

心
經
釋
義

COMMENTARY ON
HEART SUTRA



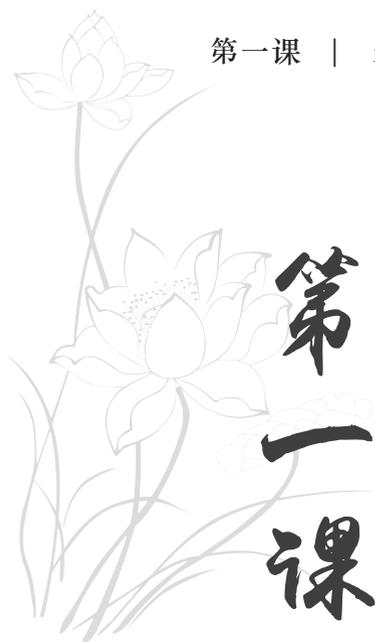
般若波罗蜜多心经

唐 玄奘大师·译

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

目 录

第一课	1
第二课	15
第三课	31
第四课	67
第五课	91
第六课	115
第七课	137
第八课	161
第九课	183



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

今天我们来共同学习《心经》，采用的是玄奘大师的版本。因为这个版本大家念诵的比较多。

而释迦牟尼佛宣讲佛法四十九年，般若法门宣讲了二十多年。佛陀刚开始是《阿含经》小乘法门，然后是《般若经》，最后是三转法轮的《涅槃经》等等。中间的《般若经》讲了二十多年，是佛法的核心，也属于最了义的佛法。因为诸佛菩萨、阿罗汉、独觉等十方诸佛都是由般若佛母出生的。想要获得佛教内部的果位，必须要修学般若空性。

今天讲的《心经》，是广般若、中般若、略般若当中，最简略的般若。释迦牟尼佛的教法，归摄起来，初转法轮是苦集灭道四谛、十二缘起；二转法轮是空性法门；三转开显了光明如来藏法门。《心经》可以用显宗的层次去讲，也可以用密宗的方式去讲，越来越了义、直接，完全开显出来。佛陀最开始的初转法轮是破我执，以出离心来寻求解脱，破五蕴、十二处、十八界，开显无我的观点。二转的时候，我、无我都不可得，一切万法都了无自性。断除一切相、一切执。当断除之后，光明如来藏的光明分才能显露出来，所以三转如来藏思想是最后开显的。

二转当中的《般若经》，在汉传佛教的天台宗、净土宗、禅宗、华严宗、密宗、法相唯识宗，都十分重视。汉传佛教中经常用《心经》来作开光，遣除各种障碍，藏传佛教也十分重视《心经》，无论是萨迦派、噶举派、格鲁派、宁玛派、还是觉囊派都十分重视。

《心经》含摄的内容很广，有些是从世俗谛的层面来抉择、直接开显它是空性的。《心经》中讲到五蕴跟小乘宗讲五蕴不同；大乘般若直接抉择五蕴为了不可得。五蕴、十二处、十八界，我们在学中观前要明白，什么是五蕴、十二处、十八界？这样学中观的时候会非常清楚。

般若法门非常深奥，必须要有前世的善根福德因缘才可以听到。如果善根积累的少，听到般若心经会非常害怕。也有文殊菩萨给一些比丘讲般若的时候，有些出家人受不了，生邪见直接堕入地狱，但是可以很快从中解脱出来，因为种下了成佛的种子、般若的金刚种子，很快会成就佛果。当年阿底峡尊者去藏地的时候，给几个比丘讲法，讲到五蕴、十二处、十八界小乘的内容时，大家都十分欢喜；讲到心经部分——一切抉择为空性的时候，他们要求尊者不要再讲了，最后捂着耳朵跑掉了。阿底峡尊者十分感叹：如果仅仅受持小乘的戒律，而对大乘的深广法门没有去学习、精通的话，是十分可惜的。

每个人的善根不同，感受也不同。汉传佛教的大德，比如《金刚经》也属于般若法门。六祖大师惠能的善根非常深厚，根器很利，在听到“应无所住，而生其心”的时候就直接彻悟心性了。民国时期的太虚大师当时也是读《大般若经》的时候开悟的。道安法师给慧远大师讲《大般若经》，慧远

大师由此而开悟心性。所以般若经是非常非常重要的、极具加持力的，是获得佛果、菩萨果位、阿罗汉果位、独觉果位的必经之路。所以修行当中，般若是核心内容，一定要修学般若。如果我们听闻中观的“一切万法，如梦如幻”之后，很快就通达并且安住在如梦如幻的觉受、境界当中，这也属于根基非常好的。有些人听到中观般若之后，汗毛竖立、泪流满面，身体发生很大的变化，特别激动、感动，听到般若就生起欢喜心、泪流满面、叹未曾有，说明前世的般若习气非常浓厚，开悟和证悟应该是非常容易的。

在《大藏经》中有很多《般若心经》的版本，其中有鸠摩罗什译的《摩诃般若波罗蜜大明咒经》，唐三藏法师翻译的《般若波罗蜜多心经》，还有唐摩竭陀国三藏法月译的《普遍智藏般若波罗蜜多经》，唐罽宾国三藏般若共利言别译《般若波罗蜜多心经》，还有唐三藏智慧轮译、唐三藏法成译都叫《般若波罗蜜多心经》。还有宋朝的西天三藏施护译《佛说佛母般若波罗蜜多心经》。我最近没有太看《大藏经》，以前很喜欢翻阅。这些是上师找出来的。无论是藏传、南传还是北传佛教的《大藏经》当中都是有《心经》的。

讲《心经》有各种讲法，可以从中观的方式抉择，从自空中观、他空中观的方式抉择；可以从直指心性大圆满的

方式去讲，可以从大手印的方式来讲，也可以从禅宗直指人心的方式去讲。所以讲《心经》的方式各种各样。讲解的时候，要把《心经》的密意突显出来，如果没有办法突显出来、随意去讲是有过失的。因为佛经有自身本质的密意的突显。

《心经》讲义在藏地是比较多的。藏文的《大藏经》，丹珠尔里面有很多讲义。汉地《大藏经》中对《心经》的注疏也很多。在汉传佛教中，有憨山大师的《心经直说》，有藕益大师讲的；还有近代的元音老人讲的也是十分甚深，用很直接的方式来开显的。

我们讲《心经》每天大概用一个小时左右的时间来共同学习。

《心经》的标题是《般若波罗蜜多心经》。对于题目中的字，一点一点地开显。“般若”是梵文，很多大译师考虑到般若有很多的含义，如果翻译为某个汉语的名词，那么会无法把全部含义突显出来。这里指“智慧”或者“智”，指是证悟万法实相的智慧，是胜义谛当中的智慧，或者是如所有智的智慧，是证悟万法实相，认识我们心性的一种智慧。与世间的智慧、其他智慧是完全不同的。所以译师特别保留了“般若”，即梵文的原汁原味。“波罗蜜多”指“到达彼岸”的意思，

或者“度”的意思，结合起来就是“慧度”，为何叫“慧度”？因为只有依靠智慧才能到达般若趋向究竟涅槃的彼岸，所以叫“慧度”。

一般我们讲六度、十度，六度当中的智慧度是最重要的。前五度如盲，第六度为导。如同五百个盲人想要进入城市，必须要有导师来引导才可以入城门。这里的导师就是智慧度。波罗蜜多是到彼岸的意思，从内心来讲，众生的心是在轮回的此岸，要到达涅槃的彼岸。也是从一颗心上来讲，如果我们的心安住于轮回，叫做“此岸”，如果我们的心脱离了无明，而见到了本自具足的智慧，就是到达了“彼岸”。众生在“此岸”——在生死轮回当中，不断地漂泊、不断地从无明开始十二缘起当中所讲的，不断地轮转，由当初的一念无明而产生了种种能取所取的心，进而造作贪嗔痴的罪业，贪嗔痴引发的罪业令众生再去流转于生死轮回当中。用比喻的方式来讲生死的此岸，如果能对一念无明予以破除，我们就可以登陆佛智慧的彼岸。众生在轮回的此岸当中，出现种种无明二取的幻相。幻相是一种迷乱的显现。这种迷乱的显现是可以予以消尽的，因为是客尘性的，是一种不实有性的。“般若”是智慧；“波罗蜜多”是到达彼岸，或者是“慧度”的意思。“心经”中的“心”有两面，一个是凡夫的虚妄的心；一个是指诸佛菩萨所内证的光明心性，或者是究竟的光明如

来藏的本性。

首先要认识虚妄的心是什么呢？憨山大师讲到“正是大智慧到彼岸之心，殆非世人肉团妄想之心也”。心有两种层面，一种是大智慧、到彼岸的心；一种是我们世间人认为的自己的心脏或者是我们种种的分别心。《楞严经》当中讲祛除妄心来开显真心突显出如来藏的心。我们自己的心脏是由地水火风四大而假合组成的。虚妄分别心是六识缘六尘而起的种种分别。比如，眼睛看到色法的时候，就会想是什么颜色形状，内心就会生起种种的虚妄分别心。虚妄分别心是看待因缘而产生的。那虚妄分别心是如何生起来的？阿赖耶识的种子积累了种种业习，因缘成熟的时候，出现了外在的器世界、内在的五蕴世界。器世界和五蕴世界出现之后，根尘相对的时候，就产生了识。再由第六意识去分别它，比如眼睛看到了杯子之后，第一刹那的眼识是没有任何分别心的。眼识只取相，取到之后没有分别，而意识会给其安立一个：这个是我的杯子，是红色的，里面的水是否好喝，开始分别，分别的时候觉得好喝，就以贪心的方式去喝。此时就因贪心而造作了种种贪著轮回的业。这里讲到的是虚妄分别心，就是轮回此岸。

还有一个心，指光明心性、法界心性、真如、光明如来藏、不二、理体，都是抉择的这颗心。一个是真，一个是

妄。真妄本来是一个本体两个反面，当我们内心迷惑的时候，这颗心就变为凡夫的心，当我们回归觉性的时候，它就变为光明的本性。就是我们认识心性的时候，我们如果不明白全妄即真，其实在妄中有完全真实的本性。万事万物当中，都不离开真如理体的本性，主要看我们能否认识。如果认识的话，可怕的烦恼虚妄种种轮回的相，是如如不动地安住在真实的本性中。每个众生自己内心也是本自具足般若智慧，只是没有被开显出来而已。万法的实相也是如如不动地安住着，一个是我们迷了没有认识，一个是认识了将无明统统去除了。

《心经》的心是指法界心，是真如理体的心。“经”，释迦牟尼佛在获得究竟佛果之后，彻悟法界完全安住在究竟了义、不可思议的智慧当中——如所有智和尽所有智当中开显的经典。经有三藏十二部种种经典，还有种种续部都是佛说的。一般由佛所说，我们都安立为经。祖师大德论师们来宣讲佛陀密意的时候，我们叫论典。我们的般若法门，佛陀在宣讲二十多年后，授记龙树菩萨来开显佛陀所宣讲的二转法轮的密意。在汉传佛教的八个大宗派——净土宗、华严宗、禅宗、律宗、密宗、天台宗、法相唯识宗，还有三论宗，所有的祖师、初祖都是龙树菩萨，这是佛陀授记的。藏传佛教宁玛派的祖师也是龙树菩萨，因为龙树菩萨完全开显了佛陀

的密意。

我们这个年代如果直接去看佛经是看不懂的。比如“色受想行识”、“五蕴皆空”、“色不异空，空不异色”，这些文字看着太简单了，简单到无法了知在讲什么，所以龙树菩萨做了开显。学《般若经》之前最好学一下中观论典。比如月称菩萨的《入中论》、龙树菩萨的《中观根本慧论》。天台宗的二祖是依靠《中观根本慧论》而开悟认识心性来开创天台宗的，所以很重要。还有《中观四百论》、《显句论》、《七十空性论》等论典，慢慢去学习。这些是很重要的，学好之后再去看密法。学习过程中，首先对论典中的理论要有所掌握，论典当中其实都有实修要诀，掌握之后，再不断地修中观的境界，开悟还是很简单的。

现在的年代，不说很深的法吧，即使是能修人无我的空性，就是利根者了。中观宗分应成派和自续派，应成派所对应的根基太直接了，所以后面有自续派的出现，自续派不是直接进入根本慧定究竟法界，是抉择了菩萨的后得位，一种单空——如梦如幻的境界。因为我们众生看到什么都是实有的，人桌子等看到的或者耳朵听到的都执为是实有。自续派首先先破实有，安住在一种无实、无自性、如梦如幻的境界当中。我们看到的桌子是实有的，“我”也是实有的，首先我们修行时，先修一个我不存在，桌子无实的、空性

的，首先抉择到显的当下就是空，如梦如幻的空的狀態。破了实有，我们安住在如梦如幻、空的状态中，首先是有空的执着，是自续派的修法适合我们，因为我们执着实有，然后安住在无实空性、细微的执着当中。在不断修行之后，对空有都不执着了，进入离二取的状态才是进入我们《心经》所讲到的这些境界。所以修行是有次第的，不能按照我们自己个人的想法去做。如果按个人的想法修一辈子，也不知道自己在哪个位置，怎么去修行？这是比较可怕的。我们学得多了不知道是该修大圆满、大手印还是大中观，这些一下子是修不了的，首先我们要破粗大的执着，我们要把自己的根基定位弄清楚自己的状态，然后再修行。将来会学到很多的法，自己是什么状态必须要了知，然后再去修。这是很重要的，否则很麻烦。

为什么讲这些呢，因为修行的次第，落到我们自己的修学上，比较有意义。自续派距离现在已经有一千五百年了，现在的我们是否有自续派的根基？我们连自续派都修不了，90%以上的人都无法修自续派如梦如幻的境界。所以一定要好好将中观的论典和实修的窍诀掌握之后，首先试着修人无我的法，然后再去修自续派的大乘的单空或者是唯识的境界，然后不断修才能达到中观的离二取、离一切虚妄分别心、能取所取的境界才能完全打破进入中观的境界。所以修

行也是挺难的，即便会修也需要几十年。

这部经典《般若波罗蜜多心经》是智慧到达彼岸——光明如来藏光明心性的一部经典，全部加起来的名称是这样讲的。这部经典如果想要了知，要先多学论典。汉传佛教的特点是主要学经，当然在古代的时候，玄奘大师所在的唐朝，或者再往前鸠摩罗什时期、还有隋朝的天台宗，都是学经也学论。玄奘大师也翻译了很多的经典和论典，后来是以学经典为主。藏传佛教是学论典比较多，学各种各样的论。按照学修的层次来讲，论典是开显佛陀的密意，先学论典再学经典，更容易去掌握佛陀究竟的密意。我们在学经典论典也好，都是让我们去掌握实修的要诀，之后才能进入修行的状态。当然，理论也很重要，在通达理论的时候一定要通达实修要诀。毕竟我们闻思就是为了修行，也不是为了学习理论知识。所以掌握实修要点是我们修行过程中一个重大的关要。

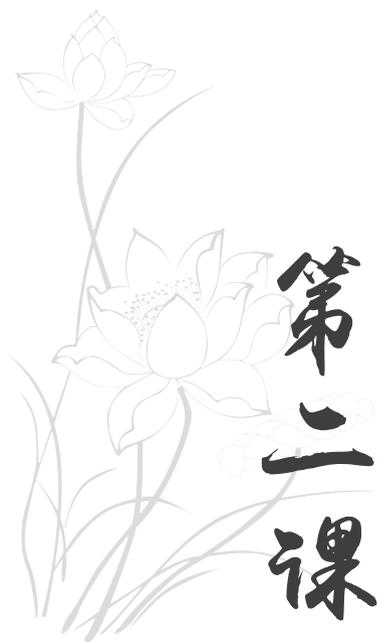
今天讲一个标题，昨天大体看了一点。我们讲到佛是自觉觉他、觉性圆满的一个状态。佛看到众生落入轮回苦海当中，知道依靠般若法门才能将众生从轮回此岸度脱至涅槃的彼岸。所以佛陀大悲宣讲了《般若心经》。这部经是佛陀安住在很甚深的一种不可思议的等持当中，加持舍利弗和观音菩萨来宣讲的这部经典。经典的名称方面，有些是直接以

意义来立名称的，有些是以比喻来立名称的，有些是喻义结合，有些是以讲法的地方来立名。在一切的智慧当中，佛的智慧是最究竟最圆满的。佛照见一切众生是无实的、一切万法也是无实的。但是众生因为执着一切万法为实有，落入虚妄分别，进入轮回的幻觉当中。如同空中所见的空花一般，是一种错觉。众生在迷梦当中不断地迷乱、不断地迷乱，没有办法从迷妄当中出来。诸佛菩萨以大悲心的缘起来宣讲佛法，从而带众生出离轮回。

二转般若，有文字般若和实相般若。诸佛菩萨以大悲心宣讲般若，首先讲了文字般若。我们所讲的看到的这些文字名词，所组成的每一句话、每一句经典，就是文字般若。就如同以手指月，通过以手指月，我们才能看到月亮。文字般若是诸佛菩萨通过语言流露出来的、从法身智慧而等流出来的一种文字相来开显般若。还有一种是实相般若，是指我们通过学习了文字般若来表达智慧，通过表达自己获得般若的智慧而开悟，此时就是趋入实相般若，诸佛菩萨内心的智慧就是实相般若。还可以分为基般若、道般若、果般若。基般若是抉择一切万法的实相；道般若是指修行的次第；果般若是在去除客尘障碍后获得的一种究竟的、完全开显了如来光明藏心性的一种智慧。

好，下面回向。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

今天我们来共同学习《心经》，昨天对《心经》做了一个总述并对标题“般若波罗蜜多心经”做了讲解。下面开始讲原文：

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。

观自在菩萨安住在甚深的波罗蜜多时，照见了一切五蕴皆空，因此就可以度一切苦厄，而获得涅槃的大安乐。

憨山大师把这四句分成：

菩萨即能修之人。甚深般若即所修之法。照见五蕴皆空。则修之之方。度一切苦厄。则修之实效也。

通过能修的人和所修的法来照见五蕴皆空之后，就获得一种成果，即度一切苦厄获得大安乐的果位。

按照《大佛顶首楞严经·观世音菩萨耳根圆通章》中所讲，观世音菩萨是依耳根圆通法门而入道获得成就的。何为耳根圆通法门？即通过返闻闻自性来趣入般若实相。耳根圆通法门很适合我们娑婆世界的众生来修学，因为娑婆世界众生的耳根是最灵敏的。观自在菩萨也叫观世音菩萨，就是从耳根听闻而入道的。比如大海涨潮的时候，海水的声音就出现了，落潮的时候声音就灭了，所以声音是有生有灭的。再如大家听我说话时，我的声音也是有生有灭的，但是这其中有一个不灭的东西，就是能听能闻的自性，即是我们的心性，它是不灭的，没有灭的时候。比如我的声音，每一句都

在不断地生不断地灭、不断地生不断地灭，但是有一个不灭的自性即佛性，它有一种一直觉知不灭的自性。正是因为有这种不灭觉知的自性，所以我们能一直对声音有觉受，能感受到声音的生灭。然而声音可以有生灭，但我们的自性没有生没有灭。正因为它是不灭的，所以我们可以听到有声，也可以听到无声。我们能听能闻能见的自性真如是不生不灭、亘古不变的一种自性。

观世音菩萨，就是观一切世界的声音，从实相上讲，观到最后会发现没有能听者，也没有所听之声音，就是观世音菩萨或者说观自在菩萨。比如我们念一句名号“阿弥陀佛”，念一句咒语，说一句话，在我们走路的时候，于一切时都入于般若智慧的观行当中，念阿弥陀佛的时候在入观，因为自性不灭才可以入观，因为自性不灭走路的时候也可以入观，因为自性不灭说话的时候也可以入观。如何入观呢？就是返闻闻自性。我们说话时到底话语是从哪里来的？为什么我们能走路？是我们的身体吗？是我们的四大吗？都不是。如果是的话，尸陀林的尸体也可以走路也可以说话。所以这些都是我们的自性在起妙用，我们要在妙用中来认识自己不生不灭亘古永存觉知的自性或者佛性或者我们的理体。比如我们在念阿弥陀佛或者观音菩萨的咒语，在说有意义或者无意义的话，是我们的嘴在说吗？嘴可以吗？如果可以，那么人死

了以后嘴还在，为何不能说话了？所以我们能说话能走路能听能闻能见能触能忆念的是我们的这颗心。此时再入观——我们的心是什么？我们的心在哪里？就如同二祖讲的“觅心了不可得”。虽然我们的本心具有觉知功能，但是它还有一个特点——即我们的自性或佛性是如如不动的。这种佛性，我们当下就要认知，在走路的时候应该认知，在说话的时候应该认知……要认知到有生有灭的相当中有一种如如不动的、本体的、明知的、觉性的状态，这就是我们的心性。这是密宗、禅宗中最高的见解，这种讲法不属于中观的讲法，已经达到了直指心性的层次了。

我们这种如如不动的自性能见能听能闻能感受到有生有灭，虽然如如不动，却又能显发无量无边的妙用——能说话能走路能生烦恼为什么？因为我们有自性真如。这些妙用从哪来？当然都是从我们的佛性中来。当我们认识了自性以后，一切都变成真如的妙用；当我们没有认识它时，它就变成轮回的烦恼的一种作用。一个是迷一个是认知，其实只是同一个体从不同的角度来讲的。

这里讲到以体来显用，从用来认其本体。所以我们应该从一切识一切处一切声音一切动作一切思维一切烦恼的当下处来认识我们的真心，这一切的一切都不离我们的真心，我们当下应当去认识它。我们的真心无处不在无处不有，我们

的眼睛看到的、耳朵听到的、身体触摸到的、还有鼻子闻到的，无不在显露我们的本性，关键是我们要当下认其本性而去除执著。有一句很经典的话：“显现不缚，执著缚”。为什么呢？显现的当下就是我们的真如理体，我们只要去除了各种内心的执著，内心对相的执著对我的执著对法的执著，在去除了一切相一切执的时候，所见所闻的一切便都是在显露我们的本性。

为何观世音菩萨能够闻声救苦千处祈求千处应？因为十法界都是一念，这一念就是我们真如理体的一种本性。天台宗也讲“十法界为一念，一念为一心”，此“一心”即是指我们的真如法界心性，“十法界”不管是佛、菩萨、阿罗汉、地狱、饿鬼还是旁生，十法界就是这一念真心，没有其他。所以观世音菩萨在一念真心里遍一切处遍一切识遍一切空间遍一切时间遍一切众生的身心，我们在一切时一切处一切空间也无不是在自己的心性当中，十方诸佛也在我们的真如心性里，观世音菩萨也在我们的真如心性里，都是无离无合的真如本性。我们能感应道交观世音菩萨，观世音菩萨也能感应道交我们，都是同一个真如理体的原因。一切众生的心行都已融入观世音菩萨的法界心海，这就是为何观世音菩萨千处祈求千处应，因为众生的一切所行所想一切的一切都离不开法界，而菩萨完全安住在法界当中，与众生的一念真如是相

融相通的，十方法界一切的器情世界本来就是一个法界真如理体。这里是按照比较高的层次讲的。

观世音菩萨是如何证得的？观世音菩萨首先是从佛那里听闻甚深般若法门，听闻之后，又依靠思维般若，思维之后再修，再以智慧去作观照，观照什么呢？观照五蕴内外一切都是空性的。我们在修行的时候也应如此，首先要闻法，从善知识那里听闻佛法，听闻以后像观世音菩萨那样再去思维去修，修的时候再用智慧观照五蕴是空性的。

憨山大师在《心经直说》中说：

从佛闻此甚深般若。即思而修之。以智慧观。返照五蕴内外一空。

由此可见，憨山大师也讲闻思修，闻思修是每个人都不能离的，离开了闻思修就无法成就。大乘一地以上的菩萨是以完全彻证法界而照见了五蕴皆空，是以法无我的方式离一切二取而照见五蕴皆空，而小乘阿罗汉是以人无我的方式照见五蕴皆空。我们如果以大乘的方式去修行，首先要入资粮道去听闻佛法广闻博学，再以闻思的见解去作观察修，此时入了资粮道和加行道的大乘菩萨则是以总相的方式来了知感受五蕴皆空。

身心世界洞然无物。

身心世界洞然无物，即照见了五蕴皆空。“身心”是指内的世界，外的“世界”是指器世界的地水火风、山河大地，都是洞然无物了然不可得的。为何是了然不可得？因为它去除了执著，对一切万事万物既不会有“有”的执著、也不会有“无”的执著，任何执著都没有，完全属于一种智慧体。如同《永嘉证道歌》中所说：“梦里明明有六趣，醒后空空无大千”，这是讲禅师证悟后的境界。

忽然超越世出世间。永离诸苦。得大自在。

此时他就没有了世间种种的分别没有了世间种种的执著，也没有了我与他的执著，也没有是什么不是什么的执著，完全趣入了一种智慧的体现。此时山河大地一起消融，一切的一切都成了法身的智慧。当获得了法身的智慧，就会永离一切苦而得大自在。

由是观之。菩萨既能以此得度。

通过观照我们自身的五蕴空性，就会获得身心的大自在大安乐，这种大自在就是指菩萨修证的一种果位内心的一种觉受。

足知人人皆可依之而修矣。是故世尊特告尊者。以

示观音之妙行。欲晓诸人人也。

我们每个人，如果能用般若空性的智慧去修去观照自己的五蕴是本空的，去观照一切万法的实相，尤其首先要观照自身的五蕴是无自性的，在照见五蕴皆空无自性时，自己安住在大智慧的时候，我们也叫观世音菩萨、观自在菩萨。观自在菩萨是谁呢？也是我们，当我们可以反观自性照见五蕴皆空的时候，我们就是观自在菩萨。当我们没有反观自性没有返闻闻自性，我们就是凡夫。如同刚才所讲，我们可以去观察自己念阿弥陀佛的时候是谁在念？是心吗？心是什么？当我们观照五蕴皆空或者观色受想行识到了一定程度的时候，当身心世界洞然无物一切万法本自空净的时候，这时就获得了一种大智慧。当我们得到大智慧的时候，我们就叫观自在菩萨。所谓的观，是观法性；所谓的自在，是观成就的一种结果，即不受任何的执著、客尘、相的束缚。

吾人苟能作如是观。若一念顿悟自心本有智慧光明。如此广大灵通。彻照五蕴元空。四大非有。有何苦而不度。

如果一念顿悟自心本有的光明，这个时候，当我们眼睛看到桌子的时候，当下就能见到法身；听到一句声音的时候，不管是否好听，当下就能听到法界。实相就在当下，就在一切处。此时我们知道我们的智慧如此广大灵通，这个时

候“彻照五蕴元空、四大非有。有何苦而不度”。当我们彻照一切五蕴本空，地水火风并非实有，此时脱离一切执著，哪有什么苦与不苦，哪有什么度与不度？

既然我们内的身心色受想行识和外器世界的地水火风都了不可得，哪里又有轮回呢？轮回就是我们的五蕴身心，轮回就是我们所觉知的外器世界，无论是天界或者人的身心的美妙、还是天界外器世界的美妙，不管是地狱众生五蕴身心的痛苦也好还是地狱的外在景象也好，地水火风也好，都是五蕴本空。如果照见五蕴本空，哪里还有轮回呢？轮回无非是五蕴身心和外在器世界的四大。如果轮回都不存在，哪里会有轮回的内的苦外的苦，三界六道种种的大的苦总的苦小的苦呢？根本不会有。所以般若智慧是能完全摧毁轮回的最根本因素。这就是为何释迦牟尼佛嘱咐阿难尊者：八万四千法门都可以丢失，但如果般若的一个偈颂丢失了，我会来责问你的。

又何业累之牵缠。

又有什么所谓的业呢？哪里来寻找这个业呢？因为五蕴都不可得，轮回就已经被摧毁了。从另一个角度来讲，五蕴是不可得的，五蕴都没有哪里有我？没有我和五蕴哪里来的业？达摩祖师授记二祖慧可大师将来会有强大的业力出现，

虽然二祖慧可大师弘扬禅宗法门的时候业力已经消尽，但是二祖慧可大师确实最后还是被砍头了。到底达摩祖师授记的业力是否成熟？或是授记错了？如果业力已消尽为何还被斩头？当二祖慧可大师被斩头的时候，他说：将头临白刃，犹如斩春风。此时在显现上，他的色身感受了被刀砍的现象，但是他的内心没有我没有被砍的人，也没有苦与不苦的感受。当被砍头的时候，他完全安住在一种智慧光明当中，哪有我哪有我的业哪有我的感受，他没有这种分别，内心完全属于一种智慧的大安乐的体性。但是从现相的角度来讲，二祖慧可大师还是受业报的牵连。达摩祖师的授记是从另一个层次来讲的，就是我们所讲的——没有我也没有我所感受的苦乐的觉受，完全安住在智慧境界，哪里有我或者是我的痛苦呢？

通过修禅宗念佛念咒语，尤其是修般若法门，如果在念咒语的时候，在念阿弥陀佛的时候，在说话走路的时候，都有般若的摄持。那么我们的我执和法执肯定很快就会断除。我执法执断除之后，哪里还有轮回？轮回都没有了，哪来的业？业都没有了，又是谁在感受果报呢？

人我是非之强辩。穷通得失之计较。富贵贫贱之可婴心者哉。此上乃菩萨学般若之实效也。

我都没有了，哪有人我的是非？哪有得失的计较？哪有

富贵贫贱的分别？这就是菩萨学般若修般若所获得的一种效应或者一种果位。虽然是在宣讲《心经》，但在这里也给大家讲一些修行的方法、根本和关要。每天不会讲特别多，只稍微讲一点，否则讲太多的话，讲者和听者都有点晕。

言五蕴者。即色受想行识耳。然照乃能观之智。五蕴即所观之境。皆空则实效也。

五蕴是指色受想行识。用我们能观的智慧去观照五蕴，五蕴是所观的对境，而般若智慧是能观的智。我们在修行的时候，要用自己的般若智慧去观照自己的五蕴。何为修行？这就是修行。通过听闻去思维般若，依思维般若而生起定解，以这种智慧去观自己的五蕴，这就叫作修行。用自己的智慧去照见五蕴无自性万法无自性，这就是能观的智慧。我们在修行的时候，要用自己的智慧去观自己的五蕴到底是不是实有的是不是空性的？此时就进入了修行。最后见到一切五蕴为空性的时候，有了这种定解及空的觉受的时候，安住在空性的状态当中，这就是我们所要的结果和效应，就是我们应该修的一种果位。为什么呢？首先学习般若空性，再去思维般若空性，通过思维生起定解，然后用这种思维般若空性的定解去观照五蕴，看到了五蕴是空，此时安住在空的觉受当中，这就是整体上我们修行的一种状态。然而我们所安住的这种空的状态其实有两种“空”，一种空是将色法抉择为

空性之后的一种空的觉受，是一种单空的修法不究竟；还有一种空，无论是有还是空，一切的一切都不执著，完全见五蕴为一种大智慧的体相，离能取所取的境界，这个是最究竟最了义的空。单空的修法非常适合我们，但我们很多人现在的根基连修单空都非常困难，所以要打好基础。

五蕴即色受想行识是一种积聚的法，五种法积聚在一起，积聚在我们的身体里，是整个身心的一种法。色受想行识总的分为色法和心法两类，其中受想行识归摄为心法，心又分为四类。比如人当中智慧稍浅的一般的世间人，是为了感受而争执；智慧高的人为了思想而争论。在行蕴当中，若干的心所里特别提出了两个：各种各样造作的心所是行蕴，对于各种境相的了别是识蕴。万法皆归摄在色、心两类当中。

色受想行识在《百法明门论》、小乘的《俱舍论》都有介绍，这里只是略讲，下节课会广讲到底什么是色蕴受蕴想蕴行蕴识蕴。明白了色受想行识五蕴才能去作观照，要观修五蕴，如果连五蕴是什么都不知道，怎么去观修五蕴为空性呢？

