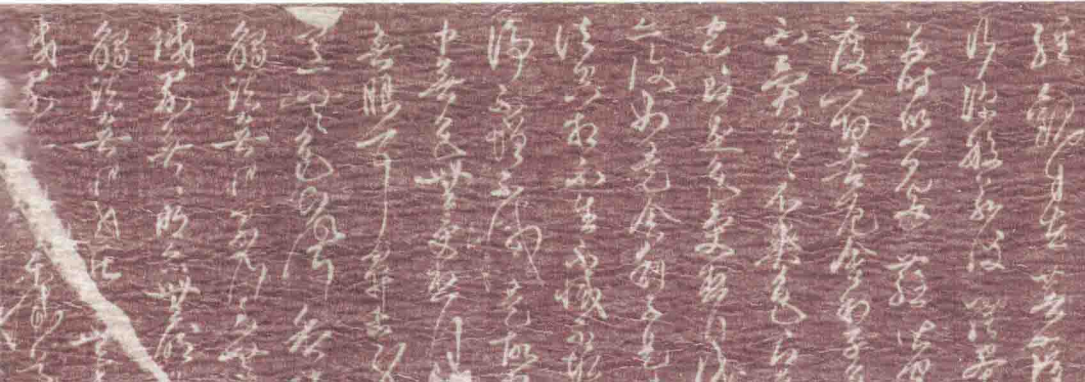


《心經》 的智慧

鄢敬新

著

青島出版社



心經 智慧

鄢敬新



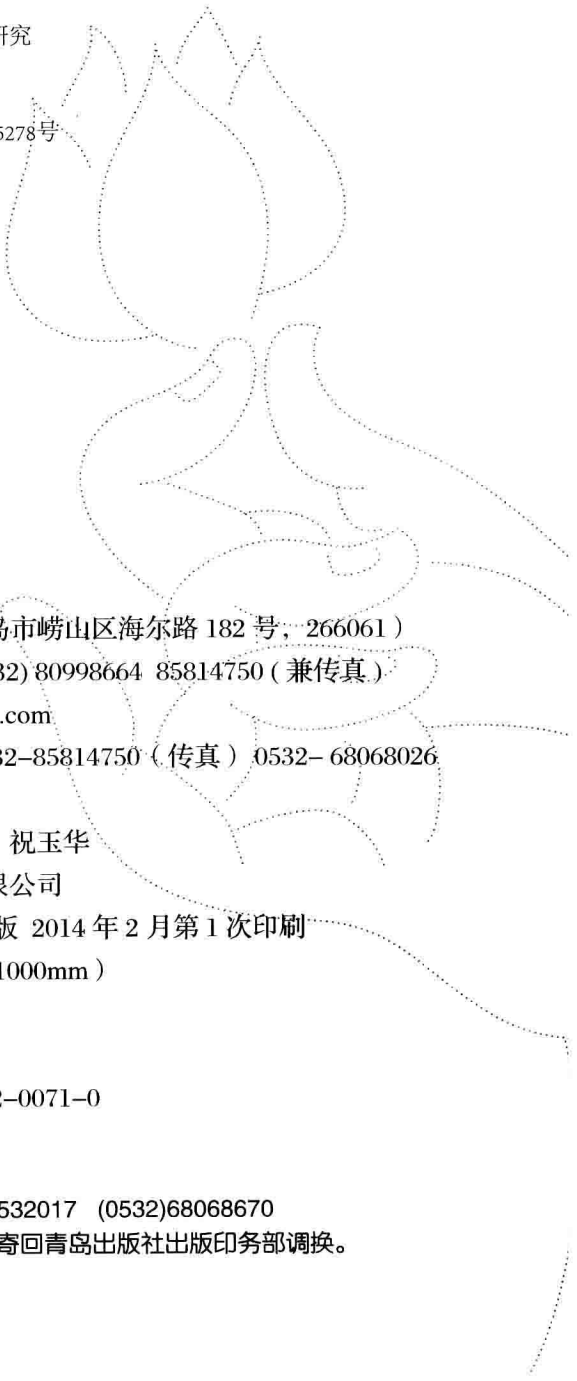
青島出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

《心经》的智慧 / 鄢敬新著. -- 青岛 : 青岛出版社,
2014.1
ISBN 978-7-5552-0071-0

I. ①心… II. ①鄢… III. ①《心经》—研究
IV. ①B942.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015278号



书 名	《心经》的智慧
编 著 者	鄢敬新
出版发行	青岛出版社 (青岛市崂山区海尔路 182 号, 266061)
社 址	13335059110 (0532) 80998664 85814750 (兼传真)
本社网址	http:// www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 0532-85814750 (传真) 0532- 68068026
责任编辑	郭东明
装帧设计	乔 峰 刘 欣 祝玉华
印 刷	青岛炜瑞印务有限公司
出版日期	2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
开 本	16 开 (710mm × 1000mm)
印 张	13.25
字 数	180 千
书 号	ISBN 978-7-5552-0071-0
定 价	28.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670
青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。
电

