◆[S-link索引](../S-link電子書索引.docx#心經白話註解)◇[線上網頁版](http://www.s6law.com/99life/law-book/心經白話註解.htm)◆

【[心經全文](心經.docx)】【[心經白話](心經白話.docx)】

《**《心經白話註解》**》

【資料來源】[報佛恩網](http://www.bfnn.org/)

(心經的理論和實踐~徐恒志居士著)

# 【索引】

\*。[一、總綱分](#_一、總綱分)。[二、色空分](#_二、色空分)。[三、本體分](#_三、本體分)

\*。[四、妙用分](#_四、妙用分)。[五、果德分](#_五、果德分)。[六、證知分](#_六、證知分)。[七、秘密分](#_七、秘密分)

　　心經是一本文字簡要，內容豐富的佛教經書，也是理事圓融，知行合一，理論和實踐性很強的妙文，歷來注釋很多，各出手眼，發揮妙義，有以唯識理論解釋的；有以華嚴教旨略疏的；有以天台三觀融會的；也有以般若妙旨立論的。但總的都不離一實相印。

　　此經雖僅二百六十字，卻是諸部般若的核心，是攝取六百卷大般若經的要義，文約義深，是成佛的指南，利生的法寶。今融會大德們的注釋，結合自己的點滴體會，簡要地講解此經。

# 般若波羅密多心經

　　先釋經題。般若是梵語，翻為智慧，也稱無分別智，故非一般所說的聰明智慧而是指能照見真空實相的清淨智慧，或譯為妙智，是指能通達世出世間一切諸法的大智慧。「波羅」翻為彼岸，「密」翻為到，「多」翻為上，意即智慧觀照，息妄顯真，到達解脫彼岸之上。也有把「多」字解為定的，意即解脫生死煩惱之大定。「岸」是假名，也無所謂彼此，以迷妄顛倒假名此岸；靈明覺照，假名彼岸。「心」是指常住真心，又因般若為諸佛之母，此經又是大般若經的心要，故稱心。「經」有恒常的意思，諸佛言教，莫能改動，故曰常；又有「徑」字的意思，是修行成佛必經的路徑，又梵語「修多羅」譯為「契經」，上契諸佛之理，下契眾生之機。天台宗解釋經典先講五重玄義，即釋名，辨體，明宗，論用，判教。般若波羅密多是法，故此經是單法立名，（如佛說阿彌陀經是單人立名；妙法蓮華經是法喻立名。）是以實相為體，以觀照為宗（宗即修行綱要），以度苦為用，以熟酥為教相，在五時八教中，屬第四般若時。佛說般若歷時最長，計二十二年，帶通教、別教二權理，正說圓教實理。

　　全經可分為七部分：一、總綱分，二、色空分，三、本體分，四、妙用分，五、果德分，六、證知分，七、秘密分。作此七分，層次清楚，綱舉目張，易於理解。

[回索引](#a索引)>>

# 一、總綱分

　　此分總的攝持心經主要含義，即修甚深觀照法門，照見諸法皆空，出生死苦海，證無上菩提。

## 「觀自在菩薩」

　　觀自在菩薩即觀世音菩薩。從菩薩大悲濟世，尋聲救苦來說，名觀世音；從菩薩智慧廣大，觀照無礙來說，名觀自在。從悲德與智德立此二名。菩薩本地早已成佛，名正法明如來，為利濟眾生，現菩薩身。

　　觀自在的「觀」字很重要，修心關鍵在一「觀」字。此觀並非眼觀，而是回光返照，觀我非空非有、寂寂無念、了了常知的本來覺性，這是修心的總訣。所以大乘本生心地觀經說：「須臾之間，攝念觀心，薰成無上大菩提種。」又：「能觀心者，究竟解脫，不能觀者，永處纏縛。」

　　觀心法門在初下手時，必先放下一切妄想雜念、心身世界，直下回光觀看自己當下的心念，這時定覺妄念忽生忽滅，奔馳不停，要既不隨逐流浪，也不著意遣除，因妄念本空，原是無可遣除的。久觀純熟，妄想分別便能逐步歇落，達於空寂。這是慧以資定，楞嚴經所謂：「生滅既滅，寂滅現前。」這時要繼續前進，時時處處從寂定的性體上，起觀照妙用，這是定以資慧，久久便能達到定慧一如、寂照不二的地步。所以華手經說：「汝等觀是心，念念常生滅，如幻無所有，而得大果報。」「觀自在」便是常寂常照，了了見性，自在無礙的意思。「菩薩」具體稱「菩提薩埵」。菩提譯為「覺」，「薩埵」譯為「有情」（指一切眾生），合稱「覺有情」。菩薩以上求佛道、下化眾生、自覺覺他為行願，功行圓滿，便成為福慧具足的佛陀。

