同佛一样也得正觉

惟有密证途

在潜移默化中超凡入圣

持诵咒语并正确发音的效果

咒语不仅“神圣”，更具有“神秘的”威力。经常持诵并正确发出神圣语言的读音，就会产生奇妙的效果。



持诵者

39 真言是有威力、能带来某种结果的圣言

是大明咒

“大明咒”是表示智慧的词语，带有某种威力，能够导致某种结果。

咒就是语真言实，不二之理。密咒为什么称为密，因为它的奥义不是众生的思维所能明了。般若也正是这样，“众生之心处处能缘，独不能缘于般若”。此两者都是不可思议，所以用咒来形容赞叹般若。



◇ “明”的含义

大明咒，即“揭谛”等这些直接赞美般若波罗蜜多的语言都可以认为是“大的智慧”。“大明”赞颂般若波罗蜜多能破一切黑暗愚痴。“大明咒”的梵语是maha vidya-mantro，可分解为大（maha）、明（vidya）与咒（mantro，即mantra）。“明”（vidya）在佛教中表示“正确的智慧”，但也含有“知识”的意思。很多情况下将“明”和“悟道”同等对待。“大明”与无明相对，可破根本无明，照灭痴暗。

当我们注意到其原型《小品般若波罗蜜经》中的明咒文时，就会发现，明咒（vidya）这一词在其中就已经存在。它是从“知道”这一动词派生出来的，含有“智慧”之义。如果认为正确的智慧一定会带来某种具有效力的结果的话，那么智慧本身就可以变成一种具有威力的语言，即一种咒文。

换言之，如果智慧转化为语言的话，那么这种语言就不单单是一种语言，而是成为一种具有某种威力、能够带来某种结果的圣言。将作为“具有某种力量的圣语”——“明”展开的话，就是不动明王和爱染明王等被称为明王的佛们。明王是“拥有智慧之力的护法佛”。

破黑暗愚痴的大明咒

大明咒，即“揭谛”等这些直接赞美般若波罗蜜多的语言都可以认为是“大的智慧”。“大明”赞颂般若波罗蜜多能破一切黑暗愚痴。

梵语解释

大明咒

大明咒，指大光明能破一切黑暗愚痴。

maha-vidya-mantro 大明咒

① = maha+vidya+mantro

② = 大 + 明 + 咒

③ = vidya（明）：指觉悟的智慧，亦含“知识”的意思。

明 = 智慧 = 扫除无明愚痴的威力。

语言的力量

真言是一种不可思议的东西，如果一边观想本尊一边诵读的话，就能除去根源的无知。在仅仅一个字中就包含着成千的道理，这样做的话，自己就可以顿悟真理。

明王

明王在佛教中的身份就是佛的忿怒身。密宗把真言和陀罗尼称为“明”，又将具有这种咒力的人称为“持明王”，所以，由真言和陀罗尼的神秘能力产生的尊格，就叫做明王。密宗中常见的有五大明王、八大明王、十大明王，比较有名的有不动明王、降三世明王和爱染明王等。



不动明王是五大明王之首，由大日如来变现，示现忿怒形象，降伏一切恶魔。

智慧、知识

↓

圣句、咒句

↓

威力、力量

明王是拥有智慧之力的佛。

40 真言拥有天下无敌的力量

是无上咒

本句比喻般若波罗蜜多为一切法门之最。般若波罗蜜多是表示“无上”即拥有天下无敌力量的语言。

◇ 无上的概念

第三句读作“是无上咒”。这句话的主语和前两句一样是指般若波罗蜜多，接下来马上出现的“揭谛、揭谛”以下的部分是真言的具体内容。

“无上咒”的梵语是anuttara-mantro，它是“无法超越的”（anuttara）与“咒”（mantro）的组合字。anuttara是非常重要的字，在《般若心经》里，anutrara这个字玄奘共使用了两种译法，在“阿耨多罗三藐三菩提”中采用音译，但在“无上咒”则改为意译。“无上”用来比喻般若波罗蜜多为一切法门之最，没有任何法门能超越其上，如果用现代语言来说的话就是“最高”。

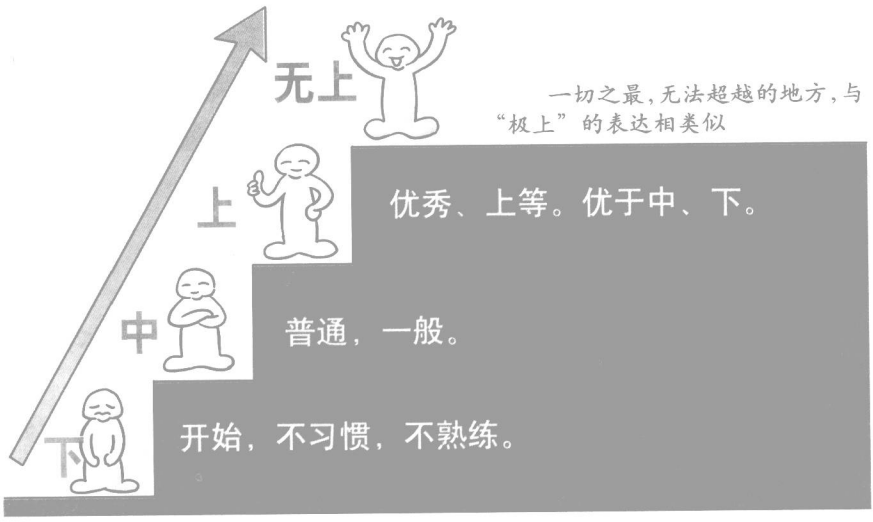
◇ 密宗中的“无上”

“无上”这一用语，在把释迦牟尼教义重新展开的《般若经》或《法华经》等大乘佛教的经典和论书中都是经常被使用的词语，《般若心经》中当然也是如此。在后期密宗中，也非常重视“无上”一词。密宗的修习阶段称为四部瑜伽，即事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。无上瑜伽部是其中最高深的一部。结果，为了能够直接体验到成佛的境地，8世纪以后成立的后期密宗将与般若波罗蜜多相同的女性一体化作为其教义和实践的中心，这一思想对藏传佛教也产生了很大的影响。

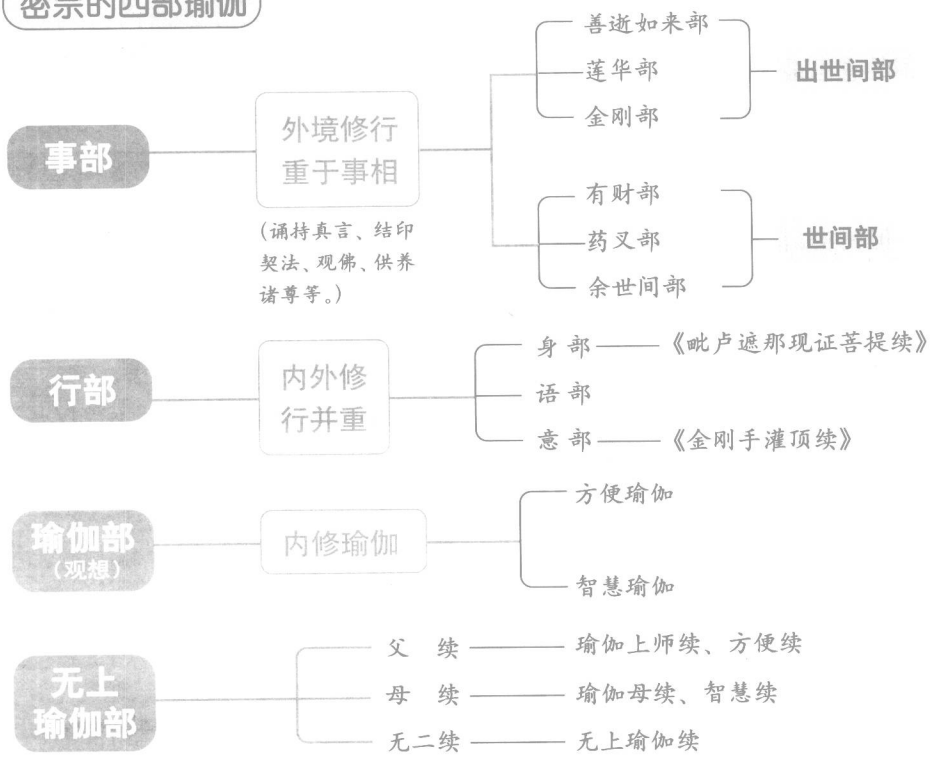
在印度和西藏地区，把包含这样生理、性的要素的后期密宗称为“无上瑜伽行派”（最高的瑜伽）绝非偶然的事情。在印度冥想法中，认为在沿着脊髓的地方有着生命的能量。据说当这种能量到达头顶时就能够解脱。无上瑜伽行派便设想身体中有神秘的脉轮，在冥想中以谋求和佛达到合一的境界的行法。这种方法只有有能力的人才能够实践，因此在这种意义上可以说是“无上”。

