

# 最新心经的感悟(精选5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面小编为大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 心经的感悟篇一

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，心无罣碍，无罣碍故，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诃。

详细注释：

观自在菩萨（观音菩萨）行深般若波罗蜜多时（深入的修行心经时）照见五蕴皆空（看到五蕴：形相、情欲、意念、行为、心灵，都是空的）度一切苦厄（就将一切苦难置之度外）舍利子（菩萨对学生舍利子说）色不异空（形相不异乎空间）空不异色（空间不异乎形相）色即是空（所以形相等于空间）空即是色（空间等于形相）受想行识（情欲、意念、行为、心灵）亦复如是（都是一样的）舍利子（舍利子呀）是诸法空相（一切法则都是空的）不生不灭（不生不灭）不垢不净

（不垢不净）不增不减（不增不减）是故空中无色（因此空间是没有形相的）无受想行识（也没有情欲、意念、行为和心灵）无眼耳鼻舌身意（没有眼、耳、鼻、舌、身、意等六根）无色声香味触法（更没有色、声、香、味、触、法等六尘）无眼界（没有眼睛所能看到的界限）乃至无意识界（直到没有心灵所能感受的界限）无无明（没有不能了解的）亦无无明尽（也没有不能了解的尽头）乃至无老死（直到没有老和死）亦无老死尽（也没有老和死的尽头）无苦集灭道（没有痛苦的集合以及修道的幻灭）无智亦无得（不用智慧去强求）以无所得故（所以得到与否并不重要）菩提萨陲（菩萨觉悟之后）依般若波罗蜜多故（依照心经）心无挂碍（心中没有碍）无挂碍故（由于没有碍）无有恐怖（所以不恐怖）远离颠倒梦想（远离颠倒梦想）究竟涅槃（最后达到彼岸）三世诸佛（过去、现在和未来的’三世诸佛）依般若波罗蜜多故（依照心经）得阿耨多罗三藐三菩提（得到无上、正宗、正觉的三种佛果）故知般若波罗蜜多（所以说心经）是大神咒（是变幻莫测的咒语）是大明咒（是神光普照的咒语）是无上咒（是无上的咒语）是无等等咒（是最高的咒语）能除一切苦（能除一切苦）真实不虚（不是骗人的）故说般若波罗蜜多咒（所以说心经）即说咒曰（其咒语曰）揭谛揭谛（去吧，去吧）波罗揭谛（到彼岸去吧）波罗僧揭谛（大家快去彼岸）菩提娑婆诃（修成正果）。

## 心经的感悟篇二

作为一个佛学爱好者，我非常荣幸能够参加星云大师的班诺心经大师班。这次班诺心经的学习给我带来了深刻的思考和体验，让我更加明白了自己的内心，也更加坚定了修行的决心。以下将从五个方面来分享我的心得和体会。

首先，星云大师以其深入浅出的教学方式让我对班诺心经有了更加深入的认识和理解。在星云大师的讲解下，我逐渐明白了班诺心经的核心内容以及其背后的佛法智慧。通过深入地学习和思考，我意识到班诺心经所传达的不仅是世俗生活

的智慧，更是修行的指南。星云大师通过解读经文，注重实践和应用，使我们在学习班诺心经的同时能够将其运用到日常生活中，真正实现修行与人生的整合。

其次，班诺心经的学习让我深入体会到了经文的力量和智慧。班诺心经所表达的思想和哲理博大精深，通过参加星云大师的课程，我才发现班诺心经的内涵比我想象中的更为丰富。例如，星云大师将“观无相”与“不起法轮”联系起来，指出我们应该在观察自己和他人时，不要陷入执著的思维和纠纷中，要超越表象去发现事物的本真。另外，星云大师还讲解了如何正确理解“空”和“假”，通过对此的深入探讨，我对“空性”和“假像”有了更加准确和深刻的认识。

第三，班诺心经的学习对我个人修行产生了极大的启发和影响。星云大师在教学中强调了“善念，善行，善知识”的重要性，并传授了一些实用的修行方法。他教导我们在日常生活中要保持正念，学会观察和调整自己的心态。他还提醒我们要不断进行善行，积累善业，以此来帮助自己和他人，培养慈悲心和智慧。最重要的是，他告诉我们要多读佛经，多倾听开悟者的教导，这样才能不断丰富自己的智慧和修行经验。

