



净慧法师

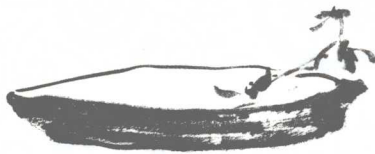
净慧法师

著

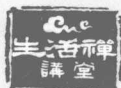


观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，
照见五蕴皆空，度一切苦厄。

心經 禪 句



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House



净慧法师

净慧法师

著

心
經
禪
月



文化艺术出版社
Culture and Art Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

心经禅解 / 净慧法师著.—北京:文化艺术出版社,2009.12
ISBN 978-7-5039-4059-0

I.心… II.净… III.心经-通俗读物 IV.B942.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224120 号

心经禅解

著 者 净慧法师

责任编辑 高 水

装帧设计 于 丹

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 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次 2010 年 2 月第 1 版

2010 年 2 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 180 千字

书 号 ISBN 978-7-5039-4059-0

定 价 26.00 元

版权所有,侵权必究。印装错误,随时调换。

目录

《心经禅解》纲领

《心经》导读：生活中的智慧

- 一、《心经》要义 · 4
- 二、经文的段落及大意 · 6
- 三、释经题 · 10
- 四、释经文 · 15

《心经》讲座

- 第一讲 行甚深般若，度一切苦厄 · 30
- 第二讲 “观”与“照” · 40

《心经》与生活禅

- 一、《心经》说什么 · 50
- 二、禅在哪里 · 61

《心经》要义

《心经》禅解

- 第一讲 《心经》开题 · 90
- 第二讲 照见五蕴皆空，超越自我 · 97
- 第三讲 超越自我，显现生命的原态 · 103
- 第四讲 生命与空性没有距离 · 109
- 第五讲 何为诸法空相 · 114
- 第六讲 三科法门 · 117
- 第七讲 十二因缘 · 125
- 第八讲 知苦，断集，慕灭，修道 · 131
- 第九讲 无所得 · 138
- 第十讲 说秘密般若 · 143
- 第十一讲 持诵《心经》的感应 · 147
- 第十二讲 收摄六根，不染六尘 · 153
- 第十三讲 如实空，如幻有 · 158

学《心经》用《心经》

- 一、序话：重走佛祖路 · 164
- 二、学《心经》 · 167
- 三、答问(1) · 178
- 四、再话：重走佛祖路 · 184
- 五、用《心经》 · 188
- 六、答问(2) · 199

附录

- 《心经》异译七种 · 203

《心经禅解》纲领



《心经禅解》一书行将再版，检点其文，殊觉言未尽意。尤其《学〈心经〉、用〈心经〉》，对于做人做事、治心治世，学以致用，联系不切。今借再版之缘，谨从藏经中录出明代高僧紫柏真可大师《般若波罗蜜多心经说》一文，冠于篇首，以为纲领，以为正眼。

夫《心经》一书，乃世出世间圣贤豪杰之神术也。是以得其旨者，御大千而王天下，如黠童牧羊，鞭策指挥之间，靡不得其所者也。究其关键，则“照见五蕴皆空”一句，又此经之心焉。今有人于此志在闻道而欲兼善一切，舍是书而他求，所谓夜行而弃烛，非愚即狂矣。大抵道之不明，世之难治，皆根于我相，我相既立，见可欲者即欣然而悦之，悦之而不满所怀，即勃然而怒矣。天机由是而塞，好恶由是而偏，以故本有智慧光明，埋没尽矣。以日用而观之，则爱憎交战于灵台，情识浮沉于宠辱；以今古而观之，七雄五伯之相戮，汉唐宋元之得失，虽复尽善不尽善不可同年而语，及乎非武则乱不可定，非智则国不可守，要而言之，皆不出我相也。是以真性日昧，妄想日浓，质朴日漓，世道日下。故曰以智治国，国之贼；有我治人，物之敌。夫贼之与敌，虽父母施之于子，必不能行。宁惟不能行，将必反目而攻之矣。如来知我相之毒天下，其害甚大。所

