

心經，一部「講自己的經」：短短兩百六十字，涵蓋時空和生命的真理。
星雲大師透過一個又一個事理，一則又一則故事，闡明其奧義，如日之普照。
當我們體會並活用心經，勝過世間一切法寶。

般若心經 的 生活觀

星雲大師 主講



般若心經
的
生活觀

星雲大師 主講

看世界的方法 10

般若心經的生活觀

作者：星雲大師

文稿處理及校對

釋妙廣、釋如常、佛光山法堂書記室、

許悔之、蔡孟樺、盧敏、林志隆、

封面設計

謝恩仁、楊宜倩

美術設計

黃聖哲
謝東芸

董事長

林明燕

副董事長

林良珀

藝術總監

黃寶萍

執行顧問

謝恩仁

總經理兼總編輯

許悔之

行銷企宣經理

孫正襄

主編

林煜樟

財務暨研發主任

李曙辛

美術編輯

洪于凱

策略顧問

黃惠美·郭旭原·郭思敏·郭孟君

顧問

林子敬·詹德茂·謝恩仁·林志隆

法律顧問

國際通商法律事務所／邵瓊慧律師

出版 有鹿文化事業有限公司

地址 台北市大安區濟南路三段二十八號七樓

電話 〇二二七七一七八八

傳真 〇二二七一一一三三三三

網址 <http://www.uniqueroute.com>

電子信箱 service@uniqueroute.com

總經理 紅螞蟻圖書有限公司

地址 台北市內湖區舊宗路二段一二二巷十九號

電話 〇二二七九五—三六五六

傳真 〇二二七九五—四一〇〇

網址 <http://www.e-redant.com>

特許發行 香海文化事業有限公司

地址 台北市信義區松隆路三三七號九樓

新北市三重區三和路三段一一七號

電話 〇二二九七一—六八六八

網址 <http://www.gandha.com.tw>

ISBN 978-986-6281-03-7

初版 二〇一〇年五月

二版二十八刷 二〇一三年一月二十五日

定價 二七〇元

版權所有·翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

般若心經的生活觀 / 星雲大師主講. -- 初版. -- 台北市 : 有鹿文化, 2010.05

面 : 公分. -- (看世界的方法 10)

ISBN 978-986-6281-03-7 (平裝)

1. 般若部

221.45

99004931

目錄

《般若心經》全文	3
星雲大師《般若心經》墨跡	4
編者謹誌	6
人間大自在	8
佛光山百萬心經入法身	12
【上卷】瞭解般若與心	
摩訶：大、多、勝	18
般若：超越知識與智慧	20
波羅蜜多：從此岸渡到彼岸	44
心經：心的道路	56

關於《般若心經》的譯者：玄奘大師

70

【下卷】透過故事讀心經

自在最難得

76

因緣如花開花謝

136

無我的狀態

160

超越身心的限制

170

沒有煩惱的人生

182

「真空」才得「妙有」

196

「無」最快樂

204

心的大自由

218

附錄：心經關鍵字

234

般若心經
的
生活觀

星雲大師 主講

《般若心經》全文

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，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，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，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，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩行深般若波
羅蜜多時照見五蘊皆空
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
乃至無意識界在在明亦
無無明尽乃至無老死亦
無老死尽無苦集滅道無

智亦無得以無所得故善
提薩埵依般若波羅蜜多
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
波羅蜜多故得阿耨多羅
三藐三菩提故知般若波
羅蜜多是大神咒是大明
咒是無上咒是無等等咒
能除一切苦真實不虛故
說般若波羅蜜多咒即說
咒曰揭諦揭諦波羅揭諦
波羅僧揭諦菩提薩婆訶

編者謹誌

自從西元四〇二年，《般若心經》被漢譯介紹到中土，便逐漸成為中華文化圈中流傳最廣、大眾最耳熟能詳的佛教經典，幾乎人人都可以背誦全篇，至少是幾句經文；在日常生活中，我們也常常感受到《般若心經》的文字和觀念影響深遠，可說幾乎無所不在。

全名為《佛說摩訶般若波羅蜜多心經》，或略稱為《般若心經》的《心經》，總共只有短短的二百六十字，為何能夠涵蓋人間乃至於宇宙的道理？

什麼是比较知識、智慧更高的狀態？心如何才能自由自在？人如何通達生死而出於生死？種種我們面對生命的處境和疑惑，《般若心經》都有最核心深入的解答。

但是，最簡短的心要，往往也是最難解的謎題；如果沒有體會與實證，沒有融入生活之中，兩百六十字的《般若心經》終究只是文句而已，

我們可能會入寶山而空手還！

星雲大師的《般若心經的生活觀》，透過一則又一則生動的故事，以及佛法的真義，讓我們了解《般若心經》、活用《般若心經》，在生活中成就最本然、最美好的生命。

下一次，當我們念到「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的時候，就會了解生命更高的狀態其實近在自己的心中而已，我們最珍貴的心正是此生最艱難的課題、最巨大的秘密。

