

生命科学系列经典

《心经》直解

潘麟导师 著



生命科学系列经典

《心经》直解

潘麟导师 著





附图一：潘麟导师于《心经》诞生处——印度灵鹫山讲经台



附图二：《心经》诞生处——印度灵鹫山讲经台（俯视）

波羅奈多日照見五體瑞雲度

一、廣利

丹色不異望之如黑色即是玄即是色受想行識亦

一曰子思子起而論二微

是舍利子是諸法空相不生不滅不垢不淨不增不減是也

光緒二十九年

色無受想行識無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸主無長短內外

一五
一六
一七
一八
一九
二〇
二一
二二
二三
二四
二五
二六
二七
二八
二九
三〇
三一
三二
三三
三四
三五
三六
三七
三八
三九
四〇
四一
四二
四三
四四
四五
四六
四七
四八
四九
五〇
五一
五二
五三
五四
五五
五六
五七
五八
五九
六〇
六一
六二
六三
六四
六五
六六
六七
六八
六九
七〇
七一
七二
七三
七四
七五
七六
七七
七八
七九
八〇
八一
八二
八三
八四
八五
八六
八七
八八
八九
九〇
九一
九二
九三
九四
九五
九六
九七
九八
九九
一〇〇

意誠無二明無二明者至無死亦無老死盡無所集或曰

上乃不立學子集諸道無智無勇

得以無所得故善提薩身衣服若破罪家多衣無量脫無量脫衣

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

而遠離
 願到萬
 想竟與
 三王為
 衣文羅
 衣文羅
 衣文羅

[illegible]

王院三喜健改
和服若水羅
多是不神天是
大月天是無
光光光

三意亦在角名流雲多異不和以異云田明建無上映足無等

先生之言其理之深矣

吟能除一苦真膏二通政該月名波那靈多吟吟曰獨得獨諦

波羅揭諦波羅揭諦菩薩摩訶薩

卷一

唐玄奘法師般若波羅蜜多心經原板

在歲壬辰之秋 潘文暉

附图三：《般若波罗密多心经》经文



本书作者：潘麟导师

般若波罗密多心经

唐三藏法师玄奘奉诏译

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。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，依般若波罗密多故，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，依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗密多是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。故说般若波罗密多咒，即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提娑婆诃。

目 录

般若波罗密多心经	007
创造一个殊胜的缘起	001
三传并用	008
五时说法	017
唐三藏法师玄奘简介	022
开经偈	026
般若与波罗密多	035
心与经	049
序分与流通分	052
有为观与无为观	070
缘起与他在	076
得大自在	085
照见五蕴皆空	096
度一切苦厄	101
色不异空 空不异色	107
诸法空相	115
十八界	118
无智亦无得	122

远离颠倒梦想	126
三世诸佛	129
是大神咒 是大明咒	132
就是这样	136
 附 录	 139
 《心经》代表性的译本	 140
“见闻解脱”大成就者潘麟导师的开示	148

创造一个殊胜的缘起

经书不同于一般的书。一般的书是一般人写的书，经书则是出自圣贤之口，或出自圣贤之手，是圣贤证量之表现，是圣贤心灵之显露。故经是圣贤证量之体现，是圣贤智慧之化身。学习和研修圣贤们的经典，就是在学习和研修圣贤们的证量和智慧。按照传统观点，凡是经之所在，即为道场——学道与修道之场所。

经是圣贤生命之载体、智慧之载体，故经之所在，即圣贤之所在。佛经所在，即佛菩萨之所在；儒经所在，即孔孟之所在；道经所在，即老庄之所在。经是圣贤生命的展开和表现，走进经典的字里行间，就是走进圣贤们的生命和智慧世界，融入经典的字里行间，就是融入圣贤们的生命和智慧世界。《心经》亦复如是。

《心经》是佛菩萨的生命之外化、证量之展现，无比庄严，无比殊胜，为世间稀有之宝，醒世之狮吼，解脱之归依。故凡欲读诵、研修《心经》圣典者，每于开经之前，必须正心诚意，收摄身心。

正心之基是正身，身正方可心正。欲端正其心者，需先端正其身。什么样的身形姿势，就会引发什么样的心态和情绪。斜靠在沙发上，将脚放于茶几上，这样一种身形姿势所营造出来的心态与情绪，与正襟危坐所营造出来的心态与情绪，必然是非常不同的。

