

## 海云继梦讲人生

《心经》的行者层次相当高

我们强调大乘经典都是行者悟入的境界

因此佛说即是觉悟者所说并非悉达多太子说

要留意不是悉达多这个人

而是觉悟者所悟入的那个境界

# 非常心经

(中国台湾)海云继梦法师著



展开修行的实践,透悟生命的真相

# 非常心經

(中國台灣) 海云繼夢法師著

海南出版社

---

本书中文简体字版由台湾空庭书苑有限公司授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2008-264 号

图书在版编目(CIP)数据

非常心经/海云继梦著.

—海口：海南出版社，2009.5

(海云继梦讲人生系列丛书)

ISBN 978-7-5443-2356-7

I. 非… II. 海… III. 佛经 - 通俗读物

IV. B94 -49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023536 号

---

### 海云继梦讲人生·非常心经

---

作者：[中国台湾] 海云继梦 法师

出版人：苏 斌

总策划：刘 靖 任建成

责任编辑：任建成

装帧设计：第三工作室·黎花莉

责任印制：杨 程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787mm ×1092mm 1/16

印 张：30.5

字 数：440 千

书 号：ISBN 978-7-5443-2356-7

定 价：48.00 元

---

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换



## 总 序

# 用生命的方法解决生命的问题

佛法在这文明昌盛、知识发达的时代，掉进了一个矛盾、诡谲的陷阱里。知识制造了人性的盲点，文明使得生命空洞化。知识所造就的文明昌盛，是人类有目共睹的事实，可是生命的幸福指数并未因此提升，反而产生了更多的恐惧、更大的无奈！

佛法在世间是人类的宝筏，这是公认的事实，长久以来，人类也一直借由它来处理生命中的一切难题，并且都能迎刃而解。然而，自文艺复兴以来，个人意识、自我意识、自由意识，引发了知识的发达，附带的文物“竞胜”，促进了人类生活的改变，此即是“模仿效应”及“完全竞争”。这造成了人类愈来愈不会“用生命”生活，而只会用大脑的推理度日。

用大脑推理，即是“虚幻”。譬如，近来流行“生涯规划”，这是社会名嘴所创造的流行术语。生涯是需要规划的，但几乎所有致力规划的人都获得相同的答案，即无法兑现。这便是用“大脑的推理”去规划，它受到了“福报”的限制，所以是虚幻的。若是一个人的规划是这样的：认真地完成眼前的生活、工作及学习（学习是为扩大作基础），那么随着因缘的转化，它会自然地兑现，此一兑现的结果并非事前的目的性结论，它就随因缘自然成就。这就是生命取向的思维模式。

生命取向的思维模式，古人谓之“用心”；大脑取向的思维模式，古人谓之“用识”。两者的厘清是没有办法用“大脑”中的哲学来定义的。哲学的本身是大脑中“合理的推理”的产物，是“经

验主义”的东西，所以哲学的领域是在大脑的作用范畴之内。然而生命中的本能智慧是大脑的思维所触及不到的。这个大脑思维所触及不到的范围，称之为“不可思议”的领域。大脑思维所及的部分即是“可思议”的领域。而佛法所言，其重点几乎皆在不可思议的范围，这个部分也是一般所泛称的“空”；“空性”，是大脑推理所不及的！

这个不可思议的范围即是“生命真相”的领域。凡属于这个不可思议领域的研究，基本上，它是属于“实践学”的范畴，而不该属于“哲学”。这是由于生命的领域涵盖了大脑的活动领域，所以实践学的领域也涵盖了哲学的领域。也因此，向来我们称佛法是“修行”的东西，而不是“学问”的东西：因此，修行的研究是实践学而非哲学。

前述，矛盾中吊诡的陷阱现象，即是将佛法纳入大脑的思辨中所产生的诡谲状态。在现实物质文明鼎盛的e世代中，“人”已经成为“大脑”的俘虏了，“人”是“知识”的奴隶。所以社会上出现了普遍化的“富人的贫穷”、“幸福中的恐惧”，这些矛盾现象即是“以小装大”的后果。“大脑活动”只是“生命存在”的一部分。在知识发达的时代里，我们弄反了，把“生命的存在”当作是“大脑活动”的一部分。因此想用大脑的成就涵盖生命的一切，才有“矛盾中的吊诡现象”产生。

