

十位大师

讲

让你的心像大师一样空灵

【弘一法师 圣严法师 等◎著】

SHI WEI DA SHI JIANG
XIN JING

中国言实出版社

至明心境

《心经》是大乘佛法的心要，浓缩六百卷《大般若经》的精髓，被尊为顿悟成佛的法门和发心利生的法宝。其文字简约而含意宏大，是佛教智慧灵动的禅悟智慧，阐发明心见性的佛法根本。佛教一切法，为落实“明心”，明心才可见性，见性才可悟道。《心经》是佛教修行的入门，也是佛教修行的究竟。

《心经》是大乘佛法的心要，浓缩六百卷《大般若经》的精髓，被尊为顿悟成佛的法门和发心利生的法宝。其文字简约而含意宏大，是佛教智慧灵动的禅悟智慧，阐发明心见性的佛法根本。佛教一切法，为落实“明心”，明心才可见性，见性才可悟道。《心经》是佛教修行的入门，也是佛教修行的究竟。

让你的心像大师一样空灵

十位大师

讲

【弘一法师 圣严法师等◎著】

人经



中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十位大师讲心经 / 弘一法师, 圣严法师等著

—北京: 中国言实出版社, 2010.5

ISBN 978-7-80250-146-1

I. 十…

II. ①弘… ②圣…

III. 心经—通俗读物

IV. B942.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057487号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京德富泰印务有限公司

版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 24印张

字 数 380千字

定 价 36.00元 ISBN 978-7-80250-146-1/B·222

般若波罗蜜多心经

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，菩提萨婆诃。

《心经》由来

关于《心经》的由来，佛教界的说法是，玄奘法师在阅读经书时，对有些语句生疑，很想到印度取经。后来在四川成都挂单，遇到一位老和尚，身生疥癩，人不敢近，惟有年轻的玄奘法师，以一颗同情心侍奉他，为他洗脓血、涂药。不久，这老和尚的疥癩病痊愈，为感谢玄奘的调治之恩，无以为报，惟有一部经书，可以口传给他，就是这一部《心经》，一共二百六十字，念了一遍。玄奘法师便记在心内，后来把它译出来。现在佛教界流传最广的，便是玄奘法师的译本。

那位老和尚又是什么人呢？有人说他是观音菩萨，也有人说是鸟巢和尚。为什么叫鸟巢呢？他在树上搭个小篷，像鸟窝一样，住在树上，生活多简单！那时白居易是杭州太守（相当于现在的市长），遇到鸟巢和尚，向他请教什么是佛教。鸟巢和尚回答说：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”白居易听了哈哈大笑，这些话三岁小孩都会说。鸟巢和尚回答：“三岁小孩虽能说，八十老翁做不到。”白居易听了之后，想想很有道理。

后来，玄奘法师在取经途中，经过茫茫大漠，上无飞鸟，下无走兽，中间无人，惟多鬼怪。在如此危险万分的绝境中，只要玄奘法师一念《心经》，所有邪魔鬼怪立即消弭无形。依仗着《心经》的功德神力，玄奘成功到达印度取经，十五年后回中土，成为国师，专心翻译佛学经典。

有人说，五千字的《金刚经》是六百卷大般若经的浓缩精华，二百六十字的《心经》则是5000字《金刚经》的浓缩精华。所以，一部《心经》所包含的意义，非常广阔。《心经》在中国大约有十八种译本，其中以玄奘法师的译本最为简洁、流利、清楚。至于《心经》的注疏，自古以来有一百多家，可见《心经》研究之众与传诵之盛。

《心经》白话浅释

为何会有这么多的译本和注疏呢？因为《心经》很难看懂，所以不断有人在尝试新的译法和注解。我们现在的的问题，同样是如何看懂《心经》。最简单的做法，也像《西游记》的作者吴承恩一样，让各位读者自己去领悟。或者，直接引用某一位高僧的注疏。但是，这两种办法都不合适，因为其中的梵文和宗教术语始终是让读者费解的难题，最好的办法就是做一次完全通俗、完全白话的注疏。

值得注意的是，让《心经》完全白话，不仅难度很大，而且违例；不仅吃力不讨好，而且简直是冒天下之大不韪了。因为《心经》含义宏丰，白话翻译几乎是不可能的。我们只能把最粗浅的理解拿出来，给读者一点启迪。真正要理解《心经》的奥义和美妙，还是要去阅读原文，自己去体悟。