“无上”就是天下无敌

以无上为目标



密宗的四部瑜伽



41 最上的伟大真言

是无等等咒

无与之能够相比的事物，最上的真言。神圣的语言具有某种力量。

◇ 品味更加深刻的真言

第四句读作“是无等等咒”。般若波罗蜜多，即最高的智慧，不仅仅限于空的教义，而且还和神圣的语言密不可分，具有不可思议的力量。

涅槃是无等法，非一切可及，而般若如涅槃，所以名为“无等等”（samasama-mantrah）。“无等”的意思就是“无与伦比”、“无法与之相等”。这是佛陀的境界，因为没有能与佛陀相等的，所以称“无等”。但可以与佛等同的是般若波罗蜜多，所以般若波罗蜜多是无等等咒，代表与“无等”（佛陀境界）相“等”的咒语。

“无等等”这一奇妙的造句法，是按照很长的原文“相等于没有等于的事物”正确翻译而得出的。如果用现代语言来说的话，和“无比”（没有比较的东西）这一词的意思最为接近。

从“是大神咒”开始到“是无等等咒”这四种咒（真言）在梵语原文和各种汉译文中，都是四个形容词句，因此我们可以推测这只不过是将般若波罗蜜多的神秘功德并列起来而已。

但其实，区分了四种真言在性质上的差别，即设想了阶段，结果位于最后的无等等咒是最高阶段的真言。“大神咒”赞颂般若波罗蜜多是神圣的东西，具有某种效力；“大明”赞颂般若波罗蜜多能破一切黑暗愚痴；“无上”比喻般若波罗蜜多为一切法门之最；“无等等”代表般若波罗蜜多是等同佛陀境界的咒语。

无论是思想上，还是实践上，在意识构想空间的阶梯上，真言都不仅仅是简单的排列，而是谋求一种由浅入深的思想。

伟大的神咒

般若波罗蜜多实在是太玄妙了，于是《般若心经》用了“是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒”来称赞它，赞颂般若波罗蜜多是伟大的神咒，是破除黑暗的大明咒，是无法超越其上的无上咒，是个无与伦比的咒语。

大神咒

大神咒是指此咒广大普遍，具大神力，神妙不测。

maha-mantro 大神咒

①＝maha+mantrao
②＝大＋咒

梵文里只有“大咒”的意思，玄奘多译了一个“神”字，可能是表达对般若波罗蜜多具有伟大神力的推崇吧！



大明咒

大明咒，指大光明能破一切黑暗愚痴。

maha-vidya-mantro 大明咒

①＝maha+vidya+mantro
②＝大＋明＋咒
③＝vidya（明）：指觉悟的智慧，亦含“知识”的意思。

明＝智慧＝扫除无明愚痴的威力。

无上咒

无上咒是无有诸法能胜，般若波罗蜜多为一切法门之最。

anuttara-mantro 无上咒

①＝anutrara+mantro
②＝无法超越的＋咒

无上＝一切之最，无法超越。

anuttara 这个字就是“阿耨多罗三藐三菩提”的阿耨多罗。



无等等咒

无等等咒，是独绝无伦义，惟佛独尊。

samasama-mantrah 无等等咒

①＝samasama+mantrah
②＝无等等＋咒

无等＝相等
无等＝无上的、最高的、无与伦比的。
无等等＝相等于无上的、相等于无与伦比。

42 专心祈祷，得到解脱

能除一切苦

《般若心经》能够把人们从种种苦恼和痛苦中解救出来，并将之带到一个安稳的境地。如果将《般若心经》作为现代的准则，那么就要相信它的力量，专心祈祷。

◇ 有价值的效果

在《般若心经》的开头，观音菩萨在对般若波罗蜜多进行理解和实践时，如果知道所有的一切都是在无拘束的状态中成立，那么就可以从所有的痛苦和灾难中解脱出来了。“能除一切苦”这句话的意思也就是这样的。

“能除一切苦”这句话的主语仍然是“般若波罗蜜多”。也就是说《般若心经》能够把人们从种种苦恼和痛苦中解救出来，并将之带到一个安稳的境地。

从古至今人们读经，就是为了离苦得乐。观自在菩萨说通过般若波罗蜜多可以脱离生死苦海，所以般若波罗蜜多不仅是大神咒、大明咒、无上咒、无等等咒，而且“能除一切苦”，达到涅槃的喜乐境界。

◇ 超越哲学的宗教存在方式

我们可以将《般若心经》作为能够影响人类思想的哲学论著来读，但是《般若心经》绝不仅仅是以思想或论理的整合性及高尚性为基准的观念上的哲学。我们也可以将《般若心经》作为今天的生活指南，去寻求一种将思想和宗教结合起来的生活方式。

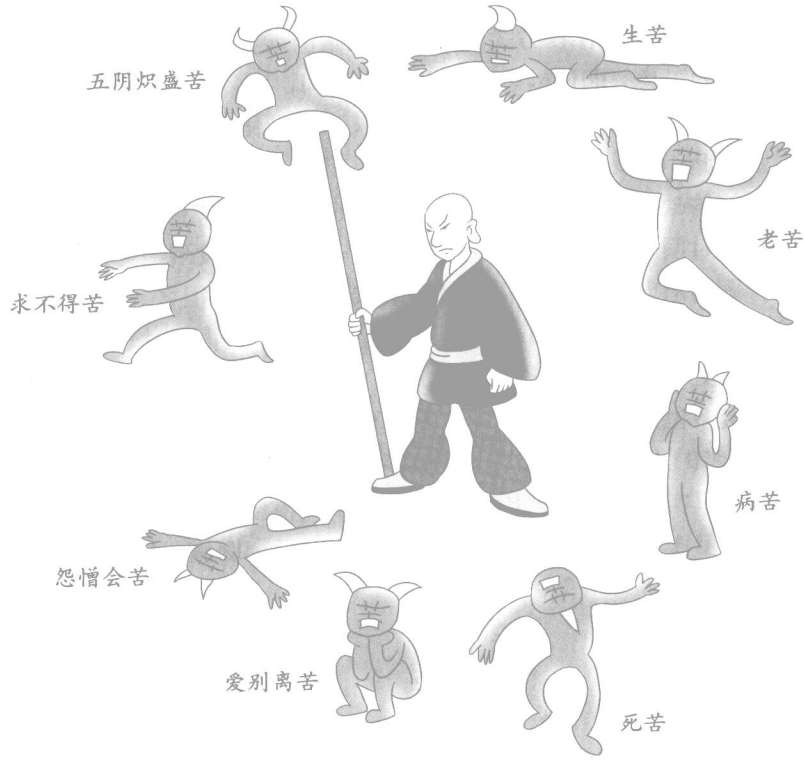
这时更多的是谋求一种积极的力量和威力。正确的事物、善良的事物和有价值的事物会生出有形的、无形的效果。如果不是这样的话，“神圣的东西”和“世俗的东西”区别又在哪儿呢？总而言之，希望有一种可能性，所以用了汉语中表示可能含义的“能”这个词。

虽然仍然有很多知识分子对将愿望寄托在充满抽象思想的《般若心经》中或是专心祈祷比较反感，但是重要的是这种“力量”超越了单纯的哲学。

去除人的“苦”

