

# 非常心经



[非常心经\\_下载链接1](#)

著者:海云继梦

出版者:海南出版社

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9787544323567

人的一生都在往外求,得之喜不自胜,失之惶惶郁郁.

心有所求,烦躁即生,终而求神、求佛、求菩萨。佛、菩萨在哪里? 在你心里,就是你自己!

你从不知道自己内在早有个取之不尽、用之不竭的宝藏。

觉悟的大智慧无量无边地开展,此即如来出现。

作者介绍:

海云继梦法师,1951年出生于台湾省宜兰县,俗姓陈,名鹤山。法名昌一,号继梦。矢志宏扬华严精神,故取“海云”以为自勉。

目录:总序 用生命的方法解决生命的问题

第一部分

第一章 看“心”?

概念、观念都是心,连生命的真相也叫心,从注意力到生命真相之间,这个心的变化太大了,尤其整个修行过程都看心,但不是用眼睛看,那要怎么“看”?

第二章 媒介不同,因缘也会不同

媒介不同,因缘也会不同。《大悲咒》以利益众生为主,境界很广;《心经》以开自身智慧为主,境界非常高;至于“十六字洪名”则无远弗届……何者为高?彼此彼此,只是性相有所不同。

第三章 观自在菩萨?

没修行的人把“观自在菩萨”拟人化,所以也把《心经》当成观世音菩萨的法门……“观”是什么?“自在”又如何解?菩萨又指什么?……你能否感觉自己在破除惯性的读经方式?来!这里会有振聋发聩、耳目一新的答案……

第四章 解除意识形态,进入菩萨的境界

“观自”以后,就能解除意识形态的束缚,进入菩萨的境界里,行菩萨道、菩萨行。当行到很深时,即是一种生命的深化,也就是开始饶益众生之时。

第五章 般若的“行”与“照”

“观自”、“行深”、“照见”当中,每个都有一个转化,这个转化是一种情境的转移,我喜欢用“象限转移”来形容,各位是否能体会到?

第六章 修到产生惯性,敢不敢破?怎么破?

修行人遇到瓶颈,最好放松自己,去唱歌跳舞、看电影,三个月后回来接下去修,马上便突破了。但是假如立刻换另外一个法门,那完蛋了……

第七章 解空第一的特色在“无诤”上

真正的无诤是不与人辩,别人讲的时候,他都对!对!对!等到适当时机他才:“不过……”像打高尔夫球一样,把球引到洞口,轻轻一拨,丢!让你掉进空性去……

第八章 你打哪儿来?

禅师问某学僧打哪儿来?连问三次,学僧却湘阳、金陵、汉口,答了三个地方。禅师问的是本体,而不是相,是问你“心”在哪里?如果你是个高明的行者,又该如何作答?

第九章 草绳与蛇

诸法空相?一切法都是三有性,将其转成三无性,即是转成空相。走路忽然看见一条蛇,吓一大跳!那条蛇是“情有”,这个情有的当下,在理上是无的(理无)。等定睛一看,原来是草绳!草绳是“假有”,是因缘和合所生,而……

第十章 智慧从这里发生……

生命有四个层次:第一是十二有支缘起,通常指声闻;第二是业感缘起,指缘觉;第三,真如缘起,是菩萨生命;第四,无碍法界无尽缘起,即华严所讲的法身大士。整个般若系统所讲的智慧,主要都依此四者,若从修行立场言,还得加入苦集灭道。

第二部分

第一章 用识?用根?

我们知道用六识是不对的，但不用六识而用六根，事实上也没有一个六根可用。要知道“六根”是相对于解释“六识”时才存在的，实际生活境界里并无所谓“六根”。难道你看东西时是“把眼识拿掉，换眼根”？又不是换眼镜！

## 第二章 捕捉心念

六识与六根的运作转换，禅修，是最稳当的方法。六识接触六尘，心念就产生了。修行是在第二念与第一念之间，禅修、观心在此！当尘境来时，心念产生的那一刹那，你捕捉得到吗？

## 第三章 三轮体空？

三轮体空，从佛法的基本理论来讲即蕴、处、界；识性的作用有很多因缘，而五蕴的存在也有很多因缘，除了它们个别的因缘观外，蕴、处、界三者和合，又有另一重因缘观，这因缘是不是重重无尽？……三轮体空的理论若懂了，那么开始打坐，怎么坐到三轮体空？

## 第四章 四心合一，空性现前

能观心、所观心、要证的心、以及“用心去看以上三心的心”四心合一，即是生命。你若能进入此一领域，空性便现前，生命的本质就会起作用……

## 第五章 智慧广大无边际

修行的重点，即在穿透蕴、处、界、缘起，这四者能穿透，再接上苦集灭道之后，马上参破、证阿罗汉！关键不在于功课多寡，而在于心的定位，安住否？你能安住在蕴、处、界、缘起、四圣谛当中，那便是“智慧广大无边际”啊！