般若波罗蜜多心经

唐·三藏法师玄奘 奉诏译

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，心无罣碍。无罣碍故，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。

注：以上《般若波罗蜜多心经》，据中国书店（2010.3）影印（清）雍正敕修《乾隆大藏经》，由国家重大出版工程项目《中华大藏经·续编》点校郑敬新标点、分段。



佛教文化作为中国传统文化的重要组成部分，对中国人的民族性格、哲学科学、伦理道德、文化艺术诸方面有着广泛而深刻的影响。在经济全球化的背景下，佛教文化对追求现代化的国人更有着一定的参照作用。现代化是一把双刃剑，在给人们带来丰富物质生活、创造许多便利的同时，也带来人与自然、人与社会、人与人的冲突，带来人与传统、人与心灵、人与自我的割裂。拜物主义时刻腐蚀着人类的心灵，片面追求经济发展反而使我们的生存环境受到破坏，影响了生活质量。

作为一名佛教文化学者和心理科学工作者，我通过多年来的研究和实践认为，《心经》不仅是重要的佛教经典，而且还是解决人们心理问题的重要工具。如今中国，人们的吃饭、穿衣等温饱已经不是问题，甚至海外奢侈品商店促销都会挂上汉语海报。然而，不少人却精神空虚，信仰迷茫，“两手满当当，心中空荡荡”者，大有人在。紧张的社会竞争和生活压力以及生活环境的喧嚣嘈杂，使得一部分人陷入深深的烦恼、焦虑、抑郁痛苦之中，不能自拔。相信人们通过学习

理解《心经》，明白了个中真谛，便可以藉此宣泄心中的郁闷、压力和焦虑，舒缓自己紧张的情绪和神经，从这种意义上说，《心经》是改善人们心态、维护人们心理平衡、促进社会和谐发展的一剂良药。

佛陀在讲经说法时，努力做到因机施教，人法相应。诠释佛教经典，当然也不应该例外。只有依据读者的根机和能力来叙述解说，才可能收到效果。由于佛教具有经典众多、名相浩繁、宗派林立、理论艰深的特征，自古以来便号称难治。即使是高僧大德、专家学者，也不敢轻易宣称自己通晓佛法，充其量只能是对佛法的某一部分有所领略而已。一般读者更是由于对佛教某些专用名词十分陌生，无从窥其堂奥而敬而远之。因此，在诠释某部佛教经典时，通常不仅需要介绍一些与该部经典相关的佛教基本知识，还需要依照经文，逐字逐句地作深入、详尽的讲解，才能把整部经典的内容解释清楚。这其中，还需要插讲许多有趣的故事，以引起读者的兴趣才行。

虽然历朝历代《心经》的注疏为数甚多，然其中绝大多数是文言文本，这对当今一般读者来说，要想读懂并且理解它，仍有较大的难度。不仅如此，大多数注释本还采用脚注或将注释内容置于篇章之后的方法，给读者带来了不小的麻烦。为此，本人不揣谫陋，以唐贞观二十三年（649）五月二十四日由玄奘担任主译，知仁担任笔受在长安终南山翠微宫翻经院译出的《般若波罗蜜多心经》为底本，参考其他现存诸译本和相关注疏，采用现代白话，融注疏解说于一体，敷衍而成此书。以期能使读者省却前翻后检查找注释的麻烦，享受一气读下的快乐，同时也希望能为读者提供一个深入浅出、通俗易懂、简单明了、便于诵读的更为完善的《心经》注释读本。然由于本人水平所限，谬误及不当之处，恐在所难免，敬祈方家里手、高僧大德，不吝赐教。



前言

一、《心经》概说

和谐社会，从“心”开始	三
众生平等，人人皆可成佛	四
《心经》是对治众生妄想、颠倒、执着的灵丹妙药	一三
《心经》的宣讲者——观自在菩萨	二〇
《心经》玄奘译本，流通最广	三三

二、《心经》经题略说

般若	五四
波罗蜜多	六二
心	六八
经	六九

三、《心经》解说

第一段	七四
第二段	一一三
第三段	一二三
第四段	一六一
第五段	一六九
第六段	一七三
第七段	一七七

附一《摩诃般若波罗蜜大明咒经》后秦·鸠摩罗什 译 一八二

附二《佛说般若波罗蜜多心经》唐·义净 译 一八三

附三《普遍智藏般若波罗蜜多心经》唐·法月 译 一八四

附四《般若波罗蜜多心经》唐·般若 利言 合译 一八六

附五《般若波罗蜜多心经》唐·智慧轮 译 一八八

附六《般若波罗蜜多心经》(敦煌石室本)唐·法成 译 一九〇

附七《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》宋·施护 译 一九二

主要参考文献..... 一九四

后 记..... 一九六

一、《心经》概说

和谐社会，从“心”开始

和谐的社会，应该是人心和善、家庭和睦、人际和顺、社会和好、人间和美、世界和平的社会。这样一种祥和有序的社会，离不开每一位社会成员的自我净化、自我克制与自我提升。和谐社会的创建，必须从社会成员的“心”开始。