无论是佛家、道家，还是儒家，都设立了诸多礼仪，这诸多的礼仪无非一个目的，通过端正外形姿势来达到端正内心态度，简言之，即通

过正身来达到正心。诚意也是如此，特别是在修学初期阶段，需通过一些外在的代表诚意的姿势与动作，来引发我们内在的诚意和敬重。故正心诚意的第一步是正身和守礼。不仅身正才能心正，同理，唯有身静才能心静。如果身体动来动去，心当然难以静下来，心静又是心净的前提，身心不静，则身心断然难以清净。身体的清净是经络气脉畅通，心灵的清净是无机巧少杂念。欲达身心清净，先必做到身心宁静。唯静可净。

包括《心经》在内的所有圣贤经论，皆源自他们极度清净的身心之自然流显，欲与此经典相应相合，研修者需具有相同或相似的身心清净程度。很多学佛参道多年的学友们，为何数年或十数年难以入道受用？其重要原因之一就是进入不了经论之中。进入不了经论的重要原因之一就是自己的身心不净。一个身心不清净的人，是没有办法理解和感悟经典的，更没法实现透过此经典，进一步去理解和感悟此经典的主人之生命境界和智慧所在。

通过正身形以正心态，通过内外宁静以清净身心。过去人们在阅读经典时，放下万缘，安处静室，采用盘坐和端坐姿势，进入“收心”状态。简单地讲，收心就是将心灵从纷乱尘世中收回来，收到此时此刻的当下。通俗地说，就是不仅身体在场，更要心灵在场，要身心都在此时此地。学习和研修经典时，要把整个身心投入进经文经境之中，不可有丝毫留在经文经境之外，这就是“收心”。

收心就是凝神，就是收摄精神，就是专心诚意。任何事业，必经长期之专心后，方可有所成就。学佛修道，亦复如是。凝神才能静气，静气又分为呼吸平静和经络气脉顺畅两个方面。不仅内在的心态情绪与外在的姿势动作是互动的，心态情绪与呼吸也是互为因果的，什么样的心态和情绪，必然伴随着什么样的呼吸频率。开经之前，深长地呼吸几次，可迅速获得心灵上的平静。呼吸的顺畅和深长与心灵的和平与宁静是成正比的，是互为因果的。呼吸的顺畅与深长，又是全身经络气脉清净和

顺畅的前提。

佛家讲因果，什么因就有什么果。在当代，阅读和研习《心经》者，不可谓不多，但正如那句名言所说的：修道者多如牛毛，得道者凤毛麟角。人们习惯于将这种现象归结为，我们修道资粮不够，福德不足，机缘不成熟，慧根太浅，离佛日远，现在是五浊俱全的末法恶世等等，以是之故，不得成就。在我们看来，这些都是借口，都是强词夺理，没有一个是正当的缘由。“得道者凤毛麟角”的真正原因是：我们在学习和修道时，没有很好地收摄身心，没能做到全身心地投入进经文和经境之中，没有将整个身心和整个存在彻底地、当下地、持续地融入进佛菩萨的生命和智慧之中。若做到，没有不得道的，没有不开悟的，没有不立即证入圣境的。

因位不正，果难成熟，通俗地讲，就是第一步若错了，以后的每一步都必错无疑。故知散乱放逸是学经和修行的第一大忌。在我们正式进入《心经》之前的第一步，就是严格地做到正身以达正心，正心以达诚意，诚意以达化除身心一切阻塞郁结，以深度地清净生命，为下一步彻底地融入《心经》做好必要的准备。因为诚者，物之终始，不诚无物。无论是人类社会中的万事，还是自然界中的万物，皆有一个基本精神或曰基本原理贯穿于其中，即“诚”。诚者，既是工夫也是本体，即本体即工夫。诚之在物为本体，诚之在人为工夫。工夫即修行之义。在人，诚可化除身心一切阻塞郁结，深度地清净生命；在物，无诚，则一切难以实现，难以贞定，难以成就。

