

般若禅

读懂《心经》的快乐智慧
有一种人生智慧，无论人生是祸，还是福，你都能用它平静应付，这就是《心经》所说的般若智慧。



bō rě chán

Du Dong Xin Jing De Kao Le Zhi Hui

曾琦云◎著

般若，佛法之母，《心经》，般若之母！《心经》的智慧超越了信仰和国界，无论你是谁，无论你遇到了什么烦恼和困难，《心经》都能够给您解决问题的方法和力量！

文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

般若禅

读懂《心经》的快乐智慧
曾琦云◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

般若禅/曾琦云著.-北京:文化艺术出版社, 2009.10
ISBN 978-7-5039-3960-0

I. 般… II. 曾… III. 禅宗-人生哲学-通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第188624号

般若禅

作 者	曾琦云
责任编辑	周 岩
装帧设计	弘文馆·李道娥
出版发行	文化艺术出版社
地 址	北京市朝阳区惠新北里甲1号 100029
网 址	www.whyscbs.com
电子邮箱	whysbooks@263.net
电 话	(010)64813345 64813346(总编室) (010)64813384 64813385(发行部)
经 销	新华书店
印 刷	三河市华晨印务
版 次	2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷
开 本	640×950毫米 1/32
印 张	11
字 数	190千字
书 号	ISBN 978-7-5039-3960-0
定 价	29.80元

版权所有, 侵权必究。印装错误, 随时调换。

序

快乐是人人都想得到的，但什么是快乐，则由于人们人生观、价值观的不同，而有不同的认同和取向。曾琦云先生的新作，给人们提供了一种快乐的价值取向，即“觉悟”才是人生真正的快乐。

在书中，曾琦云先生把他读《心经》所获得的心得，写出来与大家分享。他不仅把《心经》中丰富深奥的大乘佛教般若思想，以深入浅出的文字，清楚明白地诠释了出来，更以大量生动活泼的世典佛经中的故事，高僧大德们的公案、话头，来引发人们的心灵共鸣，启迪人们的般若智慧。书中在每一小节后，还用一句“禅语”来表达作者的心得。并由此把作者与读者的心灵沟通了起来。总之，本书的每一章都不是空洞的说教，而是在具体的事例中去说明一个深刻的道理，娓娓道来，耐人深思。

曾琦云先生在生活中读《心经》，在读《心经》中去体悟人生、觉悟人生、感受快乐。所以，他在书中反复强调：觉悟不能离开人生。他不仅希望读者通过本书，能了解《心经》中所包含的整个佛法大意，更希望读者通过本书能明白整个佛法的修行，离不开每一个人的人生，离

不开当下的生活实践。这一点，对时下许多学佛的人来说，是很有借鉴意义的。

曾琦云先生曾就读于北京大学研究生班，听过我的课。他好学善思，多年来一直从事中国文化和宗教方面的研究，成果颇丰。他的《安士全书白话解》、《舍利与修行》等，都有不少新意和相当的社会影响。希望他的这本新作，也能给大家带去新的启迪和快乐。

楼宇烈

2007年12月4日

楼宇烈教授为北京大学博士生导师、宗教研究所所长

前言

《心经心得》选用的《心经》版本是玄奘法师翻译的，玄奘《心经》全称为《般若波罗蜜多心经》，是《心经》流传最广的版本。原本在《乾隆大藏经》里面，现标点如下：

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》在大藏经有各种版本，分为大本和小本，大本《心经》增加前面的序分和后面的流通分（佛经的完整版本），小本内容则大同小异。如唐义净三藏所译小本《心经》，在咒后增加“诵此经破十恶五逆，九十五种邪道。若欲供养十方诸佛，报十方诸佛恩，当诵观世音般若百遍千遍，无间昼夜。常诵此经，无愿不果”五十一字，其他内容与玄奘法师所译相同。