## 「行深般若波羅密多時」

　　「行」即修行。「深般若」是對淺而言。凡夫無明障覆，般若不開；二乘人只證我空，知五蘊假合，並無實我，但不明法空，不明五蘊諸法，也是緣生性空，並無實法，所以見理不徹；至於初發心下位菩薩，觀力微薄，都是淺小智慧，不能叫深般若。惟有像觀自在這樣八地以上的大菩薩，能以甚深智慧覺照，而證入定慧圓明，自在無礙的境界。「時」正是寂照同時，體用不二的時候。

## 「照見五蘊皆空」

　　「照」即般若觀照，「見」即親自證知。菩薩依實相般若之體，起甚深觀照般若之用時，證知五蘊身心等一切諸相，無不是運動變化，幻生幻滅，其性本空。實相之體，猶如鏡體，五蘊諸法，比喻塵垢，般若妙智，正像鏡光，觀照功夫，則如磨鏡，鏡體本具光明，雖為塵垢所障蔽，光明不失，若用功磨擦，自然垢盡明生。楞嚴經所謂「淨極光通達，寂照含虛空。」

　　「五蘊」即色、受、想、行、識。凡眼、耳、鼻、舌、身五根，色、聲、香、味、觸五塵，以及宇宙間一切物質現象，都屬色法，因為是有形色、質礙之物。「受」即感受，是五個遍行心所中的受心所，有苦受、樂受、不苦不樂受三種。「想」即想像，是想心所。「行」即造作，是思心所。「識」即了別，是八識心王。這四者都是心。此色、心二法，皆是因緣所生，也即各種條件和合而有，並無自性，所謂緣生性空，故曰「五蘊皆空」。五蘊之性雖空，但體即真空，譬如波相雖幻，但體即是水，水與波是不一不異。這裡的「照見」如渡船，「五蘊」如大海，「皆空」如彼岸。即依此般若渡船，渡過生死苦海，到達涅槃彼岸。金剛經說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來。」「見諸相非相」即「照見五蘊皆空」。如果照見五蘊皆空，那麼自性大光明寶藏，便全體現前了。

## 「度一切苦厄」

　　身心痛苦不安，叫苦厄。般若不開，苦厄未除，不能叫度。苦厄歸根屬於心，度心只有仗甚深般若。照見五蘊本空，心便得解脫自在。凡夫不明苦厄的根源，不知五蘊的實質，更不知慧照的妙用，所以長劫沉淪於煩惱此岸。若能照見事事物物一切諸法，自性本空，就能破除我、法二種執著，不被見思、塵沙、無明種種粗細煩惱所纏縛，而能解脫分段、變易兩種生死，出離世間、出世間的一切苦厄，所以說度一切苦厄。

[回索引](#a索引)>>

# 二、色空分

　　此分說明五蘊諸法，與真如空性，無二無別。

## 「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。」

　　這裡所說的「色不異空」等四句，正是對立統一規律，在佛教哲理上的反映。據文獻報導，在現代科學領域裡，已以實驗表明微觀粒子不僅具有顆粒性，並具有波動性（如無線電波）。正像有些科學家所指出，所謂顆粒只是場強較高的空間，其中並無一物，這不是「色即是空」嗎？在宏觀世界裡，已以實驗證明「空生萬法」的論點。如天文編號為：Ｍ八七無線電波星雲旋系能從非物質的無線電波區，噴出長達一萬光年的光炬，其中是高速高能電子，這種從非物質之中，也即從虛空之中，能射出物質，這不是「空即是色」嗎？心經關於色、空問題的精闢理論，正由科學實驗不斷證實。但這些僅是從物質世界方面，說明緣起性空，變幻無窮的情況，藉此作為比喻。實際上心經所說的涵義，則是大菩薩行深般若波羅密多時所徹證的、超邏輯的「性色真空，性空真色」（楞嚴經）、色空不二、性相圓融的圓覺境界！

