任何一種有系統、有義理的文字，都是由外舉決定內涵的，經典也不例外；因此當我們瞭解了這一部經典的標題之後，也就會瞭解它的旨趣了。這裏我們首先要討論：什麼是「般若波羅蜜多心經」？

一、經名解釋

般若：查字典注音為班若或缽惹，實際上應該讀成缽瑞。這種發音是不是很標準呢？也不然，因為唐朝時代「般若波羅蜜多」的讀音是「巴尼亞巴拉咪達」，這個音譯跟梵文的原音是相吻合的。懂得梵文的人，他不會念缽瑞，而是念「巴尼亞」。

般若的基本含意是智慧，其所以不翻譯，是因為它雖然可以翻為智慧，但跟我們通常所謂的智慧，在程度上是有差距的。我們說某人很有智慧，那僅只是指他那六塵所積的表層意識。這裏的般若並不僅是指表層意識，而是指心的原態與共相。既然找不到適當的中國文字來表達，乾脆就不翻譯了。

一般法會中大多念「摩訶般若波羅蜜多」，為何「般若波羅蜜多心經」不加上「摩訶」兩個字？因為摩訶般若是全稱，只用般若是簡稱，只要提到般若，就一定是摩訶般若。摩訶般若即是大智慧，大到什麼程度？它是一切世間智能的本源和實性。世間的智慧，是否離開了般若呢？它雖然已經不是般若的原態，但卻也離不開般若，因為「煩惱即菩提」，當我們感受到煩惱的時候，就證明我們有生命、有覺性（菩提）。如果是沒有知覺的植物人，還會有煩惱嗎？為什麼不用「摩訶」，表示它是略稱，而「摩訶般若」就是具稱，就像我們講電視機是television，如果只說T.V.，別人也懂。

波羅：正確的讀音是「巴拉」，是彼岸、對岸，且含有解脫的意義。

蜜多：正確的讀音是「咪達」，是到達的意思。

我們有時說「摩訶般若波羅蜜」，有時說「摩訶般若波羅蜜多」，這也是簡稱和具稱。「多」字只是在強化語氣。有些人不懂，平常念「摩訶般若波羅蜜」念多了，他以為這是一句，經名則是多心經。佛法講求一心，哪里有什麼多心經呢？這就不正確了。

「摩訶般若波羅蜜多心經」是經名的全稱，意思是：透過根本的、原本的、一切智慧之母的偉大智能，到達解脫彼岸之心要的經典。在基本上，我們對心經應該有兩種認知：

一、心經是借著偉大的智慧，到達解脫彼岸的一種心態──法的現量的描述。

二、心經是指靠著這偉大的智慧，到達解脫彼岸，這一類經典的精華、心髓。

心經是大般若經的精華、心髓，也是借著偉大智慧，到達解脫彼岸的一種心態的敘述。因此這部經在中國流傳最廣，時間也最長。據說，玄奘大師在取經的過程中，經歷過很多的危難，就靠這部經獲得精神的力量，突破險阻艱辛，才能達成偉大歷史使命的。

我們在此只講般若波羅蜜，而在佛教中有六波羅蜜──六種解脫法門。六種波羅蜜就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，又叫六度，度即前進、到達。這六種法門，都可以使我們到達解脫的彼岸，以六度為總綱，發為萬行，即所謂六度萬行。

為什麼這裏只說般若波羅蜜，不談其他五種？大智度論講「五度如盲，般若作眼。」布施而沒有般若波羅蜜，只能創造癡福，可以上升天堂，福報享盡依然墮落六道，那是不究竟的。為什麼這裏只說般若波羅蜜？因為般若波羅蜜，既是解脫的必須條件，也是解脫的足夠條件。

般若波羅蜜涵攝餘五度，自然就具足了六度的功德，有了般若波羅蜜，再行布施、忍辱、持戒、精進、禪定的時候，當下離能所、泯理事、三輪體空、不種因、不造業、直證解脫。如果離開般若波羅蜜，他所行的只是人天小道，只能為來世造福，而無裨於解脫道，所以般若對解脫道而言，是非常重要的。