正 确的事物
善 良的事物
有 **价值** 的事物

能生出 有形的 **力** 无形的 = **神** 圣的事物相关



般若波罗蜜多 在《般若心经》中，具有威力的般若波罗蜜多可以除掉现实中的种种灾难和阻碍。

43 接近真实，看得更精彩

真实不虚

不能只看事物的表面，如果能够达到真实的话，就能看见一个更精彩的世界。

◇ 日久见人心

这句话的主语仍然是“般若波罗蜜多”，即最高的智慧。在《般若心经》的前半部分中，以五蕴皆空和诸法空相为代表，反复强调了现实中的一切都不是作为自体而存在的，都是因缘而起的这一观点。

如果能够体验到这种存在方式的话，那么眼前就会出现一个有着新生命的世界。成佛后看到的景色，即使内容和以前完全相同，也会有一种截然不同的感觉。冰封雪冻的冬的世界，在春的阳光的照射下，冰雪融化就会看见绿的景色。

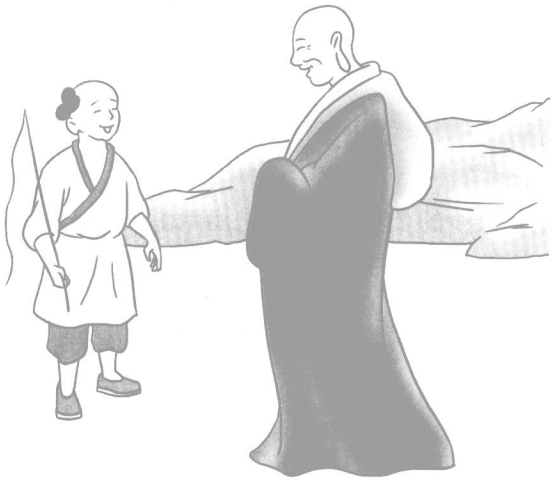
恋爱也是如此。以最初偶然的相遇为契机，双方彼此燃起了爱慕之情，这时候看不到对方任何的缺点与毛病，彼此都是完美的，可谓是“情人眼里出西施”。然而随着两人接触时间的增多，稍稍冷静地观察一下，就会发现对方的缺点和不足。在这一阶段，因为对对方感到失望而分手的夫妻和情人有很多。但是如果能够包容、理解对方的缺点的话，就如剥去面具看真相。两个人再经过一段时间的接触，就会建立起彼此更加信赖和稳定的关系。

般若波罗蜜多也是这样，它没有盲目相信眼前的现实，而是在“空的存在方式”上进行进一步的思考和观察，才看到闪耀着光辉的世界，才能生出一种真实的力量。为什么“真实不虚”呢？因为在空性之中，体悟空性的智慧与存在是一致的，同时般若波罗蜜多可以使人类所追求的目标与功德圆满，因此真实不虚。

透过外表看到真实

不要盲目相信眼前出现的现实，进一步地思考和观察，才能看到真实的世界。

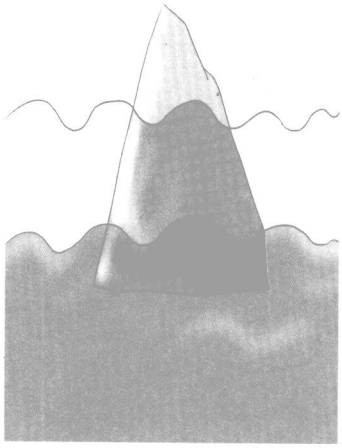
十牛图：寻觅本性，达到真实的境界

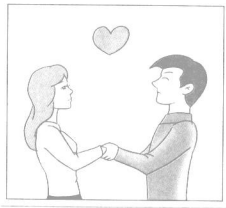


十牛图是表现禅宗修行阶次的10幅图画，为12世纪北宋末期的作品。图由廓庵禅师所画，序言即总序（前言）由廓庵的弟子慈远所撰。这幅“入廛垂手”是禅宗修行的第十个阶段，描绘的是在路上相遇的老人和少年。两个人都好像遇见了不同的人，实际上表现的是遇见了真正的自己。

恋爱的过程

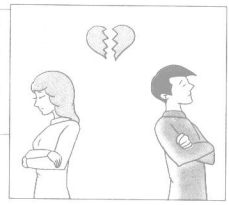
达到真实的过程犹如恋爱，男女双方对彼此的印象从只有完美到不足，最后达到客观看待，才能携手人生。这个过程中，真实就像海中的冰山，逐渐显露出来。

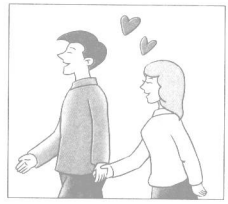




恋爱最初，双方均看不到对方任何的缺点与毛病，彼此都是完美的。

随着两人接触增多，逐渐发现对方的缺点和不足，感到失望。





如果能够包容、理解对方的缺点，就如剥去面具看真实，两人就会建立起彼此更加信赖和稳定的关系。

44 经文与咒语的分界

故说般若波罗蜜多咒

这句话在简短的《般若心经》中是其前后部分的分界点。前半部分主要是宣扬空、无所得的教义，后半部分是用真言来表达其教义。

◇ 汇集所有神圣的事物

在数量众多的佛教经典中，字数最少的《般若心经》是由两部分构成的。前半部分主要是宣扬“空”、“无所得”的教义，后半部分主要是用圣语（真言、咒）来表达其教义和功德。我们在前面已经说过，可以将《般若心经》的前半部分作为宣扬《般若经》精髓的显宗经典来理解，而把后半部分的真言（圣语）作为密宗的经典来理解。

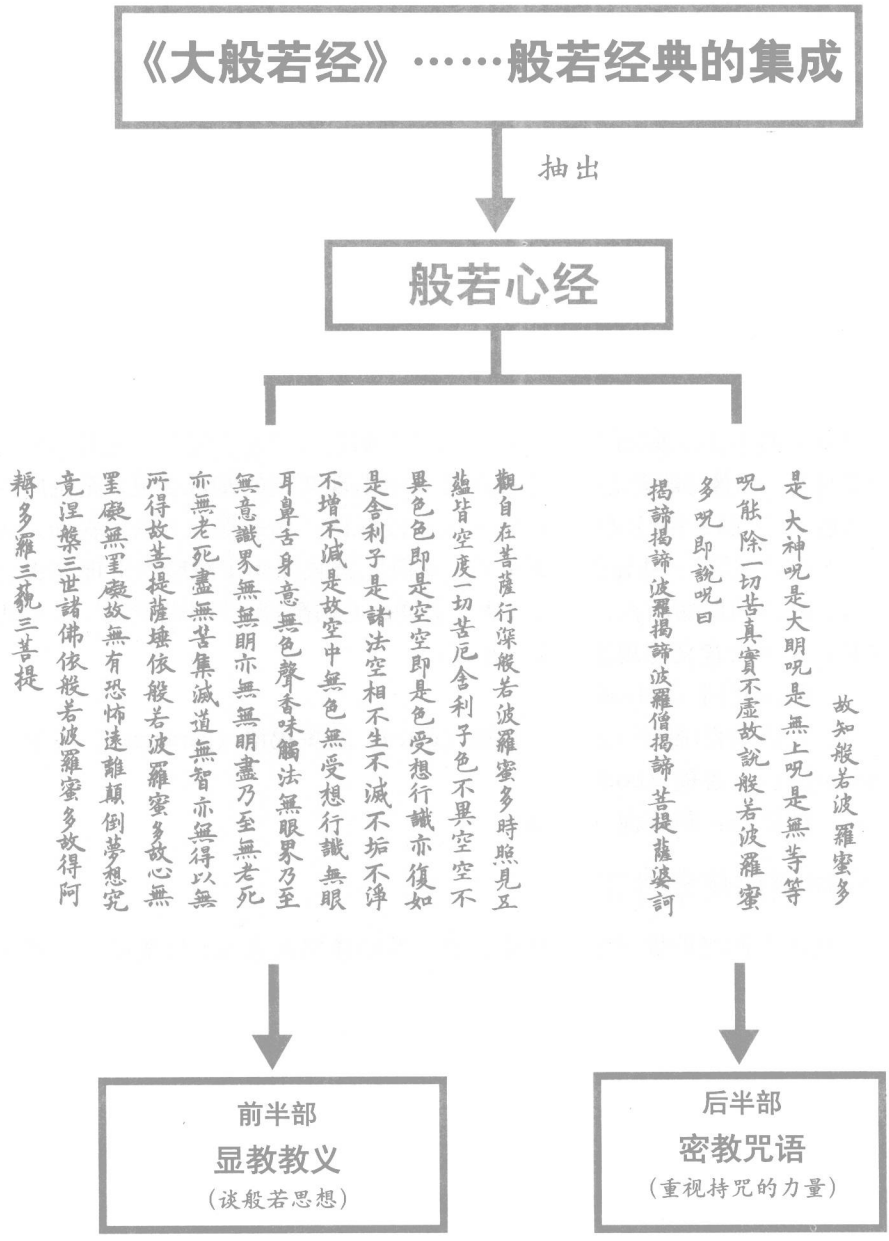
这之前，对智慧的完成，即最高智慧的般若波罗蜜多的内容和意义已经进行了分析。相对于思想上简单的说明，“说般若波罗蜜多咒”这句话主要是宣扬般若波罗蜜多本身作为圣语所集中表达的含义。