第四，与其他佛学爱好者的交流也让我受益匪浅。在星云大师的班级中，我有幸结识了许多志同道合的朋友，我们一起探讨着班诺心经的奥秘，互相分享着修行的心得和体会。与他们的交流不仅拓宽了我的视野，也让我感受到了来自不同背景和文化的心灵共鸣。通过他们的经验分享，我汲取了宝贵的修行智慧，对于我的修行道路起到了重要的指引作用。

最后，参加星云大师的班诺心经大师班让我体验到了修行的喜悦和平静。星云大师教导我们要在修行中找到快乐，感受内心的平和和喜悦。通过不断地学习和实践，我逐渐明白了修行的意义和价值。修行不是追求来世的解脱，而是在当下的生活中培养内在的智慧和平静，让自己和他人都能够得到

解脱和幸福。

总而言之，星云大师班诺心经的学习给了我很多深刻的体验和启发。通过学习班诺心经，我明白了修行的真正意义，并且在实践中体会到了佛法的智慧和力量。在这个过程中，我还结识了许多志同道合的朋友，互相鼓励和启发。我希望能够将学到的班诺心经的智慧运用到自己的生活中，实现修行与人生的完美结合。感谢星云大师的教导和指引，让我能够有机会接触这样精深的心经，对佛法有了更深的认识和理解。

## 心经的感悟篇三

依唐玄奘三藏所译之本，全称应为《般若波罗蜜多心经》，世间流布以来，以人们好略故而简称为《心经》，亦有简称《多心经》的。

### 一、略举大纲——略开悟修之宗

#### 1. 直以法显

古德云：“修行以求圆解为急务。”这分明是为令行人先悟“人人本有、个个不无”之天然性德也。因为悟后起修，则绝不走错路，一直顿超如来地，以避免盲修瞎炼之过咎。由是古来大德学禅须先以期“明心见性”；学教须先以期“大开圆解”；学戒须先以明“开遮持犯”。今日研习此经，何以须先悟？若能悟此天然之性德，则演讲者与听闻者自然融契一心，能听之人与所听之法顺应机教相扣也。

所谓的天然性德，即是我人现前一念心性也。此一念心性，直下与诸佛如来无二无别，正明“心佛众生、三无差别”之理。良以“人同此心、心同此理”，故知我人之心，即寂即照，不生不灭，不垢不净，不增不减，廓彻灵通，圆融活泼，而为世出世间一切诸法之本。虽在昏迷倒惑具缚凡夫之地，直下与三世诸佛，敌体相同，了无有异。可见，此天然性德，

不从外来，乃人人本有之心，个个不无之性。只因众生无始以来，不悟“本有”、“不无”之意旨，所以终日向外驰骋，徒劳辛苦。今依此《心经》奥义，使先悟一念心性之人人本有、个个不无。

所谓“性”者，不变之本体，乃十方众生即心本具之真如佛性；所谓“心”者，随缘之功能，即三世诸佛究竟所证之菩提涅槃。当知不变之体，本具随缘之能；随缘之能，不离不变之体。设若有体无能，则何异草木山石之无心？诸佛下不能普度群迷；设若有能无体，则犹若旋火轮之不得休息，众生上不能圆能觉道，诸佛下不能普度众生。可见，体与能之为道，须臾不可离也。诸佛本无心，以众生之心为心；众生原非性，禀诸佛之性为性。故经云：“一切众生，而为树根；诸佛菩萨，而为华果。”足以说明诸佛有度生之心，众生有成佛之性。

何故有不变之体，起随缘之能？当知我人性体本不变动，只因六根能随六尘之缘故。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻曰嗅，在舌曰尝，在身曰觉，在意曰知。以心能随六尘之缘故，遂起见闻嗅尝觉知的功能作用。虽然如此，而其本性未尝有丝毫的变动。欲识得其不变之性体，则须北斗南面看。不妨就在此听闻之时，试急急回光返照自心，都摄六根，照住当下一念，则知六根随缘六尘之功能全从不变之体而发。从本体现功能，还须从功能见本体。古德云：“一念回光，便同本得。”诚不假之言也！六根虽终日随缘六尘，而本体则终日不变。既不落过去现在与未来之三际，亦不在内外及中间等诸处；既非青黄赤白之可辨认，亦非长短方圆之可比拟。此所以《楞严经》有“七处征心”（一、计心在内；二、计心在外；三、计心伏眼根，而不留碍；四、计见暗见明，心分内外；五、计心则随合随有；六、计心在根尘之中；七、计一切无著）之灵文，龙树菩萨列“四性（自生、他生、共生、无因生）”以推检，智者大师用“四运（未起、欲起、正起、起已）”以观心。

