

寫給【觀心自在·心經十二講】的聽眾。

除了聆聽，輔以文字說明，

幫助我們入耳、入心，學習心經。

心經 · 生活禪

# 【觀心自在·心經十二講】

陳琴富主講 · 尹乃菁提問

# 陳琴富

## 簡介：

台大歷史系畢業，美國奧克拉荷馬大學文學碩士，從事新聞工作三十五年。學佛近三十年，曾經跟隨一行禪師學習四念處，從隆波通學習動中禪，與帕奧禪師請法習禪定；親近藏傳佛教四大教派仁波切聽聞佛法；請益星雲大師、聖嚴法師等。曾翻譯並著述佛教典籍十餘冊。

4	般若波羅蜜心經
6	第一講 心經傳說
8	第二講 心經架構
10	第三講 般若波羅蜜
12	第四講 觀自在菩薩
13	第五講 觀空次第
15	第六講 甚深四句義
16	第七講 諸法空相
17	第八講 三種觀義
18	第九講 十二因緣空
20	第十講 四聖諦空
22	第十一講 菩薩道與佛果
23	第十二講 心經咒

## 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。

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。

## 第一講 心經傳說

【名詞解釋】

初轉法輪：

釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟後，首度在鹿野苑說法，稱為「初轉法輪」，佛陀在這次的說法開示了「四聖諦」。

四聖諦：苦、集、滅、道。

十二因緣（十二緣起）：

無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、死。

二轉法輪：

佛陀在靈鷲山開示，宣說般若空性。

世間智：

凡人以自我、我執為本位發展的聰明才智，不能徹底究竟，也無法得到解脫。

勝義智：

「勝」是「究竟聖根本智」，「義」是境界。勝義智是了解究竟的智慧。

大念處經：

巴利三藏經（以巴利語寫下的佛教三藏）、經藏「長部尼伽耶」的第廿二經，又名「四念處經」，是四念處禪修法門的經典。

四念處：

身念處、受念處、心念處、法念處。

鳩摩羅什：

東晉十六國時期西域龜茲的高僧，漢傳佛教著名的翻譯師。

施護：

印度佛教高僧，在北宋太平興國年間進入中國，宋朝漢譯佛經的翻譯師。

印順法師：

又稱印順導師、印順長老。近代著名的台灣佛教修行者，慈濟證嚴法師的入門師父。

## 第二講 心經架構

### 【名詞解釋】

五蘊：色、受、想、行、識。

六根：眼、耳、鼻、舌、身、意。

六塵：色、聲、香、味、觸、法。

六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。

六覺：視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、正覺。

十二入（又稱十二處）：六根、六塵合稱十二入。

十八界：六根界、六塵界、六識界合稱十八界。六覺是淨界不稱境界，併入十八界。

五道：資糧道、加行道、見道、修道、無修道。

十地：大乘佛教菩薩修行的十個階位。一歡喜地，二離垢地，三發光地，四燄慧地，五極難勝地，六現前地，七遠行地，八不動地，九善慧地，十法雲地。

瑜伽師地論：佛教瑜伽行唯識學派根本大論。（作者為無著，譯者為玄奘法師）

### 龍樹菩薩：

出生於南印度，約生活於公元二世紀，被諡為釋迦牟尼佛之後，大乘佛教最重要的論師，相傳為證得十地菩薩。龍樹與弟子提婆因提出「中道」、「實相」等大乘佛教觀念，宣揚佛教「空觀」思想。龍樹建立的學說被稱為「中觀學派」。

### 弘一法師：

中國著名佛教僧侶，精研律學，被佛門弟子奉為中興南山律宗第十一代祖師。生於清朝一八八〇年天津縣（今天津市）祖籍山西，一九一八年於杭州虎跑寺剃度出家，法名演音，號弘一，晚號晚晴。一九四二年圓寂。出家前俗名李叔同，精通繪畫、音樂、戲劇、書法、篆刻和詩詞。