大脑、知识、文明、资讯等等，都属于“虚幻”的领域，它难以解决生命中那无限与真实的实质性问题。生命中的问题，唯有用生命中的实践学，才有可能解决。而大脑的推理是有限的，哲学是大脑推理的一部分，是有限中的有限。欲以有限中的有限来解决无限中的无限，无有是处！所以大脑的运作会一再地出辙，反而愈弄愈乱，这就是人类哲学所惹的祸！大脑的自大，来自对生命存在的藐视与傲慢。虽然，唯有用生命的方法才能解决生命的问题，可是大脑却不愿意用生命的佛法来解决，此即源于大脑的这种傲慢。生命是不能用可思议的哲学来解释的，唯有用不可思议的佛法、不可思议的实践学，才能解决生命的问题。

这一系列丛书即是“实践学”的代表作，我不是立足于哲学的大脑推理，而是基于“修行”的实践立场而言，其目的是在于解决生命存在的各项问题。生命的存在是一大课题，此中的“体、相、用”，唯有《华严经》方能穷尽，但这并不是人人皆能浸润其中，得其奥秘的。所以，以空宗的指导作为进阶的媒介，不失为高妙之行法。

本系列丛书包括了《六祖坛经》、《金刚经》及《心经》三部经典。空宗的经典有一大特色，就是愈短愈菁华。《心经》其实就只是一条公式而已，为了解释及实践这条空性之路，必须要有《金刚经》的指导，而欲明其要旨，《六祖坛经》洵为最佳捷径！因此，我在十五年前就订出了这么一个模式：要听《心经》，先听《金刚经》，要听《金刚经》，就先听《坛经》（以《六祖大师法宝坛经曹溪原本》为本）。

十余年前，有人请讲《坛经》，于是先有了记录，此经十余年来一直影响着台湾地区各宗教的讲坛。五六年前，讲《金刚经》的因缘成熟了，在嘉义讲了一遍，但录音和录影都失败了，同修们仍在患难刻苦中完成了目前这套记录。前年（2002年）因缘成熟，《心经》讲了两部分，七月在台北草堂山道场讲前一部分，此属一般行法指导；十二月，在高雄云鹤山道场讲第二部分，属禅行的部分。而此次整理出版的《非常心经》，即属第一部分。高雄所讲之禅行的部分，待进一步整理，再供欲精进者参考。第三部分属于密法及密行，此则有待另一番因缘再开讲了！

空宗的教学目标，旨在证得空性，而性宗的教学目标，更基于空性的立场而起无边的妙用，故华严教学才有“体、相、用”的整体性规划。所以在此系列中，我们或多或少提及了“依体起用”的部分。这是我个人在指导行者实践的时候，必须扛起的责任，并不是证得空性之后就坐在神桌上供人膜拜了，也不是证得空性以后就羽化登仙或凭空消失了！这是我个人在指导上的责任问题，倘若诸位大德不以为然，自随看官便了！

专此数言，不足以匡法海之一隅，倘作之叙，又嫌啰唆，若无



此言，又觉漏了什么，只好佯作姿态，虚晃一招，以为叙！

海雲繼夢 拿

2004 年元月



## 目 录

<b>总序 用生命的方法解决生命的问题 .....</b>	<b>1</b>
-------------------------------	----------

### 第一部分

<b>第一章 看“心”? .....</b>	<b>3</b>
------------------------	----------

概念、观念都是心，连生命的真相也叫心，从注意力到生命真相之间，这个心的变化太大了，尤其整个修行过程都看心，但不是用眼睛看，那要怎么“看”？

<b>第二章 媒介不同，因缘也会不同 .....</b>	<b>15</b>
------------------------------	-----------

媒介不同，因缘也会不同。《大悲咒》以利益众生为主，境界很广；《心经》以开自身智慧为主，境界非常高；至于“十六字洪名”则无远弗届……何者为高？彼此彼此，只是性相有所不同。

<b>第三章 观自在菩萨? .....</b>	<b>26</b>
-------------------------	-----------

没修行的人把“观自在菩萨”拟人化，所以也把《心经》当成观世音菩萨的法门……“观”是什么？“自在”又如何解？菩萨又指什么？……你能否感觉自己在破除惯性的读经方式？来！这里会有振聋发聩，耳目一新的答案……