二、般若性質

般若，又可分三種性質：

（一）實相般若：

就法的實性、法的實相來講，叫實相般若。實相般若，就是法的現量和證量，佛的「法身」的當體。

（二）觀照般若：

雖然在觀察，但不是用分別心，不是用第六識，而是用般若。用第六識，叫做取相分別，用般若則對境不起認同心，所以叫觀照；而觀照般若就是用般若觀照實相的當體。

古德說「萬事萬物，凡夫執實謂之有，二乘分析謂之空，菩薩眼見菩提、眼見佛性。」眼見佛性，你說什麼不是佛性？如果用觀照，那不用分別，當體即空。所以我們可以瞭解：般若不但是實相的本身，也是一種眼見佛性的觀照法門。

（三）方便般若：

所謂「捨方便無究竟」，說到真理的究竟處，是無法開口的。否則，有你能聽，有我能說；有能知的你，有所知的法；這與不二法門豈非南轅北轍？所以談到真正的佛法，沒有你開口的餘地，才一開口，早已不是真實的佛法了。但要啟發人們的覺性，是需要一把鑰匙的，這就是方便。例如：文字般若，文章寫得稱性，讓人讀後茅塞頓開；說法辯才無礙，使聽者斷惑、除疑，走向光明之道，這都是方便。語言三昧、文字三昧都是方便，乃至禪宗的擎拳、豎拂、棒喝也都是方便。

般若大致有這三種性質、三種作用：

實相般若是真理的本體，圓證佛性，是唯佛與佛方能究竟的。

觀照般若是以自己的摩訶般若，來照見自己的法性。有個很好的比喻說「如珠吐光，還照珠體」，好像夜明珠一樣，自己發光，照亮自己的存在。所以摩訶般若所觀照的就是自己。

方便般若，就是逗機說教、因病與藥，以種種法救種種心的善巧方便了。瞭解了這些，再討論下面的經文，就感覺很親切、很簡單、很明白了。

經：古時印度人叫「速達辣」，音譯為「修多羅」。中國也有四書五經，經典就是金科玉律，是人生的軌範。而佛經則是生命解脫路徑的指標，有如氣象報告的經緯度，是最直截了當、最標準、最不會使你迷失的路線，循著這個路線前進，就可以到達解脫的彼岸。

三、經文淺解

下面講經文：

**觀自在菩薩  行深般若波羅蜜多時  照見五蘊皆空  度一切苦厄**

觀自在菩薩，就經文來說，有兩種解釋：

一、是觀察自在，徹底斷惑，法界即我，觸目菩提的大菩薩。

二、是尋聲救苦的聖觀自在──觀世音菩薩。

這裏雖沒有明確的標示，但兩種意義都有；而在此所謂觀自在菩薩，是泛指一切自觀自在，觀察自在的大菩薩。

菩薩貴行，所謂六度萬行；離開行，就沒有證，也沒有菩薩。坐在那裏不動，是不能到達彼岸的。踐行般若波羅蜜，有深有淺，因為踐行的深淺，所以從登地菩薩到十地菩薩，從等覺到妙覺，都是由踐行般若波羅蜜的深淺度來分證的，並非以任何標準來規定，也無須透過人評會議。

前面所說觀照般若，就是不用六識也不離六識。法相宗的修行重點是把前五識──眼耳鼻舌身，轉為「成所作智」，把意識轉成「妙觀察智」。觀照般若是要使六識消融於般若，產生觀照作用；觀照作用就是「大圓鏡智」。

