

听佛学大师讲心经
般若莲花处处开

星云大师 南怀瑾等◎著

精选九位大师佛学心得
获得圆满人生快乐真谛

中国华侨出版社



听佛学大师讲心经

般若莲花处处开

星云大师 南怀瑾 等◎著 中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

般若莲花处处开：听佛学大师讲心经/星云大师，南怀瑾等著。
—北京：中国华侨出版社，2010.12

ISBN 978-7-5113-0997-6

I. ①般… II. ①星… ②南… III. ①大乘—佛经—研究
IV. ①B942.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244546号

● 般若莲花处处开：听佛学大师讲心经

著 者/星云大师 南怀瑾 等

选题策划/王文侠

责任编辑/文 珏

封面设计/弘文馆·李道娥

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/130mm × 180mm 1/32 印张/11.5 字数/200千字

印 刷/北京温林源印刷有限公司

版 次/2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-0997-6

定 价/28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编 辑 部：(010) 64443056 64443979

发 行 部：(010) 82605959 传真：(010) 82605930

网 址：www.oveaschin.com

E - mail：oveaschin@sina.com



目录

般若莲花处处开

《心经》的人生智慧
——济群法师讲解 / 001

般若般若处处在
——星云大师讲解 / 073

《般若波罗蜜多心经》讲记
——净空法师讲解 / 083

《心经》讲记
——圣一法师讲解 / 115

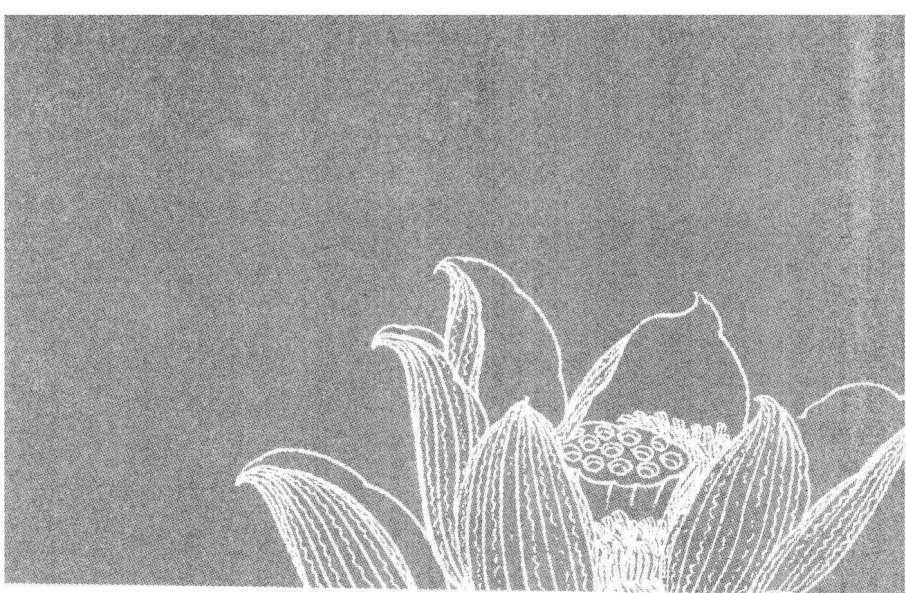
《心经》修证圆通法门
——南怀瑾讲解 / 147

般若门里智慧歌
——弘一法师讲解 / 187

如来藏心于《心经》
——圆瑛法师讲解 / 203

愿解如来真实义
——太虚法师讲解 / 233

佛在灵山莫远求
——王骧陆居士讲解 / 249



《心经》的人生智慧

——济群法师讲解



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbo.com

济群法师（1962— ）

济群法师是国内从事佛学研究及教学、弘法的知名法师。法师1962年出生于福建省福安县一个佛教家庭，少年时即在宁德支提寺、闽侯雪峰寺做行者。1979年从鼓山涌泉寺普雨老和尚正式剃度，1981年于北京广济寺受具足戒，1984年毕业于中国佛学院，随后到莆田广化寺等地参学。现任戒幢佛学研究所所长，闽南佛学院研究生导师，并受聘为苏州大学政治与公共管理学院兼职教授，厦门大学宗教研究所高级顾问、客座教授，主讲唯识、戒律、阿含等课程。

近二十年来，法师在教学之余发表了百余万字的佛学专著及论文，并积极致力于弘法事业，时常在欧洲、澳洲、港台及大陆各地高等院校、信众团体、寺院应邀演讲，著有《人生佛教》、《修学引导》、《佛学研究》、《以戒为师》四大系列三十余种书籍。在社会各界影响广泛。