## 2. 曲以喻况

法理难明，须用譬喻委细比况，自易明晓。今就试以虚空随地、水、火、风等四大之缘，而空性不变之理比况之。如虚空随地大之缘而处处高山峻岭，地性坚硬而虚空无硬，故塞空成地、掘地成空而其空性原本未尝改变也；虚空随水大之缘而处处流池清泉，水性湿而虚空不湿，故湿空成水、干水成空而其空性亦原本未尝变动也；虚空随火大之缘而气温急遽高升，火性热而虚空不热，故热空成火、冷火成空而其空性亦原本未尝变动也；虚空随风大之缘而处处黄尘弥漫，风性动而虚空不动，故动空成风、静风成空而其空性原本未动。总之，地、水、火、风有坚、湿、热、动诸相，而虚空无相。空而无相故，其体不变；空而不拒绝诸相发挥故，其能随缘。终日不变，终日随缘；终日随缘，终日不变。我人现前一念介尔之心性，亦复如是。不变之性随六尘之缘虽起见闻觉知之能，而其本体原无生灭变动。这恰如虚空能随地、水、火、风四大之缘，成坚、湿、热、动之四相，而其空性本不转变一样也。以如上之譬喻比况法理难明之所以然，无非是欲令行人悟得其本有之性德，然后全性起修而已也。

《心经》乃是如来称性极谈之了义经典也，发挥三世诸佛之菩提涅槃，十方众生本具之真如佛性。诚为十方如来度生之要道，凡百行人作佛之良谟。文简而义丰，辞约而理着。普令上中下三根性众生，同得一超直人如来地，故于诸经中最为第一。虽只全部经文仅仅二百六十字，而六百卷《大般若经》之甚深义理，包括罄尽。良以如来智慧自在无碍，随彼当机之适宜，开广合略，以约摄博，以博释约，左右逢源，始终一如。广之则罄海墨而莫能尽，略之则觅一字而不可得。此经简短精要，最便于行人日用寻常中读、诵、受持、解说、书写、流通，令彼见闻者皆得其真实利益也，以免望洋兴叹。即便是末世之钝根众生，只要能以不杂名闻利养之心，不发专为自求人天福报、声闻缘觉，乃至权乘诸位菩萨之愿，惟为生死而发专门利人之广大坚实宏愿，趣求大乘无上菩提大道，坚持平日随时随地随愿随力读诵受持解说书写流通此经，并依之而修习，日久功深，则自可能空五蕴而证诸法实相，远离颠倒梦想而得究竟涅槃，自他俱利。如经云：“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。”既云“自在”，则一自在处处皆自在，内自在，外自在，无处而不自在。既云“皆空”，则一空一切皆空，人也空，法也空，名义亦空。既云“度一切苦厄”，则一度一切皆度，自身苦、他人苦皆得度脱。要知《心经》以“无所得”三字为全经之枢纽，教海之磁南，一大藏之关键，慕果修因克证之最为关要处。如经云：“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。”而“无所得”三字最宜注意，并不是以“无修”为“无所得”，所以在这里“夺情不夺事”，即以“无所得”泯除了凡圣因果修证之情念，并没有废除事修。好比我人修造房子一样，房空虽然不是梁柱做功做出来的，房空在未做功前本来就有的，若不假借梁柱的做功则不得房空之受用也。故此“无所得”三字，夺情而不夺事，最宜注意。