<b>第四章 解除意识形态，进入菩萨的境界 .....</b>	<b>39</b>
---------------------------------	-----------

“观自”以后，就能解除意识形态的束缚，进入菩萨的境界里，行菩萨道、菩萨行。当行到很深时，即是一种生命的深化，也就是开始饶益众生之时。

<b>第五章 般若的“行”与“照” .....</b>	<b>50</b>
-----------------------------	-----------

“观自”、“行深”、“照见”当中，每个都有一个转化，这个转化是一种情境的转移，我喜欢用“象限转移”来形容，各位是否能体会到？



**第六章 修到产生惯性，敢不敢破？怎么破？** ..... 63

修行人遇到瓶颈，最好放松自己，去唱歌跳舞、看电影，三个月后回来接下去去修，马上便突破了。但是假如立刻换另外一个法门，那完蛋了……

**第七章 解空第一的特色在“无诤”上** ..... 74

真正的无诤是不与人辩，别人讲的时候，他都对！对！对！等到适当时机他才：“不过……”像打高尔夫球一样，把球引到洞口，轻轻一拨，丢！让你掉进空性去……

**第八章 你打哪儿来？** ..... 87

禅师问某学僧打哪儿来？连问三次，学僧却湘阳、金陵、汉口，答了三个地方。禅师问的是本体，而不是相，是问你“心”在哪里？如果你是个高明的行者，又该如何作答？

**第九章 草绳与蛇** ..... 97

诸法空相？一切法都是三有性，将其转成三无性，即是转成空相。走路忽然看见一条蛇，吓一大跳！那条蛇是“情有”，这个情有的当下，在理上是无的（理无）。等定睛一看，原来是草绳！草绳是“假有”，是因缘和合所生，而……

**第十章 智慧从这里发生** ..... 110

生命有四个层次：第一是十二有支缘起，通常指声闻；第二是业感缘起，指缘觉；第三，真如缘起，是菩萨生命；第四，无碍法界无尽缘起，即华严所讲的法身大士。整个般若系统所讲的智慧，主要都依此四者，若从修行立场言，还得加入苦集灭道。

## 第二部分

**第一章 用识？用根？** ..... 127

我们知道用六识是不对的，但不用六识而用六根，事实上也没有一个六根可用。要知道“六根”是相对于解释“六识”时才存在的，实际生活境界里并无所谓“六根”。难道你看东西时是“把眼识拿掉，换眼根”？又不是换眼镜！



**第二章 捕捉心念** ..... 139

六识与六根的运作转换，禅修，是最稳当的方法。六识接触六尘，心念就产生了。修行是在第二念与第一念之间，禅修、观心在此！当尘境来时，心念产生的那一刹那，你捕捉得到吗？

**第三章 三轮体空？** ..... 150

三轮体空，从佛法的基本理论来讲即蕴、处、界；识性的作用有很多因缘，而五蕴的存在也有很多因缘，除了它们个别的因缘观外，蕴、处、界三者和合，又有另一重因缘观，这因缘是不是重重无尽？……三轮体空的理论若懂了，那么开始打坐，怎么坐到三轮体空？

**第四章 四心合一，空性现前** ..... 162

能观心、所观心、要证的心、以及“用心去看以上三心的心”四心合一，即是生命。你若能进入此一领域，空性便现前，生命的本质就会起作用……

**第五章 智慧广大无边际** ..... 174

修行的重点，即在穿透蕴、处、界、缘起，这四者能穿透，再接上苦集灭道之后，马上参破、证阿罗汉！关键不在于功课多寡，而在于心的定位，安住否？你能安住在蕴、处、界、缘起、四圣谛当中，那便是“智慧广大无边际”啊！

**第六章 挫折？从内因找起** ..... 184

通常不如意的境界发生时，你比较会反省，但找的都是外因。当你开始找内因时，就会超越、沉着、内敛、笃定，会从这十二因缘去看……

**第七章 从计算题到应用题** ..... 197

十二因缘中，前面四因缘属计算题阶段，五因缘以上则属应用题了，这时正当开启智慧之门，你的整个理论架构会开始产生变动。前面若没架设起来，就很难进入后面阶段；而一旦进入后面阶段，从五因缘、六因缘，甚至到十二因缘、十八因缘，都是深化的过程。是行者实践过程中，自我兑现和超越的特质。