“诚意”之“诚”，有动词和名词之两义，动词在逻辑上先于名词。诚意之“诚”作动词解时，即“如其所是以自观”之意。“如其所是以自观之”，即将自己从社会、习俗、功利而来的一切掩饰、面具、虚伪、自欺、自恋、机巧等等统统去掉，将自己还原为最真实的自己——无论这个“最真实的自己”是丑陋的、虚弱的，还是杂乱的，都不可再试图去掩饰和逃避，而是正面地接受之，因为这就是我们此时的真相，我们只能接受

之，别无选择。所有的掩饰、面具、虚伪、自欺、自恋、机巧等等都是非常不明智的。不断地“如其所是以自观”的过程，就是“诚意”的过程，即修行的过程，也即作工夫的过程。整个佛法，整个道法，整个儒学，无非都是让我们“如其所是以自观”的学问，无非都是引领我们去发现生命之真相。知生命之真相即知宇宙和存在之真相。

“诚意”之“诚”作名词解时，即“成功”或“成就”之义。诚者，成也。通过不断地祛除和超越各种掩饰、面具、虚伪、自欺、自恋、机巧和贪、嗔、痴、慢、疑等等之时，我们即可达到洞察生命真相和宇宙真相的终极境地而大彻大悟。此时，我们的全部意识都成了佛性（神性或曰本性）无隐曲的直接显化——我心即佛心，我意即佛意。诚意作名词解时，即“佛心”“清净心”“觉心”等之别名。

本人幼年即入生命修行之道，至今接触过的佛家、道家和瑜伽等修行人不可胜计，给我留下感受最深的就是：这些修行人和世间人一样，缺少对自己、对文化和对修行最起码的诚意，狂热、偏执、攀缘、痴迷等等心态都不缺少，唯缺少的是必要的诚意——将后天来自内外的一切掩饰、面具、虚伪、自欺、自恋、机巧等等统统抛弃，将自己还原为最真实的自己，并直面之与肯认之的诚意。

诚意意味着不自欺，诚意意味着无我后的真正之公平与正义，诚意意味着有勇气接受一个真实的自己——无论它是什么样子。

人是唯一会说话的动物。但人们最多的是将说话和语言，用来催眠自己和掩饰真相。这就是为什么人类如此喋喋不休的原因。人对说话的迷恋早已到了狂热的地步了——人们将百分之八十至九十以上的时间用在说话上，之所以这样做唯一的目的是为了达到有效地催眠自己和掩饰真相。人们是如此地害怕真相和直面自己，于是人们就发明了一种东西——说话，从早到晚不停地说呀说。我们可以在任何地方听到无休止的说话声，只要有人所在的地方，一定有喋喋不休的说话声，以至于人们

从一出生就开始了语言的极度迷恋和依赖。如果让那些爱说话的人，一天不说话，会被认为这比杀了他们还要让他们难以忍受，不说话几乎就等于死亡。

说话不仅是人们日常消耗时间和精力最主要方式，更是制造我们心智迷散乱的最主要因素。对于多数人而言，无休止地说话不仅仅是外在的口舌行为了，它已经内化为一个精神行为了——即使我们嘴上不说话，但我们还是会在内心里喋喋不休的。这种口舌上的或内心里的喋喋不休，与我们开经前所要求的正心诚意和聚精会神是不相应的、不相符的。故在佛陀的教义中，有根本之道——八正道之说，正语就是八正道的一项重要。所谓正语就是不两舌、不妄语、如实语和不诳语。包括禁语，禁语就是在规定时日内不可以说话。因为只有正语和禁语，才能让我们从无休止的语言迷乱中解脱出来，由此前的被语言和说话左右着，转为有效地控制着语言，不再让语言和说话迷乱我们的心智。语静才能心静，语止方可心止（狂乱心念的止息）。

佛陀一再地教导我们，语言对我们的限制和误导是我们不得解脱的重要原因之一，是我们不能进入正思维、正念、正定和正命等人生正道的重要原因之一。廓清语言和概念等制造的种种迷雾，觉察出无论是口语还是心语对我们的种种干扰和误导，是修行者的第一步工夫，也是最为重要的工夫。太多的修行人，因为没有很好地重视这修行的第一步工夫，导致一生修行始终不得其门而入，更不用说登堂入室了。