　　當大弟子舍利弗，向觀世音菩薩請問般若法門時，菩薩便以親身所證答之。「色不異空」就是說萬法因緣所生，其性本空；「空不異色」就是說，其性雖空，而不礙因緣和合，生起萬法。故曰「不異」。不異就是無差別、無二相的意思，也就是不離，說明並非離色別有空，離空別有色。又進一步說明，色與空不是二法，現象與本質不二。譬如水與波不二，同是濕性。又如鏡與影的關係，所現的影，就是能現的鏡。空是自性本具的真空，色是自性本具的妙色。楞嚴經所謂色身、虛空、山河、大地「咸是妙明真心中物」。

　　不但真空自性與物質不二，而且與種種心念，也是不二的，所以說：「受、想、行、識亦復如是。」即有形之相，與無形之相，都與自性無二無別。影雖多種，同為實相。總之，覺性如寶珠，五蘊如珠體所現的五色。這就說明了色空不二，緣起性空，性空緣起的道理，是宇宙間事事物物的真理和實相。

　　我們在觀心、看念時，寂寂無念，即真空；了了常知，即妙有。若能於此處悟入，便能徹悟空有不二，性相不二，體用不二，寂照不二，逐步證入理事無礙、事事無礙的法界了。

[回索引](#a索引)>>

# 三、本體分

　　此分說明本來之體性，實無生滅、垢淨、增減等相，無相之相，正是當人的本來面目。

## 「舍利子：是諸法空相，不生不滅；不垢不淨；不增不減。」

　　菩薩又告舍利子：此五蘊諸法的真空實相亦即本覺理體，是本來無生，故亦無滅；本來不垢，故亦不淨；在凡不減，在聖不增。此六字，正顯示人人本具的絕對心體。此心體離一切虛妄對待諸法——人我、是非、順逆、得失、美醜、憎愛。分別既息，則無分別之妙智，昭然現前，非空非有，無實無虛，法爾如是，所以叫本覺，或本體。

　　我們如能時時返照這本來不生不滅的自性，便知現前念念生滅的，無不是空華幻象，因而不取不捨，自然隨順法性，歸於空寂。而念佛之人，執持一句名號，念從心起，聲從口出，音從耳入，心聲相依，明明歷歷，念念轉化習氣惑業，而達到一心不亂，這正是由觀照般若，而達實相般若。所以般若與淨土二門，畢竟不曾分家。

[回索引](#a索引)>>

# 四、妙用分

　　此分由體起用，空一切相。

## 「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。」

　　文中有許多名相，先作一下解釋。「五蘊」的蘊是積聚的意思，亦叫五陰，「陰」是能遮蔽真性的意思。前已講述。眼、耳、鼻、舌、身、意六根，色、聲、香、味、觸、法六塵，名十二處。「根」是能生的意思，能生六識；「塵」是染污的意思，能染污真性。「十二處」的「處」即方所，就是說根在內，塵在外，眼對色，耳對聲，各有一定方所，也叫十二入，「入」是說根塵互相涉入。「無眼界，乃至無意識界」，即十八界。「界」是說各成界限。六根為內界，六塵為外界，六識為中界，六根、六塵、六識和合成十八界。此蘊、處、界三者，通常稱為三科。主要為了破凡夫我執，根據對色、心所迷執的偏重，而有開合的不同。

　　文中「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，是簡略之詞，其內容即十二因緣，以前者為因，後者為緣，即無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，所以叫十二因緣。「無明」是過去世的無始煩惱；「行」是依煩惱所作的行業；這二者是過去因。「識」是受胎的業識；「名色」是在胎中尚未成形，識心叫名，胚胎叫色；「六入」即有了六根，就將出胎；「觸」是二、三歲時，不識苦樂，而能接觸外境；「受」是六、七歲時，能感受苦樂，這五者是現在果。「愛」是十四、十五歲時，生起強盛愛欲；「取」是到處求取；「有」是有種種新業。這三者是現在因。「生」是隨業受生；「老死」是有生必有死。這二者是未來果。所以這十二因緣，包含著三世因果的道理，總不離惑、業、苦三道。凡夫是順生死流，即從無明緣行，行緣識，順次相緣，以至老死，是流轉門。緣覺從十二因緣悟道，知生死根本在無明，故首先滅去它。「滅」就是盡的意思，無明滅則行滅，行滅則識滅，乃至老死亦滅，便是還滅門。緣覺觀察十二因緣流轉，還滅二門，了脫生死，而證辟支佛果。（辟支譯為緣覺或獨覺。）