### 三界：欲界、色界、無色界

欲界（六天）：四天王天、忉利天、夜摩天、兜率陀天、化樂天、他化自在天。

色界（四禪天）：初禪定天、二禪定天、三禪定天、四禪定天。

無色界（四空天）：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非處

三界分為六道，三界之上六道之外還有聲聞、緣覺、菩薩、佛陀四聖境，總共十法界。

### 第三講 般若波羅蜜

經文：觀自在菩薩

【名詞解釋】

舍利子：

又稱舍利弗，佛陀十大弟子之一，有「智慧第一」的美譽。

佛陀十大弟子：

釋迦牟尼佛的弟子中最高傑出的十人，分別是：

- 「頭陀第一」摩訶迦葉；
- 「智慧第一」舍利弗；
- 「神通第一」目犍連；
- 「天眼第一」阿那律；
- 「解空第一」須菩提；

- 「說法第一」富樓那；
- 「論議第一」迦旃延；
- 「持律第一」優波離；
- 「密行第一」羅睺羅；
- 「多聞第一」阿難。

## 第四講 觀自在菩薩

經文：行深般若波羅蜜多時

【名詞解釋】

六波羅蜜：

又稱六度，是修菩薩道六種法門，分別是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。

十波羅蜜：

要證佛菩提必須先修六波羅蜜，入地後（入菩薩地後）進修十波羅蜜直至圓滿，才有資糧能圓成佛道。十波羅蜜為：施波羅蜜、戒波羅蜜、忍波羅蜜、精進波羅蜜、禪波羅蜜、般若波羅蜜、方便波羅蜜、願波羅蜜、力波羅蜜、智波羅蜜。

八風不動：八風指的是世間的得、失、苦、樂、稱、譏、毀、譽。

三法印：諸行無常、諸法無我、寂靜涅槃

## 第五講 觀空次第

經文：照見五蘊皆空，度一切苦厄。

【名詞解釋】

八識：

佛法唯識學中的八識指的是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識（以上合稱五識）、第六識意識、第七識末那識、第八識阿賴耶識。

心所：

佛教唯識學將心理範疇分為兩大類，心和心所。心包括八識，心法有八種；心所的全稱是心所有法，有五十一種。

三乘：

大乘佛教依據眾生不同的根器形成的三種法門，三者的修行和境界也有所差別，分為聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘。

神秀：

禪宗大師，生於隋朝末年，佛教禪宗五祖弘忍的首座弟子，教禪宗的北宗開創者。

禪宗五祖弘忍有兩大弟子，神秀與惠能。弘忍入滅後，神秀與惠能各開宗派，神秀在北方，稱北宗；惠能在南方，稱南宗。

神秀禪師與惠能禪師的「菩提樹」偈子，是禪宗後來發展為北、南兩宗的知名故事。

五祖弘忍晚年，要弟子們做一首偈，誰寫得好，就將衣鉢傳給誰。

神秀做成一偈：「心是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

此偈顯示神秀遵行的是漸修法門。

在廚房的火頭僧惠能禪師聽到了，心感神秀未領悟佛法真諦，不識字的惠能央請旁人代其書寫一偈：「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃。」

五祖弘忍將衣鉢傳給「頓悟」的惠能禪師，六祖惠能是禪宗的南宗開創者。

三學（或稱三無漏學）：戒、定、慧。

天人五衰：天界的天人在壽命將盡時出現的五種衰相，分別是：花冠萎謝、衣著塵埃、兩腋汗出、身體臭穢、不樂本座。

## 第六講 甚深四句義

經文：色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受、想、行、識亦復如是。

【名詞解釋】

四禪八定：

色界四禪（初禪、二禪、三禪、四禪）和無色界四定（空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定）合稱四禪八定，是禪定的基礎。

## 第七講 諸法空相

經文：舍利子！是諸法空相——不生不滅、不垢不淨、不增不減。

惠能禪師悟「自性」：五祖弘忍在半夜三更為惠能解說「金剛經」，惠能開悟時感嘆說：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法！」