这句话，在梵语“般若波罗蜜多”和汉语中的“般若波罗蜜多咒”的理解上有着细微的差别，但是在结果上都是表达了其作为圣语所宣扬的智慧的完成或完全的智慧这一主题，而且这一圣语具有事实上的威力。

即使在《般若心经》的先行之作《般若经》和《法华经》中，这些经典在接近末尾的地方都用很多形容词或是形容节将长长的思想和教义的精髓压缩成真言、陀罗尼或是一个种子字（用单音节的一个字来表示各种佛或菩萨），象征着将无限、无边的神圣事物进行压缩。

《般若心经》原文的显密之分

“咒”是“真言”的浓缩，《般若心经》是从《大般若经》抽出的精华。同时，《般若心经》可分为显宗教义和密宗咒语两部分。



45 以下是圣语

即说咒曰

咒语宜用梵语音译，不宜译出其意义。

◇ 咒语与经文的分水岭

“即说咒曰”，根据现代文解释，是“以下是圣语”的意思。“即说咒曰”是咒语的起始语，在此之前是显说般若，下面是密说般若，以咒总结全文。因意义微妙，不可用言语来表达，故以咒表达之。咒是佛菩萨的真言密语，所以一向不翻，至心持诵，便能灭罪生福，速成佛道。“即说咒曰”是咒语与经文的分水岭。

对众多般若系经典而言，“大神咒”、“大明咒”、“无上咒”、“无等等咒”等字眼经常可见，但像《般若心经》这样在经文中出现咒语的却很少见。无论广本或略本的《般若心经》，在经文的最后皆附上一段咒语“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”。从显的层面来看，这段咒语被视为了解般若义理与观念的文字段落。就密的层面而言，它仅以梵音念诵，无需翻译。“即说咒曰”以下即是咒语的内容，可按意义与用途分成三小段：

一、即说咒曰（tadyatha）

二、咒语内容:揭谛（gate），揭谛（gate），波罗揭谛（paragate），波罗僧揭谛（parasamgate），菩提（bodhi）。

三、结尾语：萨婆诃（svaha）

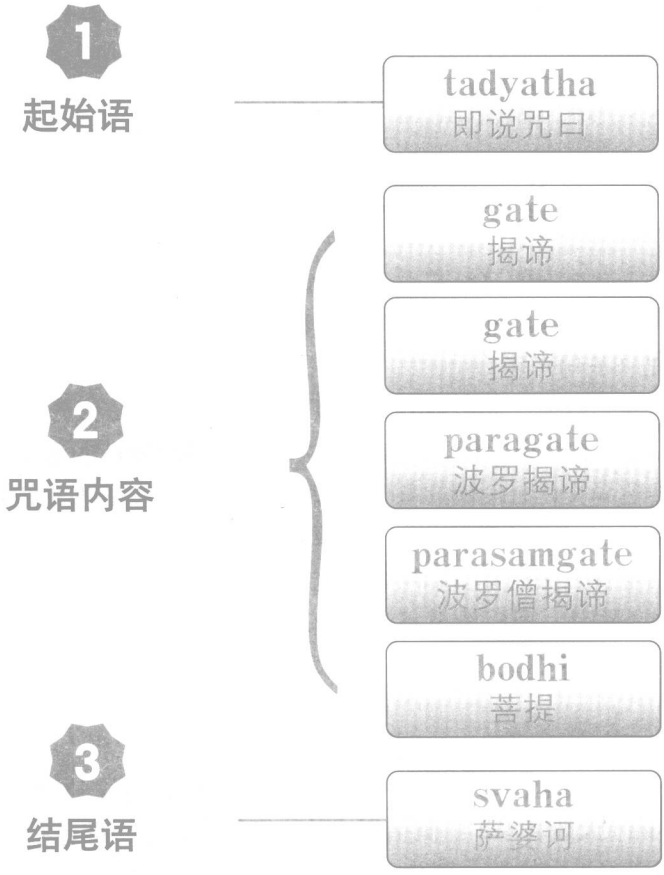
◇ 咒语要如何念才正确

一般认为佛经的咒语宜用梵语音译，不宜译出其意义。只要能一心持诵，即能使心专一而达到定境，而引发智慧。问题是这些咒语当时是怎么念的呢？要如何念才正确？

例如“揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，若以现代汉语发音去念，肯定与梵音相去甚远。如此能达到咒语不可思议的力量吗？很多佛教用语中的词汇流传至今产生许多不同的音译，追根究底是不同时代的音韵造成的。但古代音韵是什么样的呢？恐怕还要向更多高僧大德讨教才能知道。

《般若心经》咒语的结构

一般咒语的结构可以分成三部分：起始语、咒语内容、经尾语，以《般若心经》咒语来说明：



咒语是否可以翻译

①一般咒语的内容，经常是部分有文字意义，而部分无文字意义。

②对懂梵文的人来说，咒语内容可能全部或部分会有意义。

③对新一代的学习者来说，解释咒语的意义并作结构分析，对咒语的学习与记忆，应该很有帮助，能让人很快学习并背诵咒语，立即感受持诵咒语的功效。

④虽然我们能了解与接受前贤咒语不翻的理由，但时代不同了，通晓梵语的人越来越多，且对现代人不解释意义，反而可能不利于学习。

⑤因此一些现代学者主张，咒语可以解释与翻译。

46 神圣的语言

揭谛

"揭谛揭谛"的意思是"前往、到达"，也有"已完成"之意，所以"揭谛揭谛"可译成"去！去！"玄奘没有将真言译出，目的就是为了使原文中语言的威力就那样表达出来。

◇ 按照原典诵读

流传本260个字的《般若心经》，如果按照句子来计算的话，共有五十几个句子。这些句子中，前半部分的名句是"色即是空"，而后半部分的名句就是揭谛这句音译的咒（圣句）了。

下面的真言部分之所以有意识地没有翻译出来，就是因为语言翻译是一种人为的工作，如果将其翻译的话，那么原文中神圣世界所象征的意义可能就会消失。认识到了在传达异文化时理解的重要性和困难性的玄奘，在将印度梵语翻译成中国的汉语时，列举出了五种不需翻译其含义只需音译的情况，称之为五种不翻。

就像出现在开头的真言和陀罗尼这样的直接表示神圣佛世界的密语一样，因为其意义微妙而深远，所以没有将其译出。即使是在藏语所译的《般若心经》中，经文的其他部分都翻译成了藏语，也只有真言这部分采取了音译。

◇ 密宗的要素显著

从考察经典相互间的关系的经典成立史的观点来看，虽然《般若心经》是从600卷之多的《大般若经》中概括而成的，但是真言这一部分我们却无法探知其出自于《大般若经》中的哪一部分。然而，在初期密宗经典《陀罗尼集经》第三卷收录的《般若波罗蜜多大心经》中，"般若大心陀罗尼"记载了"揭谛"下面的真言。因此我们可以说《般若心经》的后半部分中密宗的要素非常显著。