**第八章 十二因缘如何转化** ..... 209

十二因缘是如何转化的？例如，在顺缘观中，经文也提到：无明缘行、行缘识、识缘名色，而“缘”到这里，就说：“名色增长为六处。”

**第九章 顺缘观与逆缘观——双回向** ..... 219

逆、顺因缘观，这两种思维模式同时运作，华严学称“双回向”。这种思维运作求的是：那个顺的状况是生死轮回的，而我用逆的方法，也就是借此如何破除生死轮回……

**第十章 破无明！** ..... 231

体上破无明以后，相上及用上要破无明，就没那么快了，多生累劫啊！这地方破无明后，一次相一次感觉，而六处到触的那个地方，那感觉就等于一直在强化又强化，那个感觉啊，若能在多生累劫中一再地训练、体验、感受……菩萨道真正修行及训练的，便是在此壮大，它会森罗万象。

## 第三部分

**第一章 救心** ..... 247

《心经》很简短，结构却很完整，其力量也由此发挥，人人都能运用却不自知。它就像某种心脏病药叫“救心”，很小很细，但成分具足，药效神速。各位多半都是在享受其福报，而未得其智慧。它的成分为何？如何得其智慧呢？

**第二章 像盖房子一样**..... 259

顺因缘观是知道旧房子的状况，当你把它全盘弄清后，就逆因缘观一直破了，拆除旧屋、土地整平，开挖地基、架梁柱……有没有成就？有啊！房子已经盖好，只是尚未启用。得般若波罗蜜多时就像盖好房子，但要等乔迁入主后，才开始发挥作用，这时才称“深般若波罗蜜多”。

**第三章 小循环：体、相、用具足** ..... 270

自“舍利子色不异空……无智亦无得”止，指的是本体；“菩萨



依般若波罗蜜多，心无挂碍”则是相；至于“无挂碍故，无有恐怖远离颠倒梦想”则属用的部分。体、相、用都具足了，这只是一个小循环……说到相，心无挂碍，大家比较有兴趣，讲本体则兴趣缺缺了。修行人到底看什么呢？

**第四章 大循环：三身** ..... 282

“色不异空”到“诸法空相”，一直到“无智亦无得”，这段讲正行的经文，是正法轮身；而“无智亦无得”以后，无挂碍→无有恐怖→无有颠倒梦想→究竟涅槃，则属教令轮身，全是破的部分；至于自性轮身，即是三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

**第五章 心经里的密法** ..... 292

经文首先看到“五蕴皆空”，其实它代表的是破五蕴、破六根、破六尘、破六识、破十二因缘、破四圣谛，最后无智亦无得（智是能，得是所，能所再破），一共四十一个。经典最末已经在讲密法了，这密法怎么修呢？

**第六章 四圣** ..... 304

这里指出了四圣的阶次：大神咒指声闻，能灭苦集灭道；大明咒指缘觉，能灭无明乃至无明尽、老死乃至老死尽；无上咒指菩萨，菩萨无智亦无得；诸佛，则连无智亦无得的“无”也扫尽，故得阿耨多罗三藐三菩提，是为无等等咒。

**第七章 本体借由“相”起作用** ..... 315

修行是依本体而修，证得清净法身毗卢遮那佛的境界了，那要干嘛？坐在上面给人家拜？当年王羲之看到一位老婆婆一把扇子三毛钱都卖不出去，于是在上面题些字，结果人家三十两抢着要……成就后要能起作用，便可帮助人。本体的成就必须借由“相”表达、起作用，而作用很广大……

**第八章 菩提萨埵的生命观** ..... 324

玄奘大师为何不把菩提萨埵译成菩萨？菩萨是一种性德、一种生命品质、生命情操啊！不要一直拟人化了。佛教之所以由正法走到相法乃至末法，就是最后都看不到佛菩萨，只看到人。菩萨体、相、用

的人生是什么？生命观又如何？

### **第九章 从这个相来起作用，叫心量 ..... 335**

生命依本体而产生相，依相而起作用。同一个相，所起作用不同。从这个相来起作用，叫心量。由此心量，可见到慈悲或大慈大悲的分野。由慈悲喜舍变成大慈大悲、大喜大舍的心量，这是四无量心的训练，也是一种禅定，是佛法“共外道禅”的部分，而佛法通常由智慧门下手……