我刚开始去学院时候也听不懂，第一年也是听的云里雾里听懵了，而且一次上师讲《阿弥陀经》、《无量寿经》的

时候，听着听着还生了邪见，想不通为何会有极乐世界，被上师骂了。所以刚开始上课，也许讲的深了一点，大家听不太懂，将来会意识到，自己智慧不成熟的时候，听深法总觉得很别扭不愿意相信，但等到智慧成熟的时候就会特别有感受。因为种下了种子，将来再一听马上就成熟了。

我们就讲到这个地方吧，我们念回向。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持

《心经释义》第二课答疑

1、问：请教老师，比如一杯热水，我摸杯子，感受很烫，这个烫也只是当下一个念头，虽然知道念头无自性，但还是无法依靠见解就不感受烫，这个是因为对五蕴身心是空性没有生起定解，没有实修的原因，具体该怎么去实修呢？

答：这个问题挺好。应该用受，受的当下是无自性。你摸到杯子是烫的时候，首先要断除第六意识的分别。你知道烫，这种声音是从嘴里发出来的，而痛是我们第六意识的分别。首先把分别去除，去除以后要了知这个受的当体是空的，寻找不到，寻找不到的时候又有一种觉知在，这种觉知又是空性的。你不需要加任何分别，修行是这种方式。现在的问题是缺乏广泛的闻思和一些实修要领，不是去观念头，要直接观你的受，把受去除第六分别心，再去认识事物的当体是空，空的当体又有受的存在，这是“受不异空，空不异受”的一种修行方法。

2、问：单空与断空的区别是什么？

答：单空是首先我们执著的实有，把实有破除安住于一种如梦如幻的境界，这是单空。而断空就是连显现都不存在的一种断灭的可怕的一种见解。破无分微尘和无分刹那，这

种破法到最后，通过“六尘绕中尘”来破无分微尘，无分刹那三个刹那相合来破中间这一刹那，唯识宗讲的比较清楚。

3、问：即空为何有极乐世界呢？

答：我们讲的空并不是什么都没有，空是指妙有，有的当下无自性，极乐世界是法报化三身一体的。空是指法界从本体的角度来讲的，我们的法界有本体，有作用，有体有相有用。刚才只是从本体的角度来讲，讲体的时候是空的，空的状态并不是断空，有妙有存在，又有无量无边的差别相存在。体相用的状态，极乐世界虽然是有，但是有的当下你去寻找了不可得，所以极乐世界产生了法报化三身，而我们的自性也是体相用的三种相，并不是一个断空。

4、问：为什么米拉日巴尊者可以钻进牛角里？

答：因为一个微尘就是法界。法界当中没有大没有小，没有时间概念，没有空间概念，空间时间都没有了，哪有大小呢？大小都没有，哪有谁装谁？哪有米拉日巴尊者不能钻进牛角里？米拉日巴尊者本来就是一个法界，所以可以以大容小，以小容大。一念可以融三千，一个大劫就在一念里，一念也可以变成一个大劫，时间是虚妄的，大小也是虚妄，所以能钻进去。

5、问：为何自己知道如梦似幻，可是心还是不懂？

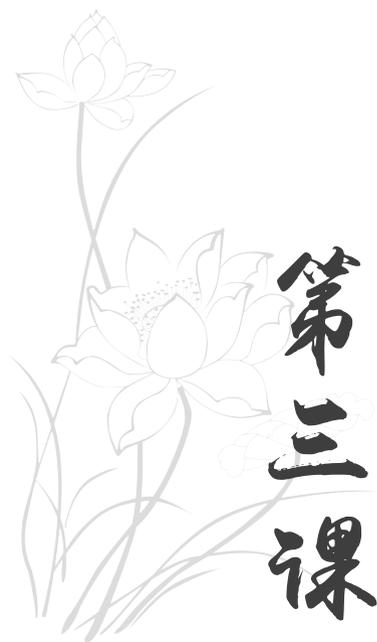
答：你是知道了不会修。知道了名词，当我们真正地知道了如梦如幻，心可以安住在一切万法如梦如幻的时候，也需要修十年、二十年乃至三十年或者更长时间才能断除种种执著获得一种果位，更何况只是知道了一个名词呢？

6、问：无自性是什么意思？

答：无自性是了不可得，寻而不可得的意思，显现的当下寻而不可得的意思。

7、问：我们可以修成就吗？

答：可以的。只要你用心去学用心去修，你也可以变成观世音菩萨一模一样的。



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

今天我们来共同学习《心经》。去年冬天的时候，2019年讲了两节课，当时在上海讲的，后来一直感冒、咳嗽，种种因缘没有讲完。现在因缘成熟了，继续讲解，一道共同学

习。《心经》是般若的精华，所有的广般若、中般若、略般若都摄集在《心经》当中。《心经》有各种各样不同的讲法，有的按照中观宗的方式来讲，有的按照唯识宗的方式讲，有的按照禅宗的方式，有的从直指心性、密法大圆满的角度来讲，有些是按照理论的方式来讲，有些是结合现代生活、现代科学的方式来讲，也可以从理论和修行结合的角度来讲，还可以按照内意、外意、密意、极密意的方式来开显，总的来说对《心经》进行宣讲的讲法非常多。

这次主要是按照修行，以打坐实修的方式和大家共同学习《心经》作讲解。其中有小乘的修法、大乘的修法、还有直指心性的修法、都会逐步给大家讲到。如果学习过一些中观般若或者密法，以及学习佛法时间比较长的道友，在听课的时候会特别受益，通过听闻本次《心经》的讲解将来可以实修这些法。如果般若学的比较少，或者没有怎么学习过中观，虽然实修完全讲解到位，但是不一定可以修。总体来说，还是看大家的根基和信心以及学习的程度。

以前讲解的时候一边咳嗽一边讲，讲的不是特别好，本来要讲一个意思，结果咳嗽了一下，就打断了思路，然后又重新讲一遍，所以讲的可能不是那么连贯、思路也不是那么清晰。不论如何还算是可以的，总体上应该可以听出来讲解的方式主要是从直指心性的方式来讲的。

我们前面讲到《般若波罗蜜多心经》，有些道友可能没有听过第一节课和第二节课，讲的方式上，大多数会按照修行观察的方式来讲，还有怎么观察、安住的方式和方法都会逐步讲出来，直指方面也会逐步地讲解。

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。

这一段已经讲完了，下面要讲的是：

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。

今天主要讲“色不异空”，不知能否在一节课当中讲完，如果讲不完下一节课再继续。

首先讲“舍利子”，他和目犍连都是释迦牟尼佛的弟子，舍利子是智慧第一的尊者而目犍连是神通第一的尊者，他们是小乘圣者当中位于佛陀左右非常了不起的大弟子。佛陀讲法的时候，主要对一个当机者来讲，因为舍利子智慧第一，所以主要以舍利子为主要的人物作讲解。为何他的名字叫“舍利子”？“舍利”是梵文中印度的一种鸟，汉语是鸬鸟的意思，这种鸟的眼睛非常明利，飞到非常高和非常远的地方都可以清晰地看到地面的细节。舍利子的母亲眼睛非常好，所以他母亲的名字叫舍利，儿子就叫舍利子，按照印度的习俗，她

可以给儿子的名字安立为“舍利子”。

在舍利子没有出生刚入母胎的时候，其母亲的智慧就突然出现了，变得非常厉害，主要是因为舍利子的原因，而他母亲同其舅舅辩论，舅舅无法获胜。舍利子出生之后，智慧也非常厉害，当时他是学外道的，同目犍连尊者一样。外道的尊者也有自己的弟子，大约五百位。舍利子小的时候就登上非常高的法座去辩论，印度对真理的辩论是十分注重的，舍利子没有出家之前也是非常有智慧的。从整个传记来看，舍利子的母亲是信外道大梵天的，舍利子一直无法度化他的母亲，他出家之后，一直到修行成就也没能度化，当舍利子快圆寂时回到家乡才把其母亲完全度化了。佛陀所讲的二转非常深奥的般若法门，需要有大智慧的人才能领悟，所以舍利子作为当机者，以当机者去讲解甚深的般若法门。

为何刚开始要讲“色不异空”呢？前面抉择到五蕴、十二处、十八界都是空性的，为何在色、受、想、行、识当中先要抉择色蕴空呢？因为色蕴对于所有众生的执著是最粗大的、最直接的、也是第一的执著，每个人对自己的身体、色身、色蕴的执著非常坚固，因为执著这种色身的原因，将色蕴或者色身执着为“我”。在五蕴的色身上有一个“我”，起了“我见”，由“我见”去造作罪业而不断地轮回。

最初应当观察我们的身体——色蕴是如何组成的，是由四大和合而组成的。先破最粗大的“色蕴”，破除之后，再破受、想、行、识，当五蕴全部破空之后，就会看到身体里里外外全部是空寂的特征。或者受、想、行、识全部能照见空性，照见空性之后，就获得了解脱自在。

这里主要讲的是“色”和“空”。整个万法：一个是物质层面，一个是精神层面；一个是色法，一个是心法。色法包括粗大的宏观世界、整个宇宙的宏观世界，无量的宇宙世界，还有最细微的微观世界。有的可以看到，有的无法看到，比如粒子、量子等等这些是看不到的，但它属于色法所摄。从无分微尘一直到世界的万事万物，都可以叫做色法。《俱舍论》中讲的色法是由八种微量元素所组成：色、香、味、触、地、水、火、风。色法到底是怎么空的？怎么是空性的？

首先，以粗大的方式去观修色蕴。何为粗大的方式？作为凡夫人，一直把身体执着为一种实有的法、一个整体的法、不变的法，都认为身体是一体的、实有的、不变的，将五蕴执着为我的身体。先从粗大的方面破除“我”还有“我执”的概念，应当了解身体的构造才能入观，入观之后智慧才能生起来，才能起修。我们错误的认知是：身体上有一个“我”存在，认为身体就是“我”，而且身体是不变的。因为我们没

有去做观察，没有依靠佛法的智慧去了知它，因为有无明。

那应该如何去认知它呢？色蕴组成的身体不是一个整体，是由四大组成的：地水火风，还有空和识。地大：比如头发、皮肤、内脏、骨骼、肌肉等都属于地大所摄；水大：则是血液、黄水、尿液、汗液等种种液体；火大：是身体的热量和温度；风大：是呼吸、心脏的跳动、肺里的空气等；空大：也是身体的一部分；还有一个识，如果没有心识无法去运作。身体是由五大（六大或者是四大）组成的，从这里可以发现，通过最粗大的方式去观察时，身体原来不是一个整体，是由四种或者六种最粗大的、不同的元素所组成的。地大是不是“我”呢？地大不是“我”；地水火风空首先不是一个整体，是由五个或者六个部分组成，因为没有有一个整体，说明没有一个“我”，如果非要安立“我”的话，应当安立六个“我”而不是一个“我”：地、水、火、风、空、识都有一个“我”。因为风和水是不一样的，水和火不同，如果安立一个，那就是地变为水，水变为火，火变为风，就都错乱了，所以没有一个整体的“我”。如果有的话，那地水火风就融入一体了，但这是不可能的。要知道我们的身体是多体的，是无常迁变的。

如果认为“我”是一种恒常的体性，我们来观察：从一岁时就认为有一个“我”，从来没有动摇过，认为“我”就是身体、

或者是五蕴，但是五蕴一直在变化，色法、身体一直在不断地刹那地变化。如果认为身体是“我”的话，一岁的身体已经灭掉了，说明“我”也灭掉了，两岁的身体也灭掉了，“我”也灭掉了。心法也是刹那变化的，如果非要安立心法和色法是“我”，那身体在灭掉的同时，“我”也会灭掉。

我们打坐的时候应当这样去观修，不断地去寻找发现：原来五蕴确实没有“我”。没有“我”，为何会有地水火风呢？它只是一堆积聚的法尘而已；为什么我们会把身体安立为“我”呢？因为有无明的原因，看不到身体或者五蕴没有“我”，给五蕴安立了一种名称，就是“我”。比如我的名字叫张三，可以给身体或五蕴起各种名字，起个张三、李四或者王五，但是我们能在这个身体上找到一个张三吗？张三只是一个标签，是找不到的。从地水火风空哪个地方可以找到呢？根本找不到。所以只是给五蕴贴了一个标签，安立了一个“我”，然后又把五蕴执着为一体的，恒常的、从来不变的“我”，是这样安立的。所以观修的时候先观五蕴，从色蕴去观，色蕴是由不同的地水火风组成的。

五蕴也好色蕴也好，没有一个整体的、一体的一个身体，它是多分的，不可能存在一个恒常不变的“我”。身体具有刹那变化的特征，是由四大组成的，也可以说由不同物件组成，找不到一个整体的身体。那能否单独找到一个独一的

肢体呢？比如我们的头是由头发、皮肤、骨骼、脑组织、肉等组成的，在观修身体时，单独的头发能不能代表头？其他单独的骨骼、皮肤、脑组织也都能不能说成是头？不能。同样我们身体的每一个部位，能说眼睛是“我”吗？不能。只能是我的眼睛；头发呢？头发也不能说成是“我”，只是我的头发；耳朵不能说成是“我”，只是我的耳朵；手不能说成是“我”，一只手不能，那两只手呢？不能；两个胳膊也不能说成是“我”；两条腿、心脏等也不能说成是“我”。头、身体、腿都不能说是“我”，整个观察下来，每个肢体都不是“我”，到哪里去找“我”呢？所以，“我”只是把不同身体的部件连接在一起，安立了一个名称叫做“我”。头也是一样，也是给它安立的一个头的名称，将堆积起来的物质安立为一个名字而已。

不论是我们的身体还是头，只是一个合相，把皮肉骨脓血等这些物质堆积起来，用语言、声音给它安立了一个名字——“头”，或者是“我”而已。所谓的“我”也是一样，把身体的四大组合各种零件组合起来安立了一个整体的“我”，然后用语言和声音把它表达出来，再去执着它是一个整体的不变的“我”。如果去寻找就能看到，除了不同的组织和物件，没有一个真实的“我”，因为头皮、头发、脑组织、骨骼、都具有不同的特质。我们所看到心脏是心脏，肺是肺，肠

子是肠子，黄水是黄水，脓是脓，血是血，皮是皮，骨骼是骨骼，而皮不可能是骨骼，骨骼也不可能是肉，那所谓的“我”在哪里呢？没有一个“我”。如果非要安立“我”，那就是多个“我”，每一个上面安立很多不同的“我”，执着不同的“我”，如果安立“我”，就是要安立无数个不同的“我”，身体的整个结构是由无数个不同的零件组成的。

我们要不断地用自己的心去观察我们的整个身体，比如四肢、头、内脏，每个支分都不是“我”，所有的加起来“我”也是不存在的，以这样的方式去修无我。修无我空性就必须入观，观我们的五蕴，观五蕴先从色蕴去观，看到色蕴的特征之后，去破我们执着的地方——会把五蕴的色蕴执着为“我”，那就去观这个色蕴，色蕴到底是否有“我”？五蕴当中的色蕴是由很多不同的物件组成，根本就没有一个“我”。通过直接入观的方式看到色蕴上确实是没有“我”，需要以打坐的方式去观才能观的到，如果没有打坐，只是听一听课，是没有办法观到的。当然，还是需要学习过中观，有了基础以后再去观，现在我们只是讲观的方法，具体的观修等大家学习的多了以后再去听，有可能可以修了。

此时就能完全明白，认为有“我”的五蕴的特征，哪有一个整体、不变的“我”、一体的“我”？如果是一体的“我”，那色就变为受，受就变为色、想、行、识，就都变为一体了，

变成一个特征了。色、受、想、行、识是五个完全不同的特征，怎么会有一个“我”呢？根本就不会有的。一定要用心去观才能观到。要认识色蕴的特征，它是多体、由多种不同的物件、或者是很多的物质所组成的，具备多体的、多分的一个特征。色蕴又是一种无常的体性，这些一定要记住。

我们认为五蕴有“我”，一定要对“我”的特征非常清楚。“我”是什么样的特征呢？我们认为的“我”，是一个整体，是一个“我”，不会有多个“我”，从小到大的“我”没有变化，是恒常的一个“我”。我们还认为，“我”是一种从前世到这一世的延续，而“我”想做的事情，就可以做，可以控制一切。最主要的是，我们会认为五蕴上有一个“我”。那就来观察五蕴，五蕴是多体的，就打破了一个“我”，因为多体的哪有可能是一个“我”？从一岁到现在，发生了无数次的变化，五蕴是无常的。如果五蕴是无常的，哪里有一个恒常的“我”呢？五蕴是由业力组成的，不是由“我”说了算的，所以这个“我”不是由自己去主宰的。

通过观察五蕴来打破我们错误的观点——把五蕴错误地认为是一体的，一个“我”，是恒常的一个“我”，五蕴是自我主宰的一个东西。通过不断地去观察就了知，原来五蕴中，色蕴是色蕴的法，刹那迁流，色蕴是由一堆堆的微尘所组成的；受想行识是由一堆堆的心识所组成的，这一堆堆的心

识、每一个微尘不是“我”，所有的微尘加起来也不可能有“我”，如果是“我”的话，就有无数个微尘、无数个“我”，这是不可能的。受、想、行、识等心识，是无量的刹那，不同的无数个心识所聚集起来的一个法，而无数个心识怎么会是“我”呢？而且它是无常迁变的，每一个微尘不断地生灭，每一个心识，色、受、想、行、识，都是刹那刹那地迁变，怎么能找到一个恒常不变的“我”呢？除了给五蕴假立安立一个名称之外，根本找不到一个所谓的“我”。

那么所谓的“我”是什么呢？比如说，“我”给自己的身体安立了一个张三，那么这个张三到底是在眼睛上、耳朵上还是鼻子上呢？还是哪一粒微尘上呢？说话的这个张三，这个声音当生即灭，而身体也是当生即灭的，心识也是当生即灭的。怎么能找到这个张三在哪？认为这个张三就是“我”吧？因为我们会把名字执着为“我”，那这个张三到底在哪里？作为旁观者，你们来看一下。在头发？眼睛？耳朵？还是鼻子？还有“我”的苦受、乐受？还有种种的妄想，有信心的、有智慧的、有悲心的，或者是生起种种的颜色、形象、男女、好坏等种种的想。这是“我”吗？这只是分别念，分别念是不能安立为“我”的。如果安立“我”的话，分别念会灭掉，“我”也会跟着灭。所以，一定要用心去作观修。我讲的这些信息量非常大，这种观修是从各个角度去观修的，

听一遍能否修的了呢？不行就得多听，通过多听的方式应该是能修的了。

认为五蕴有“我”，而“我”的特征是恒常的、唯一、一个整体的“我”，只有一个“我”，是自己主宰的一个产物。要了知“我执”生起的特征，是如何生起来的？是因为有无明，不了知真相，把五蕴认为有“我”，把五蕴安立为一个“我”，从而生起了“我执”。“我”特别痛苦、“我”特别快乐、“我”特别高兴，在去分析的时候：“我”高兴是什么？只是一种分别心在妄动——“我”特别高兴。如果去观察，首先“我”都没有，那“高兴”是什么？“高兴”的乐受只是一种分别心、分别念的特征；“我”特别痛苦，“痛苦”也是受蕴的心苦受的感觉。刚开始“我”特别的快乐、特别的高兴，有一种乐受生起来，但过一会儿，“我”又特别痛苦，如果认为有一个“我”，那快乐的感受应当一直存在，因为“我”是恒常的，那快乐的感受为何会消失呢？既然会变为痛苦的感受，说明只是一种感受，而不是“我”。如果是“我”的话，它应该有恒常的、一个整体的特征。现在就分出两种分别心前后就不一样了，在一天当中有无数的分别心、无数的感受，无数的色、受、想、行、识，不同的生起来，如此去作观察。

“我执”的生起主要是不了知真相，有无明愚痴的原因。在五蕴产生的时候，或者是身体在运动的时候，口中在说话

的时候，耳识在起作用的时候，或者我们在想事情的时候，分别心在动的时候，把这个五蕴安立了一个“我”，执着了一个“我”。其实，身体在动时，只是一个色蕴在动；而耳识听到的声音，只是耳识刹那的一种特征是耳识在动；分别心一会儿好一会儿坏，一会儿高兴一会儿不高兴，这种分别念只是第六意识的一种活动性，是在不断地变化，第六意识产生了种种的分别心，每一个分别心都不是“我”；而肢体的每一个动作，只是肢体的动作，找不到“我”；耳识的声音也只是刹那不同的声波而已，也不是“我”，如果声波是“我”，当声波灭掉的时候，“我”也灭掉了。身体不同的运动，也会有生有灭。“我”是多体、各种各样的法组成的，而且法生生灭灭，根本就寻找不到一个“我”。

我们可以用走路的方式去观察：谁在走路，走路的是谁？你会发现，走路的是腿、还有我们脚的知觉，有一种觉受。说话的时候，谁在说话？只是嗓子、舌头、声带发出的一种声音，不是“我”。而听声音的时候，是耳识，是刹那迁流的，分了不同的声波，也不是“我”。通过以上打坐的方式去观修——观察修，刚开始要不断地去观察，观察到一定量的时候才能安住。作为初学者，主要是以观察修为主，观察五蕴的体性、“我”的体性，两个体性去做对比。通过对比的方式生起定解：完全看到五蕴是没有“我”的，当下安住

在色蕴没有“我”，受蕴没有“我”，色、受、想、行、识都没有“我”。刚开始先修色蕴无“我”，看到了原来“我”不存在，观察不到“我”，变成一种法尘，寻找不到的时候，当下安住在色蕴没有“我”的境界中。观察到色蕴是多体的、是刹那无常的，找不到一个恒常的“我”，多体中也找不到一个一体的“我”。此时看不到“我”了，有了定解之后直接安住在无我的空性的状态当中。

没有引生定解前要不断地去观察，观察到量的时候，偶尔会出现这种安住于无我的觉受和状态当中。目前只能是以这种方式去讲，大多数人没有学过中观，我这么讲大家是否能修的了很难说，可能要在学中观之后才能修的了。这时就可以体会到无我的状态，但时间非常短暂，刚体会到又没有了，所以还要继续去作观察，有了定解再去安住。有时观察之后安住在无我的空性状态中了，一会就进入无记状态中，或者心就跑了，或者成了一种空空荡荡无念的状态了，这个是不对的要出来，再重新观察自己的身体，比如色蕴或者受、想、行、识。有些虽然不是无念的状态或失忆的状态，或明明清清的状态，都要从这些状态里出来，重新观察进入无我的一种定解、无我的一种空，身体无我，或者色蕴无我的觉受中安住。有些人会想东想西，回忆过去、幻想未来的分别念时，要赶紧用正知正念把分别念拉回来，再度入观。

有了定解——确实是无我的状态，直接安住，然后也许会再跑，如此不断地去修。非常精进的人，几年下来——三年、五年或者十年以后，不需要去观察五蕴或者色蕴是多体的、多分的、无常的，“我”是如何的，五蕴是如何的，从五蕴上不断地观，看到没有一个一体的“我”、一个恒常的“我”，对于非常精进的修行人来说，修了几年之后，不需要直接观察了，他已经观察到量了，此时直接安住就可以了。

不断地修下去，需要用十几年、二十几年的功夫。之后，直接安住在无我的空性、无我的觉受和无我的状态当中座上修。特别精进的人，下座也可以修。走路、吃饭、说话、做任何事情都可以安住在无我的状态中去做。当然，这需要上座修到一定的量才可以获得这样的成就。再精进修十几年、二十几年的功夫就有可能证得圣果，或者可以获得证悟的一些果位。

如果现在修不了，要多去学习中观理论，学习整个五蕴、十二处、十八界的框架，对“我”的很多各种不同的分析方法、观察方法以及理论的推理，要多去学。学完之后，如果想修的话，再把我所讲的课的录音听一下。慢慢逐步就会修。当然，现在也可以相似地去修。如果相似的也修不了，一定要多去学中观。如果没有学，修不了是因为学的太少的原因。

通过不断地入座观修，先有入定的感受，入无我的寂止，安住五蕴是无我的状态空性中如如不动。在打坐修到量时，自然而然在生活当中，吃饭、走路、上厕所也能体会到无我的一种觉受。上厕所的时候也不是“我”在上，只是色、受、想、行、识、种种不同的法在运作。用自己的心去观它——看着法在动来动去没有分别，只有一种智慧的状态，看到了身体在动、看到了声音在说来说去的、又看到了自己的分别心跑来跑去。自己的心处于不动摇的状态，又生起一种智慧——明明清清地看到种种不同的法在动来动去的，就会感觉到，没有“我”，这才是在生活当中用的上的。这是最粗大的修法，后面会有越来越细微的修法。修行还是很重要的，尤其是修无我空性，想要获得开悟、获得成就、获得证悟，一定要修无我、修空性才能成就、才能证悟。想要修大圆满也必须要证悟心性、证悟空性，没有这些谈不上解脱、成佛、证悟大圆满。所以这些修法是很重要的。

刚才讲的是一种粗大的修法。首先用粗大的修法去修到一定程度之后，再往高走一个级别，再去观修。如何观修呢？要不断地去观自己的五蕴。观色蕴变为无分微尘，或者身体是由无数个量子所组成的，无数个心识所组成的受、想、行、识。把身体、外在的器世界用智慧观察到它的本质是由更小的物质组成的。

现在应该从更细微的角度去破除对身体认为有“我”的粗大的认知的执着。比如，对头上的每一根头发去不断地分析，分析到最小的时候，每一根头发是由十万个微尘/量子所组成的，那所有的头发就是由无数个量子所组成，身体上的每一个部分也是由最小的量子、最小的微尘所积聚的微尘、量子所组成的一个身体。就像我们用泥巴捏了一个身体，这个身体，其实是由一粒粒的沙子所组成。同样我们的身体也是由一粒粒的微尘、量子所组成，积聚起来，组成的一个一合相——就是合在一起的一个相状，一个整体。这个时候，我们看一下自己的身体，就知道它是由一堆微尘、一堆量子组成的。那每一个微尘、每一个量子，它有它运行的轨迹，有它生灭的作用。每一个量子、每一个微尘各是各的，谁也代替不了谁。一个微尘不是“我”，那所有的微尘是不是“我”呢？根本就不是“我”。

我们把身体分析到微尘以后，就知道，那些微尘，它生生灭灭不是“我”，那到底哪一个微尘是“我”？没有一个微尘是“我”，加起来也是一堆微尘的一合相，这一合相是“我”吗？不是，只是一种合相而已。比如说我们的身体，或者这堵墙，只能看到外面微尘组合成的一个立体的影像或者是一个平面的影像，身体的构造只是由一堆生生灭灭的微尘或者量子所组成的，根本找不到一个唯一的“我”、不可分割

的“我”、恒常不动的“我”、不变的“我”。

大家要花时间用心地去打坐观修，以色蕴为主，也包含受、想、行、识。受、想、行、识，可以通过《百法明门论》来对受、想、行、识的特征进行学习，学习之后才知道受、想、行、识分别是什么，以及它们的特征，了知这些之后再去看无我。也可以通过学习、逐步剖析它去看无我。观修的方式就是以打坐的方式去看。如果没有时间去修去打坐，不可能感受到无我空性。如果比较懒，不爱学习、不爱修行，或者不知道怎么去看，不可能证得无我空性，也感受不到无我空性。知道上面所提的修行方式之后，如果不去修，想要证悟空性无我，想要开悟，肯定会南辕北辙的，不可能获得开悟。

刚才讲是以微尘的方式去看修，再往细微的方式去看。主要是观身体，作为修行者，每一个人的身体、每一个物质，都由一个最小的单位或最小的基础所组成。比如科学界中一分再分，分到的最小单位是量子，而佛法的角度，将物质进行不停地划分，分到最小的单位是无分微尘。在无分微尘上建立了一个最小的基础，这些基础组成了一个或大或小的物质。我们如何观察呢？首先要知道自己的身体是微尘组成的，眼睛看到的那堵墙也是微尘组成的，汽车、桌子、山，整个世界都是由一堆堆的微尘或者量子组成的。当我们

修法时眼睛看到了一堵墙，首先这堵墙是由不可分割的最小的一粒一粒的微尘堆积起来的一个法，给它安立为一堵“墙”；一堆微尘堆积起来的一个法，我们给它安立为一个“身体”，安立为一个“我”，要有一个这样的认知，要有这样的智慧生起来。然后看到墙，看到身体都知道是一堆微尘的积聚，它不是“我”，也不是身体。“身体”是一种名称，“我”、“墙”都是给它安立的一种名称，嘴里说出来的一种声音而已。

然后再去观察墙的微尘，它有中间微尘、后面的微尘还有前面的微尘。首先这个微尘中，哪些能看到？哪些看不到？墙后面的微尘、墙中间微尘是看不到的，前面的微尘是可以看到的，而我们也只是看到了墙皮的白色、最表面的微尘的积聚，最前面的每一粒微尘的上下左右前后，把前面所有的一粒一粒的微尘所聚合在一起的一种影像，我们只看到一粒微尘前后左右当中最前面的一个平面。也就是说，我们可以看到最前面的微尘连接在一起的一个影像，而每一粒微尘的后面、左面和右面，是看不到的。我们只是看到微尘积聚起来的一种平面的影像——平面图，所以对于凡夫人来说，世界确实是平行世界，不是立体世界、不是多维世界。因为我们的根、识受到了局限，造成这种局限性的原因是因为我们有执着、没有智慧、没有打破习气等原因，所以我们所感受到的只能是一种平行世界、一种平行的影像。

包括我们的身体，我们只能看到身体表皮上最前面的微尘的前后左右。每一粒微尘都有上下左右前后，我们能看到的只是最表皮的，一粒微尘最前面的一个表面，就是每一个表面连接起来的一种平面的影像图，现在我们知道原来实相是这样的。眼识起作用的时候，看到的就是这样的一种所见，桌子也是这样的，当下见到的时候，要通过观察生起智慧。要了知我们所见到的是一种平面图、平面的影像。平面影像下面是一堆堆微尘的积聚，就像一个房子是由一粒粒沙子累积起来的，而我们只能看到表面的沙子，看不到其他的沙子。比如，面前的这堵墙是由水泥和沙子组成的，我们能否看到那堆沙子呢？不能。我们只能看到平面的一种影像。然后马上生起智慧，之后去入观，观察它是一堆微尘的积聚，观到最后我们的眼识所见，只是一个平面影像图，眼识只是一种取相——取平面影像的一种智慧、一种本体。

我们的第六意识变成了一种智慧，它是一种平面影像，是一种无分别的状态。墙是由一堆堆微尘组成的，没有一个整体的、一个恒常不变的墙，它就是一堆微尘、一个平面影像图，我们观察到这种程度就可以了。没有所谓的一堵墙——哪一粒沙子是墙？那个白色的是墙吗？水泥是墙吗？它不是，它是我们假立的一个东西。我们的身体也是这样的，地、水、火、风这一堆微尘组成的，就是一个平面影像

图，里面的微尘看不到，就是一堆法，没有其他的。所以在观修的时候一定要观到这个状态。当眼识起作用的时候，分别心要生起智慧，见到万法实相的一种智慧，不要让它随着我们的想法去跑，而是随着观修的智慧去跑。跟着眼识出现的当下，要让第六意识、分别心入观，进入智慧的状态。首先进入它是一堆微尘的实相，再进入眼识所见的前面这种微尘所组成的一个平面影像图。这就是我们眼识当下所见任何色法的一种观修的方式方法。多观修自己的身体、桌子、汽车、手机、电脑等，都可以入观。一定要记住，如果没有记住或者没有通达我在讲什么是修不了这个法的。通过这样去观修，平面影像图哪有“我”？这一堆堆微尘积聚的身体哪里有“我”？我们只能看到一堆微尘积聚起来的一个身体的影像，这个影像动来动去，声音说来说去，就是这样的一堆法，哪里有一个“我”？根本没有一个恒常、一体不变的“我”。