## 第八講 三種觀義

經文：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

### 【名詞解釋】

心法：

佛教用語，指經典以外傳授的法，以心相印證。「大乘百法明門論」說，心法是「一切最勝故」，一切有為法中，以心法最殊勝。

七處善：

分別善觀五蘊、十二處、十八界的苦、集、滅、道、味、患、離。

## 第九講 十二因緣空

經文：無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。

### 【名詞解釋】

辟支佛：

大乘佛教認為辟支佛屬於三乘中的中乘，也就是緣覺乘，是觀照十二因緣法而證果。

十二因緣三世二重因果：

第一重因果是過去因到現在果；第二重因果是現在因到未來果。

流轉門：

十二因緣顯示過去、現在、未來三世起惑、造業、受苦、生死流轉的因果關係，是為流轉門。

還滅門：

在十二因緣的流轉中，觀照如何滅除它的法門稱還滅門。

三世佛：

過去世、現在世、未來世都有佛出現於世。

過去佛最有名的是「過去七佛」，即毗婆尸佛、尸棄佛、毗舍佛、拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛、燃燈佛。

現在佛就是釋迦牟尼佛。

未來佛是彌勒佛。

六道輪迴：

六道有「三惡道」，即地獄、惡鬼、畜生。「三善道」即天、人、阿修羅。

## 第十講 四聖諦空

經文：無苦集滅道、無智亦無得。

### 【名詞解釋】

三苦八苦：

三苦是苦苦、壞苦、行苦。八苦是生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦。

三十七道品：

佛陀宣說四聖諦，確立了解脫的架構，並列舉助成解脫的三十七個方法，又稱三十七菩提分。分別是：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。

八正道：

正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

三智：一切智、道種智、一切種智

一切智：聲聞緣覺知一切法總相的智，總相就是空相。也就是正確瞭解宇宙本體的智慧。

道種智：菩薩知一切道法的智、差別相的智。

一切種智：是佛通達諸法總相、別相，化道斷惑的智，合一切智和道種智兩者，所以稱一切種智。

## 第十一講 菩薩道與佛果

經文：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。

### 【名詞解釋】

四顛倒：指凡夫對生死有為諸法，起四顛倒想，一、常顛倒，無常認為有常；二、樂顛倒，以苦當作樂；三、淨顛倒，以不淨為淨；四、我顛倒，無我認為有我。

八倒：凡夫二乘行者（聲聞、緣覺行者）對涅槃境界的八種偏執之見，或執常、樂、我、淨四倒，或執非常、非樂、非我、非淨四倒。

涅槃：涅槃有四種，有餘涅槃、無餘涅槃、無住涅槃、性淨涅槃。

見惑：我見、知見的煩惱，對佛法的知見不純或曲解佛法。小乘指三界見惑有八十八種，稱見惑八十八使。

思惑：我執及我所執的煩惱、心的煩惱，思惑有八十一品。

五毒：貪、嗔、痴、慢、疑。

## 第十二講 心經咒

經文：三世諸佛依波若波羅蜜多故，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。故說波若波羅蜜多咒。即說咒曰：  
揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

### 【名詞解釋】

四加行位：煖、頂、忍、世第一法

六字大明咒：唵嘛呢叭咪吽

竺旺仁波切：西藏的瑜伽行者

發行：新傳媒股份有限公司

監製：台灣全民廣播電台股份有限公司

主講：陳琴富

總製作人：馮秀華

錄音監製：邵聖涵

企劃統籌：陳依萍

美術設計：李韻蓀

資料提供：台灣全民廣播電台股份有限公司

初片發行日期：2017年2月

法律顧問：劉緒倫律師

ISRC 號碼：TWN731702801-TWN731702812

版權所有翻印必究

104 台北市中山區松江路 375 號

電話：02-2507-7188

傳真：02-2507-2988

<http://www.int.com.tw>