经云：“是诸法空相，不生不灭、不垢不净、不增不减。”这则是直指我人心源，即我人现前一念心性当下与十方三世诸佛无二无别。我人之心体从本以来如是，故云“不生不灭”，前无始后无终；其心之相，始终则内外一统，里表一如，其大无外，其小无内，无有插针之缝隙，全一道清光，何有垢净之名可言？其心之用，亦复如是，无有增减之可言，正如古德所谓：“三点如众星，竖勾似斜月；披毛从此出，成佛也由他。”故知此现前一念心性，既非过去现在未来之时，亦不在内外中间诸处，又非长短方圆、青黄赤白之形相。行人若能于“照见五蕴皆空，度一切苦厄”一语，即于一尘不立之实际理地，直下契入，彻底承当，则其心之全体大用，自能究竟圆彰，了无余蕴。若能如是，方可名为无心道人，即可与蕴空之观自在菩萨比肩齐立，把手共行，普赴众感，现身说法，月印千江，风鸣万籁，遍法界感而遍法界应。

我人现前一念心，灵而不昧，明而不暗，洞而不壅，彻而不滞，故能随种种缘，具种种能。即此灵明洞彻之心，便是湛

寂常恒之性。湛者不动，寂者不生，常者不变迁，恒者无来去。所以，此性亘古今而不变，历万劫而常存，竖穷三际，横遍十方，不问圣凡，不落方隅，不杂言表，故无生灭、垢净、增减之可言。此一念心性，离心缘相，故不可以情识卜测；离言说相，故不可当口头禅；超文字关，故不可拘泥于言表。此“不生不灭、不垢不净、不增不减”之大哉真体，乃是我人现前一念心性，是天然之性德。行人若悟此天然之性德，由性德而起修德，因有随缘的功能，则当知全性起修修不离性，全修在性性不离修，性修不二，体用一如。故行人若能时时回光返照，照住自己的当下一念，自能空五蕴也。若不能当下契入，则须依生灭门中，虔诚恭敬地以“无所得心”读诵受持此经，念得清楚、听得明白，久而久之，自能依文字般若起观照般若，由观照般若而契实相般若也。此乃修行之最关要处，不应轻忽！

## 二、关于《心经》的传译与注释

依唐玄奘三藏所译之本，全称应为《般若波罗蜜多心经》，世间流布以来，以人们好略故而简称为《心经》，亦有简称《多心经》的。对于《多心经》之简称，多数大德不赞成，认为是以讹传讹之流弊。事实上，这两种称呼都有其各自的理由，因为“心”之一字可念上可念下，如明代观衡法师在《心经小谈》中云：“心之一字念在上即般若心，若念在下即此本经为六百卷之心也。”当然“多心经”之简称，易人误解。

关于《心经》的梵本汉译，或21译、或14译、或9译、或8译，诸说不一。今据周止庵的《心经诠注》，录之如下：

同本异译，共14本，今存8译，余已佚。

《摩诃般若蜜大明咒经》——姚秦天竺三藏鸠摩罗什译

《般若波罗蜜多心经》——唐三藏法师玄奘译



《普遍智藏般若波罗蜜多心经》——唐摩揭陀国三藏沙门法月重译

《般若波罗蜜多心经》——唐厨宾国三藏般若共利言译

《般若波罗蜜多心经》——唐三藏沙门智慧轮译

《般若波罗蜜多心经》——唐三藏沙门法成译(敦煌石室本)

《般若披罗蜜多心经》——唐三藏法师义净译

《佛说圣佛母般若波罗蜜多心经》——宋西天译经三藏施护译

## 心经的感悟篇四

在专修《心经》期间,座间休息的时候,也不能离开读诵、书写、供奉、思维、听受、传讲《心经》等善事。

之前,按照藏传和汉传佛教一些高僧大德的教言,我们对《心经》的内容作了字面上的简单介绍,大家应该反复推敲思维,力争掌握其内容。如果不懂《心经》,那么,学习中观或其他甚深法门,也会有一定的困难。凡是佛教徒,都应该重视这个法门。

仅仅会念诵,不懂得其意义;或仅仅懂得意义,却不身体力行其教义也不行。

现在世间也有一部分人专门从学术的角度探讨、研究《心经》,但这部分人并没有真正领悟《心经》的含义,也可以说,他们还没有品尝到《心经》里面所包含的殊胜味道。

为什么这样说呢?因为这种理论性的研究,就像一些西方哲学一样,完全是纸上谈兵式的探讨,并不具有实际的价值。现在很多世间人对三宝既没有恭敬心,对佛法也没有定解,他们学