受想行识的受，一会儿苦受，一会儿乐受。我的腰一会儿感觉酸了、痛了、舒服了，一会儿是苦受，一会儿是乐受，不断地发生种种变化。这一堆堆的受积聚起来只是一堆堆的感觉而已，这一堆堆感觉里哪有一个我？根本不存在。每一个感觉不断地灭，昨天的感觉、上一个小时的感觉；内心痛苦的感觉、内心快乐的感觉；身体快乐的感觉、身体粗糙的感觉，不断地生灭。在不断地生灭的过程中哪有一个所

谓一体的我？恒常的我？找不到这个我，只是法生了灭。我们去观察——快乐的时候有没有我？身体痛苦的这种觉受有没有我？

想：我们生起种种男人的想、女人的想、蓝色、红色、好的、坏的，种种虚妄分别心。过去的想法、未来的想法，这些想当中哪有一个我，没有一个我，只是心识的变化而已。

行：相应行、不相应行，种种的名称、字句、词句这些心所法，哪有一个我？除了法，根本找不到我。

识：首先眼识是取相的。大家向前看一下，不管你看到什么，它只取这个识，分别心不要动，我们看到电脑、手机，识只是取了这么一个眼识而已，出现什么样的颜色、形象，直接投射眼识就直接出现了；再比如我们往左边看，又出现了不同的眼识，不同的颜色、形象，而刚才看前面的眼识已经灭掉了。几点几分的那个眼识已经灭了、不存在了，又生起了头朝左面转的这个眼识；头朝右面转的时候，眼识又取到了不同的形象、不同的颜色，前面的眼识刚才已经灭了，左面的眼识形象也已经灭了。再回来的时候，前后左右的眼识已经灭掉了。然后你会说，我又看到了前面的眼识。对不起，这个不是刚才那一分钟你看到的那个前面的眼识，

这是现在当下看到的眼识，这是两个眼识。我们昨天看到的那堵墙是昨天的眼识，今天几点几分看到的这个墙是现在的眼识，不是同一个。不可能把昨天变为今天，今天变为昨天，这是不可能的，这样时间就错乱了。昨天就是昨天，过去一分钟就是过去一分钟、过去一秒钟就是一秒钟，而且现在、当下刹那、第一秒钟看到的眼识已经灭了，生起第二秒、第三秒、第四秒的眼识，然后又生起第五秒的眼识，不断地生、不断地灭。我们前面、后面、左面、右面看到的眼识，一堆堆的眼识，哪一个是我？没有。有生有灭，哪有一个眼识是我呢？

识，再观察耳识。耳识所听的声音，比如当念六字真言的时候：“嗡嘛呢呗美吽”，念“嗡”的时候是“ong”的一段声波，念“嘛”的时候是“ma”的声波，那么一句咒语有六个声音，念“呢”的时候，“嗡”、“嘛”都灭了，当前三个字都灭了的时候生起了“呗”，念完之后，“美”生起来，然后再念“吽”，念“吽”的时候，前面六个声音已经灭掉了。这是六个不同的声波，当中哪有我？哪有一个恒常的我？大家听我说话的时候，我的每一个不同的声音、不同的字，代表不同的声波，是很多声波积聚起来的一堆声音、一堆声波。大家是否去过录音棚，录音软件上面拉开以后可以看到声波的上下，原来这个声波是由一堆堆声波所组成的，当中哪有一个我？只是

一堆堆的耳识、声波而已，没有一个整体的我、恒常的我，因为声波有生有灭，不可能是一直不变的状态。

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，同样的都是如此。第六分别心，一会儿想现在的，一会儿妄想过去，一会儿妄想未来，一会儿高兴了，一会儿痛苦了，一会儿快乐了，一会儿有信心，一会儿有悲心了，一会儿生起邪见了，一会儿又特别开心，一会儿又特别苦恼……是一堆堆的分别心的一种心识而已，它不是我，如果是我的话，一个心识不可能出现那么多，一个又一个分别心不断地灭，哪有一个恒常的分别念？哪有一个分别念是我呢？没有。所以应该通过这种方式去作观修。我看大家还是比较有热情，听得还是挺好的。看看今天能不能讲完。

刚才是用微尘的方式去作观察。下面再去分析，从最粗大的观修观修到现在观修到最后，我们身体外在物质的微尘是否存在？这种物质是否是实有不可破的？它可分可破，只是我们执着它是实有的，自认为是不可分不可破的。就像科学界讲的“上帝量子”，量子也不可找找不到。无分微尘分析到最后发现是可分的，就是六尘绕中尘。何为“六尘绕中尘”？就是观察极微它不是实有的法，我们取七个微尘，中间是一个，东南西北上下各一个，然后六个微尘向中间一个微尘靠拢。比如把自己当成中间的微尘，房子的房顶当作上面的

微尘，地板当作下面的微尘，左面墙为左面的微尘，右面墙为右面的微尘，还有前面的墙和后面的墙，一共上下左右前后六个微尘。这些微尘向我们的身体靠拢，我们是一个无分的微尘，当它们围上来之后可以观察一下，当它们完全与我们的身体接触以后，再观察：上面的房顶和下面的地面将身体夹住，房顶和地面是否融合在一起？左面的墙和右面的墙积聚把我们的身体顶住之后，前面墙的表面和后面墙的表面有没有接触，或者说有没有碰到一起？它们是无法碰到一起的，因为中间有一个微尘有自己的体积，如果中间没有体积，那下面融到上面，左面右面全部融成一个了，那须弥山再大，每一个微尘也全部融在一起了，大小就没办法分析了，须弥山的大小和桌子的大小就一样了分不清楚了。所以这样分析的时候，其实上面和下面接触不到，左面和右面接触不到，前面和后面接触不到，因为中间有一个微尘顶着呢。微尘的前面是前面，后面是后面，所以中间微尘是可以分的。微尘虽然是可以分，那分完是什么样的一个状态？分完就没了，微尘变成空虚了，或者说变成一种虚空虚无的一种状态了，此时我们叫当体全空。一个微尘是空的，两个微尘也能被破掉，第二个第三个微尘也空了，继续破下去整个身体没了，因为身体是由微尘组成的，所有的微尘都能破空，结果身体就变成虚无了，身体就不见了。

无分刹那也是如此，我们用三个刹那来分析。前面的第一个刹那和中间的第二个刹那及第三个刹那，我们破中间的第二个刹那。第一个刹那和第二个刹那、第三个刹那，每一个刹那有一个时间长度，如果最小刹那有一个时间长度就说明它是可分的，与破无分微尘一样的破法。破了第二个刹那，第二个刹那不存在了，那么第一个、第三个刹那也不存在了，所以所有刹那的心识都不存在，也变为了空性，受、想、行、识也变成虚无的状态。

我们知道了一个微尘实有的特征不存在变成了虚无了不可得，那所有的每一粒微尘都不存在。身体是微尘组成的，微尘不存在身体也消失了，当体就是空性。前面所见到的墙，因为它是微尘组成的，所以当体即空。如果墙是当体即空的话微尘一个都不可得，所有的一切也不可得到，整个世界也不见了。那么物质坍塌了消失了，它是否作为一种断空呢？大家不用害怕，不是断空不是断灭，不是什么都没有看不到听不到的空，是什么呢？是“色不异空”。“色不异空”到底是什么样的状态呢？是物质在显现的当下是空性的无自性的寻找不到的状态。眼睛能看到耳朵能听到心识能感受到，但是寻找不到，就像下雨天的彩虹，能看到但是触摸不到寻找不到，就像水中的月影能看到寻找不到，是这样的一个特征。

所有物质的基础已经打破了——微尘打破了，只有一种

影像。那么这种彩虹一般的影像、彩虹一般的身体、彩虹一般的墙从哪里来呢？就是从我们的如来藏反射、折射出来的一种影像，心投射出来的一种影像。如来藏的心，如来藏比较清净的时候，或者我们的内心比较清净的时候，投射出来的影像也是清净的无分别的无垢染的，包括外在的环境、山河大地也是没有任何的分别，没有任何的染污非常清净，包括我们见到的人、所相处的人，也是非常清净的。就像菩萨所投射出的刹土是清净的刹土，菩萨所投射出的人的影像也是菩萨，不会变为凡夫。而心不清净的凡夫人所投射出来的影像是由分别心所投射出来的，分别心被染污。

此外因业感不同，如来藏客尘的厚重不同，投射出来的世界也有差别。凡夫人有客尘有业力的原因或者有烦恼的原因，投射出来的世界是非常糟糕的，投射出来的人也是非常糟糕的。本来看到了一个非常了不起的人，为大家带来智慧带来悲心有影响力的人，但是因为他的客尘太粗重了，即使所有人都能得到利益，但是在他的心里就觉得这个人肯定是来损害我的，为我带来障碍的，是一个特别坏的人，连我都不如的人，就会变为这样一种投射。这不是外境的原因，是自己的内心出了问题，自己的如来藏有了客尘，或者是因别人的负面评价而令自己的心受到了染污。染污之后即使是佛陀，如果别人诽谤，有些人看到以后也会觉得佛陀如何如何

不好，这是自己的内心出了问题，如来藏被染污了，我们自己一定要清楚这些。

当我们打坐时也好平时也好，眼识在起作用的时候——比如打坐时眼识往前看，看到了桌子，这时不要让分别心出来，要让智慧入观，让智慧出来，让我们的分别心转依为一种智慧。思维桌子、电脑、墙、身体等，首先了知它是微尘积聚的一个平面影像，再往下修，将微尘全部打破，就变为一个空的状态。空不是断空，又出现了一种心投射出来的影像，影像不是微尘，只是一种心投射出来的影像而已。眼看到的这堵墙是心投射出来的一种影像，如同彩虹一般地虚无缥缈。看到桌子它是内心折射的一种影像。如果大家有实执，就多观察它是微尘，微尘所显的一种平面，多去作这样的观察，观察到量的时候再把微尘打破，打破之后是一种空，空的状态的同时还有一种明明清清的一种影像，明明清清的影像又是空的寻找不到。打坐的时候用眼睛去观自己的身体，看到它和彩虹一模一样的，要安住在色的当下就是空，身体的当下就是影像，和投影仪投射出来的影像一模一样的。

将无分微尘修到量，然后再将无分微尘打破之后的空，空亦是一种影像，影像又是空的。不断地去观修安住——身体是影像是空性是无自性的是如梦如幻的，应该这样去观

修。所有的外在的物质，眼睛看到的包括我们的身体、眼睛、耳朵、鼻子、还有那堵墙，还有山河大地整个世界都是一种影像。这样不断地去修，眼识就会发生改变。以前眼识见什么都是非常的实有，这样不断地去修到一定的境界，就会有一种如梦如幻的感觉，就是恍恍惚惚幻觉的一种感觉，就会有这样的一种觉受。上座不断地去观修的时候，心如果再起了分别心又跑了，跑了以后再去看，观眼睛所见到的身体、这堵墙、所见到的山河大地乃至整个世界是一种影像，再去把无分微尘打破是空，空的当下有影像，这就是最直接的一种观修。当然一定要上座去观，必须要打坐的时候自己去观修。

今天讲的内容修法的量很大，从最开始的修法到现在大家可能已经忘记了，一定要一个一个修，如果能做笔记把它记下来自己去作观修。先从第一个开始，按自己打坐的方式去观修，然后再第二个、第三个、第四个，一步一步地去观修。一定要入座去观修，观察到一定量的时候就能感觉到眼前的色法确实是空性的，眼识发生了转变以后眼识所见的当下就是无自性、就是空性、就是如梦如幻，不需要去观察了。那个时候，需要很多年的观察才能观察到量，到时候就不用观察——直接一安住就是如梦如幻的状态，就是空性的状态。只要安住就是空性的一种觉受不需要观察了，因为他

已经观察了很多年。刚开始观察很长时间只能安住那么一两秒，慢慢修上一两年，或者能安住个三五秒、七八秒等等，然后又跑了，就再观察再安住，就这样不断地观察安住，修上很多年之后，就不需要观察了，直接安住就行了：见到了桌子直接安住；听到了声音直接安住；看到了自己的身体直接安住就行了，此时就能安住于“色即是空”的状态。

观察到一定的时候，比如我们上座观察到身体是无分微尘，一堆无分微尘积聚的色法，不断地去观察眼前的色法，就能感觉到它是空性的，确实是影像的时候，此时安住在“色即是空”的状态不要出来，安住一会儿。当我们出现一种无记的状态啥都不想了，没有空性的感觉没有无我的感觉了，这个时候一定要出来，因为已经修偏了。一定要从这种错误的状态当中走出来，重新再去观察，有了觉受再安住。

还有就是我们的分别心东跑西跑，刚安住一会儿就跑了，不知道想什么去了，回忆过去的事情，想着未来的事情，想着西家长东家短了，或者“我”如何如何，他如何如何，想来想去的时候，要赶紧用正知正念把它拉回来，再去观修自己的身体。此时再去观察所观的身体、物体，有了空性或者影像的感觉，再去安住在这样的状态，当心偏离了以后再去看。修法就是这样子的，比较简单，虽然说比较简单，但修的时候，估计还是比较困难，不是那么容易能修

的。

这样不断地精进很多年之后，因为有了定解了，根本不需要去观察。眼睛看到的时候，马上眼识生起这种如梦如幻的状态，耳朵听到了以后也是这种如梦如幻的状态，身体接触到冷暖的时候如梦如幻，身体感受到痛苦的时候如梦如幻的觉受出现，此时虽然特别痛苦，但确实能抵御身体的这种痛苦。那个时候身体的觉受和空性是一种结合的状态，没有痛苦了，只有一种受空，空跟受的一种状态，就能感受到一种法的安乐。如果没有修到一定程度，强大的痛苦还是无法压制，细微的小的痛苦应该是没有问题的。这个是需要大家去修行去体悟。

（电脑忽然响起鸣笛声）——我的电脑报警了。大家看我们刚才讲到的这种我执，这种习气串习了无量劫，当出现一个声音时，“我”出现了，我的电脑出现了——我执和我所执当下就出现。所以作为一个修行人，哪有“我”？哪有所？声音不是“我”，身体不是“我”，电脑不是我所，此时再入观把它破掉。对于修行者，没有修到一定量的时候，还是有“我”；没有成就之前，还是有我执，不可能没有。修行的时候用眼识去修，用耳识去修，用耳识去感受空性——声音的当下是空性的；眼识的当下只有影像，去如此修空性。去切身体会空性的觉受或者身体是如梦如幻的觉受。

不断地去观修到一定程度时，马上能体会到身体还有其他物质当下是如梦如幻的空性，当下是彩虹的一种感觉就能生的起来。此时我们内心就有一种感觉：身体是如梦如幻的影像，墙也是如梦如幻的影像，就有一种身体想跑过去，直接从墙上撞过去穿过去的冲动。修到量的时候肯定会出现这样一种感觉，有一种想穿墙的感觉，因为我们内心能感觉到空性的力量了。内心非常的欢喜，想跳想唱歌，就会出现这种感觉，这也是一种痒痒的感觉，种种不同的特征，外在的表现就会出现，内在的喜乐空的感觉会出现。需要好多年不断地去上座打坐才可以出现这种感觉。

此时开悟了吗？没有，离开悟还比较远，这只是大乘单空的如梦如幻的修法。不断地修大乘如梦如幻单空的修法以后，连单空如梦如幻的执着都没有，连空的执着都没有，连空性的概念都不会有，连是否安住在实相的概念也不会有，没有能证得的智慧，也没有所证悟的空性。离开了所有能取的细微的心，离开了所取的对境。这到底是什么样的境界？什么样的人能获得这种境界呢？它是中资粮道以上的一种境界，这种认识心性的境界，从中资粮道一直到加行道的忍位。他会不会退呢？会退失会丢失。当去了大城市里见到不同的人，会生起贪嗔痴，会造罪业，当烦恼生起来的时候和普通人没有任何的区别。不过因为认识心性的原因，虽然造

了罪业，但安住在当下，安住在心性的时候，他的罪业当下就清净了。所以认识心性刚开始入门的一个修行，如果完全认识心性以后，需要修好多年，有可能需要修一辈子去稳固他的境界，稳固到一定程度才不会退失。上座也好，下座生活当中也好，遇到外境才不会丢失认识心性的状态——完全安住在心性不离的状态，遇到不同的外境，也不会去造业。

密宗大圆满或者禅宗从直指心性的角度来讲，它是什么样的一个状态呢？我们的内心非常的清澈干净，没有半点执着，是一种赤裸裸的光明内外透彻，没有任何的遮障，没有你、我、他的分别，没有时间的分别，时间的概念，一切的相执都断除了。所见所闻的一切都是自性，时时刻刻时时处处都能安住在自性当中。一切的举手、行足、话语、笑骂、眼睛看到的山河大地乃至整个世界都是自己的心性，此时能真正做到随缘而不变的状态，真空妙有就是这样的特征。

最高的修法是什么样子的呢？怎么去修呢？应该从妄念的起处——当分别念正在生起的时候，直接观它的本体，妄念就变为一种心性的本性。此时有可能能认识，或者在眼识处去照见本性，在耳识处生起时去照见本性，或者在身体冷暖触觉出现时去看它的本性，或者在鼻识、舌识、耳识出现时去照见它的本性。我们需要用智慧直观直接照见它的本

性。为何能从耳识、眼识、鼻识，或者分别心出现时能照见它的本性呢？因为它们都是心性的妙用，妙用又离不开心性的本性。这种妙用的本体是不动摇的，恒常不变的大无为法。妙用的来处就是我们的本性，本体就是最纯真没有任何污染的心性，所以是最究竟最了义的认识心性。最后除了证悟心性之外，没有什么耳识、眼识、鼻识、舌识、身识、意识，全部是心的妙用、心的本体，除了心性的光明再没有其他的东西了，没有分别没有任何的“是此”、“是彼”，完全是属于智慧的一种状态。那时我们认识心性以后目标达到了，但这只是初步的认识。

如果不去修行，遇到对境烦恼又会生起来。只有不断地去保任它，不断地去修，修很多年以后这种境界才不会丢失。如果没有去修，或者没有安住在心性的状态，正知正念丢失了，认识心性的状态丢失了，你跟别人说话时，看到某一个对境，或者别人跟你生气骂你的时候，如果没有安住心性，那你和普通人一模一样，还是一个凡夫人。你也会生气，会造恶业，会生贪嗔痴心，也会造作身语意的十不善业，肯定会有的，这个一定要清楚要知道。初步的开悟到一定程度的开悟，这期间是否会造业呢？会的，当然以上讲的非常直接。有些修法不能太曝光了，有些密法太曝光了非常不好吧，对自己也不好。

我从开始一直讲到最后最直接了当认识心性的这种特征，要根据自身的情况从最初的级别去修。如果连自己的身体都没观察过，连五蕴是什么也没有观察过，直接到最后一步，是不可能修成的，顶多念一念，背一背名词，或者想来想去，思维来思维去，你的感受感觉出现不了，智慧觉受生不起来体会不到。

所以要从最开始最初的第一步来修——先去观修到量了，有一定的觉受再往下修，不断地修才能达到所谓的最后认识心性的状态。没有前前的基础，后后的不可能达到的。即使天天听大圆满，因为前前的修不了，后后的只是听闻词句而已，很有加持力，能种下善根而已。真正地落到实修是修不成的。所以大家一定要脚踏实地地从最开始最粗大的地方起修！一定不要迷茫，不要把自己安立错了。如果安立错了，真的没办法修。以上讲了最直观的一些观察修的方式，按照这种方式去修不可能不出现觉受。除非连五蕴是什么都不懂，学的太少了，刚刚听到观修的方式方法，连理论都没有学习过，就把修行的方法一步一步地拿出来修，是有一定的困难的。

现在自己去尝试着修，从最初步的地方去修，如果修不了就去闻思一些相关的课，比如五蕴，观色蕴是什么样的，去多闻思一些关于色、受、想、行、识，这些理论多去观多

去学习，学习到一定量的时候再听一下我讲的这些，再去打坐观修就能体会到了。当然越往后的各种不同的修法，需要建立在具有一部分的理论基础之上，不是说让你记住背会所有的理论，但必须要有一定的基础才能修。无论如何，我还是把自己积累的一些修行的方式方法告诉了大家，对于我自己来说，还是比较珍贵的，可能有的人不一定会直接去讲吧。有些修法是保密的，越保密对自己的修行会越好，对自己的修行不会造成障碍；越保密可能修行成就的越快。如果透露这些内容，无论是显宗还是密宗，透露之后对你的修行会产生种种的违缘障碍。越透露修行越难成就，因为悉地泄露了，就是这样的。毕竟我们不是一地菩萨，我们认识心性还是有一些障碍的。不论是莲花生大士还是很多的传承祖师都有这样的讲法，前行引导文里也提到过。不过大家应该比较有信心吧，有信心的人，讲一下可能也挺好。我自己其实也不怎么会修，修行是很差劲的，闻思了这么多年，相似地懂一点点，所以作一些实修的讲解。

这是今年的第一堂课，《心经》还是比较珍贵的。大家也许感受不到，因为有的道友没有学习过中观，就不知道修行的直观的讲法有多么珍贵。当学了很多中观以后，再去听的时候也许有不同的感受。以上讲的就是“色不异空”，这个时候就能证悟色法就是空性的，就是证得心性认识心性。认

识心性以后并不是已经完全解脱了，已经出离轮回了，还不行，必须慢慢地逐步地去修才能断除生死轮回，修到不退转的时候才能了却生死，才能断尽轮回的生死。以上主要是讲破色蕴的第一步，以实修的方式讲了“色不异空”。明天应该还会讲，但不知道用什么平台软件。讲的时候会会不会又断掉了，我也不清楚，到时候再通知大家吧，我们要选择一个好一点的软件。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

心经还是比较深奥，我们是完全按照打坐修行的方式去讲的。对于没有接触过般若对空性法门不是特别感兴趣的道友，不一定特别喜欢听。而且我们是用很专业的方式去共同

学习心经，以及相关的各种各样修行的法门。即使现在不能修，通过现在的听闻，给大家种下一个般若的种子修行的种子，未来大家在学习般若空性、中观、密法的时候，至少知道自己该如何去修般若空性。听密法或修密法，可能也会更容易一些。如果大家以前听过般若空性、学习过一些中观的理论，现在再听这些修行的方法或者实修的引导，就会特别受益有特别的触动。这取决于每个人以前学修的程度和智慧的程度。所以感受可能会有所不同。

我们讲到的“色不异空”，色法在显现的当下其本性就是空。这种色法和空性不是一种他体而是一种一体的体性。色法显现的当下，比如水月与它的无自性是一模一样的。我们要了知这种空性。

“色不异空”，主要是断凡夫人实有的见解，对种种的色声香味触有一种实有的执着，通过断除对实有的执着而安立空性。我们凡夫人出生后被无明控制，不由自主地去造作轮回的业。当眼睛看到色法，耳朵听到声音，鼻子闻到味道，舌头尝到酸甜苦辣，身体感受到冷暖，就会起种种分别而执着为实有。凡夫人把物质所有的所见所闻都执着为实有的状态，认为有一个实实在在的、恒常不变的东西。在它显现的当下，我们应该认识到，它如同水月、梦幻泡影一样。如《金刚经》所讲：“如露亦如电，应作如是观”。当一切万

法显现的时候，应该进入这样一种观后的智慧，然后不断地修行色不异空的道理。当我们打坐的时候，也要将这些色声香味触的对境，变为一种修法的对境和所依。比如当色法出现的时候，我们用色不异空的方式去观它的本性；当声音出现的时候，用声即是空的本性，就像回谷声一样，去观它的本性；当眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识出现的时候，我们就用自己的心、自己的智慧、佛法的智慧去观它的本性、观它的本体——显现的当下就是空性的。我们所有的修行应该从万事万物的对境出现的地方去修，从对对境的执着之处去修去断。我们的所断，主要是断除对对境实有的执着。我们打坐的时候应当时时刻刻这样去观。

无论我们日常生活中睡觉、行住坐卧，凡是眼睛能看的耳朵能听到的身体能触摸到的，都会出现种种对境。因此我们时时刻刻离不开眼识耳识鼻识舌识身识意识。当出现这种识的时候，我们应该去观它的本性，它的本性当下就像水月、空谷声一般，应当直接从对境上入观，观其本性是空性的，用这种方式去观。当我们不断地看破了对境以后，不断地修行，修到一定程度的时候，自然而然会断除一切妄念、贪嗔痴等烦恼。烦恼断掉以后就不再造业，所以会断掉轮回中种种的痛苦。

我们上一节课学到了“色不异空”。如果按照中观的修行

次第去讲，色不异空主要是修大乘的单空，这是一个什么样的状态呢？在修大乘单空的时候，观一切万法如梦如幻的时候，不是用“我”在观，不是“我”感觉如梦如幻，不是“我”现在修行如何。因为在小乘的修行中，第一步已经破了人我——五蕴是无我的，所以修到大乘单空的时候，是没有“我”的。观空性、观单空的时候，只有如梦如幻的智慧，没有内心最细微的执着没有“我”在观如梦如幻、“我”生起了如梦如幻的执着、“我”认为一切万法是无自性的，没有这种心态或心念。大家在修空性的时候，可以反观一下自己：如果觉得是“我”在观，这样的话修行是有问题的。要从最开始观五蕴是无我的。先把五蕴和“我”断掉，从初步的、粗大的执着开始。五蕴的“我”破掉之后，再去观大乘的单空或者如梦如幻的空性，这样才能正确修下去。如果我们修行的时候，连小乘的无我都没有感觉到，就已经开始修大乘这肯定是不对的，这是一个歧途，大家一定要清楚。

修行要循序渐进。讲课的时候是从下往上讲，越讲越高，最后讲到直指心性的部分。但是我们自身的修行，应当从无我空性去感受，在五蕴上先把“我”破掉，再往上修才能修下去。否则修到大乘的如梦如幻的空性，再回观自己内心、问自己内心的时候：谁在观呢？发现是“我”在观，“我”现在有一种如梦如幻的感觉，这是错误的。所以应该先从最

粗大的五蕴上先把我破掉。并不是修成阿罗汉才能修大乘，而是先体会无我的状态。谁在修空性呢？没有一个能修者，也没有一个所修者，所证的智慧是不可得的，没有一个能观的我，此时如梦如幻的觉受出现了，这个是对的。否则就是一种歧途。这非常重要。为什么我会讲这些内容呢？虽然大家现在不太明白我所讲的内容，但是如果记住我讲这些内容的道友，未来在修空性的时候，就能打破这个歧途不会一直走偏。

修般若空性特别难。通过打坐修寂止胜观无我空性的智慧等，涉及到的心识和智慧是非常细微的，稍不注意就会修错。如果没有无我空性的智慧的摄持，没有空性般若智慧的摄持，没有修行要诀的摄持，继续修下去，打坐到一定程度就会变成一种禅定，会修到空无边处、识无边处、无所有处或者非想非非想处。到那个时候，没有办法获得成就，是比较恐怖的。这就是为什么我让大家学习胜观的智慧，学习怎样入观。通过入观的方式来引领我们的心。我们应当安住在智慧上，而不是安住在无记的状态、也不应该安住在执着的状态、有的状态，或者是安住在一种禅定的状态。如果安住在禅定的状态，而没有安住在智慧的状态，是无法解脱的。只是修持种种的禅定——有些有神通，有些没神通，就会出现这种状况。修行很难，有很多歧途。我会把修行时应该注

意的方面逐步讲出来。讲修行就是这样：对于喜欢修行有一定基础的人，听起来非常受益非常欢喜；对于没有基础的人，听不明白在讲什么，因为所讲的内容太专业，我们自己学的知识比较少、太少了，这样也没有办法。我们所讲的内容不是看电影或是人间佛教，而是适合于真正已经进入实修的人听的课。有些特别有智慧的道友，可能特别喜欢。无论是否能听得懂，现在种下一个善根，将来听中观的时候一定会受益的。

空不异色。

现在讲“空不异色”。什么是空不异色呢？

刚才讲到“色不异空”，主要破除凡夫人将一切万法执着为实有。先打破实有的执着，打破粗大的执着，生起一种空性的智慧。空性的智慧也是一种执着。所以第一步修好色不异空之后把实有打破，但是此时，我们安立了一个空性、空性的智慧。执着空性是不是最终认识心性呢？不是，它是一种细微的执着。这种细微的执着对于凡夫人是非常有必要的，也算是一种智慧。但细微的执着对更高一层的修行人来说，需要打破细微的执着才能进入更高的一个阶梯。所以“空不异色”，打破空性、打破细微的空的执着，所以安立了空不异色。如果我们有了空性的执着，此时一定要修行，空性不

离开显现；显现和空性是无二无别的，在空性中它无法离开一切事物的因缘。因为空性的原因，所以世俗谛中可以显现种种不同的显现的法，万事万物的因因果果才能显现出来。所以修到此时，空也不可得，而且在空的同时，世俗谛的有法也具有平等不二的一种特征。这个叫双运，我们叫显空双运，或色空双运，或受想行识的空性是双运的特征，但并不是一个完全空的状态。

比如我们看到身体观身体，无分微尘打破之后变为一种空的状态。时时刻刻有一种空的执着，身体看到了是空性的，桌子看到了是空性的，就会有一种细微的空性的执着。修到一定程度的时候就会有这种执着——身体是空的、桌子是空的。此时应该观我们自己内心，内心认为是空性的智慧，其实也是不存在的，根本无法找到一个空。因为空的同时就是显。比如水月，在了不可得寻找不到的时候，又有显现的月影。显现的当下离不开空，空的当下又离不开显，两者是无二无别的特征。这样会生起显空不偏的境界，就进入了中观第二步的修法。

这些内容必须自己上座打坐的时候去修去体会，才能了知有所差别。也就是修行的一种体悟的不同。这种体悟的不同，只有大家修到这个高度，才能体会到我现在所讲的这些修行的内容。对于没有修过的人，体现不出差别，听到的

只是词句而已，听不懂我讲的内容到底是什么样的状态。有些道友认为，“我还不应该学中观，没到时候呢”。如果现在不学，等到什么时候学呢？年纪越来越大，有机缘学习的时候要抓紧时间学。否则当我们想学习的时候因缘没有了，也不一定有人再去讲这些内容的课。即便有人讲课，那个时候你还会有时间学习吗？生命如此短暂，你是否在世间也很难说。所以在能听到法的时候先赶紧听，尤其这类关于修行的内容要多听一些，对自己的修行是有帮助的。

这里讲到的内容，完全是修行的一种体悟、觉受或者修行到某种程度时是怎样的一种状态，它并不是一个简单的理论而是一种暂时的修所生慧。这种境界初学者通过不断地修行也可以达到。因为他们还没有达到最究竟的认识心性或者证悟的一种状态，所以这是我们可以修的法。

我每次讲课的时候会给大家一步一步地讲一些粗大的修法，从前面一直到后面的修法。比如上一节课讲到“色不异空”，会讲到不同的修行次第，也会以“色不异空”按照直指心性的方式去讲，会讲到如何认识心性。我们也讲到“空不异色”，中观的第二步境界是什么，如何去观？我们还会学到“空不异色”如果按照直指心性，怎么样去认识它，这都会涉及到。

刚才讲到认识空性，比如色不异空，这种空不是一个无所有的断空、什么都没有的断空、灭掉显现的一种空。在修禅定的时候，尤其在修止观、打坐或上座观修空性的时候，我们眼睛看着桌子看着一堵墙，看一会儿，会没有任何的分别心；再继续看一会儿，眼前的墙会在我们的眼识面前消失，我们就看不到这堵墙了，这种显现给灭掉会出现一种断空。这种断空就是阿赖耶的一种禅定。有福报的人可以修到无色界但无法解脱，最后因为生邪见会堕落，根据福报的不同会安住八万大劫禅定越往下会越少一点。也有些没有福报的人会变为冬眠的动物，比如蛇、雪猪子等动物。