我們經常聽說一塵不染，什麼東西一塵不染呢？不是指你的色身，色身在現在這大都市里，每一秒鐘都受到可怕的污染；一塵不染是指你的心。染：就是被它黏住了、波及了、污染了。如果你只觀照而不認同，它就不會污染你了。我們用分別心，就會因見取而受染：耳朵猶如答錄機，一首歌聽幾遍，雖然沒有見過歌詞曲譜，也就會唱了，因為人腦有記錄慣性。耳朵對聲音，如膠似漆，於是就吸收了。眼睛對形象就像錄影機一樣，見過一次面就「感光」了，下次再見到，「喂！老張你好……」留有影像嘛！聽、記、想，慢慢在原本心態的表層累積成一層原無的覆蓋層，這六塵就構成了心垢，逐漸掩蓋、埋沒了原本的自我──真實的本心。觀自在菩薩，用自覺觀察，藉甚深般若波羅蜜的行證，所發露的智能解脫心態，照見了五蘊皆空──一塵不立。

五蘊又叫五陰（色、受、想、行、識）。蘊就是聚集，色、受、想、行、識，愈來愈多，於是我們從生到老，腦細胞的褶子也愈來愈多。小學畢業，只裝了小學教科書；國中畢業，又裝了國中的教材；大學畢業，又裝了不同的內容，這叫做蘊，接受多了、經驗多了、理解多了、常識多了，這就是為學日益。

如果我們用分別法，則色、受、想、行、識，每一樣都可以寫一篇很長的論文，而且大有內容，大有文章。如果我們用觀照，則色、受、想、行、識，原本不存在，原本非實有，畢竟如幻如化，空無自性。空，很多人認為是什麼都沒有，是斷滅，其實不然。佛教說空，有很多種：二乘聖人所講的空是分析空，分來分去分到最後什麼也沒有了。菩薩的空是當體空、般若空。如果用三觀的尺度來看，菩薩離二邊、行中道，二乘偏空，凡夫執有。

空，有兩種解釋：

一、「因緣所生法，我說即是空。」因，是一種動機或最初的影響力；緣是條件。由動機和條件組合的任何事物，都是原本空無自性的，空就是「無自性」。全世界所有研究形而上學的都公認：真實、真理是原本如此的，只能發現，不能創造；真理也是普遍如此的，並非在中國是真理，到外國就不是了；並非你信，它就是真理；不信，它就是罪惡。

就我們所瞭解，在這大宇宙中，除了條件的組合，根本就沒有任何永恆的個別事物的存在。所以說「因緣所生法，我說即是空」，條件組合的東西，都是空幻不實的因緣假合。

空，不是沒有，而是原本如此。諸相原本不有，再加上一個無字，豈非多餘？空是什麼？空就是指沒有個別的自我，沒有個別的自性。空是什麼？它是萬有的原因、創造的勢能、發展的餘地和不息的生命。因此森羅萬象，一一從空裏來，又到空裏去。如水泡般，來實無來，去實無去。不二法門，豈有剩義？

二、我們一講到有，就形成窒礙；說空極其自然。空是體用一元的。空就是餘地，有道是「忠厚留有餘地步，和平養無限天機。」家裏後面有院子，就可以種種花；前面有院子，還可以擺放盆景。假如前、後都沒有院子，那就毫無發展的餘地了。

心空的人，度量大，量大的人，什麼事都好商量；度量狹小的人，魯仲連來了也沒有用。所以空就是創造、發展的勢能。因為海闊任魚躍，天空任鳶飛，如果不空有什麼用？房子不空怎麼住？杯子不空誰買？船若不空一下水就沉了。所以只有空才能使人不沉淪。般若慧便是空的妙用，契合空性，摒除自我執著，才有自在逍遙的人生。

由於空，才能不斷地創新。宇宙中每一秒鐘都有新的星球形成，每一秒鐘也有許多星球殞滅。森羅萬象，全顯空的體用。而修學佛法，首先就要心空。心空就是要空去塵垢──從生到死所累積的心垢。因此才說為學日益，求學，天天有心得；為道日損，學道得丟掉很多多餘的東西，天天都在減損。要把那些捨不得的嗜好、孤僻、個性、我執、法執統統丟掉，丟到一物不存，如同桶底脫落，就是大事了畢了。

