

以深妙智慧提升境界获得幸福

# 心经告诉我

妙华 著



人生·智慧·境界

# 心經告訴我

玄華著 懷沙署



中州古籍出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

心经告诉我/妙华著. — 郑州: 中州古籍出版社,  
2010. 9

(洗心禅话书系)

ISBN 978 - 7 - 5348 - 3431 - 8

I. ①心… II. ①妙… III. ①心经—通俗读物

IV. ①B942. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 181712 号

**书名题签** 文怀沙

---

**责任编辑:** 何慧婷

**责任校对:** 立 衡 侯玉荣

**出版社:** 中州古籍出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 邮政编码: 450002)

**发行单位:** 新华书店

**承印单位:** 北京雨田海润印刷有限公司

**开本:** 880mm × 1230mm 1/32 **印张:** 10

**字数:** 230 千字 **印数:** 1—8000 册

**版次:** 2010 年 10 月第 1 版 **印次:** 2010 年 10 月第 1 次印刷

---

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换。

## 心经告诉我

《心经》是佛门最短最简的一部经。汉地《心经》没有序言部分，藏地《心经》有序言部分，内容是一样的，就是在日韩，念法也一样。很像《道德经》一样，《心经》的思想内涵很精深，将人生本体及心物关系全体托出。其实它告诉我们，我们一直为其奔忙的“我”是“假我”，从根本上说是“无我”（五蕴皆空）。只有洞见“无我”的人才可以不为形累、不为心累，才可以达到自由自在的至境。但是身体、心想、概念都成了我们有形无形的桎梏。我们是钻进网套的人，我们是蛰居在坚果中的人，我们是自以为是的人。我们因没有悟入诸法实相而随着经济、文化、政治漂泊一生。便是稍有慧根的出家人也会在自己所信奉的宗教里被概念所困（法执），以为有烦恼可断，遁入山林，断食闭关，岂无知烦恼何曾有根，何曾有真（无无明，亦无无明尽）！顿悟顿断，何其快哉！无修无证，大地平沉，何其美哉！一夜霜雪，何其清凉，何其洁白（以无所得故，得阿耨

多罗三藐三菩提)!

禅法不在言语多少，唯在相入相契。迷者自迷，悟者自悟，从此更无阶次。佛祖慈悲，唯恐往后子孙摸不到鼻孔，故而苦口婆心，从无言处说出许多话来，无中生有，却被执药成病，弄假成真，分宗分派，忘却根本。更被糊口之人添油加醋，弄出许多古灵精怪，黑白黄红，显密高低。

又有薄福之人浅尝辄止，发癫发狂，如贫人得宝，藏掖无处。不学佛参禅，混然一生，反落得个当下自在，学佛参禅却家破人亡，里外不是人。见到出入禅门之颠倒狂怪者，莫不让人扼腕长叹!

《心经》告诉我：

——平常心是道。

——“X”在凡不减，在圣不增。

——道，本来如此。

——如是我闻。

我闻如是。

就这样!

2010年1月22日妙华于北京客次

# 目 录

## 心经告诉我 人生·智慧·境界 / 1

- 一、经题 / 3
- 二、译人 / 16
- 三、经文 / 18
- 四、结语 / 74

## 佛法对人生与世界的认知 / 79

- 相信你的悟性 / 81
- 目的是悟道 / 82
- 佛陀悟道 / 83
- 佛陀悟到三大规律 / 86
- 戒定慧 / 88
- 佛法对人生的认知 / 95
- 如何安心 / 98
- 因果法则 / 103
- 三千大千世界 / 109
- 心与大千世界等量齐观 / 114
- 万法缘生 / 118
- 解脱自在 / 125

佛法的智慧 / 131

**幸福人生之钥 —— 《善生经》讲记 / 137**

一、我们需要幸福人生 / 139

二、什么叫“善生”？ / 140

三、当佛陀遇见善生长者子 / 147

四、佛陀对善生的教导 / 169

五、善生赞美并奉行了佛陀的教导 / 303

**后 记 / 311**

# 心经告诉我

人生·智慧·境界

(2009年6月3日讲于北京潮江春)

如果你把《心经》悟透了，你当下就开悟了。如果你把《心经》悟透了，你就拿到了打开佛法宝藏的钥匙。你通过这二百六十七个字，就可以把所有的佛经像看连环画一样轻松地领悟。