佛教积极倡导社会成员身心和谐，人与人之间的和谐，人与社会的和谐，人与自然的和谐，群体与群体之间的和谐，并对理顺和净化社会成员的心理世界，稳定人们的思想情绪，发挥积极作用。佛教许多经论中都一再倡导四句偈经：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”例如，《增一阿含经·序品第一》《大般涅槃经·圣行品第七》《大智度论·释初品中般若相义》等经论中都反复提到。佛教之所以如此重视这四句之偈，就是要告诉人们，凡是那些不利于自己、不利于他人、不利于社会、不利于国家的任何坏事都不应该去做；凡是那些有利于自己、有利于他人、有利于社会、有利于国家的所有好事，都应该积极努力去做；在这同时，还要对自己头脑中存在的错误思想、错误观念，不断地进行

自我打扫和清除，及时破除自己由妄想、颠倒、无明、执着所导致的种种烦恼苦厄。

《维摩诘所说经·佛国品第一》中说：“若菩萨欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。”就是说，幸福和谐社会的实现，需要人人都能够自净其心，如果芸芸众生的心都净化清纯了，人们自然就能和谐相处，不起纷争。当正气成为社会的主导，国土也就净了，天下也就太平了。中国佛教各宗各派虽然法门各异，但总的目标却是一致的，都是以发菩提心为弘法的核心，祈求的都是人心净、国土净、天下净。《心经》的重要功能之一，就是要帮助人们正确“自净其意”，以解脱自己的心灵烦恼痛苦，进而度尽一切苦厄的。诚如弘一大师所曰：“自古仁人之士以儒济世，以道修身，以佛治心，可谓是智慧通达。人多以色住物，以利于己，常染此心，不行于善，久之而失其本心，不能于净而行于世。如能照见五蕴皆空，于一法中体万物之本，明心见性，方可识佛法之真。”

众生平等，人人皆可成佛

“佛”，是梵语 buddha 之音译，全称“佛陀”、“佛驮”等，意译为“觉者”、“知者”、“觉”，即觉悟真理者之意。亦即佛教所谓具足自觉、觉他、觉行圆满，如实知见一切法之性相，成就无上正等正觉之大圣者。其实说白了，“佛”，就是觉悟了真理的人、是完成最高人格的人，而不是神。

佛教的创始人释迦牟尼，出身于古印度的释迦族，是北印度迦毗罗卫城净饭王的太子，是一个实实在在的历史人物。

迦毗罗卫城，在今尼泊尔南部的提罗里克附近，拉布提河东北。当时，北印度实行贵族共和制度，这一区域共分有10个小城邦，国土面积大约为320平方公里，10城之中选出一位最有势力的城主，作为他们的领导者。迦毗罗卫城的净饭王，就是当时共和国的领袖。净饭王的妻子摩耶夫人，为邻国居利族天臂城主——善觉长者的第八个女儿。迦毗罗卫城与天臂城之间，保持有传统的姻亲关系。摩耶夫人将要分娩之前，按当时的习俗，返回娘家天臂城待产。当摩耶夫人行至半途于其父王别宫——蓝毗尼园（在今尼泊尔境内）小憩时，于无忧树下产下一个男孩。摩耶夫人怀抱这个男孩返回迦毗罗卫宫殿后，净饭王将其立为太子，并为其取名“悉达多”，又作“萨婆悉达”、“悉达罗他”、“悉达”，意译为“一切义成”、“一切事成”（指一切功德皆悉成就的意思），他就是后来经过多年学习修行，最终依靠自己的智慧觉悟成道的“释迦牟尼佛”。

摩耶夫人于分娩后七天去世，悉达多遂由其姨母摩诃波闍波提（大爱道）抚育成人。悉达多七岁时，净饭王为将其培养成智慧超群、文武双全的王储，不惜重金巨资聘请婆罗门毘奢密多罗等当时著名的学者、名师，指导悉达多读书学艺。由于悉达多智商过人，五年间便掌握了当时贵族必修学问——吠陀文献。除了学习吠陀文献之外，悉达多还周学“五明”：即关于宗教教义方面的“内明”；关于音韵学方面的“声明”；关于逻辑学方面的“因明”；关于医药学方面的“医方明”和关于各种技术、工艺方面的“工巧明”等五种学问，从而具备了很高的文化修养。悉达多不仅学文，后来又追随武士孺提婆（意为忍天）学习兵法武技，悉皆通晓，曾经