以即一念而开色心，即色心而开五蕴，即色尘而开十二处。又即五蕴而开十八界。使夫众生悟知身执、心执俱本于我相，我相根本又生于无明。支支相缘，苦集相起。故达无明之所由生者，则真性自朗，达色心无性者，则一念不可得。达五蕴无性，则色心亦不可得。达十二处之所由生者，即如庖丁解牛，了无全牛矣。以十二处观现前此身，亦无全身可得也。达十八界之所由生者，则知色心二法，外则析为六尘，内则析为六根，中则即将现前分别历历觉知之心，又析为六识。嘻！非我佛大慈大悲，则我相之根，毒害之本，众苦之垢，岂易拔易涤哉！涤垢如寒涛漱石，拔根如金刚破物；漱之不己，石必终易；破之不己，物必终空。石易终穿，物空我废，所谓若亏其一，必丧其两耳。夫物我既忘，则本心自露，故曰灵光独耀，迥脱根尘也。若夫将此光照出世，则觉路可登；照世间，则古道可复。余故曰《心经》一书，世出世之神术也。般若总部，其名有八，文则六百余卷，惟此经又六百卷雄文之关键也。此经之关键，又“照见五蕴皆空”一句是矣。“照见五蕴皆空”，又本乎色心二法，色心二法又本乎瞥起一念；瞥起一念，又本乎真心。惟真心初本澄湛，本无根尘物我，而独立于五蕴之先，绝无所感。则一念瞥起所由，虽大智高明之士，扣其瞥起所由生，竟无有能酬者也。小子于此亦疑之久矣，安得有破疑之大师，我以身肉充供，亦所甘心焉。（见《卮字续藏》第26册，第815页）

净慧 2009年10月15日于四祖丈室

《心经》导读：生活中的智慧



一、《心经》要义

《心经》就是《般若波罗蜜多心经》，共268个字，正文260个字，题目8个字。这268个字，把佛教的要义，把宇宙人生的真理讲得极为透彻。《心经》是打开佛法大门的钥匙，是我们学习佛法的纲领，也是我们观照宇宙人生的大智慧。《心经》这268个字，包括了佛教的核心内容，教导我们怎样观照当下的精神生活境界和物质生活境界，教导我们在圣凡迷悟之间怎样处理修行者所面对的真理世界和世俗世界。《心经》突出地讲了一个“空”字，这一个“空”字，扫除了凡情圣解；也突出地讲了一个“无”字，这一个“无”字，显示了佛教的不二法门。《心经》还有两句很重要的话，一句是“真实不虚”，一句是“究竟涅槃”，这八个字，建立了人生的究竟目标。

《心经》字数很少，内容很深刻，道理很透彻。要把《心经》学透彻，是我们每个学佛的人天天要训练、天天要思考、天天要体会、天天要观照的中心内容。

可以这样说，佛法是透彻、完整、精辟地揭示宇宙生命的真相和奥秘的学问。宇宙的精华是生命，生命的精华是人，人的精华是般若智慧。佛法的核心，就是讲人生的大智慧，《心经》就是讲人生的大智慧。佛法的大智慧就是告诉我们怎样来处理内心的烦恼、生命深处的烦恼、生活中的烦恼，就是告诉我们怎么样开发每个人生命深处的潜在能量。这个潜在的能量就是大智慧，就是我们人人本具的真如佛性。我们每个人在生活工作中，在

处世接物中，往往有许多困惑与窘迫、烦恼与痛苦；人生道路上往往会遇到种种坎坷、种种难以逾越的困难。这些都是生命的现实、生活的现实。面对这些现实，我们应该怎么办呢？《心经》这部仅有268个字的无上宝典，为我们提供了生活中的大智慧。

《心经》开宗明义就告诉我们：“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。”只有时时以甚深般若进行观照，才能见到我们身心世界五蕴皆空所显示的真理。见到了真理，开发了智慧，才能够度一切苦厄。《心经》开宗明义的第一句，就是这部经的总纲。

般若要用，要观照，才有自在；般若行，行深般若，才能照见五蕴缘生无自性的空理。般若要深观、要深行，才能在真理的指导下度一切苦厄。般若智慧不是静止的，对于每一位修行者来说，般若是在观照中不断深化、不断升华的。

五蕴不是五件事，其实是一件事。色、受、想、行、识就是我们生命的当下，生命的现实，生活的现实。

《心经》开宗明义的这一句话，既是此经的纲要，也是整个佛法的纲要。佛法所要解决的问题，就是人生如何从迷惑中觉醒过来，度脱一切苦厄。这一句话指出了修行般若的任务是什么，实践是什么，所取得的效果是什么。“观自在菩萨”是修行般若的人，“行深般若波罗蜜多”是所修的般若行，“照见五蕴皆空”是修行般若的境界、任务，“度一切苦厄”是修行般若的效果。