玄奘法师以前的译本有《摩诃般若波罗蜜大明咒经》一卷，是姚秦·鸠摩罗什所译。此外，与玄奘法师不同异译本，现存的还有唐·摩竭提国三藏法月译《普遍智藏般若波罗蜜多心经》；唐·罽宾三藏般若·利言等译《般若波罗蜜多心经》；唐·智慧轮译《般若波罗蜜多心经》；唐·吐蕃国师法成译《般若波罗蜜多心经》；敦煌发现译本《唐梵翻对字音般若波罗蜜多心经》；宋·施护译《圣佛母般若波罗蜜多经》。还有藏、蒙、满文字译本，都和法月译本相近。在尼泊尔和日本还发现了此经的梵本。1864年，比尔始据《心经》玄奘译本译成英文。

《心经》虽然是佛教的经典，可它流传至今，早已翻译成为世界各种文字，成为全世界共同的宝贵文化遗产。

《心经》是佛经里面最短的一部经，却是佛法里面智慧最高一部经！《般若经》共有八部，即《放光般若》、《光明般若》、《道行般若》、《胜天般若》、《胜天王般若》、《文殊问般若》、《金刚般若》、《大品般若》、《小品般若》。《般若波罗蜜多心经》则由浅入深地全部概括了般若经典的义理精要。六百部的《般若经》可以浓缩为一部《金刚经》五千字，五千字的《金刚经》可以浓缩为一部《心经》二百六十字。所以这一部《心经》就代表了六百卷的般若，是释迦牟尼佛法的精华，义无不尽。

然而，作为这样一部流传甚广的古老佛经，由于时代久远，到今天知道的人虽然仍然很多，可误解的也越来越多。《心经》说了什么？为何从古到今具有那么大的力量，让人持诵不断？人们从中得到了什么？它的智慧到底能给现代人带来什么？这就是作者要写《般若禅》的原因。

《般若禅》将古老的智慧与经典故事以及生活实践联系起来进行解读，不仅让读者明白《心经》所表达的深刻含义，也通过解读短短的《心经》概括了整个佛法大意，让你通过《般若禅》明白：整个佛法的修行，离不开每一个人的人生，《心经》是指导人生的智慧。

般若，佛法之母；《心经》，般若之母！《心经》的智慧超越了信仰和国界，无论你是谁，无论你遇到了什么烦恼和困难，《心经》都能够给您解决问题的方法和力量！

《心经》，生命沙漠中的一泓清泉！《心经》，人在旅途中的一位挚友！《心经》，给你带来吉祥，带来永恒的快乐！

让我们一起大声朗诵《心经》，让古老的经声梵呗，不再是寺庙的晨钟暮鼓，让尘世的人们沉浸在古老的智慧中也能够享受文明世界外的另外一种禅悦！

《般若禅》就是这样把古老智慧剖析给现代人来看，把作者自己的一份禅悦让天下人共同来分享！

目 录

CONTENTS

前言 I

第一章 感受般若的力量

指导人生的般若智慧 2/玄奘法师与《心经》的传奇 9/禅师弘法的智慧 12/
大老实人的大聪明 14/暴发户买智慧的故事 17/立于“中道”的智慧 19/

第二章 扼住命运的喉咙

改变命运的原理 22/不断改变命运的袁了凡 30/
绝望到自杀的婆罗门妇 33/扼住命运喉咙的贝多芬 35/

第三章 在生活中勤修定力

在禅定中改变人生 40/生活中的定力 49/坐禅的正念 51/
入定开悟的太子 54/观音菩萨的定力 56/

第四章 在色空中找到真我

色与空的关系 62/斩断美色牵引的人 66/顿悟美色不常有的莲花女 69/
被丈夫忘记的老婆 70/被美女迷惑的弥兰 71/放下色身的比丘 74/
看破色身是屎袋的居士 76/刀枪不入却为美色亡身的“高僧” 80/