## 第六章 挫折？从内因找起

通常不如意的境界发生时，你比较会反省，但找的都是外因。当你开始找内因时，就会超越、沉着、内敛、笃定，会从这十二因缘去看……

## 第七章 从计算题到应用题

十二因缘中，前面四因缘属计算题阶段，五因缘以上则属应用题了，这时正当开启智慧之门，你的整个理论架构会开始产生变动。前面若没架设起来，就很难进入后面阶段；而一旦进入后面阶段，从五因缘、六因缘，甚至到十二因缘、十八因缘，都是深化的过程。是行者实践过程中，自我兑现和超越的特质。

## 第八章 十二因缘如何转化

十二因缘是如何转化的？例如，在顺缘观中，经文也提到：无明缘行、行缘识、识缘名色，而“缘”到这里，就说：“名色增长为六处。”

## 第九章 顺缘观与逆缘观——双回向

逆、顺因缘观，这两种思维模式同时运作，华严学称“双回向”。这种思维运作求的是：那个顺的状况是生死轮回的，而我用逆的方法，也就是借此如何破除生死轮回……

## 第十章 破无明！

体上破无明以后，相上及用上要破无明，就没那么快了，多生累劫啊！这地方破无明后，一次相一次感觉，而六处到触的那个地方，那感觉就等于一直在强化又强化，那个感觉啊，若能在多生累劫中一再地训练、体验、感受……菩萨道真正修行及训练的，便是在此壮大，它会森罗万象。

## 第三部分

### 第一章 救心

《心经》很简短，结构却很完整，其力量也由此发挥，人人都能运用却不自知。它就像某种心脏病药叫“救心”，很小很细，但成分具足，药效神速。各位多半都是在享受其福报，而未得其智慧。它的成分为何？如何得其智慧呢？

### 第二章 像盖房子一样……

顺因缘观是知道旧房子的状况，当你把它全盘弄清后，就逆因缘观一直破了，拆除旧屋、土地整平，开挖地基、架梁柱……有没有成就？有啊！房子已经盖好，只是尚未启用。得般若波罗蜜多时就像盖好房子，但要等乔迁入主后，才开始发挥作用，这时才称“深般若波罗蜜多”。

### 第三章 小循环：体、相、用具足

自“舍利子色不异空……无智亦无得”止，指的是本体；“菩萨依般若波罗蜜多，心无挂碍”则是相；至于“无挂碍故，无有恐怖远离颠倒梦想”则属用的部分。体、相、用都具足了，这只是一个循环……说到相，心无挂碍，大家比较有兴趣，讲本体则兴趣缺缺了。修行人到底看什么呢？

### 第四章 大循环：三身

“色不异空”到“诸法空相”，一直到“无智亦无得”，这段讲正行的经文，是正法轮身；而“无智亦无得”以后，无挂碍→无有恐怖→无有颠倒梦想→究竟涅槃，则属教令轮身，全是破的部分；至于自性轮身，即是三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

#### 第五章 心经里的密法

经文首先看到“五蕴皆空”，其实它代表的是破五蕴、破六根、破六尘、破六识、破十二因缘、破四圣谛，最后无智亦无得（智是能，得是所，能所再破），一共四十一个。经典最末已经在讲密法了，这密法怎么修呢？

#### 第六章 四圣

这里指出了四圣的阶次：大神咒指声闻，能灭苦集灭道；大明咒指缘觉，能灭无明乃至无明尽、老死乃至老死尽；无上咒指菩萨，菩萨无智亦无得；诸佛，则连无智亦无得的“无”也扫尽，故得阿耨多罗三藐三菩提，是为无等等咒。

#### 第七章 本体借由“相”起作用

修行是依本体而修，证得清净法身毗卢遮那佛的境界了，那要干吗？坐在上面给人家拜？当年王羲之看到一位老婆婆一把扇子三毛钱都卖不出去，于是在上面题些字，结果人家三十两抢着要……成就后要能起作用，便可帮助人。本体的成就必须借由“相”表达、起作用，而作用很广大……

#### 第八章 菩提萨埵的生命观

玄奘大师为何不把菩提萨埵译成菩萨？菩萨是一种性德、一种生命品质、生命情操啊！不要一直拟人化了。佛教之所以由正法走到相法乃至末法，就是最后都看不到佛菩萨，只看到人。菩萨体、相、用的人生是什么？生命观又如何？

#### 第九章 从这个相来起作用，叫心量

生命依本体而产生相，依相而起作用。同一个相，所起作用不同。从这个相来起作用，叫心量。由此心量，可见到慈悲或大慈大悲的分野。由慈悲喜舍变成大慈大悲、大喜大舍的心量，这是四无量心的训练，也是一种禅定，是佛法“共外道禅”的部分，而佛法通常由智慧门下手……

#### 第十章 破四十一分无明

说五蕴、六尘、六识、十二因缘是无明还说得通，但六根与四圣谛怎么也算？你看，因为你连这个也会执着，所以叫无明。四十一分无明怎么破？关键在于顺因缘观与逆因缘观。譬如你从顺因缘观里，先从十二有支的某一支、从根尘相接触的某一阶段切入，这时一破，会连破好几个。观世音菩萨在千光王静住如来处一听〈大悲咒〉，即从初地直超越至八地，便是如此，而我们也可以……

