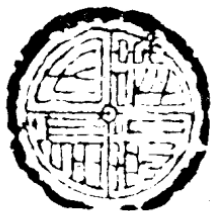


心经修证圆通法门

——般若正观略讲
南怀瑾先生讲述



福建莆田广化寺印



赠 阅

印行者：广化寺佛经流通处

地址：福建省莆田市南山

邮编：351100

电话：(0594)2692537

书号：1604 ㊦

准印、在全国流通证：(92) 国宗发字 259 号

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

菩提萨婆訶

般若正观略讲

南怀瑾先生讲述

叶柏梁记辑

公元一九八三年寒假期间，十方丛林书院学生摒息诸缘，入禅堂精进用功。南师怀公亲为督导，并授“心经修证圆通法门”，众等如饮醍醐。诸方闻讯，咸盼共餐法味，遂辑录以公同好。

(编者)

从普贤行入三摩地

你们在禅堂里坐着用功，依照受日本佛教观念影响的闽南话，叫坐禅，即普通所谓静坐。一堂静坐，就是修一堂法，到底修个什么法？——修禅定法。不然你木然不动坐着干什么？！但是，只顾坐着贪图舒服，执着清净，逃避现实，是不对的。

所以，现在告诉大家一个法门，普贤行愿品的修法。修普贤法门第一要忏悔。每堂一上座，腿子收好，身心稍稍清净一下，然后观想十方三世一切诸佛菩萨，同时遍满时间空间，传法师尊亦遍十方三世，每一佛菩萨三宝面前都有我在礼拜忏悔。把忏悔的观念情感统统归纳起来，一字一字自己思维清楚，不是嘴念，而是将生命整个投入心念中：“往昔所造诸恶

业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”。不是念了算数，心念随念随想，自己有哪些习气杂念？都把它投入一念的诚敬而忏悔透彻，然后观想也不观想，只是一念虔诚，一念忏净，一个法门就到底了。

第二要发愿。我为大家作好四句发愿文，每一上座都须如此，由忏悔而发愿，否则难以相应：“未生善法当今生，未尽恶业今使尽”。内心里尚未发生的善法善念，一切现在都让它生起，而无始以来身心的恶业、杂染及烦恼，同时一刀两断不复造作。但不可随便口念，心中应切实伺察，切实做到。

接着要观想：“十方三世佛加护，迅速发起菩提心”。观想十方三世一切诸佛菩萨尊三宝等等，遍满过去现在未来无尽法界，慈悲庇护加持于我，使我能迅速生起无上菩提道心。

我们平常开了一门课“唯识与中观研究”，现在则要讲“般若与中观正见”。最近一回，在本次寒假禅修以前，维摩经第十一菩萨行品提到释迦牟尼佛与香积佛国的诸大菩萨说法，佛告诉他们，有个法门你们诸大菩萨必须修学，什么法门？——“尽无尽法门”。

尽无尽法门 汝等当学

“尽”有头有尾，“无尽”无始无终，无量无边。佛说什么是尽？——有为法，一切有为法都有到底的时候。什么是无尽——无为法，无量无边无穷尽，亦无始处，亦无终处。我们需要知道，凡是有修有证，不论

世间法出世间法，也不论显教密教哪一宗派，皆是有为法。有为法有些是佛法，有些是佛法与外道的共法。无为法则为佛法的正法。无为法，无修，无证，本来如是，一切众生本来是佛。

但是，真的没有法、没有修、没有证吗？不是。无为法就是法、就是修、就是证。证得无为法便是证得涅槃之果，成佛。而涅槃毕竟无果也无佛。真正的大法，无上佛法，就是无为法，说一句无为法已经落在有为了。说也错，不说也错；定也错，不定也错。本自无为。

如果证得般若智慧，真证得了，唤作开悟、豁然大悟，即是悟了菩提，原来一切法本自无为，而一起用，皆是有为。大家注意！照密法来说，这样明讲，也就是传法，但一般人的习气，喜欢一种形相，喜欢神秘，不了解这样说就是传了一个大法。当然遇到蠢人笨人便非得有个形式不可，烧烧香，念念经，摆摆供养，闹闹热热，请人传这么一套法，然后用点净水、香酒往头上一倒，灌了顶啦。唉！当然，那样亦是法，是方便，是助道，是加行。