所以說：空永遠是大宇宙不斷進化、不斷開展、不斷創新的無限勢能。如果不空，就如同一潭死水，了無生機了。

佛法講空，不是叫我們去分析空，把空當成一種學問，而是要我們心空。只有掃除五蘊、六塵所積的心垢，讓心空了以後，自己原本的摩訶般若才會發露、呈現。如果用六識分別，把廢知識、假常識堆滿一腦子，每件事物都執著，摩訶般若就會被窒息、被埋葬了。

一生懷才不遇被埋沒了沒有關係，人生如幻，過程短暫，拿人與地球的壽命來比太短暫了；如果你認為地球是永恆的，就太愚昧了，連地球都要壞，何況短暫的人生？能壞的東西原本就不是你的。古人說「無量劫來賃屋住，從來不識主人翁。」無量劫來都租房子住，哪個是主人？不知道！這很有意味，也很通俗，但也說明了空絕不是死的；空是有而不實的，變動不居的。

因為用照，所以五蘊皆空，若是用分別取相，五蘊宛然實有，根本不空。本經講的是般若波羅蜜──智能解脫法門，所以舉出聖觀自在菩薩，在祂的般若觀照下，相對的五蘊就不存在了。色、受、想、行、識沒有了，就像槍靶子沒有了，子彈就沒有射擊的目標了，一切苦厄也就超越了；度就是超越。

觀自在菩薩就性質而言，有全稱的大菩薩、特稱的觀世音菩薩。就屬性而言，有悲、智二方面：

一、在智的方面是觀察自在：一切諸法，萬事萬物，入眼了然，不會執著認同，不會形成窒礙。由萬事萬物的本源，看到萬事萬物的本來面目，看到萬事萬物的最後結局，看到條件組合的萬事萬物當體是空。

二、在悲的方面是應機救苦自在：一稱南無觀世音菩薩馬上獲得解救。觀世音菩薩過去是對中國人，稍早是對東方人，現在是對全世界，都有很深的緣。很多人得了重病，求觀世音菩薩，咒大悲水喝，就痊癒了，這是大悲自在。

此外，「觀自在」是菩薩的共法。觀是覺觀，菩薩自觀自在，卓然獨立，不認同外物。既然眼耳鼻舌身意六根不實，色聲香味觸法六塵虛幻，色受想行識五蘊原本不存在，就只有自在自覺，自覺自在了。能夠這樣，自然就會超越一切痛苦、煩惱、災難了。

**舍利子  色不異空  空不異色  色即是空  空即是色  受想行識  亦復如是**

舍利子是指佛陀智慧第一的大弟子。這樣翻譯是梵漢合璧：舍利是梵文，子是漢文，全部梵音是「夏利布陀拉」。舍利是他母親的名字，子是他自己，合起來就是舍利的兒子。過去中東的人們也稱耶穌為「大衛的子孫」。

舍利子智慧第一，他是這部般若心經的當機者。所謂當機，有人說法，總要有人問法，而問法的人往往不是不知道，只是替別人發問。在圓覺經中，很多菩薩問法，都是替眾生發問，來逗機說教。

色不異空：異即差距、差別，一切有形、有窒礙的物質，原本沒有永恆不變的自我，因此與沒有自性、沒有自我的空性並沒有差距，當體全同。在這科學起飛的時代，不管你怎麼分析、化驗，最後的結果總是什麼也沒有；所以物質的當體就是非物質。眼睛看的、耳朵聽的、身體接觸的、意識想的都不是實體，都是因緣條件的組合；以假為真，顯然是錯覺。所謂緣起性空，是說由條件組合的東西，原本不有，畢竟是空。

空不異色：是說空無自性的物質，與空的實相當體是一；色相，原本是空，最後是空，畢竟是空。所有物質，把它分到不能再分，小到不能再小，最後就會證實是什麼都沒有。在科學發達的現代，理解色不異空、空不異色，應該是很容易的。