【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。】

这句经文的大意是：观世音菩萨在深入思考人生的终极目标问题时，透过纷繁的俗世生活，看清了生命的真实意义，因此超脱了一切的痛苦和厄运。

【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。】

色不异空，空不异色：俗世的生活需要生命真义的指引，生命的真义也需要通过俗世的生活去实现。

色即是空，空即是色：俗世的生活中有生命真义的存在，生命的真义也体现在俗世的生活之中。

受想行识，亦复如是：这个道理不仅适用于色蕴，也同样适用于受蕴、想蕴、行蕴和识蕴等尘世间所有的物质与生命现象。

【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。】

真正的自然法则则是永恒的，既不会消亡或更新，也不会由于人的好恶而有任何改变，也不会增加和减少这些法则中某些条款。所以，生命的真义不会因为物质条件、个人感受、世间百态、我们的视野和意识等而有所不同，不会因为你是否愚昧以及是否考虑生老病死问题而有所差异，不会因为你是否正在遭遇或曾经遭遇过苦难的折磨而有所改变，也不会因为你是否聪明和拥有多少财富而产生变化。

【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。】

有所得者，有也；无所得者，空也。所以，自然法则则是真切可信的，于是我们能够觉悟到自然法则给予众生的那种公正无私的恩情。因此，我们应该做到心无挂碍，去追随人生的真理。因为心无挂碍，我们就不会畏惧任何困难，就会远离那些乱七八糟的妄想，最终让自己超脱尘世的烦恼。

【三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。】

观世音菩萨举证说明：三世诸佛，就是因为坚定不移地追随了人生的真理，最终成了高尚而又正直、待人平等友好、知道自己何去何从的觉悟者。

【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。】

从这些成功者的故事中，你就可以知道，人生的真理乃是能够消弭生活烦恼的大神咒，是能够破除人间愚昧的大明咒，是能够带来光明前景的无上咒，是无可替代的无等等咒，它是如此真实灵验，绝不虚无。

【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。】

所以，《心经》的主题就是告诉各位：去吧！去吧！让我们一起去追求人生的真理吧！希望我们中间的每一位，都能够尽早地成就自己的一生。

让你的心像大师一样空灵

《心经》是世界上最短的佛经，一字千金，字字珠玑；《心经》又是一部内容丰富的佛教经典，全经虽然只有二百六十字，却在佛教界的地位举足轻重。它摄取六百卷《大般若经》心髓，讲般若智慧和缘起性空的道理，被认为是成佛的指南，利生的法宝，获得人生解脱的真谛。

《心经》自流传以来，受到人们的普遍喜爱，在社会上广泛流传。但此经文约而义深，除非高僧大德的指引，很少有人能将其中的经义领略透彻。《心经》注释不可尽数，我们金中选金，难舍能舍，精选了十篇《心经》集注，汇集了十位高僧大德的真知灼见，围绕《心经》的问题呈现出来，让人们真实地领悟和体会《心经》真谛，获得心灵的涤荡与淘洗。

世俗的网罗遮蔽了许多美好的人性，商业性的繁忙带来灵性的消蚀。而那些开悟的禅师，在灵性与现实的撞击中闪耀出光照千古的机锋。他们超拔于红尘之上，在对人间万象的徐疾指点之间，足具警醒世人的法力。他们以禅者之身顺性而为，躬体力行，大智大勇，洒脱神奇。

禅者以自身的修为开拓着心灵的家园，生命的净土。他们的世界，深邃广袤，灵动空明。其言其行所蕴涵的般若智慧，阐发的顿悟思维，使人契入宇宙真谛，理解自然之道，融于天地之间，由此直指生命的本真，人生的奥义。

今人为事业奔忙，无一日休息，身心俱疲，岁月流逝，茫然若失，遂发川上之叹。偶读《十位大师讲心经》，方悟心灵中蕴藏的大智慧，对生命备感珍惜。万事纷纭，事过心清，心达明，觉正圆，参悟内心空灵之境界。

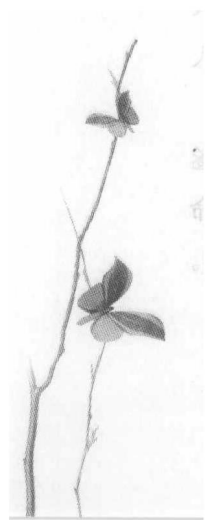


始觉十位大德原来是人生智慧的传播者，吾侪之良师益友。

按佛门的理解，佛经只是佛祖宣讲无上佛法所行的方便法门，因此众生读经不应执著于佛经的文字。所以，《心经》虽只有二百六十字，但不同的大德对它的断句、标点，往往有自己的理解和讲法，望读者在阅读时予以留意。