　　「四諦」即苦、集、滅、道四種真理。就是說生死苦果，是由惑、業集合而生，所以說「苦、集」；寂滅樂果，是由修道斷惑所得，所以說「滅、道」。「苦、集」是世間因果；「滅、道」是出世間因果。知「苦」便應斷「集」，慕「滅」便應修「道」。小乘弟子聞佛聲教，悟「四諦」理，斷見思惑（簡單說來，身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見與疑，叫見惑；貪、瞋、痴、慢叫思惑），而出三界分段生死，即阿羅漢（意為殺賊、應供、不生）。

　　今菩薩以般若觀照，一切皆空。在真空實相中，不但凡夫所執之蘊、觸、界，皆不可得，即緣覺所觀的十二因緣法，聲聞所觀的四諦法，亦皆不可得；乃至菩薩六度萬行，其能證的智慧與所得的理體，亦皆說無，即都不可執著，都歸於空。若執著有智有得，仍不離法執、法見，仍有掛礙而非究竟。所以金剛經說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」又說：「應無所住，而生其心。」即不應住著於一切法，而生清淨心。總之，自凡夫以至菩薩，自五蘊以及智與得，都不可取著，因諸法本空，無所得故。這正說明，此經是大乘法門，不僅破凡夫我執之病，並破二乘法執之病，乃至無智亦無得。修行到這一境界，寂照現前，了知本無生死可斷，亦無涅槃可證，我法二空，一切無著，便證入大自在之境了。（「無智亦無得」一句，有些解釋仍作為空聲聞乘法，而按文勢，作為空菩薩乘法，更覺圓融完備。）

　　經文所說：「無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡」，此中「無無明」及「無老死」，是空去流轉門，就是空生死，亦即我空；「亦無無明盡」以及「亦無老死盡」是空去還滅門，就是空涅槃，亦即法空。又經文說了許多「無」字。此「無」字是自性空、無所得的意思，如果作有無之「無」解，便成斷滅了。

[回索引](#a索引)>>

# 五、果德分

　　此分證果。以上明體、起用、空相，而證解脫之果德。

## 「菩提薩埵，依般若波羅密多故，心無掛礙，無掛礙故，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。」

　　掛礙為因，恐怖為果；顛倒為因，夢想為果。菩薩依靠般若覺照，諸法空淨，心無掛礙，遠離顛倒，惑業究竟淨盡，功德究竟圓滿，名究竟涅槃。這是菩薩證涅槃斷德，斷盡一切妄惑。不但菩薩，佛亦依於般若，而得阿耨多羅三藐三菩提，即得無上正等正覺——果超九界叫無上，不偏叫正，生佛同具叫等，遍知一切叫正覺。這是諸佛證菩提智德。可見般若是十方諸佛共由之路。

[回索引](#a索引)>>

# 六、證知分

　　此分說明由證果而明白了知。

## 「故知般若波羅密多是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。」

　　這裡「故知」的「知」字，是證知，有親見實相之妙！一切諸佛及阿耨多羅三藐三菩提法，都從此自性所出，所以稱般若為咒，即以密咒來表達此真空實相。般若無所不包，所以叫大；神妙莫測，所以叫神；無所不照；所以叫明；無可比擬，所以叫無上；無與倫比，又畢竟平等，所以叫無等等。「能除一切苦，真實不虛」二句，是說以智慧覺照，能轉化、滅除一切惑、業、苦果，是真實不虛的，這與「度一切苦厄」一句前後呼應。

[回索引](#a索引)>>

# 七、秘密分

　　此分是以密咒表不思議心地。

## 「故說般若波羅密多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。」

　　以上是顯說般若，這是密說般若，以咒總結全文。因心地微妙，不可用言語來表達，故以咒表達之。咒是佛菩薩的真言密語，所以一向不翻，如果至心持誦，便能滅罪生福，速成佛道。

　　總之，般若觀照是大法門，是諸佛之母，若能當下回光返照，於一切法不取不捨，無住而生淨心，離相而證實相，自可度一切苦厄，得真實受用。

……………………………………………………………………………………………………………………………[回首頁](#top)**>>**

【貼心小幫手】（1）建議使用工具列-->檢視-->文件引導模式/功能窗格（2）鍵盤CTRL+滑鼠滾輪往前滑動,調整變更放大﹝字型比例﹞110%~400%（3）尋找本頁關鍵字,鍵盤最左下CTRL+﹝F﹞,輸入您的關鍵字

【編註】歡迎轉載流通，功德無量!本檔未經精確校對可能有所錯漏，煩請告知修正，以利更多同修大德!

【E-mail】[anita399646@hotmail.com](mailto:anita399646@hotmail.com)