

目 錄

前 言 i

上 編

第一章 《心經》人物、名詞	003
一、《心經》經文	003
二、《心經》人物	003
三、《心經》名詞	004
四、《心經》咒語	014
第二章 《心經》直接名詞解析	015
一、五蘊	015
二、六根、六塵、六識	018
三、十八界	021
四、十二因緣	022
五、苦、集、滅、道	027
六、六波羅蜜、四攝法	039
七、涅槃	047
八、阿耨多羅三藐三菩提	048
九、菩提	049
十、咒語	050

十一、十法界	051
--------	-----

第三章 《心經》隱含名詞解析 057

一、五道	057
二、十地	060
三、六神通、三明	067
四、四無畏、十力	069
五、十八不共法	072
六、十智	075
七、四無量心	077
八、護法	080
九、四種事業	081
十、秘密咒語	083

下 編

第一章 《心經》與《秘密藏續》 087

一、法界儀軌	087
二、光明顯現	087
三、淨化六道	087
四、寂靜本尊	088
五、超越輪迴	088
六、忿怒本尊	089
七、空行本尊	089
八、寂靜、忿怒、空行三壇合一	089

九、正等正覺	090
十、無上明咒	091
第二章 法界前行	092
一、法界儀軌	092
二、光明顯現	097
三、迷誤與證道	109
第三章 本尊修持	113
一、寂靜本尊	113
二、忿怒本尊	141
三、寂靜、忿怒本尊	154
四、空行本尊	164
五、寂靜、忿怒、空行三壇合一	174
六、清靜圓滿	183
第四章 現證菩提	186
一、神通妙用	186
二、堅甲護輪	189
三、四大事業	194
四、無上明咒	195
五、現證菩提	200
第五章 大圓滿進階次第	205
一、大圓滿修持次第	205
二、大圓滿基道果發願頌	205

三、大圓滿十六地	206
四、大圓滿頓超四相	208
五、大圓滿究竟見地	209
第六章 《般若波羅蜜多心經》迴遮儀軌	210
一、《般若波羅蜜多心經迴遮儀軌》	210
二、迴遮儀軌念誦方法	211
 跋	 221
 主要參考書目	 223

前言

翻開古往今來的人類歷史，我們不難從人類的生存行為中發現一條共同的軌跡，那就是人類自始至終從未止息過對幸福快樂的追求和對生命本源的探索。那麼，什麼才是真正的幸福快樂呢？這裏並不想復述類似於真理大討論的重複話題。當一個社會的物質文明發展達到一定高度，越來越多的人會自發地關注精神和心靈層面的建設。或許經歷了一次又一次不幸福、不快樂的碰壁之後，慢慢就會有更多的人願意了解因果、了知佛性，願意與佛法結緣，願意探索人類生命的本源。

《般若波羅蜜多心經》可以幫您圓滿解答關於幸福與快樂的深奧問題。這就是本書要敘述的內容。

1、物質文明與精神世界

回顧上個世紀以來，以科學發明、技術創新為標誌的物質文明高速發展，物理學、化學、生物學、天體物理學、相對論、量子力學等學科的研究成果，把宏觀世界和微觀世界的圖景拓展到了令人驚歎的境地。顯微鏡、射電天文望遠鏡、X光探測儀開闊了人們的視野。熱能、電能、核能的運用，解放了人類自身的勞動力。人們可以借助於汽車、有軌列車、輪船、潛艇、航天飛機、宇宙飛船跨越山川、深入海底、遨遊太空，

並探索宇宙天體。玻璃、木材、鋼筋混凝土的房屋建築結構，幫助人們有效抵禦季節交替帶來的冬寒暑熱、雨雪風暴。交通工具的發展，使人們之間的流動變得不再遙遠，現代通信技術的日新月異，尤其是互聯網的普及，使不同文化的交流與溝通不再隔絕，社會信息的借鑒與學習成為了現實。