色即是空，空即是色：在什麼狀況下色即是空？用般若觀照，有、沒有，都不分別，只是一心。在大圓鏡智之下一心圓滿，有、沒有的問題根本不會發生。一種摩訶般若的心靈狀態與鏡子一樣，當機全現，過後無蹤。如果用另一種說法，那就是對境無心，色即是空；分別取相，空即是色。

空是沒有自性，無可尋覓，無能把捉，無可認知。如果為了說明空的道理，從前言、序論、大標題……用種種觀點來敘述，寫了一部幾十萬字的空論，結果空何嘗空？很多人說空是什麼都沒有，這叫惡取空見。空不是沒有、不是斷滅，而是大宇宙唯一的真實與永恆。

受、想、行、識，亦復如是：這是縮短語氣一筆帶過的話。色、受、想、行、識是五蘊，而色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。剩下的受、想、行、識也都是這樣子──受不異空，空不異受；受即是空，空即是受，乃至識不異空，空不異識；識即是空、空即是識。理既相同，所以一筆帶過了。

**舍利子  是諸法空相  不生不滅  不垢不淨  不增不減**

法有色法、心法。心法一念三千，色法無量無邊，而它的真相是空無自性，空無自我。法是空無自體的，好像水結成冰，並非是新物質的創生；當溫度升高以後冰化成水；溫度再升高水蒸發了，也不是生命的消失。因為萬生萬物無不以空為素材，無不當體是空，所以在這一真法界裏，既沒有真實事物的新生，也沒有毀滅的現象；既沒有一個永恆不變的實體生起，也沒有一個真實獨立的實體毀滅，所以說不生不滅。

不垢不淨：海水一味。莊子說「道在屎尿」，有人認為這是大不敬，說髒話，污辱真理，其實真理是一般的，不是特殊的；真理是普遍的，不是局部的。如果真理是特殊的，那是三隻腿的雞，雖然稀奇，與大眾的生活有什麼關係？所謂「道在屎尿」，是說真理是普遍的、唯一的、絕對的，根本沒有第二、第三，觸目菩提。既然原本不生，最後無有可滅。真理不出於法界，法界無限，也就是時空無限。萬生萬物，一切現象，都可畫個「ｏ」來概括，所謂「以金作器，器器皆金」，也即是由空所顯，萬象皆空。

經云「三千及大千，如海一漚發」；海能現漚，漚不離海。在一真法界裏，有什麼垢與淨？有什麼增與減？新結成的冰塊並不表示水中多增加了一塊冰，冰塊溶解了也不表示減少了冰塊的實質。

簡單地說，一切萬生萬物無一不是由空裏來而又向空裏去，亦即佛說「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂」。空是無限生機和一切發展及開創的勢能：一切由空裏來，一切又向空裏去；從空裏來，不占地方；回到空裏去，乾淨俐落，這太好了。我們正確理解了空，就不會愚昧、顛倒，就不會錯認、謬執而逍遙自在了。

般若心經講的是般若，般若的素描就是以下的經文：

**是故空中無色  無受想行識  無眼耳鼻舌身意  無色聲香味觸法  無眼界  乃至無意識界  無無明  亦無無明盡  乃至無老死  亦無老死盡  無苦集滅道  無智亦無得**

這就是般若的素描。概括地說，般若的當體是個「無」，是個「無無」。因為執有則有限，無無乃無限。原本無、當體空、畢竟不可得的絕對法性，就是般若的空性、法身的素描。因為真實的是原本的，原本沒有眼睛、耳朵、鼻子、身體、意識啊！須知般若見不因眼，聽不因耳……不靠一般的官能而顯實相──生命的真相。

這裏要特別強調的是佛法乃生命之學，不必去講道理，不必去求道理，只要證得了生命的實相，就會清清楚楚地證得：自他不二，物我一如，心、佛、眾生三無差別，這些都可以證實，而不是在講空話。

