

## 作者簡介

郭韻玲

金色蓮花雜誌 (Zen 禪月刊) 創辦人暨總編輯  
金色蓮花表演坊製作人 & 編劇 & 導演 & 編舞家  
素食愛地球月刊創辦人、總編輯  
空慧雜誌創辦人暨總編輯

## 作品

### ■ 書籍

優美散文解讀心經  
心靈散文解讀金剛經  
清心小語 風之卷  
維摩詰居士  
玄奘大師 (唐三藏)  
佛陀八相成道 戲劇小說  
法華經 戲劇小說

### ■ 雜誌 連載

大般若經講記 於空慧雜誌長期連載  
(逐品講解大般若經連續十年)

### ■ 金色蓮花表演坊舞台劇製作與編劇

一代苦行高僧廣欽傳  
密勒日巴尊者傳  
太虛大師  
維摩詰居士  
蓮花生大士  
唐三藏  
佛陀八相成道  
法華經  
文學拈花·演出之夜

### ■ 詞曲創作

作詞：

廣欽傳劇中曲：純真

敦煌寶卷劇中曲：大漠旅人、敦煌石窟、天宮盛舞、  
工匠傳奇、供養人相、伎樂飛天

密勒日巴劇中曲：身世、無常、精進、  
修行的快樂、密勒證道歌、臨別的贈言

蓮花生大士劇中曲：善良的心、雪鄉之哭、無上願

唐三藏劇中曲：隋末動盪、揮淚別兄、玄奘好、生死之歌

蓮花天唱演唱會：新世紀之願、萬朵蓮花、蓮花樣男子、寧靜之心、  
愛の晶瑩小語、佛菩薩愛你、紅塵漫漫、眾生傷

佛誕快樂演唱會：佛誕節快樂、禮讚佛陀、寄一張佛誕卡給你、  
佛誕煙火、清香滿心田、Vege佛誕大餐、心燈祈願

其他：結緣、無常曲、送愛、禪

作曲：

佛誕節快樂、生死之歌、釋迦聖號、佛誕煙火、心燈祈願

### ■ 編舞創作

敦煌美舞：敦煌石窟、天宮盛舞、白衣觀音、莊嚴僧寶、四大天王、  
飛天巾舞、日月光天人、綠度母、曼陀羅之舞、伎樂飛天

禪舞：悟

[ 作者簡介整理撰稿者 ~ 政大公共行政碩士 · 黃連盛 ]



郭韻玲 著

# 心經

優美散文解讀

優美散文解讀 · 心經

郭韻玲 著

金色蓮花  
Golden Lotus

GB002

優美散文解讀～

# 心經

郭韻玲—著

*Heart Sutra*



優  
美  
散  
文  
解  
讀  
·  
心  
經

—— 用最淺白、優美的文學形式

解析最精要、重要的一生必讀大智慧經典！

## 作者序

### 智慧晶瑩

心經，

是以智慧著稱的經典，

短短的經文，

就把般若空慧闡釋得相當明晰。

如果一個人想“深入經藏，智慧如海”的話，事實上，

能夠把一部心經讀得通透，

也就能夠掌握住佛法心要了。

而心經，

到底在說什麼呢？

以出世間智來看，

心經就是說明了：

如何究竟解脫的方法。

以世間智來看，

心經也說明了：

該如何“身處紅塵心不染”的方法。

故不論是入世、出世，

心經都是我們心的皈依。

現在——

我們就一字一句來讀這部偉大的般若經典吧！

願  
我們的心  
充滿  
慈悲與智慧





# 目次

序 智慧晶瑩	5
心經經文・逐句優美散文解讀	
觀自在菩薩	12
行深般若波羅蜜多時	14
照見五蘊皆空	16
度一切苦厄	18
舍利子	22
色不異空	24
空不異色	26
色即是空	28