第五章

布施让你更加富有

不舍不得 84/吝啬鬼的“快乐” 89/民族资本家聂云台的《保富法》 92/
佛陀大弟子迦旃延的“卖贫”妙方 95/释迦牟尼的身布施 97/
商人的布施 100/一本万利的布施 102/

第六章

持戒让你获得自由

以戒为师 106/临死不杀生的菩萨 114/外甥和舅舅的故事 117/
杀人骗人的悲惨遭遇 119/许诺不兑现的结果 121/
因喝酒连犯五戒的居士 122/卖斋的王某 123/一个五戒居士的自白 125/
出家不听戒的丹霞禅师 127/百头鱼的故事 128/

第七章

忍辱让你消灭自我

忍常人之所不能忍 132/山中坐禅的忍辱仙人 137/忍辱太子的故事 139/
替人背黑锅的白隐禅师 141/忍辱孝悌的舜帝 143/唾面自干的娄师德 146/
被无故痛打的罗侯罗 149/忍辱利益众生的仙叹 151/

第八章

精进让你百炼成钢

永不懈怠 156/舍身为民的高僧法进 160/精进修行的国王 162/
割肉报亲恩的善生童子 166/舍身饲虎的太子 168/降服睡魔的修行人 171/

第九章 入不生不灭之道

超越生死的哲学 174/生命的来去 178/坠崖不死的破山 180/
“南泉斩猫”的启示 183/坦然面对生死的孔子 186/
“我自横刀向天笑”的谭嗣同 188/“心持半偈万缘空”的瞿秋白 191/

第十章 悟不增不减之理

众生平等 198/俱胝一指禅 202/南北佛性无增减 205/
有多少功德? 207/楚圆禅师的弯嘴风 210/丹霞烧佛 212/

第十一章 修清净之心

自性清净心 218/时时勤拂拭，莫使惹尘埃 225/德如螺髻梵，到处是西方 228/
去除腐烂的习性，长养清净的心苗 230/要修清净心，不要修半善 232/

第十二章 趋无我之境

“我”与“无我” 236/由“色”悟“无我”的摩登伽女和阿难 241/
舍不得的贫妇 244/无我的念佛禅 246/无我的慈悲心 248/
以身作船的菩萨 250/看破小家的舍卫国人 252/肉体被鬼吃掉的“我” 255/

第十三章

永无痛苦的烦恼

离苦得乐 258/释迦牟尼出家的因缘 263/悟达国师膝盖上的人面疮 265/
被儿子阴杀的富人 268/伴随鲜花出生的人 270/各种苦乐不同的因 272/
长寿贫穷的老公 275/

第十四章

感受无言的智慧

般若无智 280/僧肇的《般若无知论》 285/无言的禅宗 287/
孔子的“无言之道” 289/傅大士的“无言讲经” 291/念错咒语的老头 292/
瞎子的所知障 294/愚人周利槃陀迦296/

第十五章

远离颠倒梦想

颠倒的“心” 300/佛陀为阿难找“心” 306/佛说“不净观” 308/
要取水泡作头饰的公主 310/狗的惩罚 312/一只狐狸的因果314/
天眼看见的世界316/

第十六章

菩提就在眼前

生活中的菩提 320/理发也可以入定 324/黄打铁和崔婆 326/
虚云和尚的禅定 328/“婆子烧庵”与“抱女过河” 330/触目皆菩提 332/
禅化的生活 334/生活的快乐之道 335/南海“活观音” 337/
肉身菩萨的针灸禅338/



第一章

感受般若的力量

- 指导人生的般若智慧 ●
- 玄奘法师与《心经》的传奇 ●
- 禅师弘法的智慧 ●
- 大老实人的大聪明 ●
- 暴发户买智慧的故事 ●
- 立于“中道”的智慧 ●

指导人生的般若智慧

人生祸福往往无法预料，当你处于平静的生活，津津乐道于别人故事时，可能戏剧性的灾难也会突然降临到你的头上，这时你也许就是故事的主人公，那么你是否还有心情对别人品头论足？你是否会手足无措，茫然不知所归？

