



01

《心經講記》

序論 - 序分

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 19 ~ P. 36	無	1. 觀自在菩薩	1.1 觀自在 1.2 本經的說法主 1.3 菩薩依德立名 1.4 觀自在的修行法門 1.5 菩薩以利他行得解脫
		2. 行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空	2.1 語譯 2.2 註釋
		3. 度一切苦厄	3.1 語譯 3.2 註釋 3.3 聖嚴師父勸勉大眾，以念菩薩聖號而得離苦

01 序論

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.19 ~ P.24	無	1. 觀自在菩薩	1.1 觀自在 1.2 本經的說法主 1.3 菩薩依德立名 1.4 觀自在的修行法門 1.5 菩薩以利他行得解脫

1. 觀自在菩薩

1.1 觀自在

1.1.1 梵文音：「阿縛盧枳帝濕伐邏」

1.1.2 中文譯名：舊譯觀世音，為鳩摩羅什所譯，新譯觀自在，為玄奘所譯；觀世音之名比較為大眾熟知。

1.2 本經的說法主

1.2.1 依《大般若經》（《心經》的原型）：是佛陀向舍利子說法

1.2.2 《心經》中所見：是觀世音即觀自在菩薩，為《心經》的說法主。

1.2.2.1 可能跟西元四、五世紀《心經》成立之時，觀世音菩薩的信仰有關。

1.2.2.2 當時密教正流行於印度及西域各地，觀世音菩薩的大慈大悲，廣大靈感，應化無礙的威神之力，早已成為密教信仰的中心。

1.3 菩薩依德立名

1.3.1 依般若觀慧而已得自在的菩薩，即名觀自在菩薩。

這位菩薩以甚深的般若（智慧）來觀照五蘊，知道五蘊本就是空的。

由於證悟了空性，一切的苦難對這位菩薩而言都已經超越了。

1.3.2 舉〈白衣大士神咒〉說明

1.3.2.1 〈白衣大士神咒〉中有言：「人離難，難離身，一切災殃化為塵。」

1.3.2.2 這個離難離災的力量來自稱念觀世音菩薩名號的緣故。

1.3.2.3 同理，一心念《心經》也能夠「人離難，難離身，一切災殃化為塵。」

1.3.2.4 仍需自己了悟空義，否則災難只是暫離開，難保不會再來。

1.4 「觀自在」的修行法門

- 只要用修行的方法觀照，就能夠得自在

1.4.1 用耳朵最容易得力：用耳朵聽，是最容易使心安定的修行方法。



1.4.1.1 《楞嚴經》說觀世音菩薩的修行法門是耳根圓通：

- 因聽聲音而入三昧，因聽聲音而解脫自在。

1.4.1.2 「觀」，可以用耳朵、眼睛、鼻子、身體。

- 然而用耳朵來「觀」，最容易讓我們去煩惱證菩提。

1.4.1.3 聖嚴師父舉禪七中著魔的處理為例：

「有人打坐著魔，不由自主的哭笑吵鬧，通常教他躺下來，把眼睛闔上，心裡什麼都不要想，只用耳朵靜靜地聽……不需多久，他就會安靜下來。」

1.5 菩薩以利他行得解脫

1.5.1 菩薩的意思

1.5.1.1 梵語「菩提薩埵」的略稱

意為「覺有情」，又譯為「大道心的眾生」，即「已發了大菩提心的眾生」。

1.5.2 菩提心

1.5.2.1 小菩提心：只求自己解脫的小乘人所發是小菩提心。

1.5.2.1 大菩提心：菩薩發願廣度一切眾生，以助眾生得解脫、成佛道為目標，是大菩提心。

1.5.3 唯有不顧自己，只關心別人，只度眾生，不為自利，才是真正自在解脫的法門。

1.5.3.1 因為他去除了以自我為中心的自私心。

1.5.3.2 一切煩惱從自我中心的意識而來，真正發大菩提心，不為己而為眾生的人，才能真正得到解脫。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 24 ~ P. 33	無	2. 行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空	2.1 語譯 2.2 註釋