心经为般若法门精髓

现在退而求其次，再讲佛法的般若智慧，般若正见。你们都知道般若，也都会诵《心经》，今天就传一个般若波罗密多心经修证圆通法门，但要以诚敬虔求的心情来听，是依法，不要依我。能不能有心得，看你们的福德智慧。

随时在戒定慧中的人，没有不成就的。拿着记录簿，拿着笔也可入定。用时提起，不用就放下；如果这样用功修持多好呢！然而人们在放下不用的时候“小人闲居为不善”，成了小人，妄想纷飞，那就不对了。

心经般若法门是六度大乘道最后成就的大法，所谓三世诸佛依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。不修般若无法成就。学佛不是迷信的信仰，那是普通宗教。学佛要你怀疑，要有问题，例如生死问题，自我问题等等。要你观察透彻，而以智慧成就，不是迷信成就，这得靠般若。所以般若法门是佛法的中心点，渐次演变为法相唯识，乃是般若的发挥。般若法门因龙树菩萨大加宏扬而光芒万丈，即如中国的禅宗，有时也被称为般若宗，另外更有一个别名——心宗，一切诸佛之中心心法。般若法门中《大般若经》有六百卷，都是告诉一切众生如何以智慧成就法身解脱的法门。而《金刚般若波罗密多经》一卷，便是六百卷《大般若经》的浓缩精要，至于般若法门精髓的精髓，中心的中心，则是中译习诵的二百六十个字的心经，加上题目总共二百七十个字。

先念经题“摩诃般若波罗密多心经”。为什么有这部经？是佛的大弟子舍利弗，问佛修持般若法门成就的方法，佛乃叫观自在菩萨答复这问题。舍利弗问，观自在答，记录下来成为经典流传后世。过去我讲过很多次，现在再来教大家做般若观法，就是前面所提迅速发起菩提心。

首先要了解原经文字。“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”。这是第一段，注意最后一句“度一切苦厄。我们如果拿佛学的教理来研究，佛的一切说法，有两条路线，其一始终以小乘四谛法“苦集灭道”为基础，世间一切皆苦。烦恼也是苦，生死一大苦，有生必有死，生老病死等无不是苦。如何了苦？如何了脱？若不能了，怎么才得了？除非得道，灭了所有妄想烦恼，灭了所有业力作用，方能解脱一切苦，离苦得乐。但是一切凡夫众生以苦为乐，积集一切苦，拚命去追逐痛苦之事，当成现实之乐，所以佛说众生颠倒。

如何了苦？首重观想

般若经即以“苦集灭道”为基础。因此，第一要知如何了苦？观自在菩萨告诉舍利弗要“行”，就是修行，同我们大家一样打坐，也就是修行的一个法门，行住坐卧随时照管自己，才是修行。我们知道菩萨的名号代表他的修法，等於世间人取名字，有特别的意义。观自在的意义着重在“观”，随时随地，观照起心动念，照管每个思想的起没，但不是用眼睛去看，而是以自己的智慧去觉察它，这就是行的方法。

你们只晓得打坐，内心没去观察自己的心念，没有观心，等於呆坐。光坐在那里昏昏沉沉，懵懵懂懂，与睡眠何异？不对的，这样不是修道，必须观察自己起心动念。坐在那里身体不管了，四肢不动，六根不用，正是休息，这肉体既已体息，已经很舒服，便不要再管它了。

这时内心要起观，——观，观自在菩萨，观自己一个人在，起心动念，念念明了，譬如我现在在讲话，大家在听讲，每一句话，每一个字，讲的，听的，自己观察得清清楚楚；对了没有？错了没有？该讲不该讲？善的恶的，是的非的，一一觉察无失，这是初步。观自心在哪里？有人烦恼起来的时候，作不了主，观也观不了，被烦恼障碍，无明一起，睡意一来，随境逐流，再也不知回光返照。

密宗要人修观想，其实，观是观，想是想。初步的观既是想，这不是很简单吗！观想，就是你须想象得出来，你念头里想，譬如画家要画一座山、一湖水，心一想念，便呈现出来，一山一水，如在目前。密宗修观想也要将对象主题想出来。观和想相连，这是入门方法。可是，你们现在学这法门，老实讲应在哪里观呢？——先要在心头起观，肉体有形之心，两个乳房中间，心窝子上下。观心，先须轻轻的在心头部位作观，当然，思想不是由心脏而生，但是，你正好观察心头这一部份，此是正修行之路，脑子别空想妄想，也不要光看什么了。初学者用此观法，有时觉得心窝子这里痛啊痛的，那是由於胃上食道管不乾净的缘故。除非心脏原有疾病的，另须研究其他方便。