人能弘道，非道弘人。谨祈愿《心经》的出版护佑中华苍生，启迪人类善根，襄助世界和平。

空了居士





十位大师讲心经

目录

心经讲记（圣严法师）/ 001

佛法的“空”绝不是教人消极、逃避和否定一切；相反，它从空性中教人正视生命的意义，不断努力向上。唯有不顾自己，只关心别人，只度众生，不为自利，才是真正自在解脱的法门。《心经》是所有佛经中文字最精简、组织最严密、内容最丰富的一部经，我们既可以因它而理解佛法，深造自得，也可以把它当成修行的法门来用功，更可以为求感应而虔心持诵。

般若波罗蜜多心经讲录（弘一法师）/ 033

《心经》虽二百余字，能包六百卷大般若义，毫无遗漏，故曰“心”也。《心经》虽仅二百余字，摄全部佛法。讲非数日，一二月，至少须一年。仅说简略大意，及用通俗的浅显讲法。了解真空妙有之理，精进修行，如此乃能完成利生之大事业。

般若心经讲义（圆瑛大师）/ 049

此经，指示众生，依真心实相般若之体，起观照般若之用。菩萨入生死，不为生死所缚，此中意义，即本无生死可断，亦无涅槃可证也。由观照般若之用，契实相般若之体。照用功深，彼岸自到。实相真心，如镜子；我法烦恼，如尘垢；观照工夫，如磨镜；般若妙智，如镜光。众生心中，本具大智慧光明，虽迷不失。即如镜子本具光明，虽为尘垢障蔽，

光明不失。若肯用功擦磨，自可垢尽明生。吾人若肯用功观照，则静极光通，自可契入真空实相妙理。一切众生，正是入世。有人说，佛教以出世为宗，消极与社会国家无益，他不知佛教有大乘故也。

心经略说（黄念祖居士）/ 071

一部《心经》可再浓缩为“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄”；这几句可再浓缩成“观自在菩萨”五个字；再浓缩就只是一个“照”字。六百卷大般若经全入一个“照”字，是多字入一字，是一多相即。一个“照”字开展为六百卷大经，正是“破微尘出大千经卷”，大千经卷中每一字又含无量经卷，是重重无尽。

心经讲记（圣一法师）/ 099

背境观心，眼自看，看自己，不是看人。看自己则知自己的过失，能够反省，把自己的过失洗得干干净净，所以六祖云：“若真修道人，常自见己过。”为什么我们不能常自见己过？皆因我们的眼不是自看，而是看人，看人又如何见到自己过，一定要回光返照，然后才见自己过。

心经的人生智慧（济群法师）/ 123

人生的问题很多，但如果给予高度概括，那便不外“生死”二字了。通常人们关心生活，然而，生活只是生的一部分。哲学、宗教重视探讨生的来源及死的归宿。佛教作为生命的科学，人生的智慧，对于有情生死问题，不但有深刻的研究，还有解决的方法。

般若波罗蜜多心经浅解（耕云先生）/ 173

心空的人，度量小，量大的人，什么事都好商量；度量

狭小的人，鲁仲连来了也没有用。所以空就是创造、发展的势能。因为海阔任鱼跃，天空任鸢飞，如果不空，有什么用？房子不空，怎么住？杯子不空，谁买？船若不空，一下水就沉了。所以，只有空才能使人不沉沦。般若慧便是空的妙用，契合空性，摒除自我执著，才有自在逍遥的人生。

心经抉隐（元音老人）/ 191

对于“功德”二字，须有正确的理解。所谓功者是事功，是一种力量，完成一种事业的力量。中国人造字是很有讲究的。功德的“功”，是工作的“工”加一个力量的“力”，就是我们行事的力量、完成事业的力量。我们由凡夫圆成佛果，不是一个伟大事业的告成吗？不是一种丰硕事功的完备吗？

心经的理论和实践（徐恒志居士）/ 349

观自在的“观”字很重要，修心关键在一“观”字。此观并非眼观，而是回光返照，观我非空非有、寂寂无念、了了常知的本来觉性，这是修心的总诀。所以大乘本生心地观经说：“须臾之间，摄念观心，薰成无上大菩提种。”又：“能观心者，究竟解脱，不能观者，永处缠缚。”

般若波罗蜜多心经请益说（道霈禅师）/ 361

“心”者，直指法体，上云彼岸原非他物，即一切群生本有真空心体是也。诸般若中广说空义，而不云空即是心，乃如来之密意。惟此经直下指出，分明显露，更无覆藏。谓此智慧所到彼岸，非是别法，即是当人本有真空心体也。