我们在学习佛法的时候，理论很重要，修行的歧途修行的要诀修行的引导很重要。如果缺少修行的引导，大家不会修；如果缺少修行的次第，我们听闻后不知道应该从下往上修，还是从上往下修，我现在是什么样的状态，该如何去修。比如修空性，到底何为何为错？歧途是什么？正确的安住的觉受是什么？如果这些内容不知道容易修偏。一生修止观修空性，最后发现修错了，还是比较麻烦。所以我们如果修成了断空，是比较可怕的。这种空性是同色法无二无别的一种空，如同彩虹它没有本体，但是它有五颜六色的形象。虽然有五颜六色的形象，但是它的本体又不存在，你抓不到它。一切万事万物的空性就是这样：能看到摸不到，能看到

寻找不到，能听到声音却无法寻找到它，能感受到冷暖也寻找不到它。你痛苦的时候、特别的痛苦、非常的痛苦，但是也无法寻找到它，它就是空性的。我们的分别念想来想去东想西想，想了很长时间，正在想的时候就是空性的无自性的，寻找不到一个本性。没有来的地方没有住的地方没有去的地方，一切万事万物就是这样的一个特征，这就叫“空性”。并不是我看着这堵墙，看一会儿看不到了；或者闭上眼睛看不到了，认为这是一个空。并不是这样子的。

空性，不是空无所有的一种断空，它的色相是一种色相妙有的真空。色法就是空性，空性就是色法，没有任何的差别。因为一切万事万物的本质是空性的，才能显现出各种各样的色法：桌子有桌子的色法，椅子有椅子的色法，电脑有电脑的色法，才有种种的因缘生灭。正是因为有空性，才会有种种不同的变幻，否则如果不是空性的，它就凝固了：我们无法说话、无法走路，无法吃饭。如果是恒常的、实有的，怎么会有种种的运作呢？正是因为有种种的运作，所以它是无自性的、空性的，才会出现种种不同的变化。大家应如此理解。空性是什么呢？我们的心性，具备空性、无自性的特征，也是一切万法的特征。相反，一切万法的特征就是我们心性的特征。所以我们的心性万法的特征就如同海水与大海波浪的关系，或镜子和镜子的影像，它们两者是一模一

样的，是一体两面的。

如果我们去分析镜子和镜中的影像分析海水和波浪，也是这样的。波浪有生有灭有形状，它的本性是什么，本性就是海水。影像的本性是什么，影像离不开镜子，所以影像的本身就是镜子的本体。比如说影像在镜子里，所以影像与镜子是一体的。但是镜子当中的影像，有生有灭有来有去，不断地在变化。我在讲课的时候，大家观想一下镜子。镜子当中的影像，是有生有灭有来有去，不断地变化的。再看镜子，镜子的本体是不变化的。而镜子中的影像有生有灭有来有去有变化。它一直在镜子的本体中变来变去。它出生的时候，从镜子的本体出来；安住的时候也是安住在镜子的本体中；灭的时候也是灭在镜子的本体中；而镜子的本体一直是如如不动的一种本性。

我们的心性也是这样子的。一切万事万物在生灭的同时有一种如如不动的空性的智慧在里面，有一种法性不动摇的法性，所以它没有一丝一毫的动摇，从来没有变化。如同镜子的本体没有变化，我们的心性般若智慧的空性，不动摇的空性的智慧，未曾动摇过没有任何的变化。

影像在变来变去，影像在变化的时候，影像般的色声香味触法在变化的时候，有一种不变的特征，就是我们的心性

就像镜子，影像在镜子里变来变去，有种种的像变来变去，再变也是镜子的本体，在镜子的本体中影像好像有一个生有一个住有一个灭。在生的时候它也在镜子的本体里，安住的时候也在镜子的本体里，灭的时候也在镜子的本体里。

一切万事万物在生灭的同时有一种不动摇不变化的本性，这个就是我们的心性，也是大光明的本体。如果没有镜子的话不会显现这种影子，没有影像的话也不会显现镜子，我们的心性是什么时候不动摇的。

在上一节课我们学到外境——色声香味触法。比如说色法，我的身体从哪来，我们的身体是由我们的心所显的一种影像，桌子是心所显的一种影像，而墙也是心所显的一种影像，我的声音也是心所显的一种影像。我们的心是不动摇的，这个影像在心中出生了在心中安住了在心中灭掉了，它一直安住在心性的本体中。所以在心性中的生住灭，好像如同我们看到的有生有住有灭，但是它安住在不动摇的心性中，安住在不生不灭的境界中。就如同我们看到的这个桌子，是我们的心所显的一种影像，就像镜子当中出现了一张桌子，桌子的影像呢，离不开镜子的本体，而镜子的本体丝毫没有动摇。桌子的影像就是镜子的本体，镜子的本体显现了桌子的影像，是一体的，虽然有生有灭，但它又是不动摇的一种本性。

我们现在讲的内容特别深，直接讲心性。我们的心性是怎样的一种状态呢？等大家对心性有一定体会的时候，听现在的内容也许能明白一些。无论如何特别好，在禅宗里和大圆满直指心性中都讲到这些，讲到的非常非常的多。

没有镜子不能显现影像，而没有影像也无法显现镜子，它们两者是离不开的。如果没有我们的心性，外在我们身体的影像无法显出来，没有外在身体的影像，也无法显现出我们的心性，所以心性同这个影像是一体的一个状态。只要认识了影像就会认识心性，如果认识了心性也会认识身体的影像。我们的心性是不动摇的，而影像是动摇的。它虽然在动摇，但是又在不动摇的状态中安住着，就是这么奇妙。我们的心性就是这样的。对于认识心性的人一听就能听出来这一点，如果没有体会到，大家以后可能会体会到吧。先把这些内容记住，修到一定程度后，突然有一天就感觉到：“哦，原来是这样的！”如此体会，就绝对能认识我们的心性，绝对能明心见性。

如果我们不断地按照这种方式去认识心性的话，我们所谓的觉性、认识自己的本来面目还是比较简单的。我们的心性，同上面所讲的比喻是一模一样的，所以明心见性不在别的地方，就在我们的见色闻声处，就在我们身体的行住坐卧处，就能见到我们的心性。但是我们为何没有见到？因为我

们没有回光返照，所以如果我们能回光返照就能认识自己的心性，就能见到自己的心性。

我们如何回光返照呢？我们应该去观这个能见、能闻、能触、能起作用者，它是谁？我们的心到底是什么样子的？我们虽然知道心能起作用能显现万法能出现身体的影像，桌子的影像的肯定是心，可是心到底是什么样子呢？有的无的？什么颜色？什么形状？这需要自己去观修，观修到一定程度的时候，就能认识到自己的本来面目了。此时就完全“见到了自己”。所以在《金刚经》当中讲到：“若见诸相非相，即见如来”。世间一切的万相都是我们自己的本性显露出来的，所以应当从一切色相去见到自己的本性。如果没有我们的心性，无法显出一切相。如果我们是一个石头没有心性的话，没有心性光明，没有光明如来藏，没有这一颗觉知的心，一切外在的影像是显不出来的。

从另外一个角度来讲，如果没有外在的一切相或者是一切影像，我们无从了知自己的本性。我们知道了其中的关联，一切色声香味触，眼耳鼻舌身意，眼识耳识鼻识舌识身识意识，这些十八界都是佛性所显的，都是我们自性的妙用。当认识了心性后或者是没有认识心性的时候，外在的桌子、我们身体，当下就是法身佛，当下就是化身佛，当下就是法报化三身不二最真实的佛最了义的佛，再没有其他的，

这个就是最了义的佛。

我们经常听到禅宗大德讲到的一些开悟，开悟者讲到：“佛不在别处，我们自己的心就是佛”，所以一切时一切处，所有的见闻觉知都是佛。离开这些要去寻找一个佛是找不到的。所以从真实谛的角度来讲，往生极乐世界、见到阿弥陀佛，也是我们自性佛的一种显露。包括堕入地狱、感受无量痛苦的地狱众生，它也是自性佛的一种显露，没有其他的。诸佛安住在法报化三身的状态中，安住在不动摇的法界中，化现各种各样无量的化身，起真如妙用，去度无量无边的众生。在真如本性中如如不动中去行持六度万行、去利益无量无边的众生、化现无量无边的妙用去起作用。成佛之后，他会在如如不动的法界当中起无量的妙用去度化众生。

作为一位认识心性的修行者，修行到一定程度的时候，无论是走路也好说话也好，内心如如不动，但是他可以说话可以辨别是非，他可以去讲经说法也可以去随顺众生，众生说痛苦的时候，他也说痛苦；众生说快乐的时候，他也说快乐；众生喜欢吃辣的，他也说辣的好吃；众生喜欢吃甜的，他也说甜的好吃，他以利益一切众生的心去度化众生。在度化众生的时候，他的内心是如如不动的，如同虚空一样——是透彻无碍的一种状态。在无尽的十方世界中，就如同佛陀一般，法身不动摇的一种状态，在十方世界中示现三十二相

八十随好，或者示现无量无边的化身去利益众生。有的众生罪业重，就示现罪业重的人去度化。如果罪业比较轻的就示现罪业比较轻的，但他的法身的状态是如如不动的。如果是对贪心重的众生就示现贪心的形象。如果是嗔心重的众生就示现嗔心重的一种形象去度化众生，就是这样的一种状态。

上一节课讲到随缘不变。这节课讲到的就是不变随缘——安住在法界、内心安住在自己的心性当中，内心没有任何的动摇，但是他可以说话走路做任何的事情，内心没有任何的染污和动摇。通过直指心性或者认识心性，修行到最后，他可以去利益众生，而利益众生的时候，不管他遇到什么内心没有任何的痛苦内心没有任何的动摇，如此可以做很多很多的事情。大乘行者修到一定程度，到不退转的时候，与二乘的圣者修行者是完全不同的。二乘的修行者圣者比较害怕轮回，断除了我执烦恼障，但是因为他太害怕轮回了，他要入于有余涅槃跟无余涅槃。而大乘的菩萨修到量的时候，哪怕修到加行道忍位、世第一法位、一直到一地菩萨以后，他不害怕轮回，因为他的内心如如不动、他的内心安住在法界大光明本性当中如如不动，他没有任何的动摇，所以在不动摇当中，他可以示现无量的利益众生的事业去度化众生。而二乘的一些圣者就无法做到这种修行的境界，这就是差别。

一天讲一句，大家是否感觉太慢了？讲的细微一点，大家可能更明确——对于每一步空性的修法、般若的修法、无我的修法、还有直指心性的修法，大家将来对各个层次的修法能全部了知，这个时候，直接认识心性、人无我的空性、大乘的单空修法都讲到了，这些歧途也讲到了，大乘的现空双运的境界也会讲到。

在下一节课我们会讲离戏的境界。什么是离戏的境界呢？是实修的另一种状态。当修行达到另一种境界的时候又会出现一种境界。当这种境界出现的时候，前面的那种境界中细微的执着又打破了，再往上修一个境界就开始认识心性了。此时认识心性之后，很快就进入资粮道的中资粮道大资粮道，再不断地修行就进入加行道暖位、顶位、忍位、进入世第一法位，然后就进入一地菩萨，那时修行就很快能获得佛果了。

无论是修显宗也好密宗也好，必须经历这些次第，只是安立的不同。密宗有密宗的方式方法，比如大圆满有大圆满的修行次第、不同境界的差别；大手印有大手印的道次第的安立、修行境界的安立；显宗有显宗的安立。显宗安立的是五道十地，而密宗安立的是四种持明——异熟持明，就是我们前面讲到的，刚认识心性的资加二道；长寿持明是指一地菩萨；大手印持明是指二地到十地菩萨；任运持明就是我

们讲到的五道十地当中的佛果。是这样对应的。我们所有的修行都离不开次第，所有的修行都要一步一步地往上修，谁也无法逾越，如果可以逾越的话，大家随便听几句就已经能开悟、认识心性了。特别利根的人也是有的，但很少太少了，像六祖慧能大师，或者八十四大成就者里面极个别的修行者，汉地的藏地的印度的这些大成就者们，利根者是存在的，但是他们太稀有了太少了。对于这些成就者，他们的根基成熟了，根基成熟的时候，诸佛菩萨也会出来度化。

很多了不起的大成就者大菩萨上师们，因为他们有神通，能看到某一个弟子修了多少世，某一个弟子的根基成熟了没有，某一个弟子利益众生的事业，还有这一世能否解脱能否成就，他们是看得清清楚楚。作为一个圣者作为一个大圆满的成就者，他能看到弟子的根基。如果我们是一个根基非常好的非常利的，因为上师有神通，如果与自己有因缘的，绝对会被上师直接摄受特殊摄受。上师通过不断地给大家讲解的时候，那时他也会得到一些特殊的摄受特殊的加持，他自己也会知道，他自己的这种证悟也会很快。当然我们是不是呢，我们自己应当清楚，如果我们不是这样子的，我们就要慢慢地学慢慢地修，从下面往上修，不要着急，着急也没有用。

比如像我，我的上师也有很多，学院有好多好多上师

的灌顶、传承、传讲大圆满，光听大圆满也听了十多年，应该也听了不少。灌顶传承全集一个月的全集或者带传承的那些灌顶都是一个月一个月地得到。但是到现能不能修的了大圆满？我觉得不行，修人无我修中观还差不多将就能修。虽然学习了很多，对密法的名词知道一点点，但是正式让我去修，还是修不了。所以还是从下面往上修吧。最好修世俗谛中的出离心和菩提心，应当一辈子去修。

我去学院十年左右，到现在每一年都还是觉得出离心很重要，每年都会去学习《前行引导文》，尤其是出离心方面的四种前行，每年都会去看一看，尤其是四种前行中的人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，还有前行后面的内容，每一年我都会去看或者观修或者听上师讲的录音。非常重要！并不是学完《前行引导文》就扔在那里不管了，或者我再发愿学一遍，它不是一遍的问题。我觉得在这十多年中，最不稳固的就是出离心菩提心，其他的般若空性还好一点，无论是闻思的层次，还是自己研究了很多年，或是自己能修一点点还算可以，但是出离心总是不稳固。如果我在山中寂静的地方，比如五台山、学院或者在藏地的一些神山闭关的时候，出离心就比较稳固，但是一到大城市里的的时候，出离心就丢失了，刚开始还有正知正念，过一段时间就不行了。所以觉得出离心很重要。所以这么多年，我对《前

行引导文》还是非常地情有独钟。当然我是否喜欢密宗和中观？也喜欢。但是《前行引导文》这本书我走到哪都背着，只要有时间我就会看一看它，每年我都会看一部分《前行引导文》。当然中观也特别特别的重要，没有中观的见解将来想开悟想认识心性想修大圆满根本是不可能的。所以中观也非常非常的重要。世俗谛中的修法，出离心、菩提心也很重要，《前行引导文》很重要；胜义谛就是大中观大圆满，非常适合我们去学习去修行。

我自己感觉是这样子的，但每个道友的根基不同，也许大家的根基都特别好，而我的根基没有那么好比较差，所以我是从下面往上开始修的。但即便如此，修行也是断断续续，一会儿遇到这样的违缘一会儿遇到那样的障碍，所以修行也是断断续续起起伏伏起起落落的，就是这种感觉就是这样子的。讲点这些内容也比较好。只讲般若空性，有的道友听懂了，有的可能听不懂。有些时候会比较枯燥，但是也没办法，般若空性就是这样，因为它比较深奥。

佛陀初转讲四谛二转讲般若，为何是二转呢？因为它比较深，所以佛陀先讲初转的。因为只有众生的根基达到一定的程度才能讲般若空性。我们很多时候，连四谛苦集灭道都没有弄清楚，而苦谛当中的苦空无常无我，如果这些都弄不清楚没有修行过，那么般若是更难的。无论如何听般若学般

若的功德是非常大的。我自己也感觉特别喜欢讲般若空性的内容，自己特别喜欢，所以这么多年以来一直在研究学习，自己去相似地修那么一点点，一个是中观空性一个是密法大圆满方面的内容特别喜欢，世俗谛方面特别特别喜欢出离心。我们宁玛巴自宗最主要的这部《前行引导文》，我走到哪里都一直带着它，觉得是一种加持，走到哪里都一直学习它，特别特别的重要。

五部大论有些学完了，在修行的时候，只要把五部大论中极个别的一些内容修行的要诀掌握在自己心里就可以了，五部大论就无需带了。你把五部大论的某一部论典，它讲到的一些修行要诀掌握了，中观的修行要诀掌握了，因明也有一些它自己特殊的修法，你把它记住掌握到自己心里就可以了。现观里的道次第，某一个修行程度，某一个菩萨或者修到某个程度是什么样的一种状态他们断除了什么样的障碍，这些有些是可以记住的，如果无法记住，不是特别影响我们的修行。但是《前行引导文》，尤其是出离心。有出离心你的修行会特别的精进，这一生肯定能修行成就。如果没有出离心，这一辈子修什么法也不一定能成就。

在修更甚深的法，想要明心见性，一定要好好学习中观般若。密宗讲到最后认识心性其中有一半空性和中观是一模一样的，而另一半的光明分抉择是不一样的。在密宗中也有

外续部的事部行部瑜伽部，不同的修行的要诀修行的理论成就的次第也有所不同。密法当中内三续的生起次第圆满次第还有大圆满，它也有自己独特的一些见解修行，讲到光明如来藏的光明部分，光明如来藏越来越直接越来越了义，修行越来越快速，成就的也快速。无论如何我们的基础要打牢。我们听的时候，从中观一直到大圆满生起次第圆满次第都可以听都可以学，不断地去学习是可以的，但是修行要从下面开始修，不断地去修，比如修一个出离心，第一年去学这个《前行引导文》，我已经学习了十年，现在还在学，因为我的出离心不稳固，所以我不断地修出离心，因为没有修起来，那我不能逾越，所以我还得一直去修。

当然我学的时候学的比较多，学了中观也学了各种各样的密法，学到很多。在修行的时候，如果修直指心性或者修般若空性或者修密法大圆满，从我自己能修得了的状态开始去修。刚开始我们应当修一个人无我，感受到无我的一种状态五蕴无我，再继续不断地往上修，这个次第是不能逾越的。听的时候可以去听大圆满，但是修的时候，我们修不了大圆满，那就得往下降，降到大中观。大中观是否能修得了？修不了。那修得了如梦如幻的单空吗？还是修不了。我们再往下降一个级别，修一个无我空性。如果以菩提心的摄持去修无我空性，也是一种大乘的修法。并非修无我就是小

乘的修法，不是那样的，主要是看我们发心的状态。通过修无我空性的状态，不断地修就进入大乘的一种无我空性。所以修行要从下面往上修，不能从上面往下修，上面也修不了，只能听闻思维，真的让我们去修的时候，根本是很难修基本上是修不了的。这是闻思和修行很重要的一个话题，同大家分享一下。

这么多年中，我自己的感觉是这样的。因为刚开始到佛学院的时候，第一年和第二年我每天都在看大圆满的很多法本大手印的法本，不断地去看。禅宗的特别喜欢，看的时候特别激动，看完之后身体就直接安住在那儿不动，好像有什么样的感觉似的。就是特别喜欢看，看了一段时间，上师说：“你不要看了，大圆满的智慧不在书本上，在上师的心当中，在上师的智慧体当中。”如果你自己能看懂的话，大家都不需要依止上师了，后面的话是我自己说的，大家一人请一本大圆满的书自己看就可以了。想要认识心性，确实需要上师给我们作直指，我们依靠上师的加持力上师证悟的力量，再一个通过传讲，通过这两种加持我们也可能能够认识心性。不过想要认识心性，大家的根基一定要打稳，闻思的见解一定要到位，修行要从下往上修不能逾越，一定要修稳了以后逐步地才能达到我们所讲的认识心性。这些特别特别地重要。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

甚深的法不容易听懂，密法更难懂，不谈中观的修法，即便是入观的方式方法也不简单。一部分比较有智慧有专业知识，学习比较深入的道友能听得懂也愿意听，但对于刚入

佛门以及对中观闻思很少，或者前世没有积累般若空性智慧的人不一定爱听，没有大乘种性的道友，刚学习佛法的道友也不一定能听得懂。

尤其是修中观法门，法特别深入直截了当，怎么样去观修呢？需要一定的智慧和福报。如果智慧福报跟不上，碰到了也根本不愿意听。靠自己去学习可能就学个字面意思，或者连字面意思也学不明白，最后正儿八经想修的时候根本是修不了，这非常难办。

这次宣讲完成以后，能修的人也并不多。我们这个时代的道友因缘福报比较差，学中观法门的道友也不多，再去打座实修观修中观法门的人更是少之又少了。不管是出家还是在家的道友，往心性法门上修，往中观智慧上修的道友非常少。

下面讲：

色即是空。空即是色。

通过观修通过修行，把显现的色法和空性抉择为无别或平等无二，显空不二或色空不二，抉择为平等或二者无二无别的境界。

比如我们眼识生起来时，看自己的身体马上就安住在显空无二的平等状态，身体和空性是不二的状态，这种智慧就生起来了。再比如我们眼睛看到前面的墙时，也直接生起来显现的色法和空性平等不二的状态，在我们内心当中直接生起来这种智慧，安住在这样的状态中不断修。这是中观第二步的境界，接着上一节课内容。

在这种境界安住，安住一会儿心又跑了，不能安住在这种智慧中，或者安住安住……之后处于一种无念无记的状态，一直平庸无住，好像在发愣，出现这种状态时赶紧出来，再重新去安住，因为心跑了就出现散乱。如果安住在发愣的状态无记无念，此时不是安住在般若空性中，而是属于禅定寂止，属于阿赖耶的一种状态，这种状态属于一种错误的修行错误的状态，所以一定要出来。

我们在修法时，眼睛不管见到什么都应该安住在显空不二的境界当中去修，不断的修修到一定程度时，这种执著会逐步被打破。虽然刚开始修时是属于一种智慧，但越往上修，因为还没有认识心性，所以这属于一种细微的执著。我们对显空平等、显空无别或者是显现和空性平等的这种执著也需要打破，这个时候才叫“色即是空”。

我们修的是所谓的离戏的境界，这种离戏的境界就是把

空性和显现不二的执著打破。此时显现也好，空性也好，或者显空不二全部消失在法界里，出现了一种远离破立自然安住的特征，这个时候叫“空即是色”。

通过不断安住在离戏的境界，长期不断地修行，我们就会把比如说，这个桌子的法性，那个是椅子的法性，好像法性与法性是分开的，自己的心没有那么透彻宽广，对法性的认知还是有局限性。当这种概念全部打破了这是身体的法性那是墙的法性，然后就进入了“空即是色”大平等的状态。

“色即是空”是把桌子与空性，或者显现与空性平等的执著打破，即把显空不二平等的执著打破。打破了这种执著，再离开了平等，离开了现就是空的执著，离开了空就是现的执著，又离开了现空不二平等的执著的境界中安住所有执著完全打破了。这样不断地修行远离了破立获得自然安住的状态，这就是离戏的状态。

在离戏的状态中不断去修，能打破什么样的概念呢？离戏也有一种执著。离戏的执著是什么呢？我们会把法性别别地分开。打坐时我们会知道这是墙的离戏法性，身体的法性也是离戏的，我们没有办法认识到墙和桌子或者身体是一个本性，没有办法把它们变成一体。这种离戏的执著，我们通过修行“空即是色”时，修等性的境界就把这种各自分开离戏

的这种状态全部打破。比如墙的法性是离戏的，身体的法性是离戏的，无法变成一个本体的概念要全部消失，各自不同的法性的概念——这种执著要打破或令其消失，偏袒所缘对境的修行令其消除。此时对一切万法自性平等的智慧就能全部生起来，从而证得一切万法的法性是平等的，没有别别的法性安立。

离戏是有别别的法性安立，而平等就没有完全就是万法一如的本性。这种法界在智慧中生起来，此时就是中观的认识心性。这些修行次第在中观论典里有，包括《现观庄严论》，尤其麦彭仁波切的《大幻化网光明藏论》里面讲到的比较深。中观主要抉择了一部分的心性，从空性的部分抉择主要是遮一切而不安立的角度讲心性，但是光明部分提到的特别少。

下面讲直接修行中观的要诀，也是大手印的一些修法，最直接最了义最直观的修法。首先我们专门座上修，可以先念皈依、发菩提心，之后跏趺坐或者半跏趺坐都可以，让自己的心放松下来，然后我们用眼睛去观眼前的对境，去观察它的本体。比如观察我们自己的身体，观察到微尘不可得，之后继续不断地去观，从整体不断地剖析，剖析到连微尘都不可得，微尘都不可得后会显现一种影像。然后我们就把内心安住在一切外境都是如梦如幻的影像，安住在这种境界

中，安住在一切都是心投射的影像，不存在一个真实的外境。

之后经常这样修修到一定程度，看到桌子是如梦如幻的影像，看到自己的身体是如梦如幻的影像，去观并安住在一切都是心的投影，不存在一个真实的外境。而这颗心在哪里呢？我们能观一切外境是心的投影的智慧，或者观察我们安住在一切外境是心的投影，继续观察能观者的这颗心，显现影像的这颗心，或者去观察安住在一切万法是影像的有境的智慧。去观察能观的这颗心，观这颗心是什么？在哪里？用自己的心观自己的心。

首先把外境抉择成影像——把外境打破了，对境已经打破了。其次能观的有境的心或者有境的智慧，或者能显现影像的这颗心到底是什么？往内去观。观这颗心到底在哪里？到底有还是没有？如果没有的话怎么能显现出影像？如果有的话到底在哪里？是身体吗？在心脏里吗？还是在外在的影子或者影像里？都不是。如果是在身体里，是心脏吗？也不是。是在肺里？也不是。哪一个细胞都不是，那么到底在哪里？它有没有颜色？有没有形状？里里外外这样不断地去观修，不断地去寻找，此时不仅打破了外境也打破了有境。从而出现了远离能取所取的境界，会断除一切有无是非种种的边执。

此时就像进入了广阔无碍的虚空一样，非常透彻无碍。如果是比较精进的修行者，通过很多年在寂静地，没人打扰的地方修行，肯定能获得证悟法界的智慧，或者认识心性，获得资粮道初步的证悟。如果直接修大圆满，初步证悟也是资粮道的认识心性，但是大圆满的证悟比显宗资粮道的智慧更深更广。修密法大圆满的修行者住在寂静的山里，没有人打扰的地方不断地修行，那么心性的光明就更加明显，从而就获得了不退转的境界。修大圆满的修行者在山里不断地修行，很快就能圆满五道十地，在一生当中获得佛果。

以上讲的修行比较难，大家可能会分不清楚哪个是哪个。相对于闻思中观理论实修更难，因为修行的道理的确很难以掌握。我们在学中观时学是学了，到底怎么修也弄不清楚。掌握窍诀很重要，掌握窍诀一方面是经典的依据，一方面是论典的理论观察方式方法，一方面还需要传承祖师的修行窍诀，还有上师们自己修行的体悟和总结。如果只依靠自己，还是特别困难。若想完全认识心性，从刚开始修空性起，不管修某一类空性一直到修行获得一定成就，真的是非常难。

大家平时一天忙来忙去，需要工作需要生活，不爱听课没有时间座上观修空性，就想着哪天听大圆满一下开悟，这是百分之百不可能获得成就的。为什么呢？历代大成就者

都是向善知识求法求窍诀，之后以闭关的方式在山里不断修行，不断地观自己的本性，很多年坚持不懈地修行，才获得开悟成就的。何况有些道友根本不喜欢闻思中观，一讲到中观修行就觉得太难太深不想学。如果不愿意闻思中观理论，中观实修更听不懂。总是想着以后再学，可是年龄都四五十岁了，怎么能慢慢地来呢？年轻的时候没时间学，中年的时候忙着赚钱，到老年时想学但生命没了，还没有开始修行能解脱吗？经过这样观察发现，解脱的机会太渺茫了，不是一般的渺茫。

如果在20岁左右就能学到大圆满，中间不断地学习去修行去思维，到了中年时去闭关，这样子还是有解脱的把握的。大家的岁数都那么大了，还没开始学，或者四年学一部论典，学到什么时候呢？学了几部论典之后就已经老了，理论也没学明白，实修要诀更掌握不了，想修行更困难，想要成就还是特别难。所以大家一定要特别精进去学习去修行，将来才能获得成就。如果又不学习，一天听一节课也听不了，一天修一点法也不去修想要成就很难。最起码保证每天听一节课，每天观修一座，每天观修本尊，每天修一座上师瑜伽，每天观修空性，掌握修行要诀逐步去修，如果不修肯定解脱不了。所有的闻思都是为了修行，只闻思不修行，听课也起不到多大的作用，是解脱不了的，所以修行很重要。

如今大家的时间不够，解脱还是很难。所以一定要把出离心先修好，城市中忙忙碌碌的人们，没有害怕轮回害怕死亡，总提不起心力去学习修行。每天忙忙碌碌地做乱七八糟的事情，放不下舍不得断不了，自己也不愿意离开这种感觉。对修行对解脱对成就，对轮回的痛苦，对死亡的可怕，对突然性的死亡根本没有一点概念，每天也想不起来这些。想不起来肯定不爱学习不爱修行，即使有修行和学习的意乐，也得花很长的时间非常努力地修行，才能获得一定的成就。实际情况就是这样，修行就能成就，不修行就成就不了。

每天二十四小时中，有多少时间在学习佛法，在修行佛法？一小时一小时过去了，一天又一天过去了，我们总说明天再修、明年再修、后年再修，可是谁都不能确定明天和死亡哪一个先到。明年是否还活着也不能确定，明年还有没有这种因缘？这些都是未知数。所以修行需要出离心的摄持，让心安住在法义上。依靠出离心的摄持让我们安住在般若空性的境界当中，如果没有出离心谁会想到明天会死？谁会想到死了以后会轮回？谁会想到没有修行就死亡肯定会堕入恶趣？不会想到的。因此肯定不爱学习，不爱学习又怎么会爱修行？没有学习没有修行，哪有凭空来的解脱呢？所有的成就者都是加倍的精进努力，不断地学习不断地修行非常

精进，每一分每一秒都精进地修行，把所有的时间都用来修行。我们解脱不了，就是因为我们把时间浪费了，我们把生命浪费了。

为什么要讲这些？因为这些是很重要的。没有出离心摄持或者对轮回痛苦没有感觉，对死亡无常没有概念，对人身难得感觉不珍惜，那就修不了，什么法也修不了不爱学习佛法，不爱修行佛法。道友提醒就修一修，之后又不修。上师讲课时听一听平时懒得听，没有非常喜欢学习和修行，没有非常害怕轮回害怕死亡而特别精进闻思特别精进修行。有时候道友说多了可能不高兴，道友不提还可以，你好我好大家好，道友提醒多了反而生烦恼。我们的心特别脆弱，很难入于修行的境界。

上面讲到的这些修行观修的方法有非常多的歧途，比如在修般若空性到一定程度时会出现无念无记的状态。例如修一切万法的空性，一种空空荡荡，一切万法抉择为空性执著为空性，对空的执著，死亡时就会去往空无边处；如果执著一切万法都是心的显现，就会往生到识无边处；如果执著一切万法好像如梦如幻，不是空也不是色的感觉，那么就会往生到非想非非想处。有时产生一切就是空的执著，一切都是明明清清的执著，一切都是非常清安、安乐的一种感觉，这些都是修行中必定要发生的事情，这是我们每个人都会经

历的修行觉受。

当我们经历的时候，我们感觉一切万法是空性的，这是刚开始修行空性的某一个步骤，但还没有认识心性。千万不要以为这是认识心性，还没有。通过不断修行，什么时候远离了能取所取的执著，没有“我要观空性”的概念，没有能观空性的智慧，也没有这个是真如法性，那个是什么的执著，这些完全断除了以后，没有一个我要安住我要观修的概念，没有能取所取，没有一个能安住的心所安住的法性。所有的执著都断除了以后，这个时候再谈证悟心性认识心性，所以认识心性的修行特别难。