在指月錄中：有位洞山良玠禪師，童年出家，師父教他念心經，教到「無眼、耳、鼻、舌、身、意……」時，他說：暫停！我明明有眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、身體……經上怎麼說沒有呢？他的師父愣住了，說：你不同於粥飯僧，你是禪宗的根器，到南方去參禪吧！以後就成了禪宗的大匠。這顯示了什麼呢？信為道源功德母，信固然好，疑也不壞；因為你不疑，就沒有問題；沒有問題，就不能解決問題；不解決問題，問題就會壓倒你。學法也是一樣，要是沒有問題──不疑，又怎會有悟？古人說大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。禪宗要我們信有一個真實──只此一事實的真實。要我們疑，有問題，即使辯論都沒有關係。證道歌說「圓頓教，勿人情，有疑不決直須爭。」

無眼界，乃至無意識界：界，不僅可解釋成範疇、界限或區域，主要是指根、塵相對的作用──六根對六塵所產生的作用：眼對色的感受，耳對聲的感受……這些六根對六塵所發生的一定作用就叫界。六根、六塵加六個作用，就是十八界，十八種現象。

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡：這又是一筆帶過，無明到老死，就是佛法講的十二因緣。

十二因緣，就是構成我們生死輪迴的十二個要件。因為「無明」，就有妄作而產生情感上的「行」。由行產生「識」。有了意識就隨緣受胎，剛剛受的胎叫「名色」。

所謂名色，是有而不可見，無影無像，只能形容，只有名所形容的色是小到不可見的。過去沒有顯微鏡，誰能看見ＸＹ染色體的活動？看不到，所以叫名色，只知有這麼一個東西，但還沒有成為人的胚胎。

第五是六處，六根具足，然後就出胎。

第六是觸，小孩剛生下來，什麼都不會，但卻會抓東西；國人滿周歲時，有「抓周」的習俗。到了二、三歲時，就有觸感，喜歡去接觸物品。

第七是受，感受；喜、怒、哀、樂，一切的感受都有了，大約五、六歲時就已具備。

第八是愛，約十四、五歲，有了愛就知所選擇，有了物種基本的欲念；有了欲念，就如膠似漆，念念不忘，夢寐思之，於是和原本的生命實體距離更遠了。

第九是取，包括追求和逃避；追求權利，逃避義務和責任。人們基本的欲望包括：自我保存──白天怕人，晚上怕鬼；自我我欲──食、色、領導、支配、佔有……諸欲相繼發生。古人說：臨財毋苟得，臨難毋苟免。不能說每個人都臨難求免，但苟得的人卻較多，這就叫取。

第十是有，即生有、中有與後有：透過名色、六處、觸、受、愛、取而有業，活在世上是生有；死是中有，以活著的時候所造之業為素材，形成死後的中陰身即是中有；後有即隨業入胎。

第十一是生，又出生了，入胎就要出生啊！

第十二是由老而死，這叫十二因緣。辟支佛觀十二因緣，找到了解脫之道的「苦、集、滅、道」四法印，而證解脫。但是在菩薩眼中，皆同幻化。

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡：其餘的十種因緣，都一筆帶過了。二乘聖人藉分析得解脫，菩薩則是當體即空。既然當體即空，所以無眼、耳、鼻、舌、身、意，無色、聲、香、味、觸、法；六根、六塵都沒有。無眼界，乃至無意識界；十八界也沒有。無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡。十二因緣只是一個虛幻的過程，菩薩不觀十二因緣，無須分析，般若觀照下，當體是空。

無苦、集、滅、道：佛法的初期，佛陀審視眾生的根機，說苦、集、滅、道，若詳細講很費詞，簡單地說，苦因集有，道由滅成。為什麼說苦因集有？從無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有，這都是行，是有為法，聚集多了當然苦。苦有八種：

