

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 答问释疑（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缘果报？……

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 答问释疑（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》，晚上无事趴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](#)