2. 行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空

2.1 語譯

修行甚深的般若法門之時，照見我及我所的五蘊法，畢竟是空的。

2.2 註釋

2.2.1 「波羅蜜多」

2.2.1.1 「超度」、「到彼岸」、「超越」之意。

2.2.1.2 「行深般若波羅蜜多」：以深廣的智慧來超越煩惱的障礙。

2.2.2 「般若」- 中文譯為「智慧」，可分三等

2.2.2.1 世間的智慧

2.2.2.1.1 指凡夫的聰明才智，亦即以自我為本位而發展出的各種學識經驗和價值判斷。

2.2.2.1.2 這種出於「我執」的產物，不能徹底究竟，也無法獲得解脫。

2.2.2.2 出世間的智慧

2.2.2.2.1 指小乘聖者的智慧，能證人無我，能出三界苦，已得解脫樂。

2.2.2.2.2 尚未證得法無我，執著離世間而入涅槃，自求了脫而不能普度眾生。

2.2.2.3 世出世間的智慧

是大乘菩薩既證人空（即人無我），也證法空（即法無我），是得大解脫而不離世間的智慧。

2.2.3 「六度」法門

－ 菩薩的修行法門，又稱「六波羅蜜多」

2.2.3.1 六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

2.2.3.2 「五度如盲，般若為導」：

2.2.3.2.1 六度之中若無智慧度（即般若波羅蜜多）貫串其間，其他五度便不得究竟。

2.2.3.2.2 智慧為菩薩修行的終極目標，唯有修得智慧，才能度脫一切苦厄。

2.2.3.3 般若智慧的著眼處：先要把五蘊看空。

2.2.4 「五蘊」

2.2.4.1 五蘊：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊

2.2.4.2 五蘊是吾人身心的總合：

2.2.4.2.1 色蘊：指生理的、物質的現象。

2.2.4.2.2 受、想、行、識四蘊：指心理的、精神的活動。

2.2.5 空：

2.2.5.1 佛法的空是積極的：

－ 教人從空性中正視生命的意義，不斷的努力向上，不是教人消極、逃避和否定一切。

2.2.5.2 很多人誤解空義，認為空就是將人生看做是空虛的。

－ 例如一首〈醒世歌〉的內容：「天也空，地也空，人生杳冥在其中。……人生好比採花蜂，採得百花成蜜後，到老辛苦一場空。」

2.2.6 空的三種層次比較：

2.2.6.1 頑空思想，又分兩種：

2.2.6.1.1 虛無主義：

- － 世間沒有真實的事物，沒有因，也沒有果；沒有過去，也沒有未來。
- － 該來的一定會來，即使不努力也一定會來。



- 有與無，來與不來，皆無實在的價值，生時感到空虛，死後歸於幻滅。

2.2.6.1.2 唯物主義：

- 以物質世界為唯一的真實，一切都依附物質而存在。
- 人活著的時候是有的，人死了就像油盡燈滅一樣，什麼都沒有了。
- 這種思想造成追求今生的享樂才是最實際的，為人類造成無止盡的災難。

2.2.6.2 偏空：小乘的聖者所證的「空」。

2.2.6.2.1 小乘的聖者捨離五欲，勘破自我，而得到解脫。

2.2.6.2.2 對世間有強烈的厭離心，證人空而未達法空，便急急趣入涅槃，了生脫死。

2.2.6.2.3 這種思想中，生死與涅槃、煩惱與菩提是對立的，明顯表現「獨善」、「出世」的精神。

2.2.6.3 畢竟空：大乘菩薩所證的「空」。

2.2.6.3.1 已經不執著、不貪求於世間五欲，也不逃避世間。並且發願留在世間幫助所有眾生都能證得無餘涅槃。

2.2.6.3.2 這是空去對自己身心的執著，也空去了對一切現象的執著，轉生出救濟眾生、無我無私的悲心與願力。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 33 ~ P. 36	無	3. 度一切苦厄	3.1 語譯 3.2 註釋 3.3 聖嚴師父勸勉大眾，以念菩薩聖號而得離苦

3. 度一切苦厄

3.1 語譯：

菩薩用甚深的般若智慧來觀照五蘊，如實證見自己的身心是空的，當下就能夠度脫一切苦厄。

3.2 註釋：

3.2.1 「苦厄」：

3.2.1.1 苦：佛法說人有三類八種苦

3.2.1.1.1 身體的苦：生、老、病、死

3.2.1.1.2 心理的苦：求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦。

3.2.1.1.3 身心交熾的苦：即「五蘊熾盛苦」

- 指凡夫執著身心的現象與活動為我，在自我意識的驅動下，造業、受報，輪迴不斷的苦。

3.2.1.2 厄：

3.2.1.2.1 指因為執著五蘊所招感的一切災難。

例如：水、火、風、地震、毒蟲猛獸等天災，以及刀兵、盜賊、惡政等人禍。

3.3 聖嚴師父勸勉大眾，以念菩薩聖號而得離苦

朝暮念觀世音，念得身心放空，念得自我中心、自私自利的觀念不再生起，一定可以「人離難，難離身，一切災殃化為塵」。



討論題目

1. 《心經》是觀世音菩薩所說的嗎？
2. 觀自在與觀世音兩種名號的涵義為何？
3. 何謂觀自在的修行方法？
4. 菩薩的意思？
5. 般若的意思？
6. 五蘊的內容為何？
7. 什麼是六波羅蜜？
8. 何謂我空、法空？
9. 佛法說人生的苦有那些？
10. 什麼是「五蘊熾盛苦」？
11. 聖嚴法師勸勉大眾，以念菩薩聖號而得遠離苦難，為什麼？