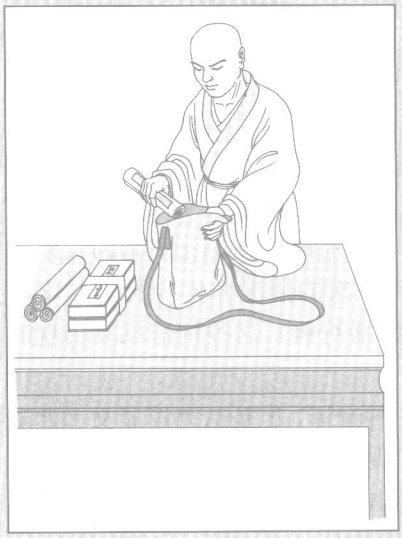
关于"揭谛"的含义我们会在接下来一页中进行详细的讲解。

去啊！去啊！

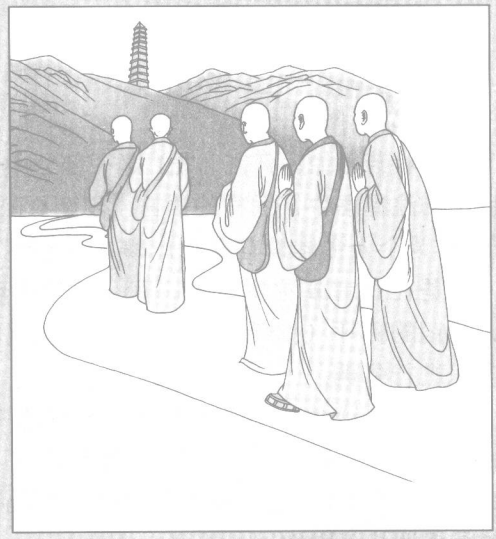
“揭谛揭谛”的意思是“前往、到达”，也有“已完成”之意，所以“揭谛揭谛”可译成“去！去！”

揭谛揭谛

揭谛 → gate → 音译：揭谛 → 意译：前往、到达、已完成。



第一个“揭谛”
表达规劝与鼓舞，是说迈向彼岸的准备工作是要先累积资粮。



第二个“揭谛”
隐含义是进入观空的道路之前，修行者有个好的心理准备。

玄奘的五种不翻

真言是一种咒文。语言本身就有一种魔力，如果将真言译出的话，那么就有可能损害真言本身拥有的力量。因此《般若心经》中揭谛以下的真言都没有译出。玄奘在翻译经典时，有5个不翻的原则。

① 秘密不翻。　例：“揭谛”等陀罗尼词语。

② 多含不翻。　例：“薄伽梵”这样的拥有6种意思的词语。

③ 此方无不翻。　例：“阎浮提”这样的固有名词。

④ 顺古不翻。　例：“阿耨菩提”这样的词语，自印度佛教以来就是这种翻译。

⑤ 尊重不翻。　例：如果将“般若”译为“智慧”，就无法理解其深层的含义。

47 度向成佛的彼岸

波罗揭谛

“波罗揭谛”中“波罗”的意思是“超越”、“究竟”、“到彼岸”。“波罗揭谛”即所度处所，度登彼岸。进一步解说波罗蜜，使其真言化，目的就是为了强调其威力。

◇ 反复出现的真言

在《般若心经》真言（咒）这一部分中，只有“揭谛”一词反复出现了两次。在后世的注释书中，同样的语言出现两次时多是佛教学教义中经常出现的“人无我”（作为个人主体没有自我）和“法无我”（所有的存在都无固有的实体）。

但是在真言或陀罗尼中，同一语言出现两次的情况非常少见。从文法上来看，名词的称呼（招呼）、动词的命令式（包括祈祷）这些词语反复出现时，是有意识进行强调。

《般若心经》中的名句“揭谛”，虽然是一种音译，但是从梵语原文和西藏译本中我们可以得知原文。虽然有着五种不翻这一原则的存在，但是想尽可能将其译出是我们凡人的天性。在禅宗的解释中，不要将其视为细致的语言上的理解，而更重要的是强调其洒脱性。

◇ 直接且无任何媒介地证悟空性

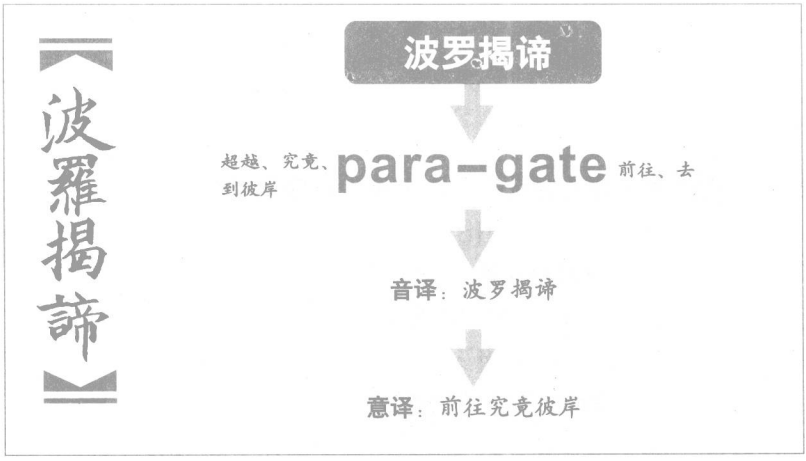
“波罗揭谛”（para-gate），可分为“波罗”（para）与“揭谛”（gate）。“波罗”（para）的意思是“超越”、“究竟”、“到彼岸”。“波罗揭谛”的隐含义是“走在观见真理的道路上，直接且无任何媒介地证悟空性”。

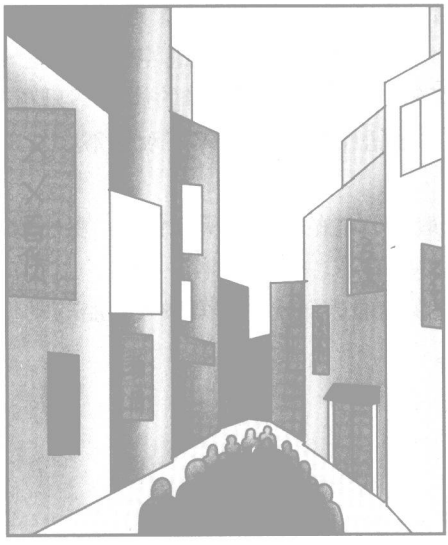
“直接且无任何媒介地证悟空性”，这句话的意思是说，不通过文字、语言、逻辑判断，也不通过五根（眼、耳、鼻、舌、身）接触而证悟，完全不藉任何媒介，来了解空性。这样的方式也可称为“直观”（intuition），在哲学中，它是指既不靠推理或观察，也不靠理性或经验，而获得知识的能力。

人类认为它是原始的、独立的知识来源。对于一些无法说明的真理与基本道德原则的知识，适于用这种方式解释。

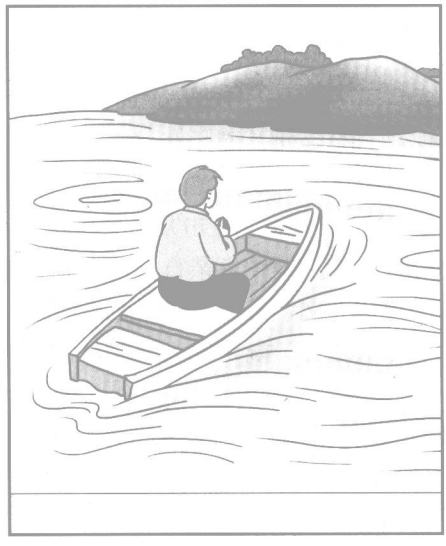
到彼岸去

“波罗揭谛”中“波罗”的意思是“超越”、“究竟”、“到彼岸”。“波罗揭谛”即所度之处所，度登彼岸。





我们在迷茫的世界中度过每一天。



从迷茫的此岸度到成佛的彼岸（神圣的世界）。

48 完全度到彼岸

波罗僧揭谛

"波罗僧揭谛"的意译是"普度自我及他人都到彼岸"，也就是一起向彼岸去吧！"僧"，意为"总"或"普"。

作为在佛教经典或是其宣扬的真言中经常出现的固定句型，有时会看见同样的表达连续出现两次，以及一部分变化文型的连续。前者的代表就是我们在前面已经讲解过的揭谛，而后者的代表就是这句"波罗僧揭谛"。