法师继承太虚大师的人生佛教思想，提出佛法是人生智慧、是生活智慧的理念，希望人们摆脱对佛法的误解，使佛法走入生活。近年来，更将弘法重点转向道次第、菩提心、皈依的弘扬，着重佛法基础建设，希望佛弟子们能在菩提道上稳步前进。

《心经》者何

《心经》，具称《般若波罗蜜多心经》，是佛教典籍中文字最为简练，而内容极为丰富的法宝。它和《金刚经》一样，千百年来在社会上广泛流传，影响历久不衰。

在佛教中，《心经》属于般若系经典。按天台宗对《般若经》的判摄，称为通教。所谓通者，具通前与通后之义。通前，是说它与阿含教的关系。在阿含经典中，佛陀对存在现象进行透视，指出其苦、无常、无我的本质。当然也谈到空，但不是很深刻。唯有到了般若经教，才在阿含基础上将空的内涵推向极致。通后，是指《般若》与《华严》、《涅槃》、《维摩》等经的关系。般若经教所揭示的缘起性空，是大乘一切经教建立的理论基石。如实把握般若中观正见，对于闻思经教、指导修行具有重要意义。

通常，经典多由序分、正宗分、流通分三部分组成。而《心经》却与其他经典不同，仅有正宗分。于是，人们便怀疑《心经》的独立性。关于这个问题，当代佛学权威印顺法师在《般若经讲记》中作了说明。印老认为，玄奘大师所译的《心经》，是从六百卷《大般若经》中单独录出的。《大般若经·学观品》中，就有和《心经》基本相同的文句，是佛陀直接向舍利弗所说。也就是说，《心经》是《大般若经》最为精要的部分，古德

为易于受持，特摘出流通。

《心经》在中国有众多译本。方广锜先生所编的《般若心经译注集成》中，就收集了18种。其中，在教界流传最广的，是唐代玄奘三藏的译本。至于本经注疏，自古以来更是多达百家，可见此经传诵之盛。

释经题：人生的大智慧

本经全称为《般若波罗蜜多心经》。在佛教典籍中，一部经典的题目，往往是全经内容的画龙点睛之处。因此，在学习经典时，首先要了解经题蕴涵的深意。

先释般若。般若，是梵语音译。佛教经论的翻译，有音译和义译两种方式，音译多是在特殊情况下使用。玄奘三藏在译经时，就制订有“五不翻”的规则：（一）尊重不翻；（二）顺古不翻；（三）多义不翻；（四）秘密不翻；（五）此方所无不翻。“般若”既属于第一种类型，以尊重故不翻。另一方面，汉语中也缺乏与“般若”内涵相应的词汇，故采用音译。

由于般若是梵语音译，我们显然无法从字面上依文解义。那么，般若又具有什么深意呢？古德为了人们理解的方便，有时也将般若释为智慧，但它显然不同于通常所说的世间智慧。因为世间智慧是有限的，有缺陷的，更是夹杂烦恼的，不足以认识宇宙人生的真相。而般若智慧则不然，它是无限、圆满、清净的，能使我们通达宇宙人生的真相，从而彻底超越生命中的无明烦恼。

般若对于生命改善具有至关重要的作用。缺乏般若智慧，人们就会产生认识上的迷惑和执著欲望带来的痛苦。

一、认识上的迷惑

凡夫因无明所扰，总是陷入各种迷惑状态中，既不能透彻了解自己，也无法真正认识世界。或许有人会说：难道我们连自己都不了解吗？这个问题听来似乎令人费解，事实却是如此。试问：你们知道“我”是谁吗？这个问题看似简单，有人可能会不假思索地回答：“我”就是我。其实，这是一个极为深奥的问题。我们以为，“我”就是我。那么，究竟是以身体为“我”，还是以思维为“我”呢？倘若以身体为“我”，身体乃四大假合，四大解体之时，“我”在何处？倘若以思维为“我”，思维乃经验及概念的积累延续，并无独立自性可言。足见，这个问题远不是我们以为的那么容易回答。所以，西方哲学的最高名言就是：认识你自己。

“生从何来，死往何去”，也是人生的一大迷惑。记得有位西方哲学家曾对人生作过一番形象的比喻：人生有如过桥，而这座桥的桥头、桥尾、桥下都布满云雾，人们就从一团云雾走向另一团云雾。以佛教观点来看，我们来到这个世界，仅仅是一期生命的开端。当我们死亡时，也只是这期生命的终点，并不意味着它的彻底结束。事实上，生命还会生生不已地延续下去。在漫长的生命洪流中，今生不过是其中的一个短暂片段。因此，我们在着眼于现世生存的同时，更应追寻“生从何来，死往何去”的答案，这也是每个人必须解决的切身问题。