生苦──人一生下來，離開母親，就是苦。小孩子一出娘胎，沒有誰會哈哈大笑的，一出來只會用哭來表示苦。

老苦──老也很苦，身體的抵抗力差，心有天高，力不從心；想爬山爬不動，喜歡吃的東西，多吃了就不舒服。如果修養不好，想想前塵往事，一生累積了太多的無奈、挫折、抱怨、牢騷、不滿、失意……那生活不就形成了對生命的懲罰嗎？有些人打腫臉充胖子說不苦，但眼淚卻不住地流；有些人假裝頑強說人生不苦，很樂！但心裏卻像吞了黃連似的。

病苦──病是最苦的，甚至使人無法忍受。如果有朋友生病了，我們去探望他，問他：老兄！你有什麼願望啊？他會說：我只要病好了，粗茶、淡飯、布衣暖、菜根香，我就很感滿足了，不再希求其他了。事實會是如此嗎？不然，等他病好了，老毛病又都來了：吃菜嫌口味不好，看別人不順眼，老婆的髮型不好看，孩子的動作討人嫌……簡直煩透了。所以人是活在不滿裏的，不滿的本身就是一種痛苦、一種對生命的懲罰。因為錯誤恒等於煩惱，罪惡終難逃毀滅。

死苦──死更是痛苦。很多人練功夫，在死的時候要退功，功若不退，死不了；一點點的退，像蛇脫皮似的，退到哪里痛到哪里，痛苦得很。

除了生、老、病、死四種苦以外，還有：

愛別離苦──你喜歡的人，他不能永遠在你跟前。

怨憎會苦──你越討厭他，他越在你面前晃。

求不得苦──求的東西得不到，得到了又有新欲望，永遠不能滿足。物質的欲望，永遠不能填補心靈的空虛，始終是貧乏的。

五陰熾盛苦──色、受、想、行、識叫五陰，陰就是暗，沒有見天，沒有曝光。色、受、想、行、識，包括心理、生理、自己的認知、教育程度等。身體的組成，顯教講四大──地、水、火、風；密宗講六大──地、水、火、風、空、識。四大不調，百病叢生；五陰熾盛，坐臥不安；色身太健康了，精力旺盛，總想打架；受陰太旺盛，會敏感、心亂；想陰太旺盛就會妄想，胡思亂想多了，所想的都不求結論，再想下去，結果想一個問題，七、八個問題一齊湧出來，弄得精神分裂。四大不調生病固然是苦；身心太旺盛五陰熾盛無一不苦；色情狂、強暴、殺人、毆鬥逞強，一言不合，非吵即打，都是五陰熾盛之故。

一般人都是在八苦中過著執著、迷失的生活，而菩薩用摩訶般若的心態來看，這些都沒有實體。五陰固然不實，苦、集、滅、道亦是方便，要想滅苦必須行道，要真行道就要停止五陰的妄動，使之接受光明。

無智亦無得：智是能得，得是所得，一個能得的我，一個所得的法，這是二元，不契不二法門。一涉及到二，就背離了佛法的宗旨──不二。有能有所、有生有死、有得有失……都是邊見，是二分法，不是不二法門。

**以無所得故  菩提薩埵  依般若波羅蜜多故  心無罣礙  無罣礙故無有恐怖  遠離顛倒夢想  究竟涅槃**

因為他沒有什麼可以得到，他也不可能再得到什麼；一切只是他自己，他只能得到他自己，不可能再得到任何外在的東西，也沒有任何的外在，所以全證法性，歸無所得。

菩提薩埵：梵文ㄅㄨ刼ㄉㄚ、刼ㄙㄚ刼ㄉㄚ、，是大菩薩，簡稱ㄅㄛ刼ㄙㄚ刼ㄉㄚ、。ㄙㄚ刼ㄅㄚ、刼ㄙㄚ刼ㄉㄚ、是眾菩薩，南無ㄅㄛ刼ㄙㄚ刼ㄉㄚ、是大菩薩。菩提薩埵就是菩薩。菩薩是覺醒了的眾生，眾生是未覺醒的菩薩。菩薩為何不說是佛？因為菩薩只是生命覺醒了的眾生，還須要繼續淨化，距離佛還有一段心程，所以稱之為菩提薩埵，簡稱菩薩。