波罗僧揭谛（parasamgate）是由"波罗"（para）、"僧"（sam）与"揭谛"（gate）这三个词组成的。从开头的"揭谛"（gate）开始，到"patagate"（度到彼岸），中间再加上接头辞sam就变成了"波罗僧揭谛"（parasamgate）。我们经常将"波罗僧揭谛"看做是这一逐渐复杂化过程的结果。此句比前一句"波罗揭谛"只多出一个僧（sam），此字的意思是"总"或"普"。因此，"波罗僧揭谛"可意译为"普度自我及他人都到彼岸"。也就是"一起向彼岸去吧！"

隐含义的解说是："波罗僧揭谛"是指"在前往彼岸的路上，通过持续禅修，达到甚深熟悉空性的境界"。这里，"禅定"（meditation）说明熟悉空性境界是通过持续地禅修而来，并非是表面上的阅读与了解经文。这时修行者的体悟不只在"文字般若"的层面，而是在"波罗僧揭谛"的咒语帮助之下进入"观照般若"的状态。观照般若就是禅定时所启发的智慧。

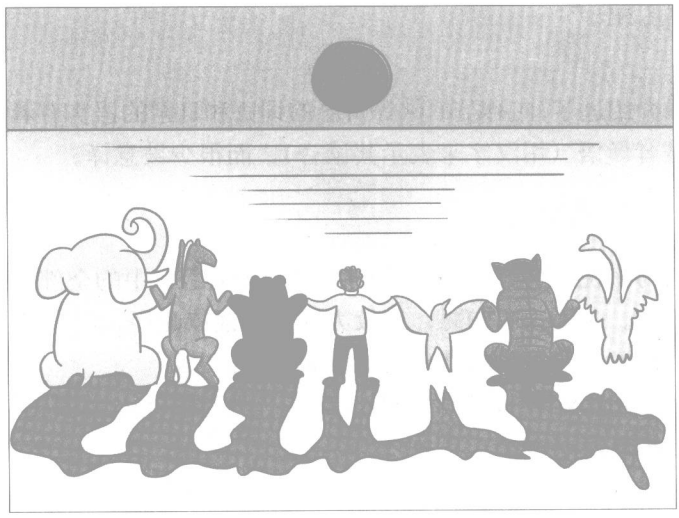
"波罗僧揭谛"这句咒语具备这种引发般若智能的功能。所以借助"观照般若"的真理体验，最终可亲自证得宇宙根本的实相般若，达到涅槃。

所以"文字般若"如同船筏（工具），"观照般若"就如同驾驶（划船的动作），而"实相般若"就如同到达的彼岸、终点。

一起到彼岸去

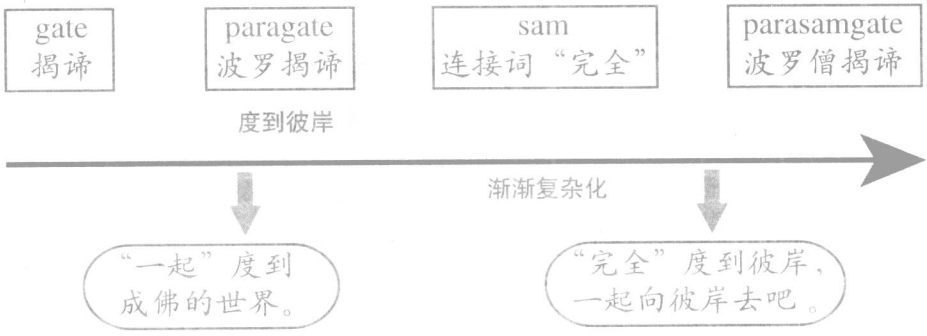
“波罗僧揭谛”的意译是“普度自我及他人都到彼岸”，也就是一起向彼岸去吧！

通向美好的世界



人、鸟、兽大家一起拉着手通向美好的世界。

词语联系



三种般若的比较

文字般若	方便引导	解悟	如同舟筏（交通工具）
观照般若	体验真理	实行	如同驾驶（划船的动作）
实相般若	所依所证	性体	如同终点（目的地）

49 成就圆满的智慧

菩提萨婆诃

“菩提萨婆诃”这一句中，“菩提”是觉义、圆满的智慧，“萨婆诃”是祈愿和迅速义，常用作佛经咒语的结尾，即是修持般若波罗蜜多，能迅速到达彼岸之义。

前面已经介绍过了，向神圣的佛等祈愿的词语和日常的语言有着截然不同的性质，原则上是音译语（用汉字来表示其读音），而很少被意译。

◇ 四句咒语囊括要义

这段咒语为密说般若。按以往的说法，《般若心经》中的全部要义，完全包括在这四句咒语中。念诵这四句咒，其效力等同于诵读此经。

密咒不可解说，而解说起来，实与教义一致：

如“揭谛”是去义，“波罗”是到彼岸义，“僧”是众义，“菩提”是觉义，“萨婆诃”是祈愿和速疾成就义。

综合起来，即是：

揭谛揭谛——去、去。

波罗揭谛——到彼岸去。

波罗僧揭谛——大众到彼岸去。

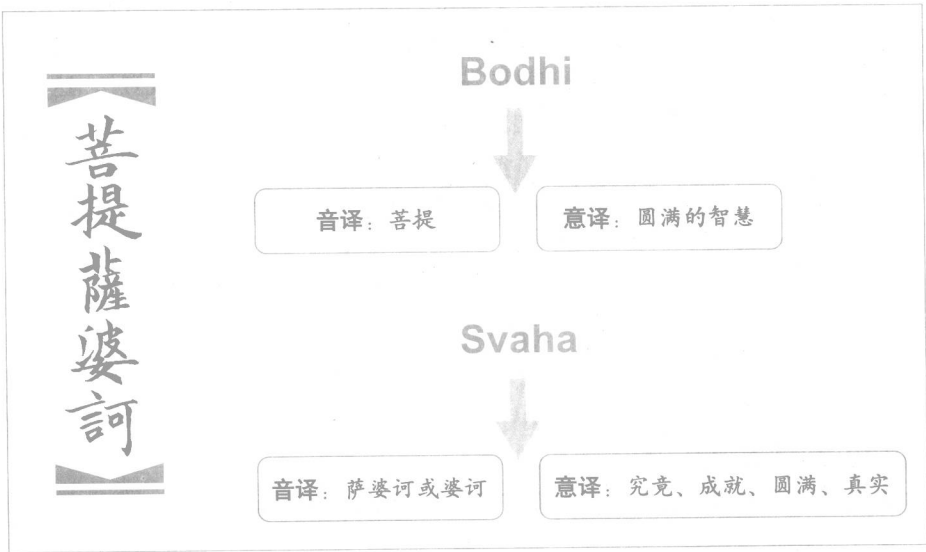
菩提萨婆诃——祈愿速疾成就证菩提。

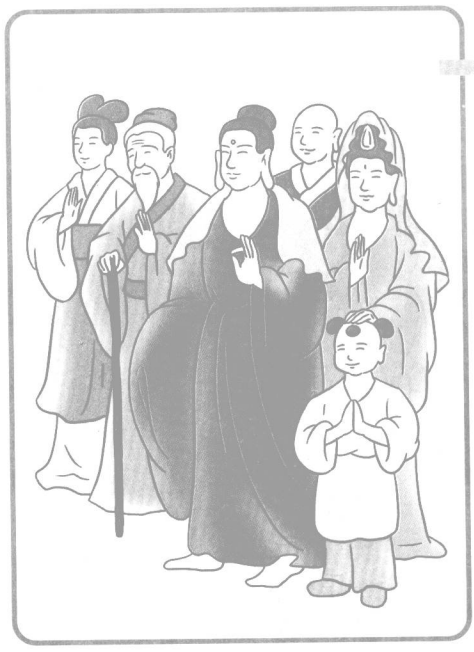
速疾的意思是很快地、迅速成就最后涅槃的境界。在“菩提萨婆诃”的咒句下，修行者可快速地到达彼岸，完成般若思想的最终目的，到达人生的理想境界。