有这么一种智慧，无论人生是祸，还是福，你都能用它平静应付，这就是《心经》所说的般若智慧。

英国近代哲学家培根说：“知识就是力量！”一般认为他是第一个提出这个命题的人。实际上早在两千五百多年前佛陀，早已经认识了知识对于人生指导的重要意义。

培根的知识是对真理的认识，佛陀的知识是对宇宙本体的认识，这种知识是般若，是佛性，是真如，是涅槃等，虽然名词不同，但都是在寻找宇宙的真理。

佛陀的知识蕴藏在浩瀚的《大藏经》，《大藏经》的精髓在于《般若经》，《般若经》的精髓又在《心经》。

《般若波罗蜜多心经》把博大精深的《大般若经》浓缩在二百六十个字以内，向我们以最简短的语言阐述佛教“觉悟的智慧”。

《大般若经》云：

“余经犹如枝叶，般若犹如树根。”

“不学般若波罗蜜多，证得无上正等菩提，无有是处。”

“般若波罗蜜多能生诸佛，是诸佛母。”

《般若波罗蜜多心经》简称《心经》，是专门阐述佛教般若智慧的。“般若”是佛教智慧的代名词，由于它的意义不同于普通意义上的智慧，所以玄奘法师就根据佛经“五不翻”^①的原则，用梵音来取代它。

^①佛教中有些概念，汉语语汇既无法表达它们，又难以用意译法创造恰如其分的语汇，于是就仿照梵语中的语音，用汉语语言近似的声音翻译过来，这些就是音译词。唐玄奘在译经实践中，总结出五种不翻（《翻译名义集序》），即秘密故、含多义故、此无故、顺古故、生善故。

“般若”这个词的音不能读bānrào，应当读bōrě。“波罗蜜多”也是梵语，是音译。有时简写成“波罗蜜”。“波罗”译为中文是“彼岸”，“蜜”是“到”，“多”是上，整个意思是“到彼岸之上”。

“般若波罗蜜多”的意思就是“走出生死苦海到达涅槃彼岸的最高智慧”，佛陀五时^①说教，说般若的时间最长，说了22年的般若经。佛不是神，佛是觉悟的代名词。所以佛教的般若智慧就是“觉悟的智慧”。

般若虽然是佛的智慧，但人人都可用，它没有阶级、种族和信仰之分的。因为般若给你一个人生坐标，给你一个充满智慧的生活，给你心灵的快乐。一天有般若，一天有快乐；两天有般若，两天有快乐；天天有般若，天天有快乐。

般若（智慧）是属于大乘佛教修行六波罗蜜（又叫六度）中的一种，六波罗蜜多（六度）包括布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、般若波罗蜜。六波罗蜜虽以布施为首，但实行起来，任何一度，没有般若相助，就会出偏，五度只有和般若结合起来，才能完成圆满的人生。《大般若经》说：“云何菩萨摩诃萨欲于一切法，等觉一切相，当学般若波罗蜜多？”

又有佛告具寿舍利子言：

“诸菩萨摩诃萨应以无著而为方便，圆满般若波罗蜜多，诸法性相不可得故。”

“菩萨”是《心经》“菩提萨埵”的简称，译为中文是“觉有情”的意思。“有情”就是众生，山河大地、花草树木等就是“无情”。

“摩诃萨”是“摩诃萨埵”简称，大有情，即发大乘心的众生。所以“菩萨摩诃萨”就是“大乘菩萨”，发心度众生的人。

“无著”就是不要“执著”，不要执著什么呢？对内，不要执著自己是实有的（我执），对外，不要执著一切存在的现象是实有的（法执）。“法”有很多意义，这里的“法”是指一切存在的现象。