那麼，人們得到快樂了嗎？答案不一。但是可以肯定的是，只靠物質世界的文明發展，人們無法得到真正的快樂。

2、醫學體系

現代西醫學對人體進行了大量的研究，將人類機體的組成歸納為八大系統，即運動系統、神經系統、內分泌系統、循環系統、呼吸系統、消化系統、泌尿系統、生殖系統。以上系統在神經和內分泌系統的調節下，互相聯繫、互相制約，共同構成了整個人體全部的生命活動。現代“西醫”醫學的基礎也由此奠定。

具有幾千年歷史的華夏中醫理論，則以“天人合一論”、“氣一元論”以及“陰陽五行學說”為基礎，包括了藏象系統學說，五運六氣學說，氣、血、精、津、液、神學說，體質學說，病因學說，病機學說，經絡學說，以及養生學說。其中，最為神奇的是經絡學說。人體經絡系統中，“經”存在於機體內部，貫穿上下，溝通內外，是主要的路徑；“絡”，存在於機體的表面，縱橫交錯，遍佈全身，是主路分出的輔路。經絡包括：十二經脈、十二經別、奇經八脈、十五絡脈、十二經筋、

十二皮部等。屬於經脈方面的，以十二經脈為主；屬於絡脈方面的，以十五絡脈為主。它們縱橫交貫，遍佈全身，將人體內外、臟腑、肢體的功能連成為一個有機的整體。

建立在解剖學基礎上的現代西醫學，主體上是將人體視為物質類來對待。以“人天合一觀”為統帥的中醫則認為，人體與地球自然環境是一個不能分離的有機結合體。

無論是西醫還是中醫，醫學解決的是人機體、功能的問題。醫學可以延長人們的壽命，但是無法解答有關生死和幸福、快樂的問題。幸福、快樂更多地基於心理層面。

3、佛學體系

佛教是世界上三大宗教之一，產生於印度，目前分為三個主要體系：小乘佛教、大乘佛教、佛教金剛乘。小乘佛教流傳於泰國、緬甸等東南亞國家。大乘佛教傳入中國、根植於中華大地，與漢民族文化水乳交融。佛教金剛乘開花於雪域高原，其文化體系、哲學體系以及身心修煉體系已令當今世界所矚目。

佛教金剛乘基於小乘佛教的基本觀點，立足於大乘佛教的利他善行，建立了一套完整的瑜伽修煉體系，將人體分為六大：地大、水大、火大、風大、脈大以及明點大。地、水、火、風四大是物質的；脈輪體系基於地、水之上，不僅僅是火、風、明點流動的通道，脈本身具有智慧；脈中流動的氣是智慧的能量，明點本身即是大智慧。

無上瑜伽體系，基於人類的感官系統和人體脈、氣、明點

的學說，將人體以及生命現象置於整個宇宙系統之中考察，認為可以通過特定的修煉方法解脫身心煩惱，即身成佛，達到終極的幸福和快樂，還可以臨終往生極樂世界。這就是《般若波羅蜜多心經》向我們展示的內容。

4、般若波羅蜜多心經

唐代三藏法師玄奘翻譯的《般若波羅蜜多心經》（以下簡稱《心經》），是文字較少的一部佛經，堪稱佛教經典中的精華之精華，不但是佛門中人日常的修習功課，也是仁人志士平定情緒、去除魔難、增長智慧的有效方法，並且已經成為了中華民族智慧文化的重要組成部分。《心經》共二百六十字，言簡義豐、博大精深、提綱挈領，總攝佛學顯密二宗，密宗生圓次第，為大中觀、大手印和大圓滿之正見，既是顯宗的重要經典，也是金剛乘密法出生、實修、實證之處。依靠《心經》的密義，行者可以當下悟得不著一切、超離一切戲論（煩惱）的妙覺真體，達到真正的幸福、快樂的彼岸。

佛陀成道初轉法輪，先說苦、集、滅、道；第二轉無相法輪，說一切法皆無自性；第三轉善分別法輪，詳細說明心的體性是惟明惟知，具有原始自然之光明。《心經》雖然為佛陀二轉法輪所說，但已具備了佛陀三轉法輪的所有功德。