创造过一箭射穿七层铁鼓的奇迹。

悉达多出生后，净饭王期望太子能继承王位，振邦兴国。为了避免悉达多追随当时流行的出家修行之风而离宫出家修道，净饭王千方百计设法阻断太子出家的念头，并希图以声色犬马羁縻太子。

悉达多虽然在王宫中过着尊荣富裕的生活，然他并非无所事事、高枕无忧，不仅认真地学文练武，还善于观察社会，勤于思索，努力向社会学习，积极探索宇宙和人生真谛。据《普曜经》记载：太子年纪逐渐长大，启请父王恩准，在群臣陪同下，游览宫廷周边的村落。当他看到农夫所耕泥土中的虫子被乌鸦、鸟雀一一啄食，农夫、耕牛辛勤劳作时，慈悲之心，油然而生。

此后，悉达多又通过从王城之四方城门出游，即所谓“四门出游”（又作“四门游观”）的实践，对人生有了更加深刻的体悟。他在出东门时，遇见到了步履蹒跚，老态龙钟的老者；出南门时，遇到了被病患折磨奄奄待毙的病人；出西门时，看见了身体僵硬，形容变色的死人，倍感人生无常；而在出北门时又遇见了身披袈裟，修行悟道的沙门，因此更加强化的他只有出家修行悟道，方能解脱的念头。

悉达多 29 岁（一说“19 岁”）时，于夜间偷偷离开王宫，自脱衣冠充当沙门，出家修道，以寻求究竟解脱。悉达多首先向南游行，来到毗舍离城，访问跋伽婆仙人。然后，又到王舍城贤者阿罗迦迦蓝、郁陀迦罗摩子处，求学解脱之道。王舍城的这两位贤者，都是当时著名的数论派先驱，以“无所有处定”、“非想非非想处定”为其解脱境，悉达多很快地学成了，后来佛教即以“非想非非想处定”为世间的最高

定，可见这二位贤者给予佛教的影响了。不过，他们所开示者，或以苦行，或以修定，都是以生天为目的的，所以当悉达多领教之后，并没有感觉真正得到解脱，于是便到摩揭陀国伽耶城之南的优娄频罗村的苦行林去，开始长达六年之苦行生活。净饭王在多次劝其返回不听的情况之下，只得派遣阿若桥陈如、跋提、婆沙波、摩诃男、阿说示（一说阿若桥陈如、跋陀罗闍、摩诃那摩、跋波、阿舍婆闍）等五位侍者，随其奉侍共修。

苦修期间，悉达多仅以野生麻米为食，日食一麻一麦，以延续生命。结果，六年下来，形体枯瘦如柴，身心衰竭，几至濒死边缘，也未见到成道消息，还是不能解脱。始悟苦行非得道之因，遂决定舍弃苦行，走出苦行林。他在尼连禅河中沐浴，洗去身上尘垢，并接受了牧羊女的乳糜供养，以使自己的身体逐渐得以康复。此时，随其奉侍共修的阿若桥陈如等五位侍者，见悉达多放弃苦行，误以为他舍退了道心，便纷纷离他而去。

悉达多恢复体力后，渡过尼连禅河，来到河东的佛陀伽耶（今菩提伽耶），以大悲大智的襟怀和勇猛精进的精神，于一棵毕钵罗树下，以吉祥草敷设金刚座，东向跏趺而坐，端身正念，静心默照，思维解脱之道，并立誓说：“我今若不证，无上大菩提，宁可碎是身，终不起此座。”经过七天七夜（一说七七四十九天）深入禅定，从初禅一直到空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处定，然后又从非非想处定回初禅，这样反复地进出四禅八定之间，通过这种深定的修持，克服了内外一切魔障，在十二月初八（南传佛教认为释迦牟尼佛诞生、成道、涅槃，都在阳历五月月圆日，称三

提摩捶依般若波羅密多
故心無罣礙無罣礙故無
有恐怖遠離顛倒夢想究
竟涅槃三世諸佛依般若
波羅密多故得阿耨多羅
三藐三菩提故知般若波
羅密多是大神呪是大明
呪是無上呪是無等等呪
能除一切苦真實不誑故
說般若波羅密多呪即說
呪曰揭諦揭諦波羅揭諦
波羅僧揭諦菩提薩婆訶

般若波羅密多心經
觀自在菩薩行深般若波
羅密多時照見五蘊皆空
度一切苦厄舍利子色不
異空空不異色色即是空
空即是色受想行識亦復
如是舍利子是諸法空相
不生不滅不垢不淨不增
不減是故空中無色無受
想行識無眼耳鼻舌身意
無色聲香味觸法無眼界
乃至無意識界無無明亦
無無明盡乃至無老死亦

現代·弘一手書《心經》