因此，上面那段话的意思应该是：

一切大乘菩萨应当以不执著（我执和法执）作为方便修行法门，使

①指佛陀医生说法的五个阶段，即华严时、鹿苑时、方等时、般若时、法华涅槃时。

般若波罗蜜多得到圆满，觉悟一切存在的现象，它的本性是空的，一切都不可得。

这段话在《心经》中的体现是：

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。

“五蕴皆空”就是一切存在的现象都是空的，都是我们的妄心所产生的错觉。

“以无所得故”就是因为一切存在的现象其本性是空，所以大乘菩萨会觉悟利益众人和普度众生均不要想得到什么，如果想要得到什么，就不能走向“空”的境界。

因此，《心经》虽然很短，却把般若智慧的精髓概括出来了。如果要把《心经》再缩短，那么就是开头几句话：

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。

“观自在菩萨”就是“观音菩萨”，是民间广大民众最熟悉的菩萨。可是，他是怎么开悟的？他为何永远那么大慈大悲？为何有那么大的威力能够有求必应？大家可能就不知道了。那么这句话就告诉你：

观自在菩萨，他修行到非常微妙的般若波罗蜜多时，照见自己不存在了，一切外在的现象也不存在了，所以一切痛苦再也没有寄托的地方了，自然就消失了。于是，他就以明镜般的心，照见众生心中所想，以慈悲之愿普度众生。

“观自在”的“观”表示“返观自己”，回光返照，一般人总是攀缘外物，妄心跟着外面的境界跑，眼要见美色，耳要听好声，鼻、舌、身均是如此，而大菩萨却是把向外攀缘的心收回来，不受外界影响，不沾染一点尘土，就像明镜一样，一切外物来去无碍，虽然清清楚楚照见外物，但是外物离开又不留一点痕迹，不为外境动心，这就是自在无碍

的境界。所以观音菩萨叫做“观自在”菩萨。菩萨是指观音菩萨无量劫的时间利益众生、普度众生，所以才有如此无边宽广的心，能够照见世界万事万物。

“照”，无心就叫作照，“照见五蕴皆空”就是说“照见万事万物皆空”，是没有一点杂念，像明镜一样照，镜子照外物，是无念的，是不受外界影响的。而我们是不能照见万物的，我们看见万物起妄心，叫作“想”，即是妄想。

“五蕴”是指一切存在的现象，包括物质的现象和精神的现象，物质的现象叫做“色法”，精神的现象叫做“心法”。“蕴”是“积聚”的意思，五蕴就是五种现象的积聚，即五类：

色蕴，即一切色法之类聚，相当于哲学上的物质，但意义要更广一些。

受蕴，眼耳鼻舌身等接触外界所生之各种感受，有乐境（乐受）、苦境（苦受）及不苦不乐境（舍受）。

想蕴就是种种思想，当内心与外境接触时所引起的思想活动，如了解、联想、综合与分析。

行蕴，这个了别的念头相续不断，似水长流，前浪后浪滚滚不停就叫作行蕴。所以行蕴以迁流为义。

识蕴，即眼识等诸识之各类聚。识蕴是我们能够了别、认识，例如风扇转动发声，人最初只听到声音，随即知道是声音，这是耳识，同时传达到意，能分别了知这是风扇转动所发的声音，这就是意识。意识是对眼耳鼻舌身所接触的外界进行了别和认识。

五蕴中色蕴属于物质（色法），后四者都属于精神层面（心法）。

对于我们一般人来说，五蕴不会是空的。我现在正在讲《心经》的“五蕴皆空”，你也正在看我讲“五蕴皆空”，但是并没有“度一切苦厄”啊！为什么呢？因为我们不是“照”，我们叫做“想”。观音菩萨的“照”没有一切杂念，我们的“想”则是杂念丛生。观音菩萨没有杂念了，所以他就没有痛苦了，我们有妄想，当然就有痛苦。所以，如果再缩短《心经》，那么就缩短为一个“照”字。我们若能够“照”，就会觉悟一切皆“空”。“照”是般若禅的精髓，禅的用工方法也就与要