本書將敘述的《心經》與佛教金剛乘密典《秘密藏續》在本質上是相同的，並且是完全一致的。

5、《秘密藏續》

《秘密藏續》是佛教金剛乘的根本密典，也是所有佛法之核心要、諸乘之絕頂。《秘密藏續》共二十二品，包括寂靜（佛）壇城（宮殿）與忿怒（佛）壇城（宮殿）的基、道、果續。寂靜壇城中，五蘊示現為佛父，五大、五風示現為佛母，能、所、根、識，四時等一切法皆為菩薩同時對應人體之五支分風，而成輪迴涅槃平等自然顯現。忿怒壇城中蘊體乃至毛孔現為忿怒本尊。氣（風）現為空行本尊之無限功能。一切形體顯現均為佛體。見地為一切法皆為佛法自身自然顯現。這就是大圓滿。自生大圓滿法中金剛乘的究竟見地是依靠《秘密藏續》而建立的，於自然顯現中開示一切法性和心性本智。所謂“清淨大平等性”，超越過去、現在、未來和不定四時。

6、本書幫助您讀懂《心經》

本書分上編和下編兩部分內容。

上編分門別類解讀《心經》中的名詞概念，講述《心經》中所包含的顯說、隱說二十七類二百六十餘名詞，使讀者了知《心經》是產生一切快樂的源泉。分述：

《心經》二百六十字包含了佛教《大藏經》的基本綱要內容。《心經》是廣、中、略三種般若體系的濃縮。《心經》中包含佛教戒、定、慧三學。無戒即無定，無定即無慧，甚深“般若”以戒為基，以定為體，以慧為用。三學合一，即為佛法。

《心經》符合於現代心理學和哲學思想的基本概念。現代天體物理學的弦學說、量子力學中的粒子不確定性和粒子最小單元能量概念等最新科研成果，暗合於心經中描述的空性概念。

《心經》可以給眾生帶來世界觀的根本改變，掌握《心經》方法論，可以引導人們達到終極的幸福和快樂。

下編解讀《心經》中包含的動詞，以《心經》為綱，解讀《秘密藏續》儀軌。闡述《心經》修持密匙，為讀者打開快樂之門。分述：

《心經》是超越死亡的秘密寶典。《心經》是西醫系統學說、中醫經絡學說、藏醫脈輪學說對人體的真實寫照，可以淨化身心。《心經》與《秘密藏續》，二者互補互攝、惟妙惟肖、異曲同工。《心經》咒語可以成就種種善行事業。

全文以《心經》經文為主幹，以介紹內涵為分支，分層敘述所講內容。上編中第一章為綱，第二章、第三章分述第一章的綱要內容。下編中第一章為綱，第二、三、四章分述第一章內容。第五章，明了進修次第。第六章，“擊掌除魔”，介紹心經的日常實用修法。

對於有志於金剛乘秘法的實修探秘者，可以以上編為體，下編為用，獲得傳承，並針對自身根基深入研習。



上 編



《般若波羅蜜多心經》
名詞概念研讀

第一章 《心經》人物、名詞

一、《心經》經文

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。以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無掛礙，無掛礙故，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，是大神咒、是大明咒、是無上咒、是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦、揭諦、波羅揭諦、波羅僧揭諦、菩提薩婆訶。

二、《心經》人物

觀自在菩薩：心經的講說者。也就是大慈大悲的觀世音菩薩，為漢地四大菩薩之一、密宗八大菩薩之一。

舍利子：也叫舍利弗，佛陀十大弟子之一，智慧第一。

菩提薩埵：這裏是對菩薩的統稱，泛指發大菩提心的人。

三世諸佛：過去、現在、未來（三世）所有的覺悟者（諸佛）。

三、《心經》名詞

古今注解《心經》多以解釋動詞為主，《心經》的動詞有“行”、“照”、“度”、“異”、“空”、“是”、“不”、“無”等，而以“無”字居多。本書前三章，著重對《心經》中的名詞概念作一些梳理，而將動詞部分放在下編裏面，結合《心經》的具體修法一併介紹。