阿耨多罗三藐三菩提（至高无上的成佛）的原语（可以说是缩略形）就是菩提，以释迦牟尼为代表的初期佛教几乎不使用这一用语。将空作为其教义重点的大乘佛教，特别是在般若经典中，经常使用菩提这一用语。

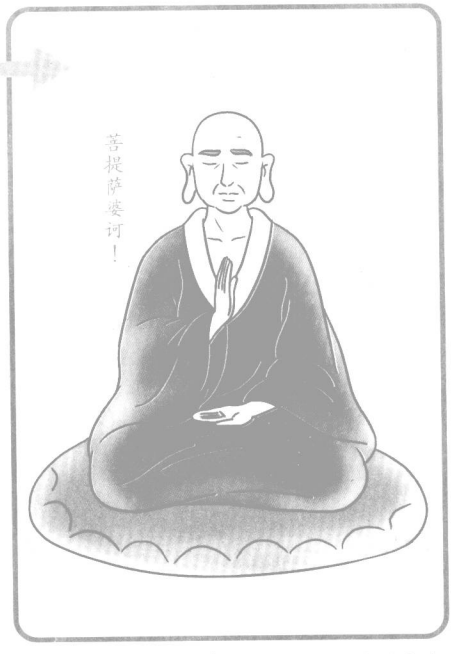
迅速成就圆满的智慧

“菩提萨婆诃”这一句中，“菩提”是觉义、圆满的智慧，“萨婆诃”是祈愿和迅速义，常用作佛经咒语的结尾，即是修持般若波罗蜜多，能迅速到达彼岸之义。





依此心咒，可快速到达彼岸，完成般若思想的最终目标。



在不觉不知中超凡入圣，此咒即般若，般若即此咒。

◇ 息灾的真言

“萨婆诃”是一句著名的真言音译语。在玄奘所译版本中为“僧莎诃”或“萨婆诃”，在鸠摩罗什所译版本中为“僧莎呵”，在广本的译本中为“娑婆诃”，但无论是哪一种译语，其在梵语中是“svaha”一词是毫无疑问的。

“svaha”是古印度在公元前1000年编纂吠陀经典时开始使用的真言常用语，其在梵语中的源头与火供有关，在古印度经典《梨俱吠陀》与《奥义书》中早有记载。“svaha”原本是手捧供物给诸神的感叹词，意思是“好好地放置”，这也是祈祷时对火神使用的神圣词语，它也表示“说得太好了”（suaha）的感叹。在佛经中，“萨婆诃”则有“结语祝福词”与“安住得不退转”的双重含义，意谓依此心咒，速疾得成大觉。只要默诵此密咒，就会在不知不觉的状态中超凡入圣，所以此咒即般若，而般若即此咒。

真言的末尾，通常表示祈愿目的，如消除疾病、灾难等，或希望增进智慧、商业繁荣。

在意义上，有很多是和“成就”、“繁荣”等功德完成相关的句子，因此也将这些句子称为成就句。总而言之，向神或佛祈祷时所诵读的语言的内容一定是希望其祈祷内容实现的祈祷语言。

如果从现代来看的话，这就相当于当一个精彩的演奏或是一部感人的剧目结束时，观众一起起立高呼“好、好”这一幕。



火供：“萨婆诃”的源头

萨婆诃的语义

萨婆诃的解释

“好”
Su

+

“说”
aha

→ 萨婆诃

u后面加上母音a的话，就变成了v这个发音

=

“说得好”
“可喜可贺”

祈愿和感叹词（祈愿的圣句）

息灾（去除疾病和灾难）……萨婆诃
增益（现状往更好的方面发展）……萨婆诃
敬爱（希望得到姻缘和提拔）……萨婆诃
调伏（使对手消失）……萨婆诃

赞扬般若波罗蜜多

在最后加上“萨婆诃”这一表示感叹的词语，就是对般若波罗蜜多、菩提和成佛的赞扬，相当于欣赏完精彩的演奏后观众们一起起立高呼“好、好”的场景。



鸠摩罗什《大品般若》与玄奘《般若心经》比较分析表



《般若心经》可能出自鸠摩罗什的《大品般若》或玄奘的《大般若经》。如果对《大品般若》与《大般若经》的经文进行详细比对，就可以找出《般若心经》经文原型的出处。

比较的重点	公元3世纪鸠摩罗什的《大品般若》
主文般若思想	**《大品般若》习应品第三之一** 舍利弗，色不异空，空不异色，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。亦无无明，亦无无明尽，乃至亦无老死，亦无老死尽。无苦集灭道。亦无智亦无得。
流通礼赞文	**《大品般若》劝持品第三十四** 复次憍尸迦，若有善男子善女人若诸天子天女，闻是般若波罗蜜经耳，是功德故渐当得阿耨多罗三藐三菩提。何以故？憍尸迦，过去诸佛及弟子皆学是般若波罗蜜，得阿耨多罗三藐三菩提入无余涅槃。憍尸迦，未来世诸佛今现在十方诸佛及弟子，皆学是般若波罗蜜得阿耨多罗三藐三菩提入无余涅槃。何以故？憍尸迦，是般若波罗蜜摄一切善法，若声闻法若辟支佛法，若菩萨法若佛法。
流通咒语护持	**《大品般若》劝持品第三十四** 释提桓因白佛言：世尊，般若波罗蜜是大明咒、无上明咒、无等等明咒，何以故？世尊，是般若波罗蜜能除一切不善，能与一切善法。佛语释提桓因言：如是如是。憍尸迦，般若波罗蜜是大明咒、无上明咒、无等等明咒，何以故？憍尸迦，过去诸佛因是明咒，故得阿耨多罗三藐三菩提。未来世诸佛今现在十方诸佛，亦因是明咒得阿耨多罗三藐三菩提。 **《陀罗尼集经》般若大心陀罗尼第十六** 咒曰 跢姪他（一）揭帝揭帝（二）波罗揭帝（三）波罗僧揭帝（四）菩提（五）莎诃（六）

在玄奘译本没找到这句话！

公元7世纪玄奘的《般若心经》	比较结果
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。	相似度：95% 《大品般若》习应品第三之一说法者是佛陀，听法者是舍利弗。除此之外，内容与《般若心经》玄奘译版的正宗分极为相近。两者的差异只在习应品多出"是空法非过去，非未来，非现在，"其他部分，一字不差。因此，玄奘可能是参考了公元5世纪鸠摩罗什所译《大品般若》。
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。	相似度：80% 《般若心经》的"究竟涅槃"在《劝持品》是"无余涅槃"。 "三世诸佛"是"过去、未来、现在"诸佛。
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。	这里的对话者是佛陀与帝释天（或称憍jiao尸迦、释提桓因）。
故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰： 揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。	鸠摩罗什译出《大品般若》并未提及咒语真言的念诵，而是放在《陀罗尼集经》。此经共12卷，说明诸佛菩萨诸天的印咒。