习、探索这些佛法的原因,一方面出于一种个人爱好,另一方面,可能也有想通过这种途径而获得名声、地位、或是财产等目的。

佛教界也有一些辩论、研讨、讲说《心经》的人,但他们可能也从来没有思维、修行过其中的真义,因此也无法领略《心经》般若空性的教义。有些出家人从出家开始,直至白发苍苍之前一直在辩论,但如果仅仅只是早上辩、晚上辩,每天都说“无眼耳鼻舌身意,无色声香味触法”,却从来不去思维为什么没有,为什么大慈大悲的佛陀要宣说一切万法——从色法乃至一切智智之间的所有法都不存在的道理?如果从来没有真正思维并实际修行的话,我们的心相续中就很难真正体悟到般若空性的教义。

因此,包括法王如意宝在内的很多大成就者,也严厉地遮破了两种人:一种是每天都耽著在一些词句糠粃上的人;另一种是什么闻思基础都没有,整天只是盲修瞎练的所谓参禅打坐的人。

作为真正的佛教徒,既要有广闻博学的智慧,也要有脚踏实地的实践修持。先在具有法相的善知识面前听闻《心经》教义,听完后自己要思考其意义,如果没有思考而仅仅听闻是不行的;而如果仅仅是思维,又没有真正修持,也无法得到《心经》的精髓。

就像我们宣传一个东西如何如何好吃,即使说得再清楚,对一个从来没有品尝过这个东西的人而言,仍然无法了知这个东西究竟是如何好吃,只有他自己亲口尝了,才能彻底清楚。同样的道理,如果通过闻思对般若空性有了正确的认识,也进行了思维,但要了知它的真正味道,就一定要修持。

当然,由于众生的根基意乐千差万别,也有一部分人很难做到广闻博学,但即便如此,最起码也应该不离《心经》这样的修法,这一点我们应该能够做到。

修持《心经》的人需要什么样的条件呢?首先是对上师三宝要有虔诚的恭敬心,这是不可或缺的,如果对上师三宝没有恭敬心,就不可能在自己的心相续中生起这样的空性意义。印光大师也说:佛法的所有功德都是依靠恭敬心而获得的;其次,是对众生要有大悲心(如果自己的悲心还不足够,就要经常依靠《入菩萨行论》等一些能令自相续生起菩提心的论典,以培养自相续中的悲心与菩提心);其三就是空性正见。修持《心经》的法器,就是要具备上述三个条件。

在这个基础上,还要了解《心经》的所有内容,至少要理解经文的字面意义。真正修持的时候,按严格的要求来讲,还要像《经庄严论》中所讲那样,具备十一种作意、九种助行等等,因为不管修什么禅定,都需要具备这些条件,但如果无法达到这些要求,最起码也要具足上述三个条件,这是很重要的。具足三个条件之后,如果想专门修持,首先需要准备好修持的外缘:其一,修行打坐之前,要把里里外外的一切事全部处理完,否则,正在打坐的时候,才想起电炉没有关、煤气没有关,然后马上从坐垫上站起来,惊慌失措地往外跑,这就很难专心致志地修法。以前噶当派的好多格西都有这样的教言:在坐禅的过程中,即使是父亲死了也不能出门。我们在修行时也应该这样想:坐禅的时候,不管发生任何事情,我都绝不分心!

其二,要定好修持的时间,即安排好每天用多少个小时进行修持,上午修几座,下午修几座。

我以前也讲过,如果没有任何窍诀,光是一早起来就一直什么都不想地坐着,想起一点鸡毛蒜皮的事情,便马上出定,这种方式并不叫坐禅。真正的坐禅一定要有观修,比如观释迦牟尼佛的身像,观修菩提心、出离心,或按照以前所得的一些空性 or 大圆满的修行方法,或依照上师如意宝或其他上师本来清静、任运自成的一些教言来修持。

在《七宝藏》和《上师心滴》中,无垢光尊者也曾有这样的教言:如果一直修一些无念、不作意的法,最高也就是转生到无

色界。不管坐什么禅, 首先应该有一个所缘境, 比如, 观修释迦牟尼佛, 就应该把释迦牟尼佛像作为所缘境; 如果修菩提心, 就应该将菩提心的修法作为所缘境……坐禅的时候, 还是应该按窍诀来修持。