整个佛法修行的过程不外乎境、行、果。《心经》这第一句话，就把学佛的任务（境）、实践（行）和效果（果）三者包括无遗。所以说这一句话就是《心经》的总纲，是我们每一位学佛人修行的总纲，也是佛法的总纲。

二、经文的段落及大意



经题：《般若波罗蜜多心经》

整个经文分两大部分。第一部分是说“显了般若”，从“观自在菩萨”至“真实不虚”。第二部分是说“秘密般若”，从“故说般若波罗蜜多咒”至“菩提萨婆诃”。

如果细分可以分为五个部分。

第一分就是《心经》的总纲：“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。”

第二分从“舍利子”至“无智亦无得”，是讲般若的妙义。我们来看这一段文字：

“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。”这一段是讲我们凡夫身心世界的基本组成要素——五蕴。

“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”，这是进一步地讲，在缘起性空的真理观照中，没有诸法及五蕴之相。

“无眼、耳、鼻、舌、身、意，无色、声、香、味、触、法”，这是讲的我们凡夫的生活现实，六根与六尘（十二处）。眼、耳、鼻、舌、身、意是六根，色、声、香、味、触、法是六尘。也就是说，在真空当中，缘生无自性，这六根六尘也都是无相的。

“无眼界，乃至无意识界”，这是讲十八界。眼界就是



观自在菩萨

眼睛，眼睛有它自己一定的界限，所以叫眼界。然后是耳界、鼻界、舌界、身界、意识界。再就是色界（可视物）、声界（声音）、香界（气味）、味界（食物）、触界（引发触觉之物）、法界（意识所缘境界）。然后是眼识界（视觉）、耳识界（听觉）、鼻识界（嗅觉）、舌识界（味觉）、身识界（触觉）、意识界（思维认知）。六根、六尘、六识合起来称为十八界，也就是十八个部分。这十八个部分，有物质的部分，有精神的部分。属于物质的部分有十一种，属于精神的部分有七种。以“法尘”为界限而说的“法界”，虽然有一部分是纯精神的活动，但是也有属于物质的一部分，也就是意识中呈现出来的物象，叫做“法处所摄色”。

“无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽”，讲十二因缘；“无苦集灭道”讲四谛；“无智亦无得”讲菩萨以甚深智慧所取得修行的成果。“智”就是智慧、菩提，“得”就是涅槃。

在真空当中，既无五蕴，也没有六根、六尘、六识这十八界，这是讲凡夫的生活境界；“无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽”是讲缘觉的生活境界；“无苦集灭道”是讲声闻的生活境界；“无智亦无得”是讲菩萨的生活境界。

以上这一段，是讲般若的妙义。因为在我们凡夫看起来，五蕴、十二处、十八界等都是生活的现实。但是把它提升到甚深般若境界的观照下，凡夫的生活境界也好，声闻、缘觉、菩萨的生活境界也好，实质上都是因缘所生法，其性本空。所以说，在真空当中，既无五蕴、六根、六尘之相，也没有十二因缘、四谛、菩萨的智与得之相。所谓无相，所谓空，其目的就是要我们破除凡夫的执著，破除二乘的执著，破除大乘在修行过程中的一切执

著。一切都要以无所求心、无住的心，来面对凡夫和圣者的生活境界。

第三分讲般若的妙行。“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”，这是讲菩萨在无所得的甚深般若观照下所取得的修行成果。修行成果是什么呢？心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。这就是修行所取得的成果，就是无上大涅槃。

“三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”三世诸佛也是依般若成就，依般若证得无上正等正觉。般若为诸佛之母，就是这个道理。

因为行深般若，所以能够得到究竟涅槃；能行甚深般若，所以能够证得无上正等正觉。

第四分，以秘密般若来称赞显了般若。“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。”

第五分，以秘密般若加持显了般若。“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。”

此经268个字分成五个部分，这是吴立民先生对《心经》的分段。把这五个部分区分好了，记牢了，再来诵《心经》，就能够随文入观。在观照中，逐步地照见五蕴皆空，照见六根、六尘皆空，照见十八界皆空，照见十二因缘、四谛皆空，照见菩萨的智与得皆空。在没有所求心、没有执著心、没有分别心的甚深般若指导下，心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想。

三、释经题



经题由四部分组成。

（一）般若

梵语“般若”，中译为慧、智慧、净慧。不管译成什么，都不能完全表达般若一词在梵文中的含义。为了不以智慧二字局限“般若”这个名称，所以仍然保留梵音。一般说有三种般若：文字般若，观照般若，实相般若。