#### 第四部分

##### 第一章 时空善巧

以无所得故，事实上谈的是“以无所得，而转入第二生命的境界”。从第一生命转入第二生命，应如何转进去？这当中转换联结的桥梁，其实即《华严经·净行品》中所提到的时空善巧，也就是所谓的象限转移……

##### 第二章 远离颠倒梦想即是究竟涅槃

依心无挂碍相，故起无有恐怖之作用，而后即远离颠倒梦想，即是成就，所以究竟涅槃也不用提了，这三者便是相、用、体。远离颠倒梦想即究竟涅槃，就负面来说，叫远离颠倒梦想，正面则是究竟涅槃，两者其实是同一个。

##### 第三章 所依相同，能依不同

为何菩提萨埵是心无挂碍到究竟涅槃，三世诸佛却直接得阿耨多罗三藐三菩提？原来，这是所依相同而能依不同，其所得的果自然不同。

##### 第四章 依般若波罗蜜所显现的自受用与他受用

菩萨依般若波罗蜜多所显现的是自受用，但在运作时，其实仍是无边妙用，具有对众生利益的那个部分，如何利益不管，能否利益到众生，也不一定，他只是尽力去做。这当中，菩萨行与诸佛差别在哪？在后得智、他受用的部分。

##### 第五章 菩萨行果与诸佛行果的差异

从诸佛行果来讲，念念都有佛成正觉，佛没有对立，可是菩萨还有。所以菩萨懂得教化，因为他知道怎么样把不对的转为对的，这是菩萨行果上一个比较特殊的地方。

##### 第六章 答问释疑（一）

常听说要放下，可是好像愈慈悲愈放不下？菩萨行万行，慈悯众生，那佛呢？快速持咒时注意力会变成在音声上，此时该如何？头脑里有时会出现一些道理或别人的信息，这

是心念吗？如何对治？……

第七章 生命不作预设

没有假设的前提，直接去接触的，那才叫作如实了知。人一脱离记忆和假设，恐怕就不知所措了，因为无法进行合理的推理。记忆、假设即是我执，而合理的推理便是法执。它们造成虚幻的境界，形成所欲追求的人生目标。

第八章 问答释疑（二）

身、口、意三业中，起心动念无不是业，意根的造业真有那么严重吗？意业如何成立？五蕴和因缘中的“行”与“识”，其定义有何不同？一个修行人应如何看待因果果报？……

第九章 显密圆融

“是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒”，这四句是谈修法，“能除一切苦真实不虚”，则是鼓励大家修这个法。经文至“三世诸佛依般若波罗蜜多，故得阿耨多罗三藐三菩提”理论已很完备，为何再添最后这一段呢？其实，从架构上看，这是显密圆融……

第十章 问答释疑（三）

听经、当义工、助念与众生相处，因缘至便参与，至于世间法上班，充电，家庭孩子样样都努力，却都不尽理想，一头雾水，想舍，又好像都很重要，怎么办？诵经或写经，要用什么方法才能契入经藏？华严讲十波罗蜜，从托事显法来谈如何起观、切入，使得波罗蜜圆融？……

附录一

附录二 《大方广佛华严经》卷三十七《十地品》第二十六之四

附录三 《大方广佛华严经》卷四十五《如来寿量品》第三十一

．．．．．[\(收起\)](#)

[非常心经\\_下载链接1](#)

标签

佛学

海云继梦

心经

修行

佛

佛教

用浅显的话语讲述佛学经典

## 评论

大部头啊，需要慢慢啃。

-----  
大国学基金会于2010年6月5日捐赠

-----  
跟书名泛泛不相同的是内容的精深。两百六十一字的心经也可以阐释到这种程度。

-----  
心经 海云继梦 解读

-----  
观自～行深～照见～度尽…听海云和上娓娓道来，独具匠心，明心见性，甘之如饴…

-----  
[非常心经 下载链接1](#)

## 书评

多年前就想持诵《心经》，然力有不逮，均搁浅了。  
一日上班无聊，打印下《心经》，晚上无事躺在床上又开始试着背诵，竟然一气呵成！  
然后就在图书馆发现了被束之高阁的《非常心经》。  
初读感觉震撼：怎么有人能把这样短短几行文字解成如此洋洋洒洒一大部书呢？  
然后买书回家复…

-----  
学员有想深入学佛的，建议多多接触海云法师的著作和视频。  
算是当前佛教界的重量级人物。系统、深度、全面。

目前在大众中流行的几位名师，不作过多推荐。  
有两位台湾名师，相比海云法师，所言或浅显或片面。  
有某位内地名师，相比海云法师，所言大谈功夫近外道。 以上纯属个...

-----  
人的一生都在往外求，得之喜不自胜，失之惶惶郁郁。心有所求，烦躁即生，终而求神、求佛、求菩萨。佛、菩萨在哪里？在你心里，就是你自己！你从不知道自己内在早有个取之不尽、用之不竭的宝藏。觉悟的大智慧无量无边地开展，此即如来出现。

-----  
[非常心经\\_下载链接1](#)