其三, 不管修什么法, 自己的佛堂要收拾得整整齐齐, 打扫得干干净净。

修《心经》时, 供台上要陈设释迦牟尼佛的唐卡或是佛像, 还要供奉《心经》、《金刚经》或其他的般若经函, 然后摆放一些小佛塔, 并在三宝所依前陈设供品, 比如五供等等, 如果五供不能全部具足, 则可以随自己的经济能力点一些香, 供一些清水, 供品需要陈设得非常悦意、庄严(一般而言, 不管陈设什么样的供品, 之前都要把自己的手清洗干净)。

所有的准备完成之后, 以毗卢七法坐式坐在一个比较舒适的坐垫上, 然后开始正式修行: 先念皈依偈皈依三宝; 然后发菩提心: 我今天依靠《般若波罗蜜多心经》坐禅修空性, 并不是为了自己获得阿罗汉果位、治病或获得什么名利等等, 我修殊胜般若的目的, 只是为了利益天下无边的一切众生。

发完菩提心之后, 就与修其他法门一样, 先吐三次垢气, 观想无始以来以贪嗔痴为主的所有烦恼障碍全部从自己的鼻孔中排出, 然后让心完全静下来, 并开始想: 我今天所修的法, 就是《般若波罗蜜多心经》, 依靠这个法, 我要获得成就。以前很多高僧大德的《心经》修法窍诀里面都是这样讲的, 首先要有这样一种很强烈的作意: 我要依靠《般若波罗蜜多心经》成佛, 我修持的唯一法门, 就是《般若波罗蜜多心经》, 然后一直这样作意, 之后又从头开始, 大概观修一百次左右。如果感到身心疲倦, 就可以回向以后出定休息, 也可以转修其他的法。这样算是一座。

最开始的一、两天, 不需要思维《心经》的意义, 而要这样专门作意, 藏传佛教前辈高僧大德的教言中都是这样讲的。如果

每天上午坐五次,下午坐五次,每一座当中都这样作意一百次,则一天就能作意一千次。这样的结果,用世间的话来说,就是让自己的心和《般若波罗蜜多心经》之间的感情变得很深,有一种特别相应的加持。

可能有的人心里会有疑惑:就这样反反复复地想,到底算不算是坐禅、算不算是修法啊?这是我们的分别念造成的疑惑。其实,不管以什么样的意乐对殊胜对境作观想,都有非常大的功德。也就是说,即便以无分别的念头对其作意,也有很多功德,甚至以嗔恨心想:唉呀!这个《心经》很讨厌,这个《心经》如何如何不好带等等,虽然暂时会有不好的报应,但以后这种嗔恨作意也会变成证悟空性的殊胜因缘,《如意宝藏论》与《入行论》中都有这样的教证。

这不像我们平时的胡思乱想,比如,今天我吃什么菜啊,买不到菜啊,今天天气很干,怎么不下雪啊等等的,没有任何价值的分别念,这些分别念不仅对今生没有用,对来世也没有用,但如果以《心经》作为对境来作意,就有相当大的功德。

第二步坐禅的方式,开始还是一样,先作意——我要依靠《心经》而成佛,我要修《心经》。之后,就思维从缘起直至最后的随喜赞叹之间的教义。

具体如何观修呢?比如观修十二处,就是用离一多因、金刚屑因等中观的观察法,对这个问题进行思维剖析,从而抉择出十二处不存在,然后安住于这种境界当中。部分智慧稍高一点的人,可以将《心经》的内容从头到尾观想一遍,如果自己的智力有限,就观想其中的部分内容,比如五蕴或十八界等等,将这部分内容反复观想安住四十至五十次左右,将此作为一座的禅修内容。这一步是最关键、最重要的。

虽然我们平时也听闻、思维过《心经》,但听闻、思维所得的智慧与修持所得的智慧是完全不同的。我们现在的闻思任务比较紧,除了一些闭关的人以外,想专门实修恐怕也不大现实,