在现实生活中，人人都很关心自己的命运。那么，命运是什么？人生是否存在命运？假如存在命运，它又是由哪些因素决定？由什么力量推动？对于这些问题，世人的看法往往大相径庭。有人不信命运的存在，以为生命发展没有既定规律可寻；有人深信命运规律，认为冥冥之中确实存在支配我们的力量。此外，有人认为命运不可改变，认为支配命运的力量来自神灵；有人认为命运可以改变，认为改造命运的机会在于自身；等等。那么，命运究竟是怎么回事呢？

因果报应也是世人容易引起争议的问题。从某些现象来看，世间万物似乎各有因果，如“种瓜得瓜，种豆得豆”，如收获来自播种，成功来自努力。但从某些现象来看，生活中又存在许多难以解释的现象。比如，有人作恶多端，却过得逍遥自在；有人行善积德，却过得穷困潦倒。因而，多数人认可一生论，不信因果报应。而世间各种宗教大多认可因果报应的观点。那么，因果报应确实存在吗？

人为什么活着？生存的意义是什么？也是人们经常提出的问题。生存在这个世间，许多人并不知道活着究竟是为了什么，只是沿着前人约定俗成的习惯，上学、工作、成家、生儿育女、升官发财、享受欲乐乃至一命呜呼。一代又一代，人们重复着几乎相同的生活模式，却很少去思考这种生活能否实现人生的真正意义。怎样才能开发生命的最大价值？这就必须知道：人究竟为了什么而活着。

二、执著欲望带来的痛苦

佛经中，称我们居住的这个世界为欲界。欲界的最大特点，就在一个“欲”字。可以这么说，这个世界的人，都生活在强烈的欲望中。什么是欲？欲，就是生命内在的希求，既有生理方面的，也有心理方面的。而由身心产生的欲望，又有着千差万别的表现形式。佛经中，将之简单归纳为“五欲”，分别是色、声、香、味、触。色欲，是眼睛希望看见亮丽的颜色；声欲，是耳朵希望听到悦耳的声音；香欲，是鼻子希望闻到芬芳的气息；味欲，是舌头希望品尝可口的美味；触欲，是身体希望接触舒适的环境。在佛经中，“五欲”有时会另有所指，分别指财、色、名、食、睡。财欲，是对金钱财富的希求；色欲，是对男女情感的希求；名欲，是对名誉地位的希求；食欲，是对饮食的希求；睡欲，是对睡眠的希求。有情的生命，就是在不断追逐五欲的过程中延续。当上述欲望得到满足时，会产生暂时的快乐。因而，通常所说的人生幸福，无非是指欲望的满足。

但欲望又是不稳定的。人类欲望虽与物质条件有关，但具备哪些条件才能满足，并没有具体、统一的标准。从整体来说，往往是随着物质条件的改善而提升，所谓水涨船高。对古人来说，丰衣足食就能知足常乐；而对今天的人来说，衣食无忧已很难使人满足，更难使人因此产生幸福感。随着物质的繁荣，欲望也在随之膨胀，而且是无止境地膨胀，这使人们永远处在无休止的追逐中。

欲望的表现形式，有三大特征：

（一）占有。人们被欲望驱使，总想不断占有。当温饱尚未解决时，人们只求吃饱穿暖，有个遮风避雨的住处。一旦基本需求得到保障，很快就不会满足，进而希求方便舒适的生活。洗衣服太麻烦，最好有洗衣机代劳；走路太疲劳，最好有私家车代步；工作之余闲得无聊，应该有个电视消遣娱乐；外出旅游固然潇洒，还要有架摄像机随时记录。要求越多，需要添置的东西就越多，为此耗费的钱财也就越多。但钱财不会从天上掉下来，相应的，我们就得赚钱，为了满足不断增长的欲望而拼命工作，忙碌不休。

有了物质财富之后，人们又会向往名誉地位。总之，别人拥有的，我必须要有；别人没有的，我也得有。欲望，常常使我们一生都在不断追逐、占有的循环中度过。一个欲望满足了，新的欲望很快接踵而至。被欲望支配的人，往往忽略自己已经拥有的，忙于追逐尚未属于自己的一切。却很少考量，那一切究竟是不是人生的真正需求。俗话说：欲壑难填。一个对财富充满欲望的人，即使有了百万家产，还会继续想着千万、亿万。由于我们永远把目标向前推进，怎么可能有知足的时候？因而，即使拥有再多，也很难感觉幸福。