由经教所显示的道理，比如说由学习“照见五蕴皆空，度一切苦厄”的教诫而获得的智慧为文字般若。

在文字般若的基础上，随文生解，随解起行，进行正思维所获得的智慧为观照般若。经文中的“行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空”，就是讲观照般若。所谓观照般若，就是把文字所显示的般若在修行生活中具体运用。

第三是实相般若。我们观照什么呢？观照诸法的实相。诸法的实相是什么？“五蕴皆空”，就是实相，实相无相。由观实相而证悟的智慧为实相般若。

窥基法师是玄奘法师的弟子，他说：实相般若就是真理，观照般若就是真慧，文字般若就是真教。真教、真慧、真理就是三种般若。由真教产生真慧，由真慧而证得真理，是为三种般若的相互关系。

般若是佛母。一切诸佛从般若生，由此而言，即是诸佛之母。《仁王护国经》说：“般若波罗蜜多是诸佛母、诸菩萨

母。”又说：“般若能出生一切佛法、一切菩萨解脱法、一切国王无上法、一切有情出离法。”一切诸佛之所以成佛，是由般若而成就；一切菩萨要成佛，必须依般若而究竟涅槃；一切世间事业，好事、善事、利益众生的事，都是从般若而产生；一切有情必须依止般若波罗蜜多才能出离生死苦海，到达涅槃彼岸。

（二）波罗蜜多

“波罗”者，彼岸。经典作者说彼岸有二：一是菩提，二是涅槃。菩提是觉悟、智慧，涅槃是究竟圆满、究竟寂灭。菩提涅槃是为彼岸。

“蜜多”者，到义、离义。由行般若，离诸障染，到达彼岸。“波罗蜜多”合起来就是“到彼岸”。要到彼岸，就要发心修菩萨行。要修到彼岸的功德，首先要具备七种最胜方便。具足此七种最胜方便，才可以称为到彼岸。这七种最胜方便是：

1.住菩萨种姓。修菩萨行，行菩萨道，一定要具备菩萨种姓，要有这样的善根，要有这样的福德因缘。没有菩萨的善根，没有福德因缘，就发不起修菩萨行、行菩萨道的大道心。

2.依大菩提心。修菩萨行，行菩萨道，它的动力就是大菩提心。

3.悲悯有情。行菩萨道的目的，就是要上求佛道，下化众生。要下化众生，必须要有对有情众生的悲悯之心。

4.具行事业。有了发心，有菩提心，有慈悲心，仅仅发心而不付诸实践，那种发心永远不能成为现实，所以要具行事业。就是要行六度万行，以福慧事业来庄严菩提心、菩萨道。

5.无相智所摄。修一切善法，修六度万行，都要以无相智作为出发点，不要起执著，不要为名闻利养而修。不能修有相法，要修无相法。所谓无相，就是要破除执著。

6.回向菩提。将所修一切善法功德，不回向人天小果，一定要回向无上菩提。

7.不为二障间杂。二障就是烦恼障、所知障。在修一切功德时，都不能被烦恼障、所知障所干扰，要破除二障，不要让二障在修行过程中，导致信心不专一，誓愿不专一。

要修“波罗蜜多”行，必须具备此七种最胜方便。

（三）心

“心”在这里有两个意思。就其本意而言，这268个字，是《大般若经》的心脏、纲要和根本。它就像人的心脏，是人身体中最重要的器官。心，在生命中起到决定一切、指挥一切的作用。此经就是六百卷般若经的核心内容，故称为《心经》，一切佛法都以般若为中心为根本。第二个意思，这268个字就是讲的凡夫的心、圣者的心、成佛的心。就是讲从凡夫的心，如何修成圣者的心，修成佛的心。

心，一般说有四种心：

1.肉团心。肉团心是身体器官，它虽然是物质的，却是我们精神的依托、思维的依托，故称为心。

2.缘虑心。遇到种种因缘、种种景象、种种境界，心有所思、有所虑，叫做缘虑心。缘就是对象，虑就是主观思维活动。主客观一经接触，就有思维活动。

3.集起心。就是指八识心王阿赖耶识。集指八识种子，指因。通过第七识、第六识、前五识的作用，不断地把所接触的外界的一切信息，反馈到八识田中，成为种子，贮存起来。第八识阿赖耶识就是以第七识为桥梁，不断地反馈和输出。反馈进去成为种子，输出出来就成为现行。现行生种子（集），种子生现行