怎样才是观自在菩萨修行菩萨道的观法呢？换言之，怎样才是“行深般若波罗密多时”的观行呢？你这样从起心动念，慢慢起修，慢慢观想。走路也好，做事也好，随时不离心中自我观照，等智慧功力深入以后，自己自性实相般若的智慧爆发了，就不是先前追求心

念起动时的观想智慧了。我们观想观是妄心观妄心，妄想观妄想，虽然能观的作用是理性的，但仍是妄想。审察自己心念，观到功力深了，因缘成就时，自然呈现智慧德相。但观自在菩萨虽然告诉我们行深般若波罗密多，却也不是一观就会，火候到了，起心动念，时时明白，个个清楚，来的时候不欢迎，念头就跑掉了；去的时候不追求，不理它何处消失，如果观行渐深，观到妄心杂念，既不来也不去，正好，一段空灵，得初住休息之境。

照见五蕴皆空

念念都舍，舍掉，但舍不是压制的妄造空境，只是随起随消。如此直修下去，最后真智实相般若必然现前。此时一点都不吃力，不必观了，到达另一境界——“照见五蕴皆空”。五蕴皆空就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空，身心也无，感觉也无。空了，没有了，并非死亡；空了，自己找自己的身心觉受都找不到，没有腰酸腿麻等现象，意识心中如果还有个感觉，那是受阴，也要空掉；妄想有没有？没有了！想阴也空。

“照见五蕴皆空”，五蕴一了，什么都了！无苦亦无乐，既无欢喜也无悲，实相般若自然呈现，见自性空性，不完了吗！虽然如此，观还是初步的修法。例如密宗的所谓观想，或天台宗的所谓止观的观境，这观字是用第六意识的思想妄心，也是分别的妄想妄心，都是由寻、伺，审察的心态入手。但观的作用很重要，

般若修法即从观心开始修观自在。

假如你求个神通、求个清净、求个境界、求个气脉通，都是意识妄念的欲求；你把这些观念弄清楚，念念舍。舍即布施，念头来就丢开，随便它是什么念头，包括佛法的心思都丢开。能念念布施，自然持戒，起心动念，对与不对，善与恶，都抛掉，当然是戒了。能念念布施，自然忍辱，忍即切断念头，合乎法忍。能念念布施，自然精进；念头来则舍之，去也不追，自然是禅定。这六度都在观心境界中，等到自性般若显露，便照见身心内外一切皆空，都空无所有了。

小乘佛法如何禅修

小乘佛法的修持，对行者的心理状况有个名称叫“有觉有观”。念佛也好，观想也好，显教也好，密宗也好，都是有觉有观，有知觉，有感觉在观想，心清净与不清净，身体舒不舒服感觉得到，这便是有觉有观起修的境界。那么修到了无觉，肉体感受没有了，还有观，是比较进一步的修行人，但观的心念仍在。真做到了无觉无观，感觉不存，更不必起观，自然清净，如此小乘的禅定修法才算有基础。然而你要知道，这个清净，它是心意识所显现的清明境界，不过已经不错了。如果由此继续定慧等持修下去，即使不了菩提，也可证果。所以旧译修观方法“有觉有观”。玄奘法师弃而不用，新译“有寻有伺”。

“导”的心理状况，一个念头去接另一个念头，一个思想去接另一个思想，就是寻的现象。“伺”，妄想

念头好像停止一样，似乎不大用力，很静，但其实还是念。古人译为“有觉有观”、“无觉有观”、“无觉无观”，弥勒菩萨在《瑜伽师地论》里，谈心理修持的状态，提出三个程序，玄奘法师将之异译“有寻有伺”、“无寻唯伺”、“无寻无伺”。这些心意识的心念变化过程形态，自己须看得清清楚楚，明明白白。而如此这般修持所产生的功德和妄想的关系究竟如何，《瑜伽师地论》将这三地概括得层次分明，这里暂且不提。