各位下午好：

今天下午给大家讲《心经——人生·智慧·境界》，也就是说这一部《心经》它其实主要讲了一种人生的智慧，提倡了一种人生的境界。

## 一、经题

为什么叫《般若波罗蜜多心经》呢？首先要告诉大家，《大般若经》全部有六百卷之多，释迦牟尼佛一生中用四十九年讲经说法，其中用了二十二年的时间讲关于智慧的内容。

它给我们的启发就是说，佛教是非常讲理的，它不但向我们阐述了人身心内外的一些道理，而且把整个宇宙间的大道理也向我们完全揭示明白了。因而，释迦牟尼佛一生活了八十一岁，竟然用了二十二年去讲般若。

一个对佛学有研究的人、对佛教感兴趣的人，乃至于一个试图想去学习佛教、修行佛法的人，他起步的原





点就应该是智慧。甚至可以这样讲，如果离开智慧，佛教将不可能成为一个完美的宗教。我们之所以说佛教是完美的教育，佛教是一种觉悟的真理，很大程度上是在说它在讲智慧。

### 般若

般若两个字的含义，在《大般若经》当中有十二类之多。由于时空的跨度太大了，其他的几种智慧我们在通常情况下是接触不到的，我们常常能够接触的是三大类。

第一类叫文字的智慧。中国五千年的文明，我们之所以知道是五千年的文明，完全是由文字记载来确定的。从文字的创造到文字的使用，到我们大家现在能够通过语言去交流、传达我们的思想和我们的感情，它完全是一种智慧的结晶，文字是智慧。

一个人的素质从很大程度上是学习得来的。为什么要学习呢？人类的经验是靠文字去记载完成的，包括我们现在起名字、公司的命名、城市的标识、形体的语言、符号的语言都属于文字智慧的范畴。可见一个人一生当

中，学习文字的智慧很重要。

第二类叫观照的智慧。什么叫观照的智慧呢？简单地说，人和其他动物最大的区别，有人说是人能够使用工具，其实人最大的能耐在于人有悟性。人能够对自身回光返照，使我们在内心深处不断地积累人生的经验，而对外能够分析判断事物的长短、方圆与得失，使得内外的世界能够交流，这在佛教里头叫观照的智慧。

第三类的智慧，它的内容更为深刻，叫实相的智慧。不知道各位读过《金刚经》没有？《金刚经》上说，实相无相。所谓实相实际上在我们凡夫的眼里看来，山是山、水是水，你是你、我是我，有街道、有城市，我们认为这些有形象的东西是真实的。而在佛的眼里看来，他认为从内心到外部，从大到小，所有的一切无非都是由一百一十九种元素——这些活性元素加上惰性元素——集合而成的，只是变化了不同的色彩，变化了不同的形体和形象。他要叫我们透过现象看到本质，这个本质就是空，所以说实相是无相的。

为什么讲实相无相呢？我们这些众生所有的烦恼都来源于自己对外部形象的执著。我们爱一个东西，我们





就牢牢地在自己心里粘著一种东西。粘著的结果，在古人的描述里头特别有意思，说我们的心像莲藕一样有九个孔，如果迷恋在一个事物上，就像把每个孔用泥塞住了一样，我们的心就不能透气了，我们变得迟钝，不能够和外部世界沟通。

释迦牟尼佛在他一生的讲经当中都在讲一个空字。有很多人不了解佛教，说佛教是消极的、佛教是厌世的。你看佛教就是在讲空，教人好像是不作为，其实不是。它并不是要破坏这个世界，而是要我们洞穿这个世界、洞穿这个世界的本质，然后让我们做每一件事情的时候，心不要被事物染污，不要在这个事物当中迷失了自己的清净心和自己觉悟的心、智慧的心，这才是佛真正想要表达的。但是由于他的道理非常的玄奥，如果我们没有一颗有定力的心，我常常对佛教的道理不能够圆融地、通透地去领会，那么就会产生误解了。

### 波罗蜜多

什么叫波罗蜜多呢？波罗蜜多是梵语，就是到彼岸。般若波罗蜜多就是告诉我们用大智慧到彼岸去。

## 心经

什么叫经呢？首先概括地给大家讲一句，如果我们做学问的话就要扎扎实实的。经有三个最基本的含义。像我们现在满大街用的广告语某某某某典藏、某某某某经典呀，我敢说用这些字的人，本身对于经都没有准确的理解。