乔美仁波切从17岁开始修大手印，一直修到了46岁才认识心性，又从46岁一直修到52岁，他才获得了一地菩萨的境界。他一辈子一直在闭关修行，也不断的求法修持大手印。大手印和大圆满对照，大手印的瑜伽，上等专注瑜伽，中等专注瑜伽，下等专注瑜伽是什么呢？就像我们刚才讲到的修法，观察心的动静，观察心的来龙去脉，这是大手印的修法。大手印的修法接近于大圆满，可能是大圆满某一类的修法。刚才讲的修法是大手印的专注瑜伽的修法，观察心的动静，观察心的来龙去脉。乔美仁波切通过不断地观修，还没有认识心性，没有见到心性光明。

每个人的修行根基不同，有些人的修行境界很难生起来，修了好长时间才有一点点修行空性的境界，再修很长时间又有了一点点空性的境界，再修又有了一点境界，这属于渐次性根基。这种根基的众生修行进度特别慢，但是他的境界比较稳固。还有一种根基是什么呢？一修就有境界，再修又有不同境界，再修境界又有提升，非常逾越，逾越的次第非常快，这属于渐悟根基当中的顿悟根基，是渐次根基当中的利根者，此类利根者用很短暂的时间修不同的法。比如修人无我，一下就安住在人无我的状态，完全体悟到了无我的状态，再修大乘如梦如幻或者万法唯识，就能安住在大乘如梦如幻的境界。这种特别超越的人，智慧非常高敏锐，但是也有一类人，他的修行境界不稳定时而进时而退。

有一种非常利的利根者，很快就能进入认识心性的状态。虽然也是逐步修，但是能很快安住在认识心性的状态中，这种修行者当下直指心性就能认识心性，这种根基非常少。在乔美仁波切时代能当下认识心性的修行者已经很少，我们现在这个时代这种利根基就更少。不要说利根者，能观修空性的人都很少，能踏踏实实学中观学密法的人也特别少。

大家都特别喜欢学密法，以为一听密法就能开悟，连中观都修不了的人不可能开悟，连人无我都修不了的人要修大

圆满，百分之百不可能。当修般若空性有了一定觉受时，明的觉受、乐的觉受、空的觉受、禅定寂止的觉受都会生起。有时候感觉身体空空荡荡，就想从墙壁上撞过去，结果一撞发现墙是实有的，身体也是实有的，把自己身体撞坏了。这仅仅是一种空的觉受，从修行的角度来讲属于修行中出现的一种好的觉受，但这只是觉受而不是证悟，所以这种执著也需要打破，一定要分清楚。

有时候觉得一切万法是空性的，自己的心跟虚空一模一样，空的感觉生起来。虽然修行已经达到了一个级别，如果还有空还有一体的概念，这个时候虽然还没有认识心性，但已经是非常深的觉受，这不是我们现在能修持的，也不是我们现在能感受得到的境界。刚才提到的那些境界，一些大成就者，他们修到这种境界用了十几年、二十几年，并不是我们想象的那么简单。从现在开始，还没有精进的道友，想要获得某一类的成就，是非常的困难，大家一定要精进地修行，如果不修真的是太难了。我们讲了这么多的观修方法，为什么不去观修呢？为什么不多学一学呢？你如果想修行想要开悟，又不愿意学习又不愿意思维又不愿意反复听闻，这样是不行的。

比如说我们在修人无我时，有了一些体悟后，继续修了好多年没有一点进展，这是因为我们的业障太重，需要特别

精进忏悔业障才能更进一步的提升修般若空性的境界，还有通过不断地积累福德资粮也能提升境界。通过修上师瑜伽，获得上师的加持，我们的境界也能逐步提高。如果境界停滞不前，通过修上师瑜伽也可以突飞猛进。或者观修本尊，依靠本尊赐予悉地，修行也会突飞猛进，获得对般若空性更高层次的觉受证悟。

有些道友还不会修，其中的原因：首先可能是因为我们学的太少，还没有听很多般若中观空性法门。直接听修行法门直接修，那肯定是修不了。所以需要先在善知识前闻法，再听观修的内容比较好，之后实修。有些人闻思了各种观修内容的法，还是修不了，可能是因为修行的时间太短，或者没有一直观修和思维，导致观修的时候不会观也观不清楚。实修过程中遇到不清楚的地方，应该想尽办法去寻找去解决。比如不明白五蕴是什么。应该先学习与五蕴相关的理论。哪一个不会观就先学习，学习每一个法的法相，去掌握这些。色受想行识的法相到底是什么？去学习去寻找这方面的资料，多去思维多去学习。学到一定程度再去观修，那个时候应该能观想得起来。

还有一些道友可能学习了很长时间中观般若和修行相关的法也听了很多，但是观修的时候生不起觉受，观不起来，这个可能是因为业障太重。所以首先应该非常精进地忏悔业

障，障碍都排除之后，另外理论很扎实，再按照实修方法观修，多多少少能体会到无我智慧和空性，再通过不间断非常精进地修持，需要花很长的时间修持。所以开悟不是一件容易的事情。

因为我们的根基并不是那么利，应该用个几十年的功夫，甚至一辈子的功夫去修持，就能获得一定的成就。好多高僧大德成就者都住在山里，通过几十年不间断修持才获得令人羡慕的证悟和成就。我们在大城市里懒得听课，每天忙忙碌碌，学习不精进修行不精进，求解脱的心念就像流星一样一划而过。想要获得解脱还是比较困难。

当然比起世间人和不学习佛法的人好很多，大家最起码在听课。如果想要获得成就，需要下一定的功夫。假如中观不明白，胜义谛、世俗谛、清净世俗谛、不清净世俗谛、胜义谛与世俗谛的区别等概念都不清楚，那就没办法实修。还有一种可能性，如果能天天在上师身边，就比较好，上师告诉你如何实修，你依教奉行不断去修就行。上师说怎么样做，你就怎么样做，逐步也可以获得成就。但是我们不在上师身边，就必须自己下功夫闻思。

会修了之后还是有那么多歧途，到底是觉受还是证悟？是觉受还是开悟……有太多觉受等着我们。修到一定程度，

对空性有一定的认知，对心性有一定认知的时候，还会出现粗猛觉受，会突然出现压服都压服不了的烦恼，包括突然出现掉举，突然心情郁闷，郁闷得不行，觉得自己是世界上最痛苦的人；有时候会生很严重的病，有时候内心贪嗔痴极度猛厉，有时候内心抑郁，这些都是修般若空性生起空性觉受之后又冒出了业习的种子。禅宗也讲翻种子，我们修空性的时候也会翻腾出来，每个人都需要度过一些难关。

我们的两个群加起来差不多两百人，但是来听课的人加起来一百左右。昨天一百多，今天一百个，也可以，反正是一个人强。如果一个人讲课一个人听课，或者没人来听课，那挺可怜的。现在也挺好，大家能听就不错了。现在一百个人也特别好了，大家能学这么深的法，能够听闻实修法，还是特别有福报的。

刚才讲到“色即是空，空即是色”。从某个角度来讲色空是一体的，从相或者色的角度去看千差万别，桌子、椅子、山河大地、身体，身体上头发有头发的相，眼睛有眼睛的相，桌子有桌子的相，色法有千差万别的相。相就是性，性就是相，我们需要明白相和性、色和空是不二一体的。所以山河大地、六道轮回，一切无不是自性的显现。我们应该在任何的色相上不起分别，不起执著。随他来随他去，来的时候是心的妙用，去的时候也是心的妙用。来了心性不动，去

了也没有任何挂碍。如果我们能从色相上见到自己的心性，就非常好。见到色相与见到自己的本性没有差别，关键是能不能透过一切的色相看到自己的心性，看到一切万法的本性。

受想行识亦复如是。

五蕴可以分成两个法，一个是色法一个是心法。色蕴中有眼根、耳根、鼻根、舌根、身根。六尘中有色、声、香、味、触、法，声尘是不是属于色法不好鉴定。受蕴和想蕴属于五十一心所法，行蕴有二十四种不相应行，识蕴是指八种心王。这种观修方式与观修“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”是一样的观修次第。除了色，受、想、行、识也是自己心性显现的影像，所以当色蕴破了以后，其它的四蕴也能以同等理的方式去破，一法空，法法空。色、受、想、行、识中，从“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受”，一直到“识不异空，空不异识，识即是空，空即是识”，道理是一摸一样的。

五蕴到底是指什么呢？在《百法明门论》和《智者入门论》里讲的比较多。受蕴是什么呢？它是身体上的感受或者是内心的一种感受。比如说痛苦的感受快乐的感受，或者是不苦不乐的感受，只是一种感受而已。当受生起来时观受的

体性，结果受变成了一个刹那一个刹那的。在每一个刹那了知受不是“我”，为什么呢？因为“我”是一体的。但是受出现的时候，第一秒第二秒第三秒第四刹那第五刹那第六刹那的受，每一个刹那都不一样。而“我”是一个本体，所以不可能是“我”，通过观修受找不到“我”的存在。把刹那的受打破了以后，刹那的受也找不到，找不到的同时又是空，空的时候又有苦乐感受。通过观受的本体或者观受的来处住处去处，从受蕴出现、感受出现的时候去认识心性，去认识自己的本性，这也是一种方法。

想蕴是什么呢？想蕴是我们内心的一种思维的状态。比如眼睛取了前面墙的时候，我们知道这个墙是白色的，墙上有一个黑点，墙上挂了一副唐卡；看到人的时候，这个是男人那个是女人，种种的想就是想蕴。当想蕴生起来时，你只要去观它的本体从何处来、安住在何处、消失在何处，不断地去寻找，寻找到最后妄念断尽的地方就是我们的心性；或者直接从妄念的本性上认识心性；或者从妄念消失的地方认识它；或者从妄念的起处认识心性。初步认识了心性以后没有能取所取，没有能想的分别心，能生的这颗心也不存在。或者当生起想的时候对境的想蕴也不存在，处于没有任何执著，没有任何阻碍的虚空的一种状态，又是明明清清的大智慧。这种特征出现的时候，完全能体会到光明空性不二的境

界，我们把它称之为认识心性。

这些境界很难生起，虽然理论上比较好讲而且容易理解，但实际修行需要用一辈子。几十年如一日分分秒秒去修，将每天当作生命的最后一天那样精进修行。所以修行过程中需要具备稳固的出离心，对上师三宝坚定的信心以及对般若空性坚定的信心，在此基础上再不断修行，就有可能认识心性，如果没有这些基础还是比较困难的。

行蕴是什么？就是不相应行。《智者入门论》中讲到非常多的不相应行，不相应行的名称、词句、空间、方向、速度等种种不同的延续都属于行蕴所摄。

识蕴是什么？是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、第七识末那识、第八识阿赖耶识和第九识阿赖耶，这些都属于识蕴。

修行比较好修到一定程度的人会利用眼识安住心性或者认识心性。有些修行人利用耳识观修心性，听到说话的声音，别人骂他的声音突然出现的时候当下认识心性。当然这需要修到一定程度，才能突然打开。有些人通过闻到不同的香味认识心性，有些人通过身体的触觉认识心性，有些人通过观分别心的来去观分别心的本性而认识心性，有些人通过

安住什么都不想，再观自己的内心来认识心性，总之认识心性的方式方法非常多。

这里有些内容给大家做介绍，有些可以直接观修，有些只是听一听，直接修比较困难。大家在修行的时候一定要从下往上修，该打的基础要打扎实了，该学的要学，应该精进时就不断地闻思修行，再去谈解脱再去谈开悟。每个人都想开悟却不想学习，没有时间修行。只有想法，比如我们想去某一个地方却不往前迈步，基本上就变成了想法，目标还是实现不了。

所以想要开悟想要解脱，想要获得成就，还要具备很多因素，如果没有因缘集聚，开悟不了。比如我们在地里种下一颗种子，想要长出一个西瓜，必须具备水、土壤、充足的阳光，不断培育，每天看护剪枝条，不知道西瓜剪不剪枝条，去年种香瓜结果没长出来……需要不断地培育。如果不去管它中间苗就死了，或者西瓜刚刚开花没有做保护就会死亡；或者刚刚结了一个小小的果没有去保护，也会死亡；或者已经长成一个大西瓜，但还没有成熟却摘下来也不行。所以需要各种各样的因缘，既要培养又要保护又要持续地学习修行，还需要善知识善道友的保护。离开了善知识善道友保护很容易受到恶道友影响，结果法身慧命直接就断掉了，将来解脱的机会肯定会断，这是比较可怕的，所以在修行的

过程当中需要保护。

且不说我们凡夫人，即使是已经认识心性的修行者，如果没有上师的保护，没有诸佛菩萨的加持，没有道友的保护，没有环境的保护，有可能认识心性后又迷失方向了。已经认识心性去到大城市，没过多长时间，结果认识心性的境界完全丢失，内心充满了贪嗔痴。和大城市里的人打交道，肯定会染污自己的相续。如果还没有修到一定程度，就觉得自己弘法利生的事业成熟了而到城市里弘法利生。这里指的是已经认识心性进入资粮道的一些修行者，比我们的境界高很多，和我们根本不是一个级别，在利益众生时，如果修行没有达到不退转的境界，在利益众生时会丢失原本的境界。他能利益他人，让别人生起出离心生起空性见，闻思后的见解也能生起来。但是那些人的负面情绪也会让他内心不断起伏，生起贪心嗔心痴心，也会造作一些罪业。所以刚刚开悟的人需要保护，更何况是我们凡夫人呢。

生活在大城市里，如果自己不精进地修行，不具足正知正念，想要获得一定证悟成就开悟还是有点困难。大家自己去抉择，想一想一天天就这样过去了，每天既没有闻思也没有修行。本来每天能学习很多内容结果没去学习，身边也没有道友督促，自己提不起正知正念，闻思修行佛法的因缘一下就丢失了。一会儿想做这个，一会想做那个，一会儿忙工

作，一会儿忙生活，根本没心思去学习佛法没心思去修法。但是要记住，现在没有时间去学习、没有时间去修行，死亡之后就有时间去感受轮回的种种痛苦了。这些痛苦我们一定会感受到的。如果现在有时间学习有时间修行，那么将来就能获得成就，将来就能获得利益众生的因缘，这是一种因缘缘起。

修行也是如此，如果不去修行是很难解脱成就的。再一个就是修行需要一定的时间，没有一定的时间很难成就。就像我们刚才讲的想要种一个西瓜，种了七八天以后才长一个芽儿，不能说七八天以后直接就能吃西瓜，那不行的，长几个月以后西瓜才能成熟。从第一天一直到两三个月，西瓜才能长出来，这需要时间。我们的修行也是一样的道理，闻思需要时间修行成就需要时间。闻思加上修行，那得一辈子的时间。我们一辈子已经过了一半了，到底还有没有剩余一半时间也很难说。也许只有一天的时间，也许只有一个月的时间，也许只有一年的时间，这时间本来就不够了我们还不修行，那就根本就没办法解脱。

假如我们还有一半的时间，利用这一半的时间可以获得成就，我们也得每天精进不断地修行不断闻思才能成就。每天就只有二十四个小时，其中二十个小时散乱，有的人可能二十三个小时散乱，有的人可能是根本就想不起来学习

修行。有的人散乱了二十三个小时，一个小时用来学习，用来修行的时候，心里不知道想什么，一会儿想东，一会儿想西，根本专注不下来。这样子一天修一个小时，散乱当中修一年，总共才几个小时？一年能修多长时间，这样的一辈子解脱很渺茫很难。

为什么要讲这些？我们想要成就想要开悟想要利益众生，要下功夫，要把时间用来学习用来修行。如果没有把时间用来学习用来修行，解脱离我们比较遥远。一旦死亡，肯定没有机会再学习没有机会再修行，只能随着自己的业力在轮回当中不断感受痛苦。那个时候能遇到善知识吗？遇不到的。那个时候能遇到善道友吗？遇不到的。那个时候能想起修行吗？想不起来的。如果堕入地狱，不要说想修行，那个时候非常痛苦，痛苦到根本没有闲暇去想修行的事儿。不要说入地狱了，我们在非常饥饿的时候非常累的时候，那个时候能不能想起来学习和修行呢？根本想不起来。所以说感受地狱的痛苦的时候肯定想不起来修行。

因此我们修中观学习中观或者学习密法，最基础的出离心很重要，没有出离心，就不想学习不想修行，结果断断续续的修行没有持续的状态，想要获得成就非常困难。

好，我们今天就讲到这儿。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

现在我们来共同学习《心经》。

《心经》讲到：

舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。

这个时候佛陀告诉舍利子，一切诸法是空相。一切诸法空相是什么呢？它是不生不灭的是不垢不净的是不增不减的，一切万法的本性是无自性或者是空性的。在空性当中没有生灭，也没有清净垢染的分别，也没有增加减少的分别，没有一切二元对立的种种执著。

如果有了执著就见不到我们自己的心性，见不到万法的本性。我们凡夫人认为一切万法有生有灭，有清净的有不清净的，有增加有减少的分别，这种分别心只是众生在没有认识心性之前，或是在众生世俗迷乱状态当中出现的。在真实义当中，在一切诸法本性当中，一切诸法没有这些体相，没有这些特征。

一切诸法本性是空性无自性的，没有任何生灭的体性。为什么呢？因为一切诸法的本体了不可得。了不可得的本体无自性的本体里面哪有生和灭呢？当然处于我们凡夫人现在的状态，或在世俗谛当中，在凡夫人有执著的状态当中，在轮回众生的内心当中，在世俗谛不观察的情况下，它有生灭的相：有某一事物的产生某一事物灭尽的特征，不管哪一个事物都有新生的法有灭尽的法。比如某一事物的产生，某一

事物的灭亡，不管人、事、物，或者所有的法都有生生灭灭的特征。但是一旦进入智慧的本体，当下这种妄心打破了以后就没有了生灭。

我们应该了知，世俗谛当中有生有灭有轮回的种种的相。我们在轮回当中过去世是什么样的，从过去世的业力产生了我们的这一世，从这一世的生直至业力穷尽时又死亡灭尽了。那么这一世造的罪业又牵引了来世的果报，我们不断地在轮回当中生生灭灭。这种生生灭灭应当了知，从世俗谛当中好像有生生灭灭轮回当中种种的相，但是从胜义谛的智慧中去看，诸法真实义当中它的本性当中没有任何的生灭。

比如我们在学习中观的时候有各种各样的观察方法，观察一切诸法：“诸法不自生，不共不无因”，还要观察诸法的生。在因当中是有而生呢？还是没有而生？观察这个因生果，如果有不需要生，如果没有也生不出来，在中观中观察生灭的特征。大家在学习的时候，一边观这些一边能打破有生有灭的执著。在学中观的时候再去剖析这些更好吧，这个地方不作剖析。

生灭相从哪里来？本来万法的本性是无生无灭的，为什么众生就能看到有生有灭的相？因为我们有无明的虚妄心，在虚妄心当中动摇了，由动摇的特征产生了轮回当中所有的

生灭相。对生灭相特别的执著特别的坚固，不管是对轮回的生生灭灭，对某一个人某一个事物从出生到死亡，还是哪怕看到了两千五百多年前佛陀的降生、佛陀的灭度以及看到善知识的出生、善知识弘法利生或者善知识灭度，我们就能看到有生有灭。因为我们活在虚妄分别心的客尘里，客尘是一种因缘法，它是有生有灭的。而我们的自性，我们的佛性，它是不生不灭的。所以我们应该打破客尘，断除虚妄分别心进入本来的自性中，那个时候就不生不灭了，我们就知道原来佛陀的法身是不生不灭的。

我们见到自己的自性的时候，也见到了佛陀的法身，也见到了善知识的心，也见到了善知识的智慧。那个时候自己的心与上师善知识的心完全融为一体，我们与佛陀与十方诸佛与上师那个时候真的是无离无合。那个时候自己的心性不生不灭，所以也看不到生灭的相，也看不到生灭的轮回的特征，也看不到佛陀有生有灭有涅槃，这个是看不到的，完全进入一种不生不灭的法界状态当中。

但现在因为没有认识心性，没有离开客尘，所以我们活在虚妄分别心的客尘里，这个时候有生有灭。这些生灭从哪里来的呢？也是由我们的妄想执著分别，种种的颠倒分别所组成的。当颠倒执著分别轮回种种生灭相出现的时候，所有这些出现的相只是我们眼识错乱了。眼识有问题就会看到空

中的毛发，而本来空中没有毛发却看到了毛发、看到了毛发的生灭安住等种种特征，全部看到了。生灭的这些空法或者毛发似乎有生有灭，在真实义当中，真实本性当中根本是不存在。如果真实性中它是不存在的，哪里有毛发的生？毛发的灭？毛发的住？毛发本来就不存在怎么会有生住灭？肯定不会有。

我们的心有了分别就会有生灭，所见的一切事物都出现了种种的生灭。什么时候回归了我们法性光明如来藏本性的时候，当如来藏的客尘隐没的时候一切万法就会显出不生不灭的特征。如来藏的光明隐没的时候，客尘出现的时候一切万法生生灭灭的相就出现了。《金刚经》中讲到：“凡所有相皆是虚妄，若见诸相非相则见如来”。我们要从有生有灭的相的事物当中见到不生不灭的体性，那个时候我们就说见到了如来，见到了万法的本性其实就是见到了如来。见到了万法的实相也见到了十方诸佛，最重要的就是见到我们自己的自性。自己的自性就是一切万法的本性，一切万法的本性就是我们的自性。当虚妄分别心打破了以后，所有的万事万物就是佛，没有其他的，所有的万事万物就是我们的本性，没有其他的，那个时候就不会有生有灭种种的分别，也不会有种种的安立种种的执著。

我们每一个众生在有生有灭的状态当中，在执著当中虽

然有迷乱的显现，也看到了有生有灭的状态，我们正在迷乱的时候不生不灭不动摇的法身智慧未曾改变，这种法身智慧从来没有动摇过。我们证悟了法身智慧之后，法身智慧不是新生的，而是每个人本来具足的。每个人本来具足证悟的智慧，本来具足心性光明，每个人从无始以来一直具足不生不灭的法身智慧的心性。我们证悟的时候了知一切万法不生不灭的状态没有动摇，我们没有证悟的时候，一切万法也没有动摇过，还是不生不灭的，关键就是我们有无明有客尘的障碍没有认识，就是这样的一个特征。

透彻无碍的心性就像虚空一样，而生灭的特征，轮回的种种法就像虚空当中现前的种种云雾，好像看着突然各种各样的云生起来了，一会突然没有了，一会生一会没有了。虚空中的云有生有灭的现象，这种现象是有的。实际上从虚空的本体寻找，虚空的本体没有生灭相。而云来自于虚空不生不灭的地方，安住于不生不灭的地方，消失于不生不灭的地方，你去寻找云的时候是寻找不到有生有灭，但又在虚空中不断地动摇的。我们看着好像有这个云，我们再从它的本体上寻找去不断地寻找这个云，是寻找不到的，只能寻找到不生不灭的虚空。不管是来的地方住的地方去的地方都是不生不灭的，你寻找它的本体的时候，也是不生不灭的特征。

大家要知道这种比喻是比喻什么呢？我们的心性就像不

不生不灭的虚空一样，我们的心性这种法界非常广大透彻无碍和虚空没有任何差别。在我们的心性虚空当中产生了无量无边的法，虽然这些法：我们的身体、外在的山河大地、这个桌子、这个电脑，在我们的心性虚空中产生了，但我们的心性是不生不灭的。桌子、山河大地、我们的身体从不生不灭的心性当中产生，也安住在不生不灭的心性当中，如果这个身体灭亡了就灭在了不生不灭的法性当中。那么我们从身体的本性去寻找不断地去剖析，剖析到最后还是找到了不生不灭的心性的状态，心性就是这样的。

心性非常广大无碍，能生一切万法，它又非常清净无染，在清净无染的状态当中产生了无量无边的差别法。这些无量无边的差别法，当认识心性的时候，它就是心性，安住在心性当中，怎么寻找也寻找不到其他东西，只能寻找到不生不灭的心和心性。认识心性就这样去认识，不断这样去观修的时候就能认识我们自己的心性。

所以在观修自己的本性的时候，应该从最高最了义的观修方法直接观自己的本性，直接观自己的心，从自己的心性上直接认识万法的实相进入不生不灭的状态。一切万事万物不生不灭的法界时时刻刻都存在，任何一个事物都是我们的自性，都是法界的状态。拿起那本书看的时候，那本书当体就是自己的心性法界，那本书的每一粒微尘就安住着十方诸

佛，那本书的每一粒微尘包含了十方一切诸佛菩萨。那本书当下就是法界，在法界当中包含一切诸佛菩萨，包含所有的众生，一切众生一切如来一切刹土，清净的和不清净的，就在某一粒微尘里。为什么呢？每一粒微尘就是法界，在法界当中肯定包含一切，那个时候根本就没有什么生灭远近大小好坏你我的概念，那个时候是完全断绝了分别执著的。

什么时候认识心性了，我们的内心就非常的快乐，这种快乐不是一种分别心的快乐，也不是一种世间的得到一个东西的快乐，这种安乐是属于一种智慧的特征。这种智慧的特征怎么得到呢？就需要我们自己去观自己的心、观自己的本性。

我们有时候说认识心性太难了，因为我们不去修，没有去反观自己的心性，去认识万事万物的实相。从某一角度来讲认识心性也非常容易，为什么呢？一切万法的自性，我们自己的心性，一切法身的智慧其实和我们时时刻刻没有分开过，时时刻刻一切万事万物都在显现心的自性，都在显现万法的实相。关键我们能不能去用自己的心观自己的心，再认识自己的心。

当认识心性以后，那个时候也不会有种种痛苦烦恼。当然刚认识心性还是会有痛苦烦恼发生，因为我们虽然认识心

性了，但是因为有习气，无始以来的习气一下子除不净，所以我们认识心性以后，还要不断地去修不断地去闭关不断地去修行。当习气垢染逐步减弱，贪嗔痴烦恼逐步地减弱以至消失，那时我们的智慧神通利益众生的事业将非常的广大，没有任何的阻碍，关键就是看我们能不能特别用心地去修。

不垢不净。

垢染和清净，其实也是由众生的执著或者众生的习气导致的。比如动物界的猪、狗，他们面前非常清净的食物在人面前就不清净。到底哪种是对的呢？到底是清净还是不清净？主要是看待某一类众生的执著，从某一类众生的执著或习气上讲的。

我们这里看到了也没有什么清净不清净的，只是众生的分别执著令同一样东西出现了清净和不清净的特征。我们不能说必须是清净的，必须是不清净的，当然在我们完全认识心性以后也没有什么清净不清净。就像密乘的大瑜伽士和修行者去往尸陀林，尸陀林里的尸体也没有什么垢染、是极其清净的。密宗修到一定程度的时候，为什么要享用五肉五甘露呢？其实达到一定境界的时候净秽无别，对阿罗汉圣者而言，黄金和牛粪是等同的。作为一些大瑜伽士和成就者，不清净的和清净的没有任何区别，依靠誓言物打破自己细微的

执著，完全处于一种等净不二的境界当中。

在人面前非常清净的东西在天人面前属于不清净的东西，这种清净或者不清净是相对安立的法。真实性当中没有清净与不清净，都是凡夫的颠倒执著，都是一种习气的串习。当我们内心有了垢染，随之轮回的垢染就出现了，当我们的内心清净了，外境也会清净。我们的心性如果有垢染了，如来藏沾染了客尘，外境也会出现客尘。心性如来藏客尘清净了，随之外在的环境也会清净。

比如说往生西方极乐世界往生净土，我们通过念佛念到心清净的时候就会与净土相应，心清净了净土就出现了。心染污了以后，轮回种种不清净的特征就出现了。我们就会看到，清净与不清净的出现主要是看心，心清净就是净土，心不清净就是秽土。因为心就是土，土就是心，为什么呢？一切万法就是心性，一切万法除了心没有其他的。原来心就是国土，国土就是我们的心，随着我们的心清净了，“随其心净，即佛土净。”我们通过念阿弥陀佛，把内心的分别执著去除了，净土也就出现了。所以通过念佛时时刻刻让我们自己的心里清净无染；念咒语时时刻刻让我们的心清净无染；或者我们观自己的本性时时刻刻是清净无染的；或者我们观修上师瑜伽的时候时时刻刻与法界相应，与自己的本性相应。念佛也是与自己的本性相应，念咒语观修本尊也是与我

们的心性相应，修上师瑜伽观上师也是与法身法界法身佛相应。当我们修行念佛持咒，或修上师瑜伽修到一定的时候，这个时候也没有什么清净与不清净的分别了。

所以我们在平时学习，平时的修行应该与咒语去相应，因为咒语就是法身的一种等流。与念阿弥陀佛相应，因为阿弥陀佛就是法身的等流；与上师的形象相应，天天看着上师的相片，祈祷上师的名号，念上师的咒语或专门修上师瑜伽的仪轨，也是与我们的本性相应与法界相应，那个时候我们的心处于一种随着光明如来藏的本性去相应的状态。比如我们念佛念到一心不乱的时候，那个时候往生净土也变成了生而无生无生而生。没有所谓的从这个地方灭了死亡了，往生到极乐世界。念佛念到一心不乱的时候，哪有生灭来去，整个极乐世界就在我们的心当中。我们的心没有来没有去，哪有所谓的从娑婆世界往生到极乐世界的概念和分别呢？没有的，无生而生，就是这个道理。那个时候内心时时刻刻光明剔透、清净无染，也没有所谓轮回当中的不清净或者清净，也没有轮回的不清净和净土的清净，完全进入轮涅等性不二的境界。

不增不减。

一般我们会觉得人的寿命增加了减少了，某一个事物增

加了减少了。比如一个人的寿命，这个人活多少岁，又多活了一年，看他的寿命好像增加了一岁，但从死亡的角度讲他又减少了一年的寿命。每一个众生都具足光明如来藏，从佛性的角度讲，佛陀具有无量无边的功德法，但是佛陀的佛性从来没有增加一点功德。众生的佛性在轮回当中感受了无量无边的痛苦烦恼，感觉非常非常可怜，我们对他生起悲悯之心，但从众生佛性的功德角度讲没有减少一分。一切轮回的众生不断地轮转，每一个众生的最天真的佛性从来都是无增无减的。所以我们讲众生是不增不减的，为什么呢？因为众生的佛性是不增不减的，所以一切众生不增不减。佛告诉我们一切万法都是不生不灭不垢不净的，我们的心性就是不生不灭不垢不净的。

当认识了心性的时候，就像禅宗的大德讲到“青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若”，外在的器世界完全变成了不生不灭的我们的心性，变成了法身佛，或者变成了法界的一种状态。那个时候，一切处亲眼见到的都是我们的自性，都是我们的佛性的妙用。也有禅宗的高僧大德讲到“万象丛中独露身，山河大地尽是法王身”。

所以我们要断掉执著的心、有生有灭的心、有垢有净的心、有增有减的心。佛陀让我们停止虚妄的心，要入于本来具足的这颗真心，那个时候我们就知道了五欲或者一切事物

当下就是自性。那么我们的自性是什么呢？我们的本性是无形无相的就像虚空一样。虽然像虚空一样，但它又能生出无量无边的万法。

我们想要证得这样的境界应该观自己的心。从内观或者说我们观一切事物的本性，从而打破一切妄执，回归我们的本来面目。我们只要认识了不生不灭的心性那就见到了一切事物，只要我们认识了不生不灭的心性，那个时候见一切事物也见不到有生有灭的相。那个时候外在的事物与自己的内心，或者是有境与外境完全融为一体了，也不可能有什么的分别生灭好坏垢净增减，心性完全属于一种光明朗照、清寂灵明、不染不浊、通透无碍的感觉。说一千道一万，需要我们自己亲自去修行，亲自去证悟这样的境界，需要自己去认识自己的心性，自己去下功夫去学去修，再没有其他的办法。心性就是这样的，但如果没有去修行，我们就是凡夫。如果这辈子没有修行是凡夫，如果没有去修总是在生死轮回当中不断轮转。