（二）比较。生活在现实社会，必然会与他人发生关系。于是乎，就会相互攀比。你拥有百万，我得拥有千万，比你富有；你坐夏利，我得坐奔驰，比你神气；你吃千元一桌，我得吃万元一顿，比你豪华；你穿新款时装，我得穿国际名牌，比你时髦；你的电脑是386，我得买486，比你先进；你当县长，我得当上市长，比你官大。

带着比较心态去生活的人，总在期待出人头地，希望从他人羡慕的眼光中感受幸福。但是，社会日新月异，即使我们不停地跟着跑，也难以长处潮流之先。比如电脑，开始时286都难得一见，都觉得非常先进。短短几年，386、486就显得过时了，因为586已闪亮登场。不过，就算换了最新型号又如何呢？要不了多久，又会落伍，又会过时。20年前，谁家如果有一辆自行车，就够他们幸福很长时间了。但自行车普及后，需要拥有摩托车才会感到幸福。待摩托车普及后，则需要拥有私家车才会觉得幸福。

社会总在不断推陈出新，处于比较中的人，虽然总在追求幸福，总在为达到某个目标努力，却难有满足之时。即使暂时处于领先地位，暂时感到满足，也很快会被新的比较驱使，继续奔忙不休。

（三）竞争。以比较的心态生活，必然导致竞争。在家庭中，兄妹间为博得父母宠爱而竞争；在学校内，同学间为成绩高低而竞争；在市场中，同行们为占领市场而竞争；在学术界，学者们为学术地位、作品影响而竞争；在国与国之间，则会因国土、资源的占有而竞争。人类社会，难道也要像自然界那样“物竞天择，适者生存”吗？难道相互拼搏，乃至你死我活的争斗，才是人与人之间的相处之道吗？在竞争中，多少人活得疲惫不堪，多少人过得不堪重负。

欲望，使人们不断向外攀缘，并在这种无休止的追逐中迷失自我。佛经中记载了这样一个故事：某日，佛陀静坐后在林中漫步。这时，一群年轻人匆匆向前走来，向佛陀询问，是否看见几个女孩从这边经过？佛陀问其缘由，年轻人说：昨晚他们与这些

女子寻欢作乐，清早起来时却发现她们已逃之夭夭，并卷走了她们的全部钱财。佛陀反问道：那么，是寻找女子和钱财重要，还是寻找你们自己更重要呢？

其实，现代人多数和故事中的年轻人很相似。在一味向外追逐时，却很少关注自己，更不知道认识自己的重要性。如今，几乎全社会都在疯狂地赚钱，所谓“十亿人民九亿商”。今天的中国大地，与经济挂钩的书籍特别畅销，和经济相关的科系生源爆满。文化界尚且如此，何况其他？社会上，各种生财之道五花八门。多少人为了赚钱挖空心思，不择手段。

随着经济发展，无数消费机会被创造出来，以此不断刺激人们的消费意识。其中比较突出的，是这些年来层出不穷的各类娱乐场所：如舞厅、酒吧、夜总会等等。人们白天忙于赚钱，晚上纵情享乐，在一刻不停的忙碌中，彻底迷失了方向。更令人担忧的是，经济繁荣了，社会道德却每况愈下。

对欲望的过度追逐，必将导致痛苦的结果。正如《阿毗达摩俱舍论·分别界品》所说：“趣求诸欲人，常起于希望，所欲若不遂，恼坏如箭中。”这首偈颂告诉我们：沉溺于欲望中的人，总在不断向外希求，一旦所求不能如愿，就会沮丧失落，有如被利箭射中那样痛苦难当。佛教中，将这种欲望不能满足所造成的痛苦称为求不得苦，与生、老、病、死、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛合为“八苦”，是对人生一切痛苦的简要归纳。

《中阿含经·苦阴经》中，也深刻阐明了欲的过患。《经》曰：“云何欲患？族姓子者，随其伎术以自存活，或作田业，或行治生，或以学书，或明算术，或知工数，或巧刻印，或作

文章，或造手笔，或晓经书，或作勇将，或奉事王。彼寒时则寒，热时则热，饥渴、疲劳，蚊虻所蜇，作如是业，求图钱财。彼族姓子如是方便，作如是行，作如是求，若不得钱财者，便生忧苦、愁戚、懊恼……若得钱财者，彼便爱惜，守护密藏……若有王夺、贼劫、火烧、腐坏、亡失，便生忧苦、愁戚、懊恼。”记述了追求财富和失去财富导致的痛苦。《经》中又说：“众生因欲缘欲，以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族辗转共诤。彼既如是共斗诤已，母说子恶，子说母恶，父子、兄弟、姐妹、亲族更相说恶，况复他人。”这些因争夺财富而导致的纠纷，从古到今不曾停止。不仅社会上彼此争斗，即使在朝暮相处的家庭中，在血脉相连的亲人间，也时常会因财产而造成各种纠纷，或是夫妻反目，或是父子敌对，或是兄弟失和，或是亲族离散。究其根源，也是因为占有欲造成的。