### **第十章 破四十一分无明 ..... 346**

说五蕴、六尘、六识、十二因缘是无明还说得通，但六根与四圣谛怎么也算？你看，因为你连这个也会执著，所以叫无明。四十一分无明怎么破？关键在于顺因缘观与逆因缘观。譬如你从顺因缘观里，先从十二有支的某一支、从根尘相接触的某一阶段切入，这时一破，会连破好几个。观世音菩萨在千光王静住如来处一听〈大悲咒〉，即从初地直超越至八地，便是如此，而我们也可以……

## **第四部分**

### **第一章 时空善巧 ..... 357**

以无所得故，事实上谈的是“以无所得，而转入第二生命的境界”。从第一生命转入第二生命，应如何转进去？这当中转换联结的桥梁，其实即《华严经·净行品》中所提到的时空善巧，也就是所谓的象限转移……

### **第二章 远离颠倒梦想即是究竟涅槃 ..... 368**

依心无挂碍相，故起无有恐怖之作用，而后即远离颠倒梦想，即是成就，所以究竟涅槃也不用提了，这三者便是相、用、体。远离颠倒梦想即究竟涅槃，就负面来说，叫远离颠倒梦想，正面则是究竟涅槃，两者其实是同一个。

### **第三章 所依相同，能依不同 ..... 377**

为何菩提萨埵是心无挂碍到究竟涅槃，三世诸佛却直接得阿耨多罗三藐三菩提？原来，这是所依相同而能依不同，其所得的果自然不同。



- 第四章 依般若波罗蜜所显现的自受用与他受用** ..... 389
- 菩萨依般若波罗蜜多所显现的是自受用，但在运作时，其实仍是无边妙用，具有对众生利益的那个部分，如何利益不管，能否利益到众生，也不一定，他只是尽力去做。这当中，菩萨行与诸佛差别在哪？在后得智、他受用的部分。
- 第五章 菩萨行果与诸佛行果的差异** ..... 399
- 从诸佛行果来讲，念念都有佛成正觉，佛没有对立，可是菩萨还有。所以菩萨懂得教化，因为他知道怎么样把不对的转为对的，这是菩萨行果上一个比较特殊的地方。
- 第六章 问答释疑（一）** ..... 410
- 常听说要放下，可是好像愈慈悲愈放不下？菩萨行万行，慈悯众生，那佛呢？快速持咒时注意力会变成在音声上，此时该如何？头脑里有时会出现一些道理或别人的信息，这是心念吗？如何对治？……
- 第七章 生命不作预设** ..... 421
- 没有假设的前提，直接去接触的，那才叫做如实了知。人一脱离记忆和假设，恐怕就不知所措了，因为无法进行合理的推理。记忆、假设即是我执，而合理的推理便是法执。它们造成虚幻的境界，形成所欲追求的人生目标。
- 第八章 问答释疑（二）** ..... 431
- 身、口、意三业中，起心动念无不是业，意根的造业真有那么严重吗？意业如何成立？五蕴和因缘中的“行”与“识”，其定义有何不同？一个修行人应如何看待因缘果报？……
- 第九章 显密圆融** ..... 444
- “是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒”，这四句是谈修法，“能除一切苦真实不虚”，则是鼓励大家修这个法。经文至“三世诸佛依般若波罗蜜多，故得阿耨多罗三藐三菩提”理论已很完备，为何再添最后这一段呢？其实，从架构上看，这是显密圆融……
- 第十章 问答释疑（三）** ..... 453
- 听经、当义工、助念与众生相处，因缘至便参与，至于世间法上

班，充电，家庭孩子样样都努力，却都不尽理想，一头雾水，想舍，又好像都很重要，怎么办？诵经或写经，要用什么方法才能契入经藏？华严讲十波罗蜜，从托事显法来谈如何起观、切入，使得波罗蜜圆融？……

附录一 .....	464
附录二 《大方广佛华严经》卷三十七《十地品》第二十六之四 .....	466
附录三 《大方广佛华严经》卷四十五《如来寿量品》第三十一 .....	470

海云继梦讲人生之**非常**心经 第一部分

解空