般若就是无上咒

那么观自在菩萨的“观”，本身就是般若修法，难道另外别有个法吗？！假使真有一个咒语，要念咒子才对，你图的是什麼？心经末后不就有个咒吗？“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”。观自在菩萨说：你们不要乱念咒子啦，般若就是无上咒，没有其他咒语超过它了，“能除一切苦”，只有这个咒子，使人能解决一切问题，“真实不虚”，不是假的。“即说咒曰”，我现在说给你们听，“揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃”，这便是大咒。因此关键不是咒不咒的问题，你以为念个咒子才叫修行吗？般若法门正是最好的咒，“观”自在就是咒，观自在就是陀罗尼，总持法门。

开始一切都在观境中修——观与舍，这么样行深般若波罗密多时，到了最后已不是观，观还用心，而是无觉无观了。身心真空，不须念念再舍，而是自然静，当下就“照”见五蕴皆空。我常比方，观，这一法门，好

像打一盏灯笼，或拿支手电筒找东西，光有限度有范围，找，找，慢慢找；照则不是，整个大电厂开了，如太阳照耀万物，一刹那普照大地，叫佛光普照。你人为的观想，毕竟有限，非普遍。等观到纯熟，一转澈底照见五蕴皆空。照见什么？身体的感觉没有了，无感觉，全盘空掉，那时全不考虑腿痛不痛，麻不麻，什么都没有，可是清楚的很，那是菩提觉性，如有所悟，“五蕴皆空”。你看般若修法那么简单，可是做到了吗？做不到。你们要是这样修起来多好，非成就不可。

色与空的问题

因为有人做不到，所以观自在菩萨又为舍利弗说明色与空的道理。佛在《楞严经》所教的修法是渐次空五蕴。第一色阴，(地水火风)这个身体如何空掉？你们打坐尽管坐在这里，很舒服，还是有身体感觉，色阴空不了；为什么？因为有地水火风缘聚的关系。地就是肌肉和筋骨，水——身上的血液唾液等，火——生命本能的热力，风则是气脉。气脉怎么会没有？身体自然有气流走动，没有气就死亡了。密宗修气脉，是把四大先修好了，容易将它空掉，了了色法。而谁在修气脉呢？这就不属于气脉问题了，气脉没修好，我们这个肉体四大业气笼罩之下，别说念头空不了，感觉都空不了。色法不空，受阴难除，一天到晚在这里，不是头痛，就是腿麻，饭少吃，饿了！多吃了，肚子发胀！心情不好，无不都在感觉之中。甚至你看我不起，我生气；我看你不顺眼，你讨厌，完全沉醉在受阴

里，妄想空不了。行阴是生命的本能活动，你更空不了。随生死流转，要病的时候，无法不病；要死的时候，就活不下去，心意识都控制不了。

于是佛菩萨知识们替我们想很多的办法，从色身上了的，修气脉。从心地上了的，修止观。从信仰上了的，念佛念法念僧。八万四千法门都是般若的差别智，都是根本般若演发出来的差别智慧与方法。在色法上，你说没有气脉作用吗？没有肉体中各种身心变化吗？肉体明明摆在这里，怎么了？有时你自以为精通佛法，晓得自己不要生气，可是今天肝火旺了，脾气来了，控制都控制不了，一发不可收拾，皆是色阴、受阴、想阴、行阴主使了你，你无法做它们的主宰，它用你，你不能用它。

因此，《心经》第二段菩萨慈悲告诉舍利弗，也是一种感叹：“舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”菩萨先讲修法原理，五蕴里头第一重色蕴。舍利子，你当如此观，如此了，不走修气脉的路线，但可了气脉。所谓气脉肉体是业气，业气存在，这股力量行到肺部，肺部就起作用，有所变化或生病。那么假使你不用其他方法，天天做教理观念，也可以。白骨观就是为了色法的根本方法，将身体观成白骨。白骨观、不净观属有为法，因为众生做不到色即是空，只好先修白骨观、不净观，等修到白骨流光，光也空了，便照见五蕴皆空，度一切苦厄。白骨观你既不能观起来，不能不修啊！佛初步传法给弟子们，大多都是要人修不净观和白骨观。而根据佛经统计，佛