空即是色·····	30
受想行識，亦復如是·····	32
舍利子，是諸法空相·····	34
不生不滅·····	36
不垢不淨·····	40
不增不減·····	42
是故空中無色·····	44
無受想行識·····	46
無眼耳鼻舌身意·····	48
無色聲香味觸法·····	50



無眼界，乃至無意識界..... 52

無無明..... 54

亦無無明盡..... 56

乃至無老死..... 58

亦無老死盡..... 60

無苦集滅道..... 62

無智亦無得..... 68

以無所得故..... 70

菩提薩埵..... 72

依般若波羅蜜多故..... 76





心無罣礙	80
無罣礙故	88
無有恐怖	94
遠離顛倒夢想	98
究竟涅槃	100
三世諸佛	104
依般若波羅蜜多故	108
得阿耨多羅三藐三菩提	112
故知般若波羅蜜多	120
是大神咒	124



心經全文	138
諦，菩提薩婆訶	136
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	134
真實不虛	132
能除一切苦	130
是無等等咒	128
是無上咒	126
是大明咒	

觀

自

在

菩

薩

觀自在是觀世音菩薩的別名，以字面來解釋也相當好，意思是觀察諸法實相本空後，對一切的外境外緣就隨意而自在了。觀自在是修行證果的境界，此時一切都如悠遊的白雲，任意浮遊於萬里天空，一切都不再是掛礙，一切都已安然，所以才能對於萬事萬物產生隨緣而自由自在的態度，這種生命之境，多麼值得我們身處五濁惡世——劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁中的眾生羨慕啊！但是不只能羨慕而已，因為「眾生皆有佛性」，我們應努力的修行，只要肯不斷的自度度人，總有一天，我們也會與觀自在菩薩一樣的自在啊！

行  
深  
般  
若  
波  
羅  
蜜  
多  
時

般若波羅蜜多是解脫空慧的意思，也可以解釋成「到彼岸的大智慧」。因為，唯有證入圓滿的涅槃，才能完全解脫三界輪迴的生命困境。而想證入圓滿的空慧，必須“老實修行”，而且不只是行，還要「行深」，就是必須把這大智慧深化到生命的最深處，如此方能在面對任何外境時，保持如如不動的自性，故此句才巧妙的點出「行深」二字，因為這才是實修的關鍵之處，如果沒有念茲在茲、須臾不離的保持般若，便沒有辦法真正解脫三界、永斷輪迴。故一個修行人，如果真有出三界的“沖天志”，則必須戮力以赴，方能真正如願以償！

照  
見  
五  
蘊  
皆  
空

當一個修行人經過因地努力的修行後，  
當他通達了無常、無我的空慧之後，  
他剎那明白了原來一切的本質皆空，  
連這個五蘊色身？一個與我們生命最密切的存有，  
它的本質也是空。