我们一方面很可怜，一方面又具足佛陀的无量的功德法。所以观修是很重要的，次第地从下往上去观修。修行是很重要的，闻思也重要，实修也特别重要。所有的闻思都是为了能去认识自己的心性，往生极乐世界也是为了认识自己的心性。当我们念佛念到一心不乱的时候，会认识自己的心

就是阿弥陀佛，我们自己本身当下就是阿弥陀佛。外在所见的一切都是极乐世界，所见的一切众生，所见的一切人也变成了西方极乐世界的阿弥陀佛，或者见到了某一人就是见到了自己的心性光明。那个时候不管别人说什么，赞叹或者诽谤没有任何的差别相。当别人骂的时候法界当中不动摇，别人打的时候法界当中不动摇，那个时候可以无碍地去度化一切众生了。

而现在呢？我们自己的心性被污染了以后，心性反射出来的一种带污染的光明，为什么是带污染的光明呢？你认识不认识它就是心的光、心光外现的，比如这个桌子就是心光外现的东西。当我们认识以后就是融为一体了，没有有境和外境，没有桌子不桌子的东西。当没有认识的时候，桌子是桌子，心是心，好像有一个对境。心光外现的时候，如果没有认识，我们把心光的影像不断地分别不断地执著，给我们的心性加上了客尘。加上客尘以后，因缘成熟的时候这个客尘又反射出不同的折射的反光。本来是心性所显的光明我们没有认识，反而通过外现的方式去执著它就产生了业，依靠业的力量又产生了种种轮回的差别相，再从不同的差别相当中又去执著又去造业，又产生了轮回的差别相。当产生差别相的时候，从实际的角度讲，这些差别相都是我们心光的外现。不仅地狱众生所现的景象是心光的外现，人类当中所

显的一切的苦乐外境都是我们心光的外现。心光的外现出现的时候，如果认识了以后就是完全融为一体了；如果没有认识，唯识宗讲：遍计所执法产生了你我他的执著，产生了种种轮回的特征。

通过这样去学习了解自己的心性，去观自己的本性，逐步也能认识自己的心性吧。我们每个人都需要努力，毕竟我们现在已经遇到了善知识，遇到了上师，那么了不起的佛菩萨出现于世，为我们宣讲了种种显宗的法和密宗的法。我们现在还有生命的延续，应该用暂时的生命去做有意义的事情，去修行去学习。把这些生命时间要运用起来去修解脱法。毕竟无始以来轮回到现在还是不断地痛苦，在轮回当中众生与众生之间业力的纠缠，我们自己造了罪业，感受痛苦烦恼，不断地在轮回当中挣扎，好像永远也没有放下的时候，永远在轮回当中所有的事物里没有放下的时候，也没有了结的时候。如果能放下一个小时去学习去修行，我们的人生就有意义了，能放下一个小时逐步地可以了结轮回的根本。因为轮回到现在，我们好的地方去过，坏的地方也去过，什么样的人接触过。人与人的接触，也是轮回众生互相有业力牵扯在一起，除了人与人之间轮回烦恼和业力的纠缠没有其他的。

当我们静下心来去观心性，认识自己的心性，有时间的

时候我们的眼睛看着佛像，这也是断尽轮回的因，也是一种修法，也是与自己的心性相应。有时间的时候静下心来去念佛号，静下心来去祈祷三宝祈祷上师，那个时候我们也是与自己的自性相应。当我们祈祷上师三宝的时候，当眼识看着佛像的时候，耳根听着咒语的时候，我们的内心就与本性相应了。虽然讲的比较浅，但是这种也特别适合我们。平时学习法本里的内容或去听课，这个时候就不会有烦恼，不会有痛苦。因为我们与清净的光明如来藏与佛陀相应了与法身相应了。当我们与这些相应的时候，烦恼也会减少，痛苦也会减少，轮回造业的机会也就断掉了。

对我们初学者为什么出离心那么重要呢？因为出离心可以激励我们引领我们不断地往菩提道路上行走。如果没有出离心的力量，我们对轮回有贪着，对身体有执著，对亲人有执著，对钱财有执著，对轮回当中所有的事情都有执著有贪着。贪着轮回的时候不可能去希求解脱，只能是让我们结轮回的业，只要结了轮回的业，必定感受轮回的痛苦。有了出离心，就会向往解脱希求解脱，我们就会学习佛法，念诵咒语，就从非常清净的无染的清净智慧上去希求，那个时候逐步就会断除痛苦和轮回。

因为凡夫人不可能离开种种事情、事物、工作、家庭，这些是不可能离开的。在不离开这些的时候，应该把每天的

时间利用起来，每天要学习，该学习的时候，该做功课的时候应该去做，尤其这种心性法，多去思维多去观修，逐步地去增加我们闻思修行的量，闻思修行的量达到一定程度的时候，我们才能开悟，才能成就，上师经常讲这些。

当时我自己病得特别严重，不想学习了就想回汉地，一直不想呆了，太痛苦了。刚开始去学院，就一直生病，第一年好点，第二年就开始生病，每天晚上心脏痛得很厉害。病了有八九年的时间，就一直生病，是什么样的状况呢？每天晚上心脏就特别痛，痛得睡不着，痛到凌晨四点睡着，早上八点之前在疼痛中醒来赶紧去上课。听课的时候心脏痛得厉害，好像前面被扎了一刀，后面被大石头砸了，腰直不起来。听课的时候出现种种幻觉，又痛又出现种种幻觉，就是耳朵听进去了，内容根本不知道在讲什么，一直那样度过的。中午有一会时间躺着，因为中午刚吃完饭，睡着了又缺氧，睡一会也特别痛，又在疼痛中醒来。下午的时候稍微缓过来又去上课，经常上课时也憋着特别厉害特别难受。每天都是这样，从来没有断过那种病，就是那样特别痛，一直那样度过的，365天没有一天是好的。一个星期中，最痛的时候还有更严重的，突然一下子站在那儿就晕倒了，有时候就突然像失忆了，连别人的名字都想不起来。很多年都是每天只吃一顿饭，可能营养跟不上。尤其到了冬天那个难受痛的

没有办法，有时候躺在那儿根本睡不着。刚刚睡着就好像呼吸就停止了，就没有呼吸了一样，自己一下就醒来了。

为什么讲这些呢？也是告诉大家，我们不管遇到什么违缘，一定要以学习修行为主。那个时候特别想下山，不想待在学院，我在山上待了七年没有下过山，为什么呢？每次去问上师，上师都不让我下山，憋了好长时间。有些时候看到别人下山了，就想：为什么我不能下山？上师有时会批评我，有时候还会骂，有时上师说：“不管遇到什么困难和违缘一定要坚强。”不管生活当中工作当中或者生病的时候，内心一定要坚强，在坚强当中去学习去修行。

在我们学习的过程中，比如我们在学习经典、论典、修行，或者是共修，不管遇到什么事情一定要坚持，坚持就是胜利，世间人也是这么说。我们今天积累一点闻思的善根修行的善根，明天积累一点，成年累月不断地积累，积累到一定程度，我们闻思的智慧见解就非常踏实，见解会非常深广深邃。闻思到了一定的量，修行修到一定量的时候，就能获得开悟成就。到了最后的时候，我们从坚强一直到坚持，最后就坚定，到了最后的时候应该有一颗非常坚定的心，有一个非常坚定的信念，对上师三宝的信心不会退失，修行的境界非常坚定也不会退失。那个时候自己的见解非常稳固。

现在很多道友坚持不下来，可能学一学就不想学了，学一学就退了。还是要靠我们自己的心，一定要坚强坚持坚定完成修行。毕竟我们的生命很短暂，几十年一晃也就没了，时间一没了生命就没了，生命没了我们还没有成就呢，没有成就的时候死了就非常非常后悔。后悔为什么我们在活着的时候做了各种各样无聊的事情，造了种种没有任何意义的业，死的时候所有生前所做的事情有什么用啊？根本就用不上。死亡的时候除了自己修行解脱道的修法有用，除了自己修行修到量了那个时候不害怕，其他一点作用没有。

所以要经常提醒自己具足正知正念，如果不提醒，今天做这个事情忘记了修行忘记了学习，明天做那个事情，天天忙来忙去，忙来忙去忙到死，没有任何意义，只能是又随着自己的业力去漂泊去轮回，那个时候谁也帮助不了，就得靠自己。我们不可能天天跟着上师，上师也不可能天天督促我们，上师会偶尔上课的时候讲一下。

现在大家的因缘，听课也不容易，修行也不容易，大家因为没有共修了非常散乱，学习失去信心，修行还不会修。这个时候再不去抓紧时间，我们的生命已经过了一大半了，已经快走到黄泉的路上了。所有人都往黄泉的路上拼命地赶，现在如果不去修行，将来只能感受轮回的痛苦。那个时候谁也代替不了，上师也代替不了，佛陀也代替不了，那个

时候就非常非常后悔。所以一定要时时刻刻提醒自己，每天要心里想轮回特别痛苦我不能去散乱，我们的生命是有限的不能去散乱。我们要去精进地学习佛法修行佛法，每天要提醒自己。如果身边没有提醒自己的道友，自己要提醒自己，除了中观、密法、认识心性的法门，多去看看出离心的教言：人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚，不断地去看不断地去思维。哪怕每天就记一句，今天记一句，或者记一段，在一天当中我就把这一段反复思维。在我们散乱的时候就一会儿想一下不能散乱，人的生命非常短暂，每一个人谁也不知道哪天什么时候会死亡，前一秒活着，可能下一秒就死了。所以我们要时时刻刻提醒自己一定要多学习佛法修行佛法，一定要有意乐。如果没有意乐，被轮回的垢染所染污，我们就失去了修行的自由。失去了修行的自由以后，如果我们解脱不了就只能去轮回了。

为什么每天会讲这些，其实这些非常的重要。观修出离心这一部分，是我们一辈子要去学习去修行的一个法门。道友与道友之间，像我们都是道友，有些是金刚道友，有些是普通道友，不管什么样的道友都是道友。道友之间就是互相督促互相学习，成就的快与慢虽然和智慧信心有关系，最主要还是取决于我们精进的程度。精进的程度取决于我们出离心稳固不稳固，或者对出离心重视不重视。如果非常重视也

非常精进，不管是获得阿罗汉的果位、菩萨的果位、往生极乐世界获得成就，或者修即生成佛的直指心性的法门、密法大圆满，完全在于我们的精进。精进的话很快地修行成就，不精进的话一个星期也学不了一节课。有时候想学，有时候不想学，修行就是随随便便念个咒语，念咒语一边做这个事情念咒语，根本心专注不下来认认真真地去念。更何况所有密宗仪轨修法是按仪轨入观的方式去观修，入观的方式也没有，内心以出离心的摄持去念咒语也没有，以菩提心的方式念咒语也没有，就是念个数量，可能很难解脱。

所以心如果能往菩提道上靠，有了出离心之后，念咒语有质量，学习佛法有质量，修行任何的法门也是有质量。没有出离心的摄持，有时候去学习去修行就是完成一个任务，或者为了积累一点功德，不一定与解脱道挂钩。

今天就讲到这里。精进不精进，成就不成就，每天能不能去修行，主要是我们的内心具不具足出离心，这个非常非常重要。好，讲到这里。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情

生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

今天我们共同学习《心经》。

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。

这三个内容主要讲破凡夫的执著，破声闻缘觉的执著，一直到破菩萨的种种执著。一切万法的特征是不生不灭、不垢不净、不增不减的，一切生灭所摄的法是凡夫的虚妄分别心所见到的，生灭、垢净、增减之法是凡夫人有执著心见到的，或者说是一种错乱的所见，真正的一切万法的实相本来就是不生不灭、不垢不净、不增不减。

在一切万法的本性、空性、胜义谛的境界当中没有色受想行识五蕴的法。一切万法可以归为三类：

一、以略的方式讲就是五蕴——色受想行识。

二、以中等的方式讲是十二处，即是眼耳鼻舌身意内的六根所对应的外的六境——色声香味触法。十二处所生的万法也是无自性、了不可得的一种不生不灭的特征。

三、五蕴、十二处之后是十八界。十八界是指六根六境（眼耳鼻舌身意、色声香味触法）之外，再加上眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

五蕴十二处十八界这三种是从凡夫所执著的特法来讲的。“无眼界，乃至无意识界”讲的是十八界，“无眼耳鼻舌

身意，无色声香味触法”讲的是十二处，“无色受想行识”讲的是五蕴，连在一起即是在空性当中没有五蕴十二处十八界。

无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。

这是指没有十二缘起的生灭门或还灭门。为什么？上面讲到的五蕴十二处十八界主要是破凡夫人的执著，因为凡夫人总是落在五蕴十二处十八界里出不来。缘觉是落在十二缘起门里面。十二缘起后面会逐步做介绍。

第二个是破独觉的障碍。独觉者证得了什么样的果位？证得了一个比阿罗汉更深的果位。阿罗汉证得了无分微尘跟无分刹那，而独觉证得了无分微尘不可得，有点接近于进入真相唯识的一种境界，只是因修十二缘起而证得的。

独觉有部行独觉和麟角喻独觉，这两种独觉证得的方式不同，一种是在僧众当中证得的，另一种是在无僧众、没有佛出世、没有佛法的时候自己观一切万法的十二缘起而证得的果位。独觉证得了果位后不去宣讲佛法，为什么呢？因为在那个时候出生的人没有福报也没有听闻佛法的智慧。

独觉出世并通过修行成就了以后会用神通去利益众生，示现如上身出火、下身出水、把地大变成空大、再把空大变

成水大等各种各样的神通让众生起信心并做饶益，以神通说法。十二缘起门即十二缘起都是空无自性的。

无苦集灭道。

小乘的修行者所修的是四谛法，佛陀在鹿野苑初转法轮时最先讲的就是苦集灭道四谛。四谛有十六行相，苦谛是苦、空、无常、无我，集谛是因、集、生、缘，道谛是道、如、行、出，灭谛是灭、静、妙、离。苦谛和集谛是轮回的因和轮回的果，灭谛和道谛是涅槃的因和涅槃的果，通过涅槃来打破轮回的一重因果。

轮回的因是集谛，轮回的果是苦谛，要想断除轮回的苦果，必须先要灭除轮回的因——集谛。集谛是指无明烦恼或者业，需要修道来断除。小乘的五道是资粮道、加行道、见道、修道和无学道，通过资粮道的四念住、四正断、四如意足，加行道的五根五力及七觉支，再通过见道修道的八菩提分逐步断除集谛的我执无明业。我执无明业因断了以后，苦谛轮回的果就能断掉。轮回的果断了，轮回的因也断了，就获得还灭，也就是阿罗汉证得的涅槃，即四果阿罗汉的果位，最后获得有余涅槃和无余涅槃。但是在般若空性里，连二乘的执著及二乘所修的道法的特征也不存在，也要破掉。

无智亦无得。

继续破。这里的“智”是指菩萨道所修的智或者度，般若波罗密多就是智或者度或者到彼岸。在菩萨乘里有十度，即布施度、持戒度、安忍度、精进度、禅定度、智慧度、方便度、愿度、力度、智度，这十度都代表“智”。“无智”是指菩萨的六度或十度也是空性、本体了不可得。菩萨修六度来度化众生、积累成佛的福德资粮和智慧资粮而获得佛果，但佛果也不可得，能得的因六度和所得的果佛果两者皆不可得，即“无得”。

“不可得”在《金刚经》中有讲到：“如来常说：‘汝等比丘，知我说法，如筏喻者；法尚应舍，何况非法。’”佛陀所讲的佛法就像我们要达到一个终点所坐的船，以佛法度众生，六度也好十度也好，佛法就像渡众生的船一样，当船不断地划行到了彼岸的时候，船也要放下。“法尚应舍，何况非法”是指在某一个层次时我们需要法，但到达彼岸的时候，对法也不能起执著，能说者和所说之法都是无自性的空性的。

为什么佛果也不可得？《维摩诘经》中维摩诘居士问弥勒菩萨说：您是释迦牟尼授记要成佛的。授记一般是指将来会发生的事情，佛陀也会给大菩萨们做授记，当然是智慧所见。一些上师成就者也会给自己的弟子做授记，这些在历史上历代都有。从名言的角度讲是有授记的，如佛陀授记龙树

菩萨的出生等，授记很多的大菩萨将来弘法利生或者将来佛法的衰落兴盛，也授记某些高僧大德的出生，还有一些大成就者会授记他的某某弟子将来会如何地弘法利生，会度化多少众生，有多少众生会依靠他而获得解脱、获得成就、获得即生成佛、获得往生极乐世界。这些授记都是有的。

我们从世俗谛的角度可以这样讲，但是从胜义谛的角度来看，有没有一个真实授记者呢？没有。《维摩诘经》中，弥勒菩萨对释迦牟尼佛说，“时维摩诘来谓我言：‘弥勒！世尊授仁者记，一生当得阿耨多罗三藐三菩提。为用何生得受记乎？过去耶？未来耶？现在耶？若过去生，过去生已灭；若未来生，未来生未至；若现在生，现在生无住。’”过去已经灭了，未来还没有发生，当下了不可得，那么授记成佛到底是哪一个时候？所以一观察就知道寻找不到一个所授记。佛陀在《金刚经》当中讲到燃灯佛与我做授记，“佛告须菩提。于意云何。如来昔在燃灯佛所。于法有所得不。不也。世尊。如来在燃灯佛所。于法实无所得。”没有一个真实的授记者，如果有一个真实授记，现在肯定得不到佛陀的果位。以上最主要的一点是什么？就是无得、无证才是最上等的得、最上等的证，这才是最究竟最了义的。

二转般若波罗蜜多或者究竟胜义谛的体性，离一切执著，离一切垢染，就是不立一切。在名言谛或世俗谛当中，

在我们凡夫位当中建立了五蕴十二处十八界，有修四谛法证得罗汉果位，修十二缘起证得独觉果位，修六度万行证得菩萨或者佛果，但是在究竟胜义谛的状态当中，从五蕴到一切智智都了不可得。如果学过《中观根本慧论》，我们观察五蕴、观察生灭来去、观察佛陀、观察业和业的自性，一切都了不可得。大家以后好好学《中观根本慧论》，把破来去的方式方法掌握了以后，直接安住在中观的离一切戏论的境界上，那个修行要诀是很直接了当的，没有观察很多。我刚开始修行的时候是从最粗大的法进行观察，如果没有从最粗大的开始进行观察，上上的法还是挺难修的。中观学起来很难，修的时候也很难，但大家还是特别喜欢学般若中观，这说明大家还是有一定的大乘根基和大乘种性，这些从外相上也能看出来。有些时候从外相上也能看出来是不是学大乘根基的。只要一听到般若空性就心惊胆战、惶恐不安，说明不是大乘的根基。只要一听到空性就特别地喜欢，一听到究竟胜义谛即一切万法的本性的时候，感觉特别舒服、特别的相应，这就说明是大乘根基，将来开悟证悟是有一定的机会机缘的。如果不怎么爱听这些，那说明我们前世的善根因缘不具足，想要获得成就开悟是非常非常困难的。

不但五蕴是无自性的，六根、六识、六境也是无自性的。为什么呢？因为它们是我们的妄识或虚妄分别心所现的

一种假象。什么叫假象？就是虚假的东西。比如本来是一种清醒的状态，但是在梦里出现了身体、五蕴、眼睛、耳朵、鼻子，五蕴出现了以后又看到了对境，眼睛看到了外在的色法，耳朵听到了声音生起了耳识，鼻子闻到了味道，感觉到了香、臭或者无味。在梦中所出现的一切都是虚妄分别心的一种习气垢染的显现，没有一个真实的体性。如永嘉大师《证道歌》所讲的“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”，在梦里好像有种种的这些特征，但实际上凡夫人的所见所为都是一种虚妄，什么时候我们从这个梦境当中出来以后，进入真实义当中如来藏的本体或是如来藏光明的状态，那时没有了六根六尘，哪会有所谓的六识？当我们证得了这种心性、认识了心性光明的时候，就会了知根本没有六尘六识六境，所有的十八界都完全消融在法界当中。

五蕴十二处十八界含摄一切世俗谛的法，想要明白世俗谛的特征，通过五蕴十二处十八界就基本上都能了知。在《俱舍论》和《因明》里讲的比较多，在大乘《中观》里也会涉及到一部分。在般若胜义谛法界当中没有实有的执著，也没有无实的执著二者都会破除。这些都是我们虚妄分别心的一种假象，就好象是眼睛生病了以后看到的一种虚妄的错觉。

在破五蕴十二处十八界的时候，在小乘当中会粗大地把

五蕴十二处十八界破成微尘刹那，或者把五蕴十二处十八界破到没有一个真实的我的特征，在声闻乘的四谛和十二缘起当中就会破除。菩萨乘会破法执，也就是证悟胜义谛究竟的空性。不但是凡夫的法本体不可得，圣人、二乘圣者、大乘菩萨所修的法、所有的智慧从真实义本性去观察也是一种了不可得的特征。

“法尚应舍，何况非法”，在胜义谛当中，不管是小乘的法、大乘的法，到了一定程度的时候必须要断除对它的执著。如果没有断除对它的执著，就会对证得究竟的特性有影响。比如金沙，虽然它是黄金的沙子，但是如果它进入眼睛，也会对眼睛造成伤害。以此来比喻佛法虽然在某一个修道阶段是离不开的，但是走到最后的时候，对佛法的每一步的执著也必须要打破。

二乘的苦集灭道四谛，首先有一种业苦、断集、修道、证灭的特征。为什么叫业苦？苦谛是三界轮回所有的痛苦的果，所以我们需要厌离并远离苦，即苦苦、变苦、行苦，轮回种种的苦谛所摄的轮回种种的苦果，每个人都特别痛苦，在轮回当中感受了种种的烦恼种种的痛苦，但是这种苦是从哪里来的？它有一个因或者一个根本。这个因是什么？这个根本是什么？就是无明或是我执。因为有我执有无明，所以看不到真相，看不到真相就有我执，有我执就会生起贪嗔痴

的烦恼，有了贪嗔痴的烦恼，就会造作罪业，有了罪业就会感受轮回的苦。

所以我们要断除轮回所有的痛苦就一定要断集。怎样断集？断集就是破我执、断除我执。只要从根本上或因上断除了我执，把轮回的因断了，轮回的果也会断掉。集谛一断掉，苦谛也就断掉了。苦谛断掉了以后，就会获得证灭菩提的果位。想要断集谛就要修道，修道最直接的就是修无我空性、修般若空性。依靠般若空性的力量断除我执，我执断除了就不会起烦恼，不会起烦恼就不会造业，没有轮回的业怎么会有轮回的苦果呢？没有轮回的苦果以后，我们就获得了涅槃寂灭的果位。但这是从声闻缘觉的角度讲的，在真正的实相当中没有所谓的能对治、所对治，在真实理体当中也没有能断与所断，这只是一种权巧的说法，什么叫权巧？就是方便说、接引说，是从接引二乘的修行者来说的。

在胜义谛当中没有任何所缘相，没有能断的轮回也没有所得的涅槃。在胜义谛当中轮涅是平等的。只要认识了心性，轮回没有什么可断的，轮回的苦因苦果都了不可得，当体即空。所得的涅槃有可得吗？没有。有实有的特征吗？没有。轮涅不二即轮回没有所谓可断的一个东西，因为轮回不实有，业是空的。从中观的角度去分析，业是由因果产生的，如果是因生果，那它是有因生还是无因生？四边生是怎

么生出来的？都寻找不到。再分析果，果生的当下是有果还是没果？有果不需要生，没果也生不出来，所以因果都不可得。因果不可得哪会有业？业不可得，轮回怎么会有？

我们再观察，把梦境比喻成六道轮回，我们所经历的一切只是一场梦。正在做梦的时候，梦里的一切就像石女的儿子一样根本不存在，只是忽而妄显的。有轮回才有涅槃，轮回都了不可得、寻找不到，没有轮回的边，哪会有涅槃边？如果去寻找涅槃，涅槃的果到底是什么？也是寻找不到的一种特征。学了中观会知道，不对轮回的法执著，也不对涅槃的法执著，小乘的四谛也是一种分别，也是一种执著。当然这是从最究竟最了义的方式去讲的。

下面讲缘起的十二缘起的流转门和还灭门。

轮回的起因是无明，有了无明会怎么样？有了无明就有行——去造作，因为有无明而不了知真相就会去造作，造作这种业就是行。有了行即造作了轮回的业，那就肯定会有转生六道不同的心识，有了心识就肯定会出生，比如我们有了心识就会投胎，投胎了以后，识出现了就会出现名色，胎儿有了名色以后，就会出现眼耳鼻舌身意等六根，以六根为缘，根有了就会有境，境有了就会生起心识，心识有了就会有触，就是见闻忆触等等这些触。有了触觉以后，看到了就

会有好的感受和不好的感受，听到了以后就会有苦乐舍，好的感受和不好的感觉就会出现。有了感受以后，是好的就想要得到，这是不离爱，不好的就生起嗔恨心想要远离，不喜欢这个人就想远离，喜欢这个人就想要得到，喜欢的事物或物品就想得到，不喜欢就讨厌它远离它。这样就生起了爱，有了爱以后就会去取，取的时候又去造作，有了取就有了轮回的各种各样的有或者各种各样业力所感召的有，有了业或者有，以业为缘，造作了罪业以后必定会产生轮回的不同生处的生，有了生必定会接着有老和死，这是一串相连下来的，这就是十二缘起。

十二缘起包含在四谛当中，集谛是无明、爱、取、行、有，其他七支是苦谛。由集谛生出苦谛，这是一个根本。

轮回的因是无明，无明到底是什么？无明就是不了知真相。无明愚痴，从密宗的角度讲主要是断痴心、断愚痴。愚痴到底在哪里？虽然好像是有，但是愚痴无明到底在哪里？找不到它的本体。如果无明有特征，存在一个实有，那么众生永远成不了佛，我们修行也没有用了。正是因为无明是无自性的，是寻找不到的，本体是不可得的，所以我们可以把无明打破获得如来藏的本体，这时光明就会出现。

无明，也就是我执、法执。这种执著是由于错乱的因素

而认为的一种存在。我们经常会听到一种比喻，在中观里这个比喻经常会用到，比如特别黑的夜晚，我们的眼睛看不清楚远方的事物，在不远的地方看到了一条蛇，于是就非常害怕，由于特别害怕而产生了痛苦。我们就一直这样痛苦着。有一天我们用手电筒一照，原来是一条花色的绳子，根本没有蛇，于是一下子痛苦就消失了。这就比喻我们众生因为无明黑暗的原因看不到真相，用智慧的般若灯光照见万法实相的时候，当下无明就消失了，当下痛苦也消失了。

无明不了知真相本来就是一种虚妄，本来是不存在的。本来没有花蛇，就是一个绳子，因为错乱的认知或者不了知真相，认识不到根本不存在花蛇，所谓的花蛇只是一根绳子，所以只要有了智慧照破万法实相的时候，无明就会自然而然消失。智慧存在的时候，无明就会消失；无明存在的时候，智慧就生不起来。

无明如果不可得，哪会有行？因都没有了哪会有果？无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死全部断掉了，全部不可能有了。众生的错乱就像梦境，虽然梦里所现的一切都是了不可得的，但众生因为错乱的习气就是认为有，于是就有了执著，有了执著就会一步一步出现害怕痛苦，就会出现错乱相。就像我们不了知花绳而把绳子当成蛇，一直特别地害怕，这就是没有智慧、没有照见实相的

一种特征。众生就是如此，把没有的当成有，把有的当成没有，本来是没有蛇非要认为有蛇存在，一系列的痛苦执著，本来是一个绳子而我们就是见不到，这就是众生的一些特征。

在般若和究竟胜义谛当中，在般若本体当中，十二缘起的因缘法以及对十二缘起种种的安立法也是一种错乱的执著。因为无明是一种错乱的执著，无明后后的那些法也是了不可得。所谓能观的无明也不可得，错乱相根本不可得。无明不可得，哪会有十二缘起支？十二缘起支所修的法每一个都了不可得。比如在虚空中的毛发，如果毛发都不可得，哪有灭毛发的方法可得呢？所以在真实义当中，所有的生门还有还灭门都是了不可得的。独觉圣者所观的法在般若体性当中也是了不可得的一种特征。

不仅二乘法、二乘圣者所修的法不可得，连菩萨乘也不可得。“无智亦无得”中的智是指菩萨的六度或者是十度，依六度十度而得佛果。菩萨的智慧也是所修的法，“如筏喻者；法尚应舍，何况非法”，从一切色法到一切智智都是了不可得，没有能得也没有所得。从究竟胜义谛的角度来讲，都是了不可得，如果有一个可得，那就成了实有，如果实有，肯定不能获得佛果。所以真正的无得才是最究竟的得、最真实的得，对菩萨而言没有能得的因也没有所得的果。

怎样断除凡夫执著？五蕴。蕴从某一个角度讲，是业习或者是业力的凝聚，能覆盖我们的光明本性。虽然能覆盖我们的光明本性，但是如果直接认识了五蕴的本性就是我们心性的妙用，乃至一切佛菩萨都离不开五蕴的妙用，五蕴就会出现妙用。凡夫没有认识五蕴的体性，好像水变成了冰，诸佛菩萨证悟的这种智慧的特征，就像把冰还原成了水。五蕴不管认识也好不认识也好，它就是本体妙用。凡夫和菩萨只是一个认识一个不认识而已。

凡夫人的妄心是把五蕴的相、十二处的相、十八界的特征处处执为实有，而对证得心性的修行者和诸佛菩萨来说，五蕴十二处十八界完全是一种妙用的特征，完全是如来藏光明的反射，有无量的妙用。对菩萨而言，如果从转依的角度来看，五蕴十二处十八界会因缘无住。所以五蕴十二处十八界要看怎么去用，如果五蕴十二处十八界转依成智慧，就像冰还原成了水一样，水的本性本体就会完全出现。十二处是指六根和六尘，即眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根六根，有了根就会有识或者有六种外境，即色、声、香、味、触、法六尘。它们一部分是由物质组成的，另一部分是由思想精神或者心法组成的；一个是有相的，一个是无相的特征。色根是指眼根、耳根、鼻根、舌根、身根这五种根是浮尘根，属于四大和合、因缘和合所生。意根属于一种心法。

色声香味触法即六尘。不管是有情世界、无情世界、山河大地，或者是宇宙星辰万物，都可由六尘归纳起来，或者说由四大组成的器世界情世界的一切都是以色相为体的。如色法或者色尘是眼根所对，耳根所对的是声尘，地水火风都有声音，鼻根所对的是香尘，地水火风都有种种不同的香味，舌根所对的是味尘，有苦辣酸甜种种的味道，身根所对的是触尘，即身体的触觉、冷暖等感觉。

意根所对的是法尘。法尘是什么呢？比如眼睛见到前面有堵白色的墙，第六意识把影像缘取了以后，就开始想这堵墙是白色的，这堵墙有多高多长多宽，这堵墙要挂一个什么样的东西，就开始分别，这就属于意根所对的法尘。法尘所摄的就是把眼耳鼻舌声出现的影像再加以分别、加以执著，所以第六意识是非常关键的，因为它会对五根五境生起分别，有了分别就会有执著，有了执著就会产生种种的错乱，错乱的因缘出现了就会造作罪业。

把我们自己的心比喻成一面镜子，把五根所对的五尘表示为五种影像，当五种影像进到镜子里，虽然影像没有分别，镜子也没有分别，但是分别心会分别：这是什么样的影像？好还是不好？我喜欢还是不喜欢？第二种影像也是一样，我喜欢还是我不喜欢？我取还是不取？第三种影像、第四种影像、第五种影像进来的时候都一样。影像出现的时