十位大师讲
心经

让你的心像大师一样空灵

心经讲记

● 圣严法师



圣严法师

圣严法师（1930—2009），俗名张保康，后改为张志德，江苏南通人。历任台湾中国文化大学教授，中华学术院佛学研究所所长，美国佛教会副会长及译经院院长等职。台湾法鼓山著名佛教道场创办人，自喻“风雪中的行脚僧”，曾获选“四百年来台湾最具影响力的五十位人士”之一。

2009年2月3日下午四时，圣严法师在台北圆寂，信众纷纷致以最崇高的追思与感念，祝愿圣严法师德泽人间。圣严法师曾留有遗愿“在我身后，不发讣闻、不传供、不筑墓、不建塔、不立碑、不竖像、勿捡坚固子”，嘱弟子务必以简约为庄严，切勿浪费铺张。

圣严法师生前曾长期罹患肾病，却始终婉拒换肾，希望宝贵的器官可以留给“更有用的人”。圣严法师对生死的态度是“寂灭为乐”，一向“欢喜看生死”。“虚空有尽，我愿无穷。”亚都丽致集团总裁严长寿对圣严法师的了透生死万分感佩：其实他可以用很简单的方法，去延续他的生命，但他选择面对生死的问题。借此让大众看淡“生”与“死”，是一个了不起的实践者。

台湾文化界名人林怀民缅怀圣严法师，认为圣严法师“在每一个言谈之间，他都在说法，师父本身就是一部经典”，并称圣严师父的贡献主要有两大方面：一是扮演安稳人心的重要力量，积极推动禅修、社会关怀等活动；二是身为“学问僧”，推动佛教办学、弘扬佛法，教育意义极为深远。

台湾艺人林青霞听闻师父圣严法师圆寂后，在台湾《联合报》撰文《好美好美……那袈裟飞起像浪花》，以此表达对圣严法师



的不舍，并追忆与圣严法师的因缘际会。林青霞有幸拜圣严法师为师，曾在师父的指导下坐禅三天，“我觉得这三天里，学到的比三年甚至十年还要多，最难得的是我找到了内心最深层的宁静”。圣严法师的几句真言，在林青霞生命里最不可承受的痛时，因为用了它而顺利过渡。这几句真言是：面对它、接受它、处理它、放下它。林青霞称：“师父是个智者也是个哲学家，我对他是感恩！感恩！再感恩！”

圣严法师于1943年在南通广教寺出家；1947年到上海静安佛学院读书；1949年从军入伍，由上海到台湾；1959年结束十年军旅生涯，再度出家，法名圣严；1969年，圣严法师赴日本东京立正大学求学深造，先后获得文学硕士、博士学位，成为我国佛教界第一位博士学位获得者。

圣严法师一生为弘扬佛法不遗余力，1978年，在美国纽约成立“禅中心”，1979年改名为东初禅寺；1985年，在台湾创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊；1989年，圣严法师创建法鼓山道场，提倡“说好话，做好事，转好运”，蔚为风潮，法鼓山声名远播，分支道场遍及亚、欧、美、澳等洲，弟子遍天下。

圣严法师是国际知名的佛教大师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，以精湛的佛学义理，配合浅易的修持方法，指导禅修，主张以教育完成关怀任务，以关怀达到教育目的。其学术著作包括历史、禅学、文学、游学讲记等方面，以多种文字在世界各地出版近百种。

圣严法师称自己传法“是一种理念，不是权术，也非财产”，其一生推崇的理念是“提升人的质量，建设人间净土”。

圣严法师虽然离开了，但他的大悲大愿仍留爱人间，启迪和引导无数信众的心灵与智慧。



前言

《心经》是大乘佛法的心要，也可以视为一部很好的佛学概论。不过要把它解说得深入浅出，却是很不容易的事。

首先看这部经的结构。它可分成三个段落：

第一段是“序分”，也就是一般所谓的“序言”或“序论”，一共有四句：“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。”

第二段是“正宗分”，一般称为“本文”或“本论”，即本经的主要内容，它分述五个观点：

一、人类观：指出人的五蕴——色、受、想、行、识——是空的，因此，人的本身就是解脱自在。共七句：“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。”

二、宇宙观：包括五蕴、十二处、十八界，讲的是人在宇宙之中就是解脱自在。共十一句：“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。”

三、人的三世因果观：解释人在生来死去之中就是解脱自在。共六句：“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。”

四、菩萨的境界：这是解脱自在最好的范例。共八句：“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。”

五、佛道：这是菩萨的理想和目的，也就是解脱自在的终极圆满。共三句：“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”

最后一段是“流通分”，即一般所称的“结论”。共十四句：“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。”

《心经》在所有的佛经之中，是文字最精简、组织最严密、内容最丰富