经第一个含义是方法。它和古代的径是相通的，指方法。你们大家想一想，我们要去上网和别人交流，是不是在电脑上需要建立一个路径啊？那么佛法浩如烟海，我们要进入到佛法的海洋当中是不是也要有一个路径？我们研习佛法就必须要有路径。我们现在常常见到很多佛学研究者和很多信佛的人，他们信了佛以后，不但没有增胜自己以往的智慧、拓展自己的胸怀，反而心被经转了，迷著在文字上了，他岂知道佛经是桥梁、是方法、是道路！所以经是一个方法。

第二个含义是什么呢？翻译成我们现在老百姓的话叫系统的工程。释迦牟尼佛的讲话，他是入了甚深的禅定之后，从毗卢性海里头流出的他对人生和宇宙的真理





的描述，他的思想从头到尾是一个庞大的系统。

我们怎么样来理解这个庞大的系统呢？你们大家都知道《百喻经》里头有一个盲人摸象的故事。实际上佛想表达的就是，后世末法的众生由于他的功利心很强，由于他的眼窝子很浅，他看到佛经以后，他是有所求的，他是著相的，他的心是被经所转的，他不知道释迦牟尼佛的思想是一个完整的系统工程，所以摸到耳朵的说像簸箕，摸到腿的说像柱子，摸到尾巴的说像绳子，如此种种。你说他说的不是佛法的全貌吧，不对；你说他说的是全貌吧，又不对。这个在文化思想领域里叫以点带面，以偏概全。

随着你们各位对佛教的深入了解，你们也会发出这样的感慨来。包括我们对于西方思想文化的接触也是这样，我们很多时候是僵化地、教条地、断章取义地把西方人的哲学思想拿来为我所用了——因为我们没有基督教和天主教的文化背景。甚至说我们现代人讲国学，没有孔孟的那种文化思想背景，没有那样的氛围，我们只是对它的只言片语有了新的体会，我们岂不知道所有的只言片语都是在一个思想背景下完成的！大家要牢牢地

记住，释迦牟尼佛讲经说法是一个完整的系统，千万不可以割裂，不能够以点带面、以偏概全。

第三个含义叫乘载义。什么叫乘载义呢？一个自了汉划着一叶小舟把他家的人从此岸渡到彼岸去，这叫小乘。释迦牟尼佛的思想建立的根本是由六个字完成的：慈悲、智慧、平等。也就是他打造了一个思想的大船，这条大船就是他的般若思想体系，一个智慧的大船，他不但要把自己度脱，而且要把所有的芸芸众生从此岸度到彼岸去。

那么大家心里就会想，真的有此岸和彼岸？答案是否定的。真的没有此岸和彼岸。此岸和彼岸是为了教化人间设立的一种方法，当你烦恼的时候就在此岸，当你当下回心转意，此岸就是彼岸。当你心里不明了佛法的时候，你认为我念佛就清净了，我不念佛就不清净，我念佛就从此方到他方去了，就到西方极乐世界去了。我们还会认为说这个世界有黑有白、有长有短、有是有非。在我们眼里，这个世界永远是二元对立的，可是在释迦牟尼佛的思想当中，它是一而二、二而一的。

如果从无分别的智慧去考量，一切语言都是多余的。







他的思想像一个大圆镜一样，如果在这个圆镜上面有一点点痕迹都是不干净的。这就是禅宗讲的一句话——特别绝对，说要讲到实相般若，要讲到实相的智慧，就把嘴挂到墙上，什么都不要说了。但是如果芸芸众生患了种种的病，对不同的众生的心里的障碍、精神的疾患，佛也都开出了不同的药方。

显然，如果去做学问的话，这个世界你把它分得越细，学问越大；如果去修行的话，在你眼里头越没有长短、黑白，在你的心里头越没有分别，你的境界就越高。我们要完全用自己的悟性去领会此岸和彼岸。但是由于我们的智慧达不到，所以在我们的眼里有此岸和彼岸。

“般若”是智慧，这个智慧如果要加一个注脚，应当准确地理解为空慧。理解到这一点、悟到这一点才算完成。为什么这样说呢？我们在人间争名夺利，都是在有的范畴里头，在得失的范畴里头，而释迦牟尼佛恰恰是要用般若的智慧破除我们的业障，扫清我们的烦恼，所以说准确地应该翻译成为空慧。

大家会问我说，为什么般若两个字没有翻译呢？当时在汉唐之际，翻译佛经的时候有五种不翻译，般若就