候，意根就开始用比量非量不断地推理去安立如何执著。如果意根不起作用，或者它不去执著五根的对境的影像，这时我们就能入于自性，能认识到心性。如果第六意识起了般若的智慧以后，去观这个影像跟镜子这种本体是怎样的一个特征，如果第六意识转成妙观察智的话，那么我们心性的本体就能凸显出来。如果我们的第六意识没有变成一种智慧而是变成了一种分别，那就好像在镜子里看到第一个影像时去分别我喜不喜欢，再去分别第二个影像好不好，我怎样去执著它、怎样去分别它，把影像执著来执著去。如果第六意识直接了知镜子和影像的本性，那么光明如来藏的本性就会显现出来，所有的六根六尘全部会变成光明如来藏的妙用。如果第六意识起的是分别执著，那就会变成轮回的法、凡夫的法了，不断地执著起惑造业，这样就会在轮回当中不断地轮转下去。

六根六识六尘是十八界都是众缘和合的。六根也好、六境也好、六尘也好都是因缘和合的法，因缘和合的法肯定是空性的，就像梦幻泡影、像幻影、像光影一样全都只是影像，而这种影像就是当体即空、空无所有的，所以“无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界乃至无意识界”。十八界只是相对安立的凡夫的妄见、妄执、妄有而已。

完全断除了分别执著以后，一切光明如来藏的妙用就

会体现出来。眼耳鼻舌身意本来就是如来藏的妙用，但是被凡夫人加以虚妄地执著，比如由眼根出现了眼识，见到事物的时候就有了虚妄分别心，看到影像就抓住不放，把我们眼根的妙用给遮障了；耳根听到声音以后就把这个影像抓住不放，又起了种种分别，把我们的自性给蒙蔽了；我们其他的鼻舌身意也是一样地起了分别执著，把真性给障住了。如果眼睛看到物体的时候我们直取本性，耳朵听到声音的时候也直取本性，那么六根就互通了。六根互通了我们的眼根就能起无量的妙用，不仅能看见三千大千世界无数世界的种种的特征，而且眼根也能听到无量无边众生种种的声音，好听的声音、美的声音、难听的声音都能听到，眼根也能闻到香味，种种不同的香味、无量世界的香味，眼根也能分别一切万法的种种的因因果果的差别。六根互通就是六根全部属于如来藏的光明妙用。

不起分别、不起执著的当下要从六根六境六识当中直取它的本性，直取了它的本性以后妄心就灭了，妄心灭了一切就都不执著了，也不住相也不起分别了，光明本性就完全恢复了。恢复了以后，这种六根互用，种种的神通妙用就能出现了。神通妙用出现了以后，我们就可以利益无量无边的众生。诸佛菩萨的事业就是为了利益无量无边的众生，这时光明如来藏的本性完全地显露。真如理体光明如来藏完全显

露出来的时候所有的客尘都隐没了。说来说去就是要认识心性，没有认识心性就没有办法成就，所以一定要见性。到底心性光明如来藏是指心还是指其它？如果认识了心性，桌子是不是光明如来藏？是光明如来藏，是离不开光明如来藏的。椅子是不是光明如来藏？也是。所有的都是，没有不是我们的心性的东西，全部都是我们的心性。

明白了一切都是我们的心性，那么桌子如果是光明如来藏，桌子是不是在表示万法的实相？是。椅子是不是在表示万法的实相？是。一朵花开了以后是不是在表示万法的实相？是。那么表示万法的实相是不是在说法？是在说法。诸佛菩萨恒时在说法，诸佛菩萨恒时在告诉我们万法的实相，从来没有停止过说法，一切万事万物都在说法。说什么法？就是讲一切万法自性的法最究竟最了义的法，给我们表示万法的实相。当眼睛见到那堵墙的时候，它是在讲万法实相的法。一切万事万物时时刻刻恒常在讲法，就看我们能不能认识。认识了以后一切万法都是光明如来藏的特征，有情无情同圆种智。讲到最了义的时候就非常直接，一切万法的特征就是如来，就是如来的法身，一切万法都离不开如来的法身，只是认识与不认识而已。认识了以后，就常常与自己的法性见面。万法实相时时刻刻地出现，但是凡夫人时时刻刻都没有认识万法实相。光明如来藏时时刻刻在放大光明，但

是我们时时刻刻都没有认识如来藏的光明。从某一个角度来讲，反而是如来藏的光明反射的时候，我们自己把自己迷惑了，这是很可笑的一个事情。

我们本来自性已恒时存在，一切时刻所有一切万法都是我们的自性，但是就是迷失在自性里。不管迷失也好，不迷失也好，万法一直显现着，就看我们能不能认识，看我们的智慧。所以大家要多学多听多去思维，光听也不行，还要多去修行。我们自己要下功夫去修这些法，通过不断地修行就能体会到。当真正地能认识一部分心性或者完全认识心性的时候，不需要别人说那个桌子就是光明如来藏，那个桌子就是法身，那个桌子就是十方诸佛，一切诸佛的本性就那个桌子没有其他的，那个时候你自己自然而然地会生起极大的信心，你自然而然地自己能照见。这不是别人说的，而是你自己亲身体会到的。比如我吃了一颗糖并且描述了这颗糖的味道，大家会说：“哦，糖是这样子的，但是我没品尝到，到底是什么味道我感觉不到”。但当我们真正不断地修行到了一定的程度的时候，别人一说，自己就能了知，哦是这样子的，因为自己完全体会到了。

那桌子是上师吗？就是上师，如果桌子不是上师的话，肯定说明你还没感觉到自己的光明如来藏，或者没有找到自己的心性，或者没有认识万法的觉性。体会到了以后，你会

非常深刻地知道，我现在就安住在与上师无二无别的境界当中，我现在与上师的心是无离无合的，我看到了桌子就是看到了上师，就是看到了法界。那我看到了桌子是不是看到了莲师？是看到了莲师。看到了桌子是不是看到了度母？是看到了度母。我看到了桌子是不是看到了十方诸佛？是看到了，不用怀疑！十方诸佛就是这个，眼睛能看到，耳朵能听到，鼻子能闻到，第六意识出现的时候直接能体悟到。

所以讲到最究竟的时候，就是认识心性还是不认识心性。密法的大圆满也就是认识心性，除了认识心性没有其它的了。禅宗除了认识心性也没有其它，大手印除了认识心性也没有其它，生起次第也是为了让我们认识心性，圆满次第也是为了让我们认识心性，大圆满分出不同的层次，除了心性也没有其它。认识了心性就直取法身佛。如果没有认识心性，本来是光明如来藏本来是佛却变成了凡夫。凡夫跟佛的差别也就这一点，没有其它的，就隔了一层纱——一层薄薄的无明的纱而已。

我们有时候从下面修，有时候听上面的法。下面的法上面的法都可以听，根基到位的时候都可以去修，这些法都是最直接最了义的。所以我们在学心经的时候，从最简单的修行一步一步怎么修上来、怎么去观都要讲；最深最了义最直接的认识心性的方式方法，我们也要了解。知道以后见解

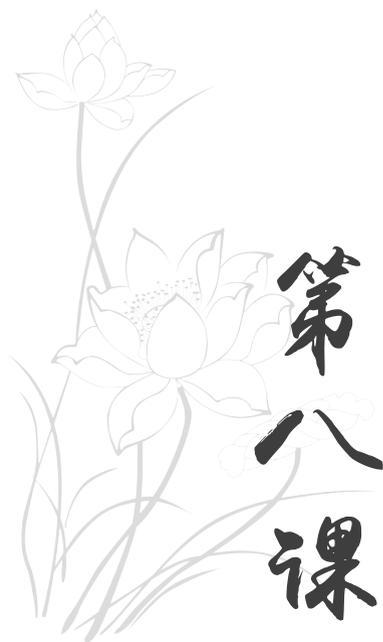
就提高了，见解提高了我们的修行也会提高。所以大家一定要听法，没有听肯定不知道这些道理。听了法以后大家都会特别地清晰明了，对自己的修行来说，这也是将来证悟心性的一种因缘。

特别随喜大家，能听这么深这么了义的法。佛不出世、佛不说法的时候，为什么独觉能证得空性、能证得圣果、能证得独觉的果位？就是因为他听过般若空性的原因，所以他在没有佛出世的时候，百劫以后证得了独觉的果位。即使我们现在没有听懂，因为金刚种子、般若种子已经种到我们的内心了，所以大家百分之百将来会获得圣果，这是一种因缘规律。当然根基好的也不需要等到那么远，希望听了以后，不管是从中观的初步的修法或者是最直接的修法，大家逐步逐步地修上来，还是希望大家这一世就能获得成就，这一世就能获得解脱。

下面回向。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
 生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
 生生世世不离师 恒时享用胜法乐

圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼传承大恩善知识！
为利益一切众生，
愿我们发起无上殊胜的菩提心！

下面继续讲《心经》。

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。

这一句的字面意思是：由于一切万法无所得的原因，菩提萨埵这些菩萨们，依靠般若波罗蜜多的智慧，内心没有任何挂碍，没有任何障碍，对万法没有任何执著和分别，所以不会有对万法执著而分别出来的痛苦和恐怖，此时会远离一切颠倒梦想，到达究竟涅槃的佛果。

以无所得故。

从《心经》最开始一直到现在，其主要的意旨都是在讲“无所得”，“以无所得”来进入般若空性的意趣。不管是凡夫所执著的五蕴十二处十八界，或者二乘行者所执著的四谛十二缘起，或者菩萨所修持的六般若波罗蜜多，以及最终得到的佛果，一切本来空寂无所得。无所得是最究竟最了义的体性，或者说所有万法的实相就是无所得。无所得并不是断空什么都没有，无所得是一切万法本性无有自性，寻找不到本体。这是从世俗谛的角度来讲。

菩提萨埵。

菩提萨埵是梵语音译，翻译过来，“菩提”是“觉”或者“觉悟”的意思，“萨埵”是“有情”的意思。“菩提萨埵”即觉有情，自觉觉他。

所谓自觉，就是依靠我们的心观自己的心，认识自己的心叫自觉，或者是觉悟一切万法了不可得，觉悟万法的本性，觉悟自己的自性光明如来藏的本性。众生有无明妄想执著，把一切都认为是实有。我们没有自觉没有觉悟的时候，依靠无明的力量执著一切万法为实有，有我、有我执、有法执而不断地造业，在轮回中不断地受苦。所以我们一定要自觉，通过自觉恢复我们觉悟的本体，来打破无明照破无明。

当我们自己照见了万法的实相，见到了自己光明如来藏的本性，此时也要觉他、觉有情，这是智慧不二的特征。我们会见到一切众生也具足光明如来藏，因为无明而不能照见自性，我们要用种种方便善巧的方式方法引导一切众生认识自己的本性，最后获得佛陀的果位。菩提萨埵翻译过来也叫精进勇士，即非常精进勇敢的菩萨。非常精进勇敢、自利利他的菩萨就叫菩提萨埵。

依般若波罗蜜多故。

菩萨依靠般若智慧照破无明、照破一切世间法出世间法、有为法无为法的本体、本性，依靠见其本性来打破无明，依靠般若波罗蜜多行持六度万行，对一切境界都没有执著没有挂碍，完全是一种自利利他的境界。

心无挂碍。无挂碍故无有恐怖。

挂碍是指牵挂执著，是障碍我们心性的一种执著。“心无挂碍”是指我们的真心或本性没有障碍，没有一丝一毫的牵挂，我们的心性完全能显露出来。

作为凡夫人，因为生起了一念无明妄心的原因，从而不认识自己的心性，反而被心性所现的影像迷惑，被自己的心光迷惑，然后再执取分别，处处在外境有境上去执著挂碍，不断地去造业受报，轮回不息。外境或有境都是心性所投射出来的一种影像，因为我们不去反观自己的内心自己的心性，不去认识不去取自己的本性或者本体，反而不断地去捕风捉影、攀缘各种影像，所以在影像中迷失了方向，就是在心性所现的妙用中迷失了方向。

外境是心性所现的妙用，在没有认识妙用的本体或者没有认识心性的时候，外境就是妄心所现的影像，认识了以后就是如来藏的妙用，所以认识与否很关键。

比如一个明镜中出现了各种影像，我们如果认识到影像的本体就是镜子，在镜子不动摇的状态中出现种种妙用的影像，妙用的本体即是镜子，镜子的本体能出现种种的影像。认识了本体以后就是这种特征。影像出现或者消失都没有任何的挂碍，本体时时刻刻都不动摇而同时又出现种种的妙用，这种妙用就像诸佛菩萨种种的形象种种的功德就能展现

出来，但是因为我们凡夫不去寻找镜子的本体，或者说不去寻找影像的本体——镜子，我们就在影像中追寻它的生灭，影像一会儿生了灭了、好了坏了，去分别种种层出不穷的影像，从而迷失了镜子的本体。

我们看到桌子的时候，如果认识了，它就是心性的妙用。如果不认识，它就只是一个桌子，我们就对它产生执著，产生了执著再去分别它，分别的时候又对它产生贪嗔痴的烦恼，有了烦恼我们又去造作身语意的业，造作了的身语意的业以后肯定要感受轮回，有了轮回的业必定会感受轮回的果。就这样辗转不息地不断地流转，依靠外境产生心，依靠心又产生外境，就这样不断地去执著、去轮回。凡夫人就是这样。

而二乘圣者在法执上还有执著挂碍没有断除，因为有法执、没有完全证得胜义谛，执著有一个涅槃果位可得，导致无法证得究竟的涅槃。所以不管是二乘行者还是二乘圣者，要依靠自性般若照破一切世间出世间的万法如梦幻泡影般了不可得、了无挂碍，此时心就能获得自在。

无挂碍故。无有恐怖。

如果心有了挂碍就会有执著，有了执著就会造业，有了业就会轮回。如果心无挂碍，当然就不会有轮回。因为心没

有了挂碍，心就没有了执著，自己的心性就获得了自在，当然就没有了任何的恐怖。我们在轮回中一切的恐怖痛苦都来源于执著和挂碍。那这种执著挂碍到底是什么？就是我执和法执。

凡夫人一直在我执中，我得到了我失去了，在患得患失中担惊受怕。没有得到的一心想得到，得到了的又害怕失去，所以就有了种种的恐惧害怕。比如现在的世间人为了衣食住行终日难安，因为有我执，所以患得患失，想要健康长寿，有些人就是害怕生病畏惧死亡，内心有很多这样的恐惧。人们有很多需求，得不到就非常痛苦，得到了又害怕失去，也很痛苦。不管是工作家庭或者名利，执著都特别多。执著越多，痛苦越多、恐怖越多。能离开吗？离不开。为什么？因为有我执，有执著肯定会有烦恼，有烦恼肯定会有痛苦，有痛苦肯定会有恐怖。

大菩萨因为没有我执的原因，在轮回中就像在花园里观望花园一样，没有任何的挂碍恐怖，这种境界就是“智不住三有，悲不入涅槃。”依靠大菩萨的这种大悲大愿力度化无量无边的众生不舍一切众生。就像地藏王菩萨和我们的传承上师们一样，在五浊恶世的时候度化刚强难化的众生。当他们度化众生的时候，根本没有任何的执著分别，也没有任何的恐怖痛苦。为什么呢？他的心像虚空一样，没有任何的

阻碍，他们的大悲心也就如虚空一样广大，摄受一切众生。不管是加害他的人还是赞叹他的人都一样平等地对待。众生依靠福报、善根、因缘的不同，得到的加持、教法、利益、成就也都不同。菩萨的心性是非常广阔的，但是因为众生福报、善根、智慧的不同，所以得到上师菩萨的加持不尽相同。

有时大家可能分辨不出来。我们会看到有些上师对一些弟子特别关心照顾，特殊地去传法，而对其他弟子却没有那样去关照。比如同样依止一位善知识，如果这位善知识是大菩萨，当然讲课的时候是同等地去讲，但是关照的时候，对有些根基成熟的弟子，他就会以不同的方式去做度化。有些时候我们觉得菩萨是不是偏心？菩萨不是偏心。有些众生的善根完全成熟了，法器已经成熟了，而有些众生的法器还没有成熟，这样暂时也没有办法度化。在佛陀的时期，佛陀利益众生也是同样，对法器成熟的就提前度化，哪一个众生的因缘已经成熟了就先去度哪一个众生。

就像六祖惠能大师刚见到五祖弘忍大师的时候，五祖大师对他说：“汝是岭南人，又是獠獠，若为堪作佛？”六祖惠能大师回答说：“人虽有南北，佛性本无南北；獠獠身与和尚不同，佛性有何差别？”五祖弘忍大师知道他是佛门法器，对他非常地关心、非常地关照，等到六祖惠能大师根基

因缘成熟了以后，五祖弘忍大师便给六祖惠能大师传了心法。所以菩萨度化众生完全是观待众生的根基因缘去度化的，他们也会度化五浊恶世非常刚强难化的众生。在菩萨的境界中，因为“心无挂碍”，没有挂碍就没有任何恐怖，没有恐怖再刚强难化的众生也去度。度众生时，菩萨对一切众生都是平等的，但是因为众生的福德因缘有差别，所以又有不同方式的差别特征。诸佛菩萨不仅能度化刚强难化的南瞻部洲的众生，作为善知识，对地狱饿鬼旁生的众生也能去做饶益、做度化，当然这是对大乘得地以上的菩萨而言的。

如果不是得地以上的菩萨，作为一般初发心的菩萨，还没有达到心无挂碍，无有恐怖，虽然认识了心性，证得心性初步开悟，或者虽然生起了世俗菩提心，但是因为认识心性的定力还不够、力量还不够，所以会比较害怕去度化众生。如果去度化众生的时候，证得的心性可能会丢失。如果遇到了不同的外境，比如去大城市里，有时候还可能保护不了自己的心性，因为习气的坚固所以会产生影响。

这类信解行位的菩萨可以利益众生，众生也可以利益他。怎么理解呢？因为他认识了心性的原因，也可以去利益众生。首先，认识了心性后智慧眼目打开了，能讲出认识心性的道理，也可以给大家传授心性法门，可以讲解经典、论典、三藏教理或者修行法门，但是他还是会受到一部分染

污。资加二道的菩萨，因为心力不够，粗大的烦恼还没有断除，在度化众生的时候会患得患失。自己在度化众生的时候，即使是在利益众生，但是因为众生不理解反而遭到了诽谤，他会害怕、会委屈、也会难过，所以这类菩萨是以自利为主利他为辅。在真实利益众生的时候，即使是获得一个胜解行位的果位也太难了，非常了不起，为什么？最起码他已经生起了真实的世俗菩提心，跟凡夫人已经不一样了，而且他已经认识了心性，已经睁开了智慧眼目修行的根本已经抓住，只要好好地修行就很快能获得解脱，很快能成就菩萨的果位，很快能获得成佛。如果没有好好地去修行，没有保护好就会丢失。丢失了以后什么时候能找回来？如果再去修，马上又能安住在心性当中。如果不去观修，一直忙来忙去做其他的事情，那么也会对自己有损失。作为胜解行地的菩萨是这样的一个状态。

在《大乘经庄严论》、《现观庄严论》等论典中都有讲到胜解行地菩萨的功德所断和所证。我比较喜欢研究胜解行地，因为大菩萨们的境界根本学不来，也思维不了有多么不可思议。凡夫要入道先入胜解行地，所以我比较关注胜解行地。天台宗也有讲胜解行地的资加二道果位所断的障碍，以前讲天台四教里也讲过一部分天台宗认为的胜解行地、三清净地、不清净七地的安立和内容方式是怎样的，不过是用另

一种方式讲的。

在《大乘经庄严论》里也讲到胜解行地的菩萨能利益一小部分的众生，大部分还是利益不了，而不清净七地和三清净地的菩萨能利益无量无边的众生。其实利益众生也得看自己的能力，不是所有的人都能利益众生，要看修行的程度。我们发菩提心要利益众生，但是我们这种程度能不能饶益众生还很难说。如果没有获得一定的菩萨果位或者不退转的果位，利益众生还是很难的。更何况我们还没有入道，还没有生起世俗菩提心，没有认识心性，这样能不能利益众生呢？从究竟的角度来讲，我们没办法利益众生。因为我们的智慧眼目没打开，自己都不知道怎么往前走，怎么给别人引导？自己都没有认识心性，怎么让别人认识心性？我们自己对出离心都没有感觉，怎么去给别人讲法？

如果按照持教法的讲，《俱舍论》中讲到“佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。”佛陀的弟子里有持两种教的，一种是持证法的，一种是持教法的。持教法者通达了经典、论典、律典以后可以给众生传讲佛法。比如三藏法师可以给众生传讲佛法，因为他通达了经典论典的意趣。他有没有获得开悟成就呢？不一定获得开悟成就，但是因为他的心相续中受持了教法，所以也可以去传讲。那么众生能不能获得利益？能获得利益。还

有一种是“持证法者为修行”，持证法是学习了佛法以后自己去修行，这种持证法者——认识心性的修行者能不能去利益众生？可以利益众生。因为他知道出离心到底是什么样的一个状态，心性认识了是什么样的一个状态。持证法者是否通达教法呢？有的通达教法，有的不通达教法。不通达教法的能不能利益众生？也能利益众生，就按照修行成就的方式去教导众生修行成就也是可以的。

还有一种既通达教法又通达证法，就像我们伟大的传承祖师和我们的上师，既通达三藏十二部显宗密宗理论实修的要诀，见修行果完全通达，内证的功德也是非常不可思议，大菩萨所有的大悲心、菩提心、无二慧的智慧、大圆满的觉性全部都有，所以这种是最完美的上师，当然可以去利益众生。

我们能利益众生吗？如果自己的密乘戒和誓言比较清净，对上师有信心，传承没有被染污，虽然只知道一点点佛法，也可以给别人讲，比如我们身边的人想学习佛法，我们可以给他讲简单的皈依、轮回、因果，讲出离心，讲怎样修行。如果认为我们不是三藏法师，既没有证悟空性也没有通达三藏，所以不可以给别人讲，别人问我们佛法的内容，我们就说我不能给你讲，因为我没有证悟空性，因为我不通达三藏，也不是这样的。给我们身边的人，比如我们的父母

亲、孩子、同事，可不可以讲我们了知的佛法、跟大家共同去学习呢？是可以的。并非必须要获得了证悟、通达了三藏才可以给大家讲法。如果等到那个时候，我们也离开世间了，朋友、家人也离开世间了，那这种因缘就断了。所以能不能传讲佛法需要观待自身的情况。当然我们想要更广泛地利益众生有点困难，如果没有通达心性、没有理论知识基础，想正式地去传讲佛法引导众生认识心性也是挺困难的。

所以像我给大家讲佛法，这是我跟大家共同学习，我们都是道友。还有一点，我所传讲的都是经典的依据、不同论师所讲的理证、传承祖师们所讲的修行要诀和上师们所传承的修行要诀，都是按照这些方式去讲的，没有个人的分别念、分别心，一点都没有，这中间不能夹杂自己的分别心、分别念。

远离颠倒梦想。

就是要彻底地离开颠倒的执著、无明、挂碍。“颠倒梦想”是什么？众生依靠我执去执著常、乐、我、净，然后颠倒造业，做着轮回的大梦，在轮回大梦中常年不醒，在六道中头出头没，没有完结的时候。众生在天道中做着享乐安逸的梦，在人道里做着追名逐利的梦，醒不过来，在阿修罗道里做着争强好胜战争的梦，在旁生道里做着被人役使宰杀的

梦，在恶鬼道里做着饥渴交迫的梦，在地狱道中做着身心痛苦不堪的梦。每个众生都在轮回中做梦，做梦的时候没有任何利益，在如梦如幻的轮回迷梦中不断地轮转，除了痛苦没有其它。

所以我们每天应该好好地修行，不能散乱度日。否则一天天就这样过去了，宝贵的人生就这样不断地浪费了，死的那一天还是两手空空，轮回中所有的都带不走，只能带走轮回的业、轮回的痛苦和烦恼。所以我们不能一直在迷梦中颠倒地浪费这非常难得的可以用来修行的人身，一定要抓紧时间去修行。我们经常讲“无常大鬼，不期而至”，死亡的时候是非常可怕的，孤零零地离开这个世界，谁也没办法抵抗。那个时候，如果没有好好修行，就只能堕入轮回的恶趣。

听课的道友们有谁敢说我们不会堕入恶趣？即使没有堕入恶趣，生在五浊恶世也是痛苦不堪的。在五浊恶世，下一世谁敢说还能遇到佛法遇到善知识？又会在哪里听课在哪里去修行？谁能说？唯有在轮回中受苦、不断地轮转，没有任何意义。除了修解脱道，其它的一切只会增加我们的痛苦和烦恼，只能让我们在轮回中越陷越深，轮回的网越结越坚固。所以我们应该以般若智慧照见一切万法了不可得，远离颠倒梦想，才能从轮回的大梦中醒过来免受其苦。

《金刚经》云：“一切有为法。如梦幻泡影。如露亦如电。应作如是观。”对这个世界的一切都不能执著，对一切万事万物都应该观其真实本性，应观万法本性如梦境、如幻化、如泡影等等万法的实相，这样观以后颠倒妄想就没有了，获得究竟涅槃的佛果，这就是远离颠倒梦想。

究竟涅槃。

什么是究竟涅槃？首先涅槃一般是指圆寂，比如我们会说成就者圆寂了，但我们这个圆寂不是那个意思。这里的圆是圆满一切功德，寂是寂灭一切障碍或者寂灭一切二障。究竟涅槃是指究竟地断除一切障碍而获得圆满正等正觉的果位，是断得圆满和证得圆满的一种称呼。圆寂也是一种佛陀果位的称呼。菩萨是依般若智慧而入观、依无所得而入观才能获得佛陀的果位。

我们分析一下憨山大师的注释。

憨山大师是明代四大高僧之一，我们在五台山的时候看到憨山大师曾经打坐的那块石头，他观色空三昧，我们也看到他曾经观声音的那条河。大家有机会去五台山的时候可以去看一下憨山大师的打坐石，还有侍者石，上面还立了他的碑文。那里有一个憨山寺，如果能找到憨山寺，就能找到憨山石，是块非常好的石头。憨山大师在五台山修行了大概30

年，他依靠修禅宗的修法而获得开悟，并用《楞严经》来印证自己。憨山大师是虚云老和尚的前世。

大师当时观色不异空很快就获得了色空三昧的境界，色受想行识的色蕴打破了以后，他觉得自己获得了很高的成就。有一次他跟一位老禅师在一起，禅师好几天没理他，他跟着禅师一起吃饭，饭后就开始打坐参话头。一天老禅师对他说：“你的这种色空三昧，我在30年前已经获得了，你还早着呢，再往下修。”憨山大师这才知道原来自己还没有认识心性。他继续往下修，依靠观河流的声音来观自己的本性，最终通过不断地修行，用了30年的功夫才认识了心性。

憨山大师做过一个非常好的梦，曾经他梦到自己进入一个浴池，浴池里有一位天女拿一个装满了血液的人头骨给他喝，他喝了以后身心内外空明通透，一下子证得了一种修行的境界，他是得到了文殊菩萨的加持。汉地没有空行母的说法，那位天女其实是空行母，托巴里的甘露是菩萨赐予的悉地，他依靠悉地的甘露也获得了一些开悟成就。憨山大师的故事还有很多，禅定现前的时候是怎么样子的，参话头参禅的时候出现了禅定是怎么样子的？这种境界特别多。这里就不多讲了。

诸法本性是空性的、寂灭一切戏论的一种特征。如果我

们依靠凡夫的妄想分别执著去做任何事情的时候，就会心境缠绵。什么叫心境缠绵？就是我们的如来藏反射阿赖耶识，阿赖耶识积累了很多习气的种子，习气种子成熟的时候，就现出了山河大地的外境，现出了我们的五蕴身心。当外境出现的时候，我们的有境意识就开始执著分别，用我执的概念去分别执著，当分别执著的时候就去造业，造了业以后就在如来藏在阿赖耶识里又积累了种子，积累了种子以后又出现了外境有境的时候，又用心去分别，心分别的时候又创造了轮回的外境，我们创造了轮回的外境，看到外境又去执著的时候，我们的心又被污染了，这就是心境缠绵。众生就是这样无法解脱。时时刻刻、时时处处去执著去分别，都是挂碍、都是执著，有了分别、有了执著、有了挂碍就肯定会痛苦、会烦恼。这就是轮回众生的状态。

如果依靠般若真如理体的智慧去观，就会心境皆空。什么叫心境皆空？外境如空华如水月，外境不可得同时去观有境的心，有境的心也了不可得，是故心境双亡。有境外境、能所二取消融的时候，我们认识到一切万法都是无自性的一种远离能取所取的般若智慧的空性状态就出现了。这种状态出现了以后，是不是一种只有空的智慧？不是。它还要处处洞然，此时要有一种智慧，光明的智慧也要出现，光明的智慧跟空性是无二无别的。此时见外境也好、见有境也好、见

种种的山河大地也好、听种种的声音也好，无不是解脱，都是心性的妙用。心性的妙用就是法身，法身就会出现心性的妙用，时时刻刻都是解脱的时候，没有不解脱的时候。眼耳鼻舌身意种种的识现起的时候就是解脱的时候、现起的时候就是法界的状态。

憨山大师讲到：

故云。依此般若故。心无挂碍。

所以我们依靠般若智慧认识了心性，心没有任何挂碍通彻无碍，那个时候就是一种非常自在洒脱的境界。

由心无挂碍。则无生死恐怖。

因为心通彻无碍没有了执著，没有执著了哪会有挂碍？没有挂碍哪会有轮回生死恐怖？轮回的根本因——我执灭了无明灭了都没有了，怎么会产生烦恼？怎么会造轮回的业？轮回的业都不可得，哪会有轮回的恐怖痛苦？所以“故云无有恐怖”，所以没有恐怖，没有轮回的生死，没有轮回生死中的痛苦恐怖。

既无生死可怖。则亦无佛果可求。

既然没有了轮回中生死的可怕可怖，轮回的生死从实

相当中是了不可得的，照见了一切万法实相的时候，哪有轮回生死的可怕？照见一切万法实相的时候，哪有一个真实的佛果可求？哪有一个实实在在的佛果可得到呢？都是得不到的。从另一个角度讲，轮回和涅槃是不二的。

以怖生死求涅槃。皆梦想颠倒之事耳。

如果我们害怕生死去求一个涅槃，这也是一种梦想颠倒，也是一种执著。

二乘行者他会非常害怕轮回，以为有涅槃可得，以修无我的解脱道去求一个涅槃，我们前面讲到过有余涅槃跟无余涅槃。安住在涅槃寂灭的果位当中不出定，安住在灭尽定或者安住在涅槃的果位中不出来，这也是一种颠倒执著，还没有完全彻底断除障碍，也没有彻底获得般若大智慧。

圆觉云生死涅槃犹如昨梦。

《圆觉经》云：生死轮回也好，小乘的涅槃果位也好，就像昨天的梦一样不真实，是不存在的。

然非般若圆观，决不能离此颠倒梦想之相。

如果没有般若智慧的观照，没有证得胜义谛的实相，肯定是不能离开颠倒梦想的，不管是轮回中凡夫的颠倒梦想还

是二乘圣者的颠倒梦想都离不开。

既不能离颠倒梦想，绝不能究竟涅槃。

既然离不开颠倒梦想的粗大的轮回执著、细微的法执、或者对涅槃希求的执著，就绝对不能获得究竟涅槃，肯定不能获得最究竟最圆满的佛陀果位。

然涅槃亦梵语，此云寂灭，又云圆寂。

涅槃是梵语的音译，有些梵语在翻译的时候没有译出来，因为如果译成某一个名词会表达不完整，所以有些咒语是不译的。汉语无法表达完整的时候，有些就直接用梵语不作翻译。涅槃就是寂灭的意思，寂灭一切戏论也叫圆寂，圆寂就是圆满功德寂灭障碍的究竟佛果。