但在闻思的同时,通过刚才的方法一步步去推理,最后就能在自己的相续中油然而生定解:以五蕴、十八界为主的所有轮涅器情万法名言中如梦如幻地显现,胜义中远离一切戏论。在这样的空性境界中,哪怕只有一刹那的安住,也具有无量的功德。以前的很多高僧大德都是这样修持的。

作为初学者,首先肯定需要以离一多因、金刚屑因、有无生因,或者其他的一些推理来进行观察,到了一定的时候,就在观察所得到的境界中安住。当然,对于从来没有和空性法门相应,也没有对空性进行过思维的人来说,刚开始时会有一定的困难。以上是《心经》的正行修法。

很多上师也讲:根据自己的情况来修是很重要的。比如,上午打坐两次,每座大概半个小时或一个小时。刚开始时时间不能太长,当自己真正能安住在这样的空性境界中以后,将时间稍微延长一点也可以。如果感觉有点不舒服,就不能再继续修下去,如果强迫自己修,就可能会出现精神错乱、厌倦修行,或一些其他的问题。

在这种情况下,应该思维《心经》的功德,释迦牟尼佛和观世音菩萨的功德,般若空性的功德等等。这样忆念一方面可以消除疲劳,另一方面,自己的空性见解也会有所增长。

修任何一个法,都要与自己的四大相应。在麦彭仁波切、华智仁波切等很多高僧大德的教言中也说,修法时适合自己的心意很重要。如果自己本来身体就不好,还要强迫自己:遇到这样的空性法门很难得,不管我的心脏如何,即便再痛,我也要使劲修。不但医生认为你的做法不对,而且很多上师也不赞同这种做法。

不管修什么法都不能强迫,强迫的效果不但不好,有时候还会起反作用,所以要张弛有度,一方面有一种精进力,另一方面也要适时地放松。如果觉得不适应,就不能再继续修下去,而应该适当地休息。

修持的时候,首先抉择一切万法为空性,然后在这样的空性光明境界中安住。上师如意宝在有些密法教言中讲,这样的安住可能也有两种:一种是真正的安住,就是不离空性境界的安住;还有一种安住,是接近于愚昧、昏迷状态的阿赖耶识,在这种状态中好像说是也不是,说不是也不是,只是一种迷迷糊糊的,什么分别念也没有的状态,这不是什么境界,而是修行过程中的一种歧途,不应该把它作为什么修行的境界来看待。

在修行中,自始至终都要对般若空性有很大的信心,这个很重要。有时候可能会有实在修不下去的意念,因为从无始以来,我们一直串习的都是什么都存在——“我”存在,“柱子”存在,“瓶子”也存在,包括形形色色、里里外外的所有法都存在,我们一直都是这样认为的。如果一下子说这些法全部都没有,就跟我们原来的串习、心态不相应,此时,我们首先应该以破除有边的单空方式来修。

在专修《心经》期间,座间休息的时候,也不能离开读诵、书写、供奉、思维、听受、传讲《心经》等善事。

以上是修《心经》时需要注意的几个问题。

每次观修圆满的时候,就要回向:我这次依靠上师三宝的加持,能有观修《般若波罗蜜多心经》这样殊胜的因缘,愿以此功德回向三界轮回所有可怜众生,愿他们早日获得解脱!

这个时候心里应该生起更强烈的大悲心,大家也清楚,对三界轮回的众生而言,不要说这样甚深的般若空性法门,有些甚至连佛的名号也听不到。包括有些金刚道友的家乡,也的确算是边鄙、黑暗、愚痴之地——很多人可能连三宝的名称都没有听到过,甚至还会对三宝生邪见。那里的有些人一看到出家人,就仿佛看到了夜叉或是罗刹。有些道友回家的时候也问过我:“我可不可在回家时穿在家人的衣服,不然我的家人、亲朋好友都会非常不方便?”听到这种情况,我心里真是说不出的难受。

所以,在回向时,我们应该祈愿,愿天上地下无量无边的所有众生,都能早日依靠般若空性法门获得成就!