《心經》包含的名詞概念約有二十七類，統攝佛法顯密二宗，總說深觀真空妙有，解脫一切苦厄。《心經》的名詞概念又可分為直接名詞概念和隱含名詞概念兩個大類。

（一）直接名詞

《心經》涉及的直接名詞概念共計十六類：五蘊、六根、六塵、六識、十八界、十二因緣、苦、集、滅、道、六度、涅槃、阿耨多羅三藐三菩提、菩提、咒語、十法界。前十五類直接名詞概念開顯了十種法界。

十六類直接名詞概念，又包含了一百六十個名詞。（見表1-1 直接名詞）

“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”

直接名詞					
五蘊	六根	六塵	六識	十八界	十二因緣
苦	集	滅	道	六度	涅槃
阿耨多羅三藐三菩提		菩提		咒語	十法界

表 1-1 直接名詞

這段經文主要闡述“空”與“五蘊”的關係。五蘊是《心經》中出現的第一類直接名詞，即：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

五蘊中的色蘊是講客觀世界，受蘊、想蘊、行蘊以及識蘊是講人們的身心對客觀世界的反應。

空與五蘊根本沒有不同。因為空的狀態是沒有生滅、垢淨、增減的，所以空中也沒有五蘊。如果認識到五蘊都是空的，消除一切執著（我執），一切痛苦則都會隨之消失。

“無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法”

眼、耳、鼻、舌、身、意，合稱六根。色、聲、香、味、觸、法，合稱六塵。六根對應的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，合稱六識。六識在《心經》中雖然沒有明說，但是如果沒有六識就構不成十八界。

“無眼界，乃至無意識界”

“眼界”至“意識界”共包含了十八類：眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界；色界、聲界、香界、味界、觸界、法界；眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界，共稱為十八界（見表 1-2 十八界）。

十八界是講人們能夠感知、認知客觀世界的感官系統。

十八界						
六根界	眼界	耳界	鼻界	舌界	身界	意界
六塵界	色界	聲界	香界	味界	觸界	法界
六識界	眼識界	耳識界	鼻識界	舌識界	身識界	意識界

表 1-2 十八界

“無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡”

由“無明”至“老死”計有十二個名詞，稱為十二因緣，包括：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。十二因緣是講六道輪迴的流轉過程（見圖 1-3 十二因緣）。

十二因緣											
過去二因		現在五果					現在三因			未來二果	
無明	行	識	名色	六入	觸	受	愛	取	有	生	老死

表 1-3 十二因緣

“無苦集滅道，無智亦無得”

“苦”是講六道輪迴的本質。苦有十一種，大類分三種：苦苦、變苦、行苦（見表 1-4 三苦、八苦）。

三苦、八苦									
三苦	苦苦					變苦		行苦	
八苦	生	老	病	死	怨憎會	愛別離	求不得	五蘊流遷	

表 1-4 三苦、八苦

再細分為八種苦：苦苦包括生、老、病、死和怨憎會；變苦包括愛別離、求不得；行苦指的是五蘊流遷。

“集”是講佛教的宇宙觀。集細分為二十五有，是指：地獄有、畜生有、餓鬼有、阿修羅有；東弗婆提有、西瞿耶尼有、北鬱單越有、南閻浮提有；四天王天處有、三十三天處有、炎摩天有、兜率天有、化樂天有、他化自在天有；初禪天有、大梵天有、二禪天有、三禪天有、四禪天有、無想天有、淨居阿那含天有；空處天有、識處天有、無所有處天有、非想非非想處天有。二十五有組成了六道輪迴中的一個三千大千世界（見表 1-5 二十五有）。

二十五有							
欲界十四有					色界七有	無色界四有	
阿修羅有		人道四洲	東弗婆提有	欲界六天	他化自在天有	淨居阿那含天有	非想非非想處天有
三惡道	畜生有		南閻浮提有		化樂天有	無想天有	無所有處天有
	餓鬼有		西瞿耶尼有		兜率天有	四禪天有	識處天有
	地獄有		北鬱單越有		炎摩天有	三禪天有	空處天有
					三十三天處有	二禪天有	
					四天王天處有	大梵天有	
							初禪天有

表 1-5 二十五有

“滅”是講超越六道輪迴的二十五種正定。三昧漢譯為正定。二十五三昧為能斷，斷二十五有為所斷。能斷二十五三昧是：無垢