谓圆除五住，寂灭永安，乃佛所归之极果也。

圆满地去除五住烦恼，寂灭一切障碍，获得永久的大安乐，才是佛陀最究竟最圆满的果位。

意谓能离圣凡之情者，方能证入涅槃耳。

如果能离开凡夫的执著、圣人的执著，才能证得究竟的涅槃。

菩萨修行，舍此决非真修也。

菩萨如果离开般若智慧而修行，如果舍了这种修行，那就不是真正的菩萨所修的道。

大家在学习《心经》的时候，可以学习我们上师的讲记，也可以学习益西上师的讲记，两位上师的讲记都可以学习一下。我没有完全按照两位上师的讲记去讲解，大体上有一些讲解，有些是按照憨山大师所讲的，有些是按照中观的，有些按照禅宗的，有些是按照大手印的，是参照了各种内容去讲的。总的来说大家可以对照不同的讲记去学习，这样会更圆满。

《心经》的注疏版本特别多，如果大家有《大藏经》电子版本，可以去对照着学习，我没有时间去对照，所以基本上就是把主要的内容解释一下，如果有修行的地方，就讲一点点修行，没有修行的地方，就把道理给大家讲通。刚才讲了憨山大师的注疏，前几节课没有讲憨山大师的注疏，应该把憨山大师的注疏也讲一讲。憨山大师是特别了不起的禅宗开悟的大德，是明朝的四大高僧之一。

慈诚罗珠堪布讲的《心经》结合了现代人的思维理念，比较符合现代人的传统，益西上师的讲记是按照憨山大师的注疏讲的，上师讲的时候也有一些可能参照了古大德的讲

法，上师讲的既有窍诀又有理论，大家也可以去学习，都非常的不可思议。

我们的学习方式跟以前的人不一样，以前的人在学一个论典的时候要参照好多的学习资料，而我们只是听一下，听了但没听懂也懒得管，听不懂就算了。其实我们如果有哪句没有听懂、没有弄明白，就要去思维它，要把它弄明白，这样才能学得明白。听完了再去复习一遍，复习后再看明白了没有，没明白的再去寻找学习资料，这样去学一部法受益特别大，非常深刻，忘不了。学习了修行的法门，就要不断地去串习它、不断地去观修它。如果找不到修行的方法，再去寻找不懂的地方，这样就逐步逐步能修行了。如果懒得去听，今天听一听，明天不想听就很难进步。

每个人有每个人自己的时间和生活。总的来说，在家人的生活跟出家人的修行生活确实是有极大的差异。只能是这样，能听课就不错了，听一节课，有的能听懂，听懂一部分就能记住，不断的听、不断的记住，逐步的大家也会有很大的收获。大家共同学习，都是依据传承祖师们的教言经典论典，讲解的都是传承祖师们的修行要诀、理论，佛经的道理。大家只要去学习，肯定有非常大的利益。学习就是一点一滴的不断积累，不可能听一遍或学一年就学到怎样的状态，不可能学三年五年就不用学了就可以了。我们还没有成

就之前，还没有成佛之前，没有获得一定境界之前，都要不断地闻思修行。这种闻思修行是一辈子去学习，不要想着一下就能学个什么境界或者学十年就够了再不学了，不是那样的。修行也要修一辈子，不要觉得我修十年就能开悟就可以成就了。开悟就不用修了吗？开悟了才入了资粮道，入了资粮道连一地菩萨都没有达到，加行道的果位都没有。一地菩萨就不用修了吗？——需要修。二地菩萨也要修六度。三地菩萨也要修行也要学习。

释迦牟尼佛在传讲佛法的时候，十地菩萨、文殊菩萨、观音菩萨、弥勒菩萨都在听法，都在学习，他们也都在行持六度万行，不断地完善自己的光明如来藏，开显自己的本性。作为我们凡夫人差得太远了，那就只能自己一辈子不断地学习，不断地修行。修行是日积月累，不要妄想一下子我就开悟了就搞定了，那比较困难。这些跟《心经》没有关系课外话题我们就不讲了，那就回向。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
 生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
 生生世世不离师 恒时享用胜法乐

圆满地道功德已 唯愿速得金刚持



顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩善知识！

为利益一切众生，

愿我们发起无上殊胜的菩提心！

下面学习《心经》最后一节课。

三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三

菩提。

“三世诸佛”过去诸佛、现在诸佛和未来所有的佛都是依靠般若波罗蜜多获得无上正等正觉的佛果。三世佛经常在汉地的寺庙出现。燃灯佛，释迦牟尼佛和弥勒佛代表三世佛。现在的贤劫千佛中，释迦牟尼佛之前的贤劫七尊佛，现在的释迦牟尼佛和当来的弥勒佛都是依靠般若波罗蜜多证得佛果的。

“般若波罗蜜多”是十方诸佛之母。什么是佛母？就是般若。般若智慧是诸佛之母，也是四圣之母。无论是想获得声闻阿罗汉或是独觉的果位，还是想要获得菩萨乃至佛陀的果位都需要修行般若波罗蜜多。三界一切众生想要获得出离轮回的因必须修般若法门。离开般若法门就没有成就佛果的因。

“阿耨多罗三藐三菩提”是梵语。从汉地翻译的角度，如果有些词语无法表达齐全就不会直译，咒语也不直译。“阿”是无的意思，“耨多罗”是上的意思，“三藐”是正等，“三菩提”是指正觉，合起来就是无上正等正觉。佛陀有十种名号，其中一种就是正等正觉，还有善逝、出有坏、如来、应供等。

此处是从世俗谛的角度来讲。所修的法是般若，能证的果是正等正觉的佛果。从胜义谛或法界的特征去观察，没有

时间或空间的概念。所谓的三世过去现在未来都了不可得。但是从世俗谛的角度不观察的时候，名言中有一种如梦如幻的安立。修如是法，得如是果。所以从世俗谛的角度，要了知必须修般若空性才能通达一切万法的实相，才能获得佛果。所以般若法门是最无上、最究竟、最直接、最了义的法门。因此平时如果遇到违缘需要遣除我们也应该经常会念《心经回遮仪轨》。

我们应对学习般若法门生起极大的信心，依靠这种信心的力量会产生无量无边的功德。不仅如此，若去修行就能很快获得成就获得解脱。

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。

“般若波罗蜜多”是智慧到彼岸，或者是智慧空性、智慧般若、般若智慧、般若空性。它是什么？是大神咒。

什么是“大神咒”？一切如来藏的妙用、神通、功德都是大神咒，都由般若波罗蜜多而出现的，所以它是大神咒。什么是咒语？包括总持咒（是特别长的咒）；明咒比如六字大明咒，阿弥陀佛心咒等等明咒；还有密咒，忿怒本尊的心咒，寂静本尊的心咒。一般人认为这些才是咒语，关于咒语的讲法很多，但其实般若波罗蜜多也是咒语，因为它能救护

心识。

“大明咒”是什么？大明咒是般若智慧的体性，能遣除一切众生的无明烦恼，就像太阳的光芒一样，太阳出现的时候能照破黑暗。般若空性就像大明咒一样，让轮回中的众生从无明愚痴中出来，从黑暗中醒来，所以叫大明咒。

什么是“无上咒”？世间的任何咒语，世间所有的法或者出世间的声闻缘觉的功德，都不能与般若相比，所以它是无与伦比的无上的咒语。

什么是“无等等咒”？因为它是般若空性、般若佛母的原因，所以它出生一切。没有一法能与般若佛母相提并论所以它是最至高无上的咒语。没有一个法能比它超胜。

咒语的作用是什么？本体是什么？

咒语的作用是能救护众生的心，能把众生的心从烦恼妄想中救护出来。所以麦彭仁波切在生起次第的理论中，比如说《大幻化网总说光明藏论》中讲到：咒语就是本尊。咒语的作用就是能救护众生的心，让众生的心识从无明愚痴中出来，让众生的心识从烦恼中出来。

咒语的本体到底是什么？咒语的本体就是本尊就是佛，是真正的佛。咒语的本体为什么是佛？因为咒语是从法性身法界等流出来的。在不清净众生面前，诸佛菩萨要利益众生，要根据众生的福报、因缘、所化来利益。

法报化三身就是法身等流出报身和化身。在清净众生面前能见到报身佛或者智慧身。在不清净众生面前，有福报的众生能见到殊胜化身释迦牟尼佛。在更不清净更没有福报的众生面前，如果见不到释迦牟尼佛，能见到什么样的佛呢？能见到咒语。咒语是真正的佛。因为心不清净所以只能听到咒语。咒语就是法身佛，就是报化二身，就是从法报化三身等流出来的。当我们的清静之后就能见到智慧身。心不清净只能以咒语的力量与法身佛感应。所以咒语确实是真正的本尊。比如我们念阿弥陀佛的名号，观音菩萨的名号，在念的时候一定要通达：念咒语的声音就是佛就是本尊。离开咒语就没有本尊，离开本尊就没有办法宣讲咒语。所以一定要通达：密咒就是本尊，本尊就是密咒。

密咒的本体就是佛。密咒的作用就是把凡夫的虚妄分别心改造、救护，使它变成本尊的心，佛的心。这就是与法身佛相应与本尊相应与观音菩萨相应。当我们念观音心咒的时候，真正的观音菩萨就出现了。念观音菩萨的时候就能救护我们的心，让我们的心得到救护去除烦恼，让我们的心与本

尊相应。如果能在念咒语的时候与本尊相应，真正的本尊就会出现；如果能与观音菩萨相应，我们的身心就全部变成观世音菩萨。

对本尊咒语一定要明白，这非常的关键。尤其在修本尊的时候，这是一个要点。如果不懂就会认为这只是简简单单的几个文字，那样就没有办法获得加持。如果想要获得加持和成就，必须远离疑惑。没有远离疑惑就得不到悉地。如果远离了疑惑，具足非常大的信心，就能获得悉地。当我们通达咒语和本尊的作用和本体后再去修任何本尊，就能获得非常大的利益加持和悉地。

般若，法身，佛，本尊，一样的意思。般若波罗蜜多，般若就是法身智慧也就是法身佛。法身佛是不是本尊？是本尊。咒语就是本尊观音菩萨。观音菩萨的智慧身是什么？也是法身离不开法身，是安住在智慧实相的一种本体。所以要明白般若就是佛，佛就是本尊。如果我们心不清净，诸佛菩萨就会以咒语的方式来饶益我们。

听课的道友需要一定的闻思基础，如果学过一点密法、五论或中观，或者已经学完了五部大论再想去修行的道友，听一下心经的内容再学习一下是非常好的，获得的利益会更大。《中观四百论》中讲到：“薄福于此法，都不生疑惑，

若谁略生疑，亦能坏三有。”不要说真正通达般若空性的意义，即使对空性生起一种合理的怀疑也能断除三有的根本。

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。

这是般若波罗蜜多的咒语。咒语一般从汉地的角度来说不能解释，如果解释后好像会失去咒语的秘密或密意。如果用自己的信心去受持读诵念诵，就能获得加持获得成就。但是可不可以解释呢？也可以解释，因为咒语是由梵文组成的。

“揭谛”是去还有证悟的意思。“揭谛揭谛”，就是去吧去吧的意思，或者是去往去往的意思。“波罗揭谛”是彼岸的意思。“波罗僧揭谛”就是真实的彼岸。“菩提萨婆诃”是正等觉的意思。“萨婆诃”是一种祝愿词。整段的意思是：去吧，去吧，请你到彼岸，到真实究竟的彼岸。或者：去吧，去吧，愿你到彼岸，愿你到达真实的彼岸，到达正等正觉的彼岸。这是比喻一切众生在无明轮回的具足痛苦的此岸，佛陀住在涅槃的彼岸。愿一切众生都能精进的修般若波罗蜜多，依靠般若波罗蜜多而证得无上正等正觉佛的果位。

还有一种解释：“揭谛”是五道十地的资粮道。第二个“揭谛”是加行道。第三个“波罗揭谛”是见道。第四个“波罗僧揭

谛”指修道。第五个“菩提萨婆诃”是指无学道，也是指佛果。

第一个“揭谛”指资粮道。资粮道有小资粮道、中资粮道和大资粮道。小资粮道修四念住，中资粮道修四正勤，大资粮道修欲勤心观，四如意足。到了加行道，修五根五力。见道是指一地菩萨。七觉支八菩提分等等修道位是二地到十地菩萨。无学道是指佛果。

资粮道是怎么样的？资粮道弄清楚一点也挺好的。我们想要成佛首先要入小资粮道或者中资粮道。进入的方法有通过菩提心进入，也有通过般若空性进入。想要成佛必须生起菩提心，再证得空性。

小资粮道必须要发起殊胜的菩提心要生起菩提心。中资粮道要认识心性才能进入。大资粮道就是修欲勤心观。之前证悟的心性安住的时间不是特别长，到大资粮道后不断地修行，证悟心性安住的时间非常长，而且禅定也会出现，一禅二禅三禅四禅也会出现。依靠禅定和证悟空性相结合的力量，到大资粮道基本会出现神通，以此神通会出现幻化身。幻化身在大资粮道的时候就会有。当然不仅仅是化现幻化身，其他的神通也会出现。到加行道的忍位能证得万法唯心，这个究竟的境界断除了一半的所取境，证悟一半的所取空。

这些内容有些现在不一定能明白，无论现在是否明白，将来学习的时候学明白也可以。现在种下一个种子，将来学习时会特别地相应。现在大家刚听，但是将来大家如果有因缘有福报有机会去学习般若空性、学习中观、学习现观的时候，我现在给大家打的这些基础，只要听到就会觉得非常的亲切非常的熟悉。当种子成熟后，一学就会明白。也许有些道友现在已经明白了。

“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛”，这是玄奘大师的版本，藏文不是这样的，加了一个“达雅塔”，“喻（表示吉祥或祝愿的开端词）嘎得嘎得（揭谛揭谛），巴Ra嘎得（波罗揭谛），巴Ra僧嘎得（波罗僧揭谛），布达耶所哈（菩提娑婆诃）。”这是藏文的念法。因为讲的版本是玄奘大师翻译的，我们就按照这种版本去做讲解。憨山大师也有一个注解，我们按照他的注解也讲一点。憨山大师是非常了不起的一个开悟的大德，我们也稍微学习一点他的注解。

这么长时间学习般若心经，把所有般若的精华基本全部学到了。有福报的道友们从头可以听到尾；没有福报的总是忙来忙去，不是忙工作就是忙生活，根本没有时间听也不想听。有些道友就是没有意乐没有信心。不是对人没信心就是对法没信心，最后没有听到。也许你们现在会认为讲的也没什么你们也感觉不到什么，但是也许再过十年后，你们会感

觉到非常珍贵吧。像我自己是很普通的一个人，大家也感觉不到任何的利益，当然法的利益还是非常大，从佛法的角度来讲确实能让我们明白很多般若空性的道理。

一般是依法不依人，而现在很多人是依人不依法。讲法者如果不出名，听法者对法也不是特别重视。凡夫人大多数都是这样的。但是也许再过十年以后，大家可能会很珍惜。也许那个时候回忆起来现在听课还是很珍贵的，尤其是这种现场听课。

憨山大师讲到：

谓不但菩萨依此般若而修，即三世诸佛，莫不皆依此般若，得成无上正等正觉之果。

不但菩萨依靠般若波罗蜜多依靠胜义谛的智慧而修学，即使是三世一切诸佛也是依靠般若而证得无上正等正觉的佛果。

故云三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

所以三世一切诸佛都是依靠般若波罗蜜多而获得阿耨多罗三藐三菩提。

此梵语也。阿云无；耨多罗云上；三云正；藐云等；菩提云觉；乃佛果之极称也。

阿耨多罗三菩提就是无上正等正觉，是佛果最圆满的称号。

由此而观，故知般若波罗蜜多，能驱生死烦恼之魔，故云是大神咒；

由此而观知般若波罗蜜多是胜义谛究竟万法实相的智慧，它能驱赶、能驱除、能断除一切轮回众生的生死烦恼的缠缚。能断除众生的死魔烦恼魔，依靠般若波罗蜜多可以破四魔，所以是大神咒。

能破生死长夜痴暗，故云是大明咒；

它能破轮回中的无明愚痴所以叫大明咒。

世出世间无有一法过般若者，故云是无上咒；

无论世间法或出世间的的所有法，没有一个能胜过般若的。无论世间的种种学问科学艺术，所有人崇拜的世间的学问，世间的人或者出世间的小乘种种修行的方法，大乘修行的方法或者独觉所修的法，没有一个能胜过般若的。那么密法是不是比二转超胜？密法里有一部分抉择也离不开般若空性，所以它是无上咒。

般若为诸佛母，出生一切无量功德故，世出世间无物与等，惟此能等一切，故云是无等等咒。

般若是一切诸佛的母亲，能出生一切诸佛，能出生一切无量无边不可思议的功德。世间种种的功德，出世间种种的功德，没有能与般若佛母相等的。只有般若佛母它可以等同一切，所以它是无等等咒。

所言咒者，非别有咒，即此般若便是。

这里所讲的咒语没有其他的所谓的咒语，就是般若空性。般若空性就是一切咒。

然既曰般若，而又名咒者，何也？

既然是般若，又说它是咒语，这两个到底是什么意思？

极言神效之速耳。

般若是咒语，它有一种力量，有非常快的加持效果。

后面讲了一个比喻：

如军中之密令，能默然奉行者，无不决胜，般若能破生死魔军决胜如此。

好比在军队中的密令一样，有非常强的力量。如果可以

非常寂静地受持，或者能直接观自己的本性，修般若空性，没有胜伏不了的烦恼痛苦、根本无明或是支分的烦恼无明，全部都能斩断。“般若能破生死魔军”，生死就是轮回中种种的魔军。魔军是什么？引导我们趋向轮回的一个比喻。当然依靠般若的力量，肯定能斩断生死轮回种种的魔军。

又如甘露，饮之者能不死。而般若有味之者，则顿除生死大患，故云能除一切苦。

般若就像甘露一样的，如果我们喝了甘露，就能让我们达到不死的效果。为什么是不死呢？因为依靠般若的力量能斩断轮回的根本，轮回的根本斩断了就没有生。没有轮回的生哪来轮回的死？“除一切苦”如果我们能够品尝到般若的味道，一定能够断除轮回的生死之患，所以它能除一切苦。

而言真实不虚者，以示佛语不妄，欲人谛信不疑，决定修行为要也。

“真实不虚”是指佛陀的语言真实不虚是谛语。如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者。我们在《金刚经》中也学习过。佛陀为什么是这样？因为它确实是真实语。“以示佛语不妄，欲人谛信不疑，决定修行为要也”，佛语没有虚妄的特征，所以我们一定要生起坚定不移的信心。生起坚定不移的信心后我们一定要下定决心，依靠修行般若

为要诀，依靠修行般若法门，这是最主要最重要的一个法门。修大圆满前面也离不开般若。大圆满的一部分空性，从大圆满的直断从空性胜义谛的部分，与中观的道理是一模一样的。只是一个直接的窍诀，一个是通过观察而修的，但是从空性的角度来说是一模一样的。

般若空性的力量是非常大的，如果我们用执着的心去念咒语，遣除外在或内在的魔障，有时候无法遣除但也具足非常强大的力量。就像米勒日巴尊者在山洞里遇到了魔女，他安住在生起次第忿怒本尊的状态去驱赶魔障，结果越驱赶越厉害。最后米勒日巴尊者安住在万法空性的状态中。不仅魔消失了，而且被他度化了变成了他的护法。所以般若空性的力量是非常不可思议的。不仅能除一切魔障，最究竟能让我们断除轮回的根本。

最终想要成佛必须要证得般若空性，想要获得菩萨的果位必须要获得般若空性的智慧，开悟就是指内心证得般若智慧，所以所有的一切都离不开般若。我们往生极乐世界，阿弥陀佛发愿文也讲到，证得无身法忍，阿弥陀佛用手给我们摸顶作授记，当下证得无生法忍，也是证得般若空性的智慧。所以我们一定要生起极大的信心。

不随意解，但直默诵，其收功之速，正在忘情绝解

不思議之力耳。

憨山大師講，這個也不用做文字的解释，不用我們的虛妄心識做解释也可以。如果我們當下或者直接以信心去持誦、讀誦、念誦，就可以斷絕我們的虛妄分別心，它有不可思議的力量，所以直接以信心念誦就可以。

然此般若所以收功之速者，乃人人本有之心光，諸佛證之以為神通妙用，眾生迷之以作妄想塵勞。

然而般若的力量功德加持力非常快。為什麼？因為般若智慧是六道輪回中的每一位眾生，哪怕一只螞蟻，也具有的一種心光，是本具的一種智慧。每個人具有光明如來藏，每個人的光明如來藏都有般若智慧，它就是眾生的心光。諸佛菩薩證悟後，回光返照後會出現種種神通妙用。而眾生因為迷惑，因為沒有認識般若智慧就變成了一種妄想，變成了六根六塵六識種種輪回的法。

所以日用而不知，自昧本真，枉受辛苦，可不哀哉。苟能頓悟本有，當下回光返照，一念熏修，則生死情關忽然隳裂。正如千年暗室，一燈能破，更不別求方便耳。

所以我們的般若智慧時時刻刻具足，但是我們不了知。我們在平時走路、吃飯、睡覺、上廁所或者說話、講課……

凡是眼睛看到的，耳朵听到的，搬水运柴种种，都是我们的真如本性神通妙用。但是因为我们没有认识它，反而把它丢失了或者蒙蔽起来，产生执着。有了执着的幻影，不断地感受轮回痛苦，所以非常可怜。在轮回的生死迷梦中，不断地感受无量无边的痛苦。所以一定要明白我们本有般若智慧的心光，但是我们没有认识，从无始以来到现在白白受了好多苦。如果能当下回光返照，一念回光返照，生死妄心一下就会断开。好像在千年黑暗中的暗室点着了灯，一下就照破了黑暗。所以不必求其他的方法，依靠般若的力量当下就能照破一切轮回无始以来无量无边的黑暗无明。般若的力量非常不可思议。

吾人有志出生死者，舍此决无舟筏矣！

现在学习心经的道友或所有的修行者，想要出离轮回出离生死，如果舍弃般若智慧，就像想要渡过轮回生死的大海到彼岸，既没有舟又没有筏也没有船桨，根本是过不去的。在轮回的滔滔苦海中，每一个众生都感受到猛烈的痛苦，我们没有办法断除，只能依靠般若为舟航，从轮回苦海中出离。

冥冥长夜中，般若为灯烛。

我们在无量的轮回中，长劫不断地在无明愚痴的黑暗中

行走，感受无量无边的痛苦。般若智慧像灯烛一样，可以为我们打破长夜的黑暗，指引光明的道路，走向解脱。

今夫者。

今天所有轮回的众生。

驱驰险道。

就是在轮回的险道中头出头没，根本不懂得出离。

泛滥苦海。

在如苦海的轮回中，感受无量无边无数的痛苦，但是根本不想出离，也不希求般若智慧，不愿意听般若智慧。因为众生有种种的邪见，种种的无明，也因为众生的福报因缘不具足，所以他不求出离轮回的解脱道，也不希求般若智慧。

吾不知其所归矣。

憨山大师讲：众生太可怜了，我也不知道他们的归宿究竟将怎样轮转轮回。因此对众生起悲悯之心。

其实看到有些世间人不学习佛法，好多道友有因缘的时候不学习。要么对人没信心，要么对法没信心。对法没有信心，不会去听；对人没信心，更不会去听，看起来确实非常

可怜。但是这也是每个众生的业力，因为福报不够的原因根本没有办法。即使在佛陀时期也有没办法度化的众生，更何况憨山大师的时期，也有很多没法度化的众生。只能看到那些众生，头出头没在轮回中受苦。

现在更是这样，不学习不修行的人太多了。如果告诉他好好学习好好修行，将来确实能通过学习和修行有解脱的机会，带着他学习。他会认为你是不是疯了，或是觉得对他有所图，现在众生的根基非常刚强难化。你越想度化他，他越躲得远远的，越害怕你要对他做什么。

其实不是的。当我们看到他的苦恼，看到他的痛苦，看到能够帮助到他，看到他没有因缘想要帮助他，他反而害怕躲得远远的，不想听佛法。有时候确实非常难，当他自己的福报因缘不具足，他就会害怕。就像在中阴身的众生，害怕佛的光芒一样，最后趋入六道轮回的光芒。有邪见的众生或者福报不够的众生，听到般若空性确实会非常苦恼非常害怕直接舍离。

虽然般若如宵练，遇物即断，物断而不自知，非神
圣者不能用，况小丈夫哉！

虽然如此，般若非常不可思议。它是一个最了义、最究竟、最直接的法门。像宵练。宵练是什么？是一种宝剑，削

铁如泥，用来比喻遇物即断。学习般若法门或修般若听般若的人，必须是大根器的人才可以。小根器的人没有办法用，也不了知它的功德。即使去听去学习，听到般若空性也会非常害怕非常紧张，最后还是舍弃。

所以学习般若的人必须要根基成熟。前世的善根必须要非常成熟才能去学习。如果根基不成熟也学习不了，或者在学习的时候会生邪见，这也是非常恐怖的。现在大家能够学习般若真的非常不可思议。功德也是非常不可思议的。将来学习中观的时候，修般若的时候，学习大圆满的时候，确实种下了一个金刚种子。种子成熟后再去听，听密法也好，听中观也好，因为现在大家互相学习的原因，那个时候会有非常大的利益。也许现在不知道，将来可能会有所感觉。可惜我讲者一般般，如果讲者好一点的话，大家会更有信心吧。

无论怎样我是按照诸佛菩萨的金刚语，符合经典的依据，符合论典论师的理证，符合传承祖师们的修行次第、修行要诀讲出来的，所以大家一定要对般若法门生起信心。四种所依中，依法不依人，依义不依句，依了义不依不了义，依智不依识。这些内容一定要清楚。

群里人特别多，但每天有一百人左右，可能有些人真的听不懂，他们的善根智慧不足，所以听不懂。还有些人因为

没有信心听不懂。在座的道友能有人听也特别好，随喜大家的功德。

大家在闻思修行方面一年比一年退步。从去年2020年开始，佛法逐步衰落，因此大家学习佛法的心、修行佛法的心也逐步地衰落。十年内会衰落成什么样子也很难说。但肯定越来越衰弱，一年比一年衰弱。佛法衰弱代表我们心相续中的教法和证法在衰落。十年后真的会衰落到极点。现在我讲的内容，各位道友也没有什么感觉了。也许在十年后大家会生起很大的信心。

在学习般若的时候应该如何修？修的时候，如前面所讲的般若空性的内容，观察的方法，在上座的时候要不断地观察万法无我的体性般若空性，观察到有一定的觉受后，直接安住在确实是空的，你一下感觉到了。观察到它是空的，不是因为听我讲是空的，大家认为它就是空的就安住。这个是不对的。

这是佛经论典的内容，我讲的内容是佛经的内容不是我们自己的东西。如果想要变成我们的东西，应该用智慧去观察万法的本性，观察我们自己的五蕴，观察到五蕴是无我的，观察很长时间，每一座一直观察，看它到底是不是无我的，自己去寻找到它，自己去照见它，这个是我们自己的修

行。如果我们不去观察不去观修，只是把文词字句记在心里，把文词字句当成我们自己的境界不去观修，那不是自己的境界而是诸佛菩萨的境界。

我们应该用自己的心不断地观察自己的五蕴身心，观察外境、有境，观察色法，观察心识，观察到万法空性的时候，万法无我五蕴无我的时候，不断的观察会有一种无我的觉受、空性的觉受状态中。安住几秒钟后，因为我们心的禅定力不高，智慧也不高，所以几秒钟就出来了或者就没有感觉了。没有感觉的时候再去观察，观察到了有觉受的时候再安住。刚开始一直观察，有一点点安住。到了中间的时候观察一半，安住一半。到最后的时候不需要观察，因为有了定解，直接安住般若空性就可以，这个是修行。所有人都离不开的一种修行的阶段，每一个阶段都必须要以这种方式去修，是离不开的。

初学者多去观察，多去观照自己的身心五蕴，千万不要离开观照身心五蕴。就这样在座上不断的观修，直到座上不需要观察直接就能安住。当然需要修好多年，也许十年，也许五六年，也许七八年，以后就不需要观察，直接就可以安住空性了。

尤其在中间的时候容易走偏，为什么？我们能观察万

法空性也能安住般若空性，但安住在空性状态的时候，一会儿就走了，空性的觉受就丢了；一会儿就出现一种其他的状态，无分别念的状态，或者明明清清的状态，没有空性的智慧，也没有空性的观照，对事物空性的一种智慧丢失了。丢失后就安住在一种寂止无分别无念的状态，或者是一种明明清清的状态。这个时候大家要停下来，不能再继续修了，要重新观照，重新生起般若智慧，再观照有了般若智慧再安住。

如果把般若空性的智慧丢失，安住在明清的状态，无念的状态，继续修下去，最后会修偏修成禅定了，如果般若空性的智慧没有断除不了烦恼。如果修福报的人会往生到色界天和无色界天，最后转生为天人无法解脱。有些没福报的人，不积累福德资粮的人最后会堕落变成动物园的蛇、雪猪子等等的旁生。

所以修行人一定要知道。当然我讲中间的修行，大家根本达不到这个标准。大家可能连最初步的修行都还没有开始，我已经讲了很多，有机会自己去修，自己去感受它。般若空性不是听出来的，听是最初步的了知。想要感受它必须自己去观修。自己观修才特别好。

我们在生活中可以修吗？可以修。走路的时候可以去观

修，走路的是谁，身体？我吗？不对，是脚。脚是我吗？脚不是我。是什么在走路？脚在走路。我们也可以去修无我。比如说我们吃饭的时候，谁在吃饭？是嘴，还有色，色法，还有想蕴，还有一堆堆的微尘，还有受蕴，都是它在运作的，没有我。我们可以这样去观修。

当修行的质量提升，有了一定体悟后，就是修行修到上座的时候不需要观修，直接可以安住在般若空性；有些直接能安住无我空性；有些能直接能安住等性的境界、离戏的境界；有些能安住在离二取的认识心性的境界。每个人修行的程度不一样，因为用功不同，智慧不同，所修的法不同，所以安住的境界也不同。

通过不断的修行，最后能安住在般若空性离一切戏论的境界中，上座就可以安住修。但是因为凡夫人如果没有提起正知正念去观修，在后得位做很多事情的时候，般若空性就会丢失，打回到凡夫人的原形与凡夫人一模一样。上座的时候像菩萨，下座的时候是凡夫，六道的凡夫都有可能出现。下座后贪嗔痴都具足。

上座的时候观一切万法，远离能取所取状态的大空性，般若胜义谛的法界的状态。在后得位的时候观一切如梦如幻。看到桌子就想桌子是如梦如幻的，像彩虹像梦境像光影

一样。听到声音也是如梦如幻的。吃饭走路做任何事情都是如梦如幻的。按照这种方式去修。

后得位应该配合积累福德资粮。有些人可能有偏重，天天爱积累福德资粮但不修般若空性，也无法解脱。有些人爱天天修般若空性，但没有福德资粮，最后违缘重重障碍重重，也比较麻烦。

入定的时候修般若空性，出定的时候要依靠智慧的摄持，既积累智慧资粮又有福德资粮。比如安住在如梦如幻的境界中去做布施、磕头、顶礼、转绕佛经佛塔佛像，上香、供灯、供水，一方面有般若智慧的摄持，这是随顺解脱道，随顺成佛的因。另一方面也积累了福德资粮。安住在般若空性的力量，如梦如幻的力量去念咒语、读诵经典，或者跟人说话，能安住在如梦如幻的状态去做任何事情，这就是以一个修般若的一种入定位的修法跟后得位的一些比较重要的修法。

无论是般若空性或是密法也好，都有入定位的修法跟后得位的修法，这个是非常重要的。关键大家能不能从最初的开始起修，如果能从最初开始起修，将来逐步能进入中间层次的修法，最后达到不需要观察就能安住的境界。这取决于大家的智慧。

下面回向。

此福已得一切智 摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛 愿度有海诸有情
生生世世不离师 恒时享用胜法乐
圆满地道功德已 唯愿速得金刚持

圆筑于五台圣境文殊刹土，席麻掌村妙音山谷喜乐园，2020年12月31日讲解圆满