回向出定以后,自己平时的言行举止都应该处于如梦如幻的状态中,尽量在不离觉性的状态中利益众生。

修持《心经》以后,我们的相续中应该生起这些功德:一方面对般若法门和整个大乘佛法生起坚定不移的信心;另一方面,对可怜众生也能生起更强烈的悲心:以后有机会,只要对方能接受,哪怕只有一个人,我也一定要把自相续中对《心经》的证悟,以及《心经》所宣说的道理讲给对方听。如果这个人能好好地读诵、受持《心经》,我就没有白来这个人世间,我的任务就算大功告成了。

如果目标订得太大,就不一定能实现。比如,一开始就想:我要一个人度化普天下的所有众生!这个愿望在短短的一辈子能不能实现就很难说。即使在释迦牟尼佛的传记中,也有他在因地时用一辈子的时间来度化一个众生的公案,所以,我们也应该量力而行。

有时候我也这样想:自己的相续中虽然没有什么证悟,但对空性法门和三宝的信心应该是千真万确的,今生不管遇到什么样的违缘或困难,这种信心都不会被摧毁。除非是自己得了精神病或者是着了魔,在这种情况下谁也不好说,这种时候人的心态是非常难掌握的,但除此之外,我对三宝的信心,对佛法的正信,不管任何科学家、医学家怎样说,都肯定是不可动摇的。

在这个寂静的山沟里闻思将近二十多年了,二十多年之后,才终于在自己的相续中培养出这样一个小小的凡夫正见,即便是这样小小的凡夫正见,恐怕也是很多人所没有的。在穿着袈裟的出家人当中,也有对三宝、因果半信半疑的人。所以我想,如果能将这个正见传递给别人,我就没有白来这个世界!

《心经》修法就此圆满。



# 心经的感悟篇五

## 第一段：解释核心经验的含义并提出论点（200字）

核心经验是我们在生活中、工作中或学习中积累的重要经验和体悟。它们是我们成长的基石，对我们的人生有着重要的指导作用。通过核心经验的总结和归纳，我们能够更好地认识自己、提升自我，也能够在今后的生活中有所依据和指引。在我自己的学习和工作中，我也总结了一些核心经验，这些经验对我来说有着重要的意义，也值得与大家分享。

## 第二段：讲述核心经验的重要性（200字）

核心经验是我们在学习或工作中的重大体悟，它们是从实践中获得的、通过观察和反思得出的经验。这些经验是我们解决问题、克服困难、取得成功的重要依据。它们帮助我们提升自我，认识和规划人生目标，更好地适应变化和挑战。核心经验也有助于我们培养创新思维能力，发现新的机会和解决问题的方法。通过总结和分享核心经验，我们能够增强团队协作、促进共享，助力他人的学习和发展。

## 第三段：介绍自己的核心经验和体会（300字）

在我的学习和工作中，我积累了一些重要的核心经验。首先是与人沟通的重要性。通过与不同背景和经历的人交流，我学到了尊重他人观点、倾听和分享的重要性。其次是学会面对困难并且勇往直前。在工作中，我遭遇了许多挑战，但通过不断学习和努力克服困难，我成功地完成了任务并收获了宝贵的经验。最后是培养自己的领导力。通过担任团队领导者的角色，我学会了如何组织和激励团队成员，提高效率，并取得了显著的成果。

## 第四段：总结自己的核心经验的启示（200字）

通过总结和归纳我的核心经验，我明白了一些重要的道理。首先，行动胜于言辞。在解决问题和取得成就时，关键是积极主动地付诸行动并灵活地应对挑战。其次，团队合作是取得成功的关键。通过有效的沟通和良好的团队合作，我们能够共同达成目标并取得优势。最后，持续学习和反思是提升自己的重要途径。只有通过不断地学习和反思，我们才能不断成长并做出更好的决策。

#### 第五段：展望未来并鼓励他人总结核心经验（300字）

在未来的学习和工作中，我会继续总结和归纳我的核心经验，并将其转化为改进自我的动力。我也鼓励他人总结和分享自己的核心经验，以促进团队的成长和发展。通过互相学习和借鉴，我们能够更好地适应变化和挑战，并在不断的成长中实现个人和团队的成功。

通过对核心经验的总结和体会，我们能够更好地认识自己、提升自我，并在未来的学习和工作中取得成功。核心经验是我们成长的基石，通过总结和分享核心经验，我们能够为自己和他人带来更多的机会和成长空间。让我们一起探索学习之旅，不断总结和分享核心经验，共同实现个人和团队的成功。