在世时的弟子，由白骨观证果的太多太多了，这是以有为法了色法的最佳法门。

此外还有很多别的途径，如密宗的修气脉，修明点，修拙火。拙火修成功了如何呢？拙火不是一团火，若成一团火，是火观成就，终究还得归空，与其他法门殊途同归，修气脉并非气脉修成便了事，虽然气脉为修道途程中的必经之路，但并非究竟。

色不异空 空不异色

那么不用上述修法，直接走般若路线，如何空色法？——观。内观，观色法，色就是空，有智慧一观就入，便把色法身体空了。慧力不够，修有为法不净观、白骨观等等，照样空。到了空，就是究竟了吗？你气脉化掉空了就是吗？不究竟啊！舍利子，“空不异色”。空了以后，空也不留，有个空的境界，清净的状态，也是色法的变相，与色法没有两样。所以第一步告诉你小乘声闻的“色不异空”，证到了空呢？空还要空掉，“空不异色”，空依然是有相清净，心意识所变现，仍是执著。

那么你说到了第二步“空不异色”，连空也空了，那还不是吗？还未彻底清净；只到一半，不行。“色即是空，空即是色”，这个色法本身就是空的，用不著你去空掉它，它的本性念念迁流，时时不住，本来不住，你去空掉干嘛？这是大乘境界了。“色即是空，空即是色”，由于本来空，才有色，有肉体，有物质世界的起用。你别去追求另一个空，认为是道，是究竟；如果这

样，还不是很的，因为空仍是有。一切万有诸法，一切宇宙现象，都因空而有，无真空便无万有的缘起。譬如房间不空则不能用，因为空才有多种用途。万法皆从空生，从空灭，空生空灭，并非没有，它有生有灭，来去自在，生灭自由。所以如来者，无所从来，无所从去，自性本空，故说“缘起性空，性起缘空”。到了“色即是空，空即是色”，空有二法丝毫没有两样，何必造作去空色法，多费心机。但又何必不可造作诸法，生起一切妙用呢！到此才为大乘的成就境界。

经文一开始“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。”已经传法完毕。明知你空不了，因此说，舍利子啊！五蕴皆空，谈何容易，第一色法便够难办了；别说色法，身见能够空得了吗？我们打坐坐在这里，腿子到这个时候非麻不可，就是色法气脉不通，身见不能空的关系，若无气脉，坐一万年也没问题。大家口口声声五蕴皆空，你到了吗？到了便成就、成佛，不需修了，到达无学之地。

所以说，舍利子啊！不容易呢！需要了色法，“色不异空。”懂吗？懂了，嘿！不要抓住一个空，“空不异色”，空和色并无不同。那么，假如对色与空，两头都不执著，对不对呢？还不对，还没真用心。“色即是空”色法当下便是空的，不必多此去空一举，不要执空，“空即是色”。

受想行识 亦复如是

如此，“受”——感觉的状况。“想”——思想。

“行”——生命的动能。“识”——现识。亦复如是，都同上述色法四句话一样。禅宗要人“离四句、绝百非”。四句就是：“空”、“有”、“非空非有”、“即空即有”。大家应从此细加体会。本经的中文翻译太高明了，不把色蕴后面四句，一句一句重复啰嗦的再译。若是用科学逻辑的方法，要将受、想、行、识、和色法一样，一句一句写出来，可是本经不循此途，而以文学手法——“受想行识，亦复如是”。一笔便交代完满。然而不啰嗦也不可以啊！般若法门，是最高智慧的成就法门，一般凡夫，怎么不懂？

色法刚才已讲过。“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，也交代完了，再来一谈感觉状态。舍利子啊！“受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。”你们现在自己观照看看，腿都坐得差不多了，有些人本来蛮定的，现在是定的反面，难受到不得不摇动。坐久了不舒服，甚之，烦躁不安，这是受阴在作怪。“受即是空，空即是受”。能吗？如果现在有人拿把手枪，你动一动就打死你，这一怕，就忘了这双腿，只注意到手枪，管不了身体酸痛胀麻，好像是空掉了似的，这是心的变相作用，注意力的转移，受阴变相为骇怕，不是真能空了此感受。因此要观，观心为要。

但你观心的感觉即是念头，你别以为只有思想的作用才叫念头！人坐在那里，百千种滋味在心头翻滚，就是受阴没空，受阴不空之故。譬如坐着，气脉使身体自由摇动，一摇已是动念了；因为你念头跟着身上气脉，与受阴配合。如果受阴不与之配合，便不至