佛法非常重视缘起。万事万物皆是因缘聚合而得以生起，修行这件事也是因缘聚合而起的。没有一个很好的因缘，什么也不能生起，任何成就都不能证得。所以我们在《心经》的开经之前，一定要有一些良好的缘起，简单地讲，就是要具备一些良好的前提和如法的条件。一个不如法的前提，是没法结出正果的。古人云：“良好的开端，是成功的一半。”

印度有个古老的故事是这样的：有一个伟大的导师（Guru）去世了，

他的弟子们商议决定以评传的方式，将他们导师一生的伟大思想和事业记载下来，传于后世。这个神圣的任务落在了导师生前最得意的大弟子身上。可一年过去了，众弟子们并没有见大师兄动笔，于是就去催问，大师兄说，不要着急，我正在准备中。十年过去了，还没有动笔，于是众弟子又去催问，大师兄依旧说，不要着急，我正在准备中。二十年过去了，众弟子实在是忍无可忍，厉声责问为何还不动笔，大师兄说，这二十年来从未忘记此事，只是一直在准备中，近来终于准备好了，现在刚刚开始写作。——不久，一部关于此导师的最为详尽、最为透彻的传记诞生了。

后来这位伟大导师的首座弟子解释说：“二十年来迟迟未动笔的原因，是因为我发现我和导师之间的差异太大了，我像一个小学生，而我的导师则像一个资深的教授。大家想一想，一个小学生怎么可以理解一个老教授的情感、思想、学问和境界呢？如果这名小学生贸然动笔去写作和评论关于这名教授的一切，在不自量力的同时，也是对这名教授的亵渎。于是，要想完成这个光荣任务的最好方式就是努力地成长我自己，将我成长到接近或等同于我们伟大导师的境界，这样才能最大限度地理解我们伟大的尊者及相关的一切。为此，正如大家看到的，我用了二十年的时间来成长自己。当我感觉到已经准备好了后，便写出了这部令大家满意的传记。”

在投入任何事务之前，无有例外地都需要一个很好的准备。当我们有心走进佛陀的教导——经典之前，同样需要一系列的身心准备。如果准备不到位、不彻底、不全面，贸然走进经典中，我们的收获必然是小的。更有甚者，将会入宝山而空手回。我们在走进《心经》之前，可能不会如这个印度古老故事中所说的，需要二十年的准备，但至少，上述的正心诚意是必须的。如果我们此时正被强烈的自我、任性、偏执、成见、负面情绪、私心妄念等所控制着，那么，带着这些因素走进《心经》或



别的经典，都是非常不合适的。如此，几乎不可能与这些经典产生哪怕是最肤浅的相应。

《心经》作为人类最伟大的智慧圣典之一，在走进她之前，心智的成熟、人格的健全、知识的贮备、心境的平和、见地的通透、身心的清净，对红尘世俗和功利机巧等业已有了一个很好的出离，深厌轮回，渴望解脱之愿力的真实生起等等，是必须具备的前提。非如此，不足以开创一个走进《心经》的殊胜之缘起。

三传并用

无论是用语言来讲解《心经》，还是用文字来注解《心经》，这里都涉及到知识的授受问题。人类知识和学问在授受过程中，因方式和层次不同，可分为三大类，即“形传”“心传”和“神传”，简称“三传”。在此前我的著作《〈瑜伽经〉直解》中，对“三传”有过详细的讲解。现摘引如下：

1. 形传

第一种授受方式是形传（Handing down by forms）。所谓形传就是通过动作、姿势、文字和图片等将人类的知识、技能和经验传授给后人，传授给他人。凡是通过姿势、动作、图片、文字等来授受知识、技能和经验的方式，统称为“形传”。为什么叫它为“形传”呢？因为这些知识无一例外地都是以某种可见的、可听的等可被五官感知的方式被授受的。也就是说，凡是以某种有形的方式被授受的，我们瑜伽统称它为“形传”。形传是包括瑜伽在内的一切人类知识、技能和经验在授受过程中最基本，也是最常见的方式。

2. 心传

所谓心传（Handing down by hearts），就是通过一个心灵到另一个心灵之间的直接传授智慧和生命体证。这种授受方式主要存在于瑜伽和各类生命修行的导师和弟子之间。导师的知识、经验、能量和智慧等生命中最基本最重要的东西通过师生之间心心相印、以心传心的方式，传授