玄奘《大般若经》与玄奘《般若心经》比较分析表

比较的重点	公元7世纪玄奘的《大般若经》
主文般若思想	**《大般若经》第二分观照品第三之二** 舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识不异空，空不异受想行识，受想行识即是空，空即是受想行识；舍利子！是诸法空相，不生不灭、不染不净、不增不减。非过去、非未来、非现在。如是空中，无色受想行识，无眼处、无耳鼻舌身意处，无色处、无声香味触法处，无眼界、色界、眼识界，无耳界、声界、耳识界，无鼻界、香界、鼻识界，无舌界、味界、舌识界，无身界、触界、身识界，无意界、法界、意识界，无无明、亦无无明灭，乃至无老死愁叹苦忧恼、亦无老死愁叹苦忧恼灭，无苦圣谛、无集灭道圣谛，无得、无现观，无预流、无预流果，无一来、无一来果，无不还、无不还果，无阿罗汉、无阿罗汉果，无独觉、无独觉菩提，无菩萨、无菩萨行，无正等觉、无正等觉菩提。
	《大般若经》第二分功德品第三十二 憍尸迦！若善男子、善女人等或诸天子及诸天女，甚深般若波罗蜜多一经其耳，善根力故，定当渐次证得无上正等菩提。何以故？憍尸迦！过去未来现在诸佛及诸弟子，一切皆学如是般若波罗蜜多，证得无上正等菩提，入无余依般涅槃界。何以故？憍尸迦，如是般若波罗蜜多，普摄一切菩提分法，若诸佛法、若菩萨法、若独觉法、若声闻法皆具摄故。
流通分赞文	**《大般若经》第二分功德品第三十二** 尔时，天帝释白佛言：“世尊！如是般若波罗蜜多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，是一切咒王，最尊最胜、最上最妙，能伏一切，不为一切之所降伏。何以故？世尊！如是般若波罗蜜多能除一切恶不善法，能摄一切殊胜善法。”
流通咒语护持	**《陀罗尼集经》般若大心陀罗尼第十六** 咒曰 跢姪揭帝揭帝（二）波罗揭帝（三）波罗僧揭帝（四）菩提（五）莎诃（六）

特别提示

1. 主文般若思想：在《大品般若》或《大般若经》中，都是佛陀与舍利弗的对话。
2. 流通礼赞文：在《大品般若》或《大般若经》中，都是佛陀与帝释天的对话。
3. 流通咒语护持：是持明院般若菩萨的咒语。

公元7世纪玄奘的《般若心经》	比较结果
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。	相似度：99% ①玄奘《大般若经》第二分观照品的说法者是释迦牟尼佛，听法者是舍利子。而《般若心经》玄奘译版的说法者是观自在菩萨，这是主要差异。 ②《般若心经》在正宗分中谈论人类观的五蕴皆空，直到宇宙观的空性概念，在《大般若经》第二分观照品第三之二可以找到完全相同的概念。
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。	相似度85% 《功德品》是说明念诵般若波罗蜜多可以获得的功德。主要人物之一侨尸迦，即是代表帝释天。这里通过帝释天与佛陀的对话，说出般若波罗蜜多能除一切苦。 "究竟涅槃"则可以对照《功德品》的"无余涅槃"。
故知般若波罗蜜多，是大明咒，无上明咒，无等等明咒，能除一切苦，真实不虚。	相似度90% 在说明般若波罗蜜多咒的强大力量方面，两者几乎完全相同。惟独《般若心经》"能除一切苦，真实不虚"的部分，《功德品》是说"能伏一切，不为一切之所降伏"。
故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。	玄奘所译的《大般若经》并未提及咒语真言的念诵，这个咒语在《陀罗尼集经》般若大陀罗尼第十六。此经12卷，说明诸佛菩萨诸天的印咒。

《般若心经》的各种译本

摩诃般若波罗蜜大明咒经

姚秦天竺三藏鸠摩罗什译（402～412）

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。摩诃般若波罗蜜大明咒经

般若波罗蜜多心经

唐三藏法师玄奘译（649）

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

揭帝揭帝　波罗揭帝　波罗僧揭帝　菩提萨婆诃。般若波罗蜜多心经

普遍智藏般若波罗蜜多心经

唐摩竭提国三藏沙门法月译（739）

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。菩萨摩诃萨七万七千人俱。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。住不思议解脱。尔时观自在菩萨摩诃萨在彼敷坐。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。告观自在菩萨摩诃萨言。善哉善哉具大悲者。听汝所说。与诸众生作大光明。于是观自在菩萨摩诃萨蒙佛听许。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。

普遍智藏般若波罗蜜多心经

作是语已。慈命舍利弗白观自在菩萨摩诃萨言。唯大净者。愿为说之。今正是时。

于斯告舍利弗。诸菩萨摩诃萨就如是学。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　菩提莎婆诃

佛说是经已。诸比丘及菩萨众。一切世间天人阿修罗乾闼婆等。闻佛所说皆大欢喜。信受奉行。

普遍智藏般若波罗蜜多心经

般若波罗蜜多心经

唐罽宾国三藏般若共利言等译（790）

如是我闻。一时佛在王舍城鹫峰山中。与大比丘众及菩萨众俱。时佛世尊即入三昧。名广大甚深。

尔时众中有菩萨摩诃萨。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诃萨言。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。

尔时观自在菩萨摩诃萨告具寿舍利弗言。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

羯谛　羯谛　波罗羯谛　波罗僧羯谛　菩提娑婆诃

如是舍利弗。诸菩萨摩诃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。赞观自在菩萨摩诃萨言。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。观自在菩萨摩诃萨亦大欢喜。时彼众会天人阿修罗乾闼婆等。闻佛所说皆大欢喜。信受奉行。般若波罗蜜多心经

《般若心经》的各种译本

般若波罗蜜多心经（敦煌石室本）

唐国大德三藏法师沙门法成译（敦煌石室本856年）

如是我闻。一时薄伽梵住王舍城鹫峰山中。与大苾刍众。及诸菩萨摩诃萨俱。尔时世尊等入甚深明了三摩地法之异门。

复于尔时。观自在菩萨摩诃萨。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诃萨曰。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。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。菩提莎诃。

舍利子。菩萨摩诃萨。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诃萨曰。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所说。彼当如是修学般若波罗蜜多。一切如来。亦当随喜。时薄伽梵说是语已。具寿舍利子。圣者观自在菩萨摩诃萨。一切世间天人阿苏罗乾闼婆等。闻佛所说。皆大欢喜。信受奉行。般若波罗蜜多心经

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（约860）

如是我闻。一时薄诘梵。住王舍城鹫峰山中。与大苾刍众。及大菩萨众俱。尔时世尊。入三摩地。名广大甚深照见。

时众中有一菩萨摩诃萨。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诃萨言。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诃萨。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

般若波罗蜜多心经

老死尽。无苦集灭道。无智证无得。以无所得故。菩提萨埵。菩提萨埵依般若波罗蜜多住。心无挂碍。无挂碍故。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

唵诫帝诫帝。播罗诫帝。播罗诫帝。冒地娑缚贺

如是舍利子。诸菩萨摩诃萨。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诃萨言。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罗嚩驮嚩等。闻佛所说。皆大欢喜。信受奉行。般若波罗蜜多心经

佛说圣佛母般若波罗蜜多经

宋西天译经三藏朝奉大夫试光禄卿传法大师赐紫臣施护奉诏译（980）

如是我闻。一时世尊。在王舍城鹫峰山中。与大苾刍众千二百五十人俱。并诸菩萨摩诃萨众。而共围绕。尔时世尊。即入甚深光明宣说正法三摩地。

时观自在菩萨摩诃萨在佛会中。而此菩萨摩诃萨。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。前白观自在菩萨摩诃萨言。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。

时观自在菩萨摩诃萨。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。菩萨摩诃萨。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

怛侄他唵 诫帝诫帝 播罗诫帝 播罗僧诫帝 冒提莎贺

舍利子。诸菩萨摩诃萨。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。赞观自在菩萨摩诃萨言。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。观自在菩萨摩诃萨。并诸苾刍。乃至世间天人阿修罗乾达婆等。一切大众。闻佛所说皆大欢喜。信受奉行。佛说圣佛母般若波罗蜜多经

[General Information]
书名=图解读懂般若心经　　260字点透人生大智慧
作者=（唐）玄奘法师译，于丽编著
页数=239
出版社=山东美术出版社
出版日期=2008.11
SS号=12333658
DX号=000006610778
url=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006610778&d=380D642991A9AC41B587EF3A47F2F845&fenlei=02150402201&sw=%CD%BC%BD%E2%B6%C1%B6%AE%B0%E3%C8%F4%D0%C4%BE%AD