《经》中接着说：“众生因欲缘欲，以欲为本故，王王共诤，梵志梵志共诤，居士居士共诤，民民共诤，国国共诤，彼因斗诤共相憎故，以种种器仗转相加害，或以拳叉石掷，或以杖打刀斫。彼当斗时，或死，或怖，受极重苦。”在我们这个五浊恶世，世人因欲望而彼此争斗，永无休止。商人与商人争，政客与政客争，国家与国家争。当年，德国法西斯席卷欧洲，日本侵略者危害亚洲，及人类在两次世界大战中遭受的种种痛苦，其始作俑者，也是欲望导致的霸权扩张。在武器落后的古代社会，战争通常只会造成局部地区的灾难。而在科技高度发达的今天，倘若某些大国无法遏制自身的扩张欲，人类就会面临毁灭性的灾难，其后果不堪设想。

人类若想解决由认识困惑和执著欲望带来的痛苦，唯有依靠般若智慧的力量。《心经》曰：“般若波罗蜜。”波罗蜜，汉译为度，即到彼岸之义。所谓度，就是度过烦恼，度过生死瀑流。需要指出的是，这里所说的到彼岸，并非东方琉璃世界，亦非西方极乐世界，恰恰是我们所在的现实人间。假如我们被无明所惑，就是烦恼、痛苦的此岸，就是彷徨、苦闷的此岸，就是空虚、不安的此岸。一旦开发般若智慧，正见诸法实相，如法起修，如理而行，就会抵达安乐、祥和的彼岸，抵达解脱、自在的彼岸。所以说，般若正是将我们从此岸度到彼岸的舟航。

释正文

解脱痛苦的原理

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。

经文大意：观自在菩萨进入般若深观时，照见五蕴诸法皆空无自性，因而度脱一切痛苦与灾难。印顺法师在《般若经讲记》中，将这段经文称为“标宗”，即标明一经宗旨。可见，理解这段经文是学习本经的关键所在。

佛陀出现于世的根本目的，正是帮助有情解脱痛苦，超越生死。我们学佛修行，也无非是为了离苦得乐。但是，当我们说到离苦得乐时，却有人不以为然，说什么人生应该有苦有乐，才显

得丰富多彩；又说什么苦乐是相对而言，有苦方能有乐。类似论调，乍听似乎不无道理，然而仔细推敲，却是站不住脚的。如果说人生应该有苦有乐的话，那么，我们对待痛苦应该像迎接快乐一样欢喜踊跃。事实上，痛苦来临时，我们本能地就会逃避。

也正因为如此，人类的一切行为，始终是在通过各种方式逃避痛苦，追逐快乐。很少有人刻意追求痛苦，即使有，也不是以追求痛苦为目的。而是将之作为达到某种目的的过程，试图追求更大的快乐。比如自虐，仔细考量的话，也往往是因为心灵痛苦过于沉重，为转移痛苦，始有对肉体的自虐行为。从这个角度来看，自虐也是为了缓解心灵痛苦，而非有意制造痛苦。至于那些觉得人生应该有苦有乐才丰富多彩的观点，也不过是理想主义者的说法，是“为赋新辞强说愁”的想象。一旦痛苦成为现实，任何人都会避之唯恐不及，都会想方设法地避苦趋乐。由此可见，解脱痛苦不仅是佛法需要解决的问题，也是世间法需要解决的问题。

那么，如何才能解脱人生痛苦呢？佛法认为，首先要对苦有全面认识。唯有了解苦，方能对症下药。说到苦，大体可分为身苦与心苦两种。所谓身苦，即色身之苦，一般来说，感觉大致相同。比如在严冬酷暑中，人们都会被寒冷和炎热折磨；处于病痛或被火烧刀斩时，都会感到疼痛难耐，不堪忍受。至于心苦，则是由内在烦恼引起的痛苦，其表现千差万别，因人而异。例如同观一轮明月，有人觉得清凉安然，有人却会黯然神伤；同游一处风景，有人觉得心旷神怡，有人却会悲从中来。

此外，佛教还将苦分为苦苦、坏苦、行苦三类。