人間大自在

星雲大師

我們經常聽人說，「人身難得，佛法難聞」，仔細想來，一點也不錯；所以，我們能夠既得人身又聞佛法，其實是非常幸運的。

佛經浩瀚似海，我們一般最常聽聞到的正是《般若心經》，也簡稱為《心經》。

《般若心經》在佛法裡究竟占有什麼樣的地位呢？

在佛教的三藏十二部經典裡，《華嚴經》有「經中之王」的稱譽，共有八十卷。其實，比《華嚴經》更長的一部經稱為《大般若經》，有六百卷。六百卷的《大般若經》，不容易一一深入研究，所幸有一部《般若心經》，是佛經裡面經文最短的一部，只有二百六十個字，可是它卻代表了六百卷的《大般若經》，所以《般若心經》正是《般若經》的中心、宗要。

「般若」二字，在佛法裡面是非常重要的，我們經常聽到，佛陀為一

大事因緣來到人間，他「說法四十九年，談經三百餘會」，在這四十九年的說法當中，有二十二年，接近一半的時間都在講說《般若經》。可見「般若」的重要。

《般若心經》是一部什麼樣的經典呢？《阿彌陀經》是一部描述阿彌陀佛極樂淨土殊勝莊嚴的經典；《維摩詰經》是藉由維摩詰居士證得的境界，來闡揚大乘菩薩道；《般若心經》講的則是每一個人最切身緊要的一部經，要認識自己，就要用《般若心經》。我們聽過很多道理，擁有很多常識，但是曾深入了解「講自己的經」嗎？曾深入了解自己的心嗎？

我們看到世間上的眾生，貓、狗要吃飯，雞、鴨要吃米，牛、馬要吃草，人當然也要吃。可是不同的是，牛和馬除了吃草之外，就沒有別的要求了，而人除了吃以外，還有思想和見解。

所以，人在吃飯，可是各人吃出的味道都不一樣。拿喝茶來說，不會喝茶的人，感覺到茶好苦；會喝茶的人，卻是早晚非來點茶不可。人間之中，譬如飲茶，有人好苦，有人甘醇；有人恹惶，有人卻無比自在！

般若就是讓我們在這個人間更自在的法門！吃飯有了般若，飯的味道就不一樣；睡覺有了般若，睡覺的味道就不一樣。大家都在求功名富貴，但是有了般若，即使是求功名富貴，境界、看法卻會不一樣；有了般若，人的生活、思想、境界都會跟著改觀；有了般若，不要說證悟到般若可以成佛作祖，哪怕有一點般若的氣息，人生的情況就會改變。

我不想講深奧的妙理，我只想傳達般若如何運用在我們的生活之中。般若可以改善我們的生活，提升我們的思想，淨化我們的人生境界。有一首詩說：「平常一樣窗前月，才有梅花便不同。」平常時，我們每天看月亮，看慣了，就不覺得它有什麼特別，但是有了梅花點綴，意境就不一樣了。所以說，一樣的生活，有了般若就有不同的體會。

佛法應該和我們的生活、人生結合在一起，我想要讓人理解《般若心經》，理解之後，吃飯、睡覺、穿衣、教育兒女、到社會工作，都能用得著、很好用，那麼，這個佛法才是大家所需要的。

佛法對現世人生的幫助，屬「入世法」的範疇。人活在世間終不免三苦八難，遇到挫折與風浪時，如果沒有般若作舟，沉浮其中焉能自在？因

此以《般若心經》為智慧之母，時時以心念護持，反身觀照自我，自然在行住坐臥之間，身心自在輕安，處處結得善緣、佛緣，得到修行的大方便、大利益。

除此之外，般若同時也是解脫之法，常樂之法，包含在佛法的「出世法」中。在世間沒有永恆不變的快樂，沒有永遠盛開的花朵，人的生老病死無可避免，事物的生住異滅、成住壞空都無法逃避，只有覓得生命永恆的歸宿，出離短暫變異的世間，才能真正離苦得樂，到達極樂世界。在這個意義上，解脫之法是究竟的佛法。

玄奘大師西行取經之時，也曾得觀世音菩薩化身指點，在遭遇險阻時誦念《般若心經》，得到諸佛菩薩的護持，屢屢化險為夷，絕處逢生。禪宗六祖惠能大師也有言：「何其自性，本自清淨；何其自性，本不生滅；何其自性，本自具足；何其自性，本無動搖；何其自性，能生萬法。」意思就是證道之後，他終於知道自己的本性是什麼了。而惠能大師能證得自性本不生滅、圓滿具足的存在，般若的指引功不可沒，所以說「般若是諸佛之母」。

《般若心經》是為觀世音菩薩所述修行般若的心法概要。有了它做為修行般若波羅蜜的總綱要，或者「去一分無明，證一分法身」，或者「直指本心，見性成佛」，或漸或頓，依此真修實證。人生在苦海中的航行，就有了般若做為燈塔的指引，終能解脫成佛，遠離輪迴之苦，到達極樂的彼岸。

因此在現代社會，能有一卷《般若心經》，深解其義，不管在世間或出世間，信受活用，真是勝過一切法寶！