依：是依靠、依賴、依附，更是歸向、投入。菩薩把全生命、全人格、全理智、全感情投入般若波羅蜜多，所以他心裏沒有罣礙。罣礙是由前塵妄想產生印象，堆積印象而產生的我執，菩薩沒有前塵、沒有妄想、沒有我執，所以沒有罣礙。因此，既不會患得患失，也沒有有我之私；沒有有我之私，就沒有有我之執，自然就沒有恐怖。

遠離顛倒夢想：顛倒是錯誤的意思，好的說成壞的、壞的說成好的、真的說成假的、假的說成真的；乃至以正為邪、以邪為正、這都是顛倒。

至人無夢有兩種解釋：

一種是說修養到家的人，平時凡事都能「所過者化，所存者神」，不會做夢了。白天沒有記錄慣性，既不錄影，也不錄音，到了晚上睡著以後，螢光幕就放不出影像來了。

另一種解釋是至人寤寐一如。白天似乎如夢如幻，晚上也與白天清醒的時候一樣。所謂夢幻三昧、如幻三摩地就是至人的境界。能夠觀自在的菩薩，當然寤寐一如，所以遠離顛倒夢想。

究竟涅槃：究竟就是最後、畢竟。能夠證入上述境界，一切皆無的菩薩，最後一定能證得生命的真實──涅槃。涅槃就是常、樂、我、淨；涅而不生，槃而不滅，意即證得生命的永恆。

**三世諸佛  依般若波羅蜜多故  得阿耨多羅三藐三菩提**

三世諸佛，依般若波羅蜜多故：世是時間，三世指過去、現在、未來。過去、現在、未來所有的大覺佛陀，都離不開般若波羅蜜多，他之所以成佛、解脫，都是借著大智慧才能到達解脫的彼岸，離開般若，就沒有大覺的佛陀。大覺佛陀都是因為證得般若，以般若做為他生命的內涵，做為他理智、情感的全部，方才證得阿耨多羅三藐三菩提。

阿耨多羅是無上，三藐是正等，三菩提是正覺。意即無上正等正覺，是至高無上的正確覺受，也就是摩訶般若。離開覺受，就沒有正覺，也沒有生命。因此，佛法最貴得正覺──無上正等正覺；最貴得正受，正受有二種意思：即真正的受用和正確的覺受，覺受不正確，便遠離解脫道。

**故知般若波羅蜜多  是大神咒  是大明咒  是無上咒  是無等等咒  能除一切苦  真實不虛  故說般若波羅蜜多咒  即說咒曰**

**揭諦揭諦  波羅揭諦  波羅僧揭諦  菩提薩婆訶**

咒是總持的語言，又稱真言──真實的語言。由此可以知道，智慧的解脫法門，有偉大無比的神秘力量，具足無量光明，可以破除無明、黑暗，開展光明的人生。沒有什麼比般若更高、更上、更尊貴的了，也沒有別的咒可以和它相提並論，更不要說能超越它，連和它相等的都沒有。能去除一切的痛苦感受，絕非虛假，所以我才說這個咒：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶！

四、咒文音義

心經講到此為止，附帶要說明的：咒是真言、總持，是一部經的精華，最扼要的地方，念心經不念咒很可惜，很遺憾！而咒語最注重發音，正確的讀音是：

揭諦揭諦──GeiDaGeiDa，去呀！去呀！

波羅揭諦──BaLaGeiDa，彼岸去呀！

波羅僧揭諦──BaLaShangGeiDa，大家都到彼岸去呀！

菩提薩婆訶──BuDa，SuoHa，疾速完成覺道。

通俗地說就是：去呀！去呀！大家一起去呀！邁向生命的圓滿！完成生命的覺醒。