這時他徹頭徹尾的照見了色、受、想、行、識的虛妄，  
而從這虛妄中徹底的覺醒了過來。

於是他不再受這些外相、外境、外緣的束縛，

他已經完全自由了，

因為他僅從自身的五蘊，

就已經完完全全的明白了宇宙至極的真理——空。



度  
一  
切  
苦  
厄

當一個修行人證入果地後，他自由解脫了。

於是他才有真正的能力去救度一切的苦厄，

因為唯有自己到達了彼岸，

才真正能夠正確無誤的，

帶領猶在苦海沉浮的三界眾生也同樣的到達彼岸。

故一個良好的修行人，

他的知見是如法華經所說“唯一佛乘”，

因為只有究竟成就了，我們才能完全明白，

什麼是“本地風光”、什麼是“本來面目”，

否則都只是聞人說空亦鸚鵡學語罷了。

所以，只有究竟成就，才能度盡一切苦厄，

就如偉大的觀世音菩薩，

他其實是正法明如來倒駕慈航，

化現與三界眾生較接近的菩薩而方便度眾。

我們常聽到人們虔誠的讚頌觀世音菩薩：

「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」



那有求必應、無量無邊、悲願深切的胸襟，  
令人不禁感激涕零、動容良久。

啊！南無大慈大悲救苦救難廣大靈感觀世音菩薩，  
那度盡眾生一切苦厄的廣大悲願，  
是凡夫俗子望塵莫及的。

但是啊！我們不能氣餒，而應奮力效法，  
如是，則總有一天也能如觀世音菩薩一般  
“尋聲救苦”、“苦海常作度人舟”了。

舍  
利  
子

舍利子是佛陀的十大弟子之一，  
以智慧通達稱著，

心經便是應其問而應機說法，

充滿了佛陀的證量精華以及諄諄教誨的慈悲為懷。

緬懷佛陀在世，

能有幸跟隨佛陀親聆法音是多麼的福報廣大，

但是啊！末法時代的佛子啊！

儘管佛陀早已涅槃，

儘管世界動盪不安，

我們還是要珍惜一切的經藏，深心閱讀，

則如同佛陀在世，亦如同親自參與法筵！

色  
不  
異  
空

一切的色相，它的本質都是空。  
無論色相產生了什麼樣的變化，  
例如無垠的天空，  
也許會刮風，  
也許會飄雨，  
也許會有幾朵白雲流浪，  
但是啊！天空還是天空，  
並不會因為風、雨、雲、雷、電等而改變，  
所以色相的本質即空，所以一切本空。  
以一切本空的諸法實相來看，  
則有的本質即空，故色不異空。



空  
不  
異  
色

如果把角度再調換一下，就是從空的本質來看，由於空的本質當然還是空，而色相的本質也是空，所以當然也是空不異有，也就是空不異色。

這段以反過來的角度探索空與有的關係，

但空畢竟是空，所以不論從那一個角度探究，

它依舊是“空”。

因此，空是顛撲不破的宇宙真理，

只有真正了解、明白、安住、鞏固於空了，

才是真正的修行人。

色

即

是

空

萬事萬物的本質是空，

宇宙中的森羅萬象，從日月星辰到草木蟲魚，

一切的一切，都是色相，

而色相的背後所蘊含的真理就是空，

所以有即是空，也就是“色即是空”。

此句是從前句“不異”推演而來。

“不異”就是“等於”，

“等於”就是“即是”。

故不論正說、反說，都是在在說明“緣起性空”的真義。

空  
即  
是  
色

色可以解釋成人身的“色蘊”，  
這是以自身的觀點來觀察，

那麼應用於此四句，即可還原成

“色蘊不異空，空不異色蘊，色蘊即是空，空即是色蘊”。

而推演出來的話，則“一即一切”，

所以也可以把這四句推廣成：

“色相不異空，空不異色相；色相即是空，空即是色相。”

所以心經的結構相當嚴謹，

佛陀先善巧的教導我們從最近的色身觀察起，

而如果我們明白了色身的本質是空，

那麼就容易明白其他萬事萬物的本質，也一樣是空了。

所以佛陀是最偉大的教育家，把宇宙至深的道理，

用最顯淺的例子生動的開導啟示我們，真是令人讚歎！

受  
、  
想  
、  
行  
、  
識  
，  
亦  
復  
如  
是

前面已把五蘊之一的色蘊與空的關係說得清楚明白，  
所以此處就省略了重複說明的地方，

把五蘊的其他四蘊：受、想、行、識，

以一句「亦復如是」帶過。

因為話如果已經說清楚了，又何必多廢唇舌，

所以這裡又是方便善巧之處，

也是再度揭示“一即一切，一切即一”的真理。



舍  
利  
子  
，  
是  
諸  
法  
空  
相

心經的重點主旨也不外乎是要說明“一切本空”。站在空的立場而言，不論一切的外相呈顯什麼，它的本質終究還是空，所以，“空相”是指一切都是空的相貌。空如同一個最千變萬化的演員，他可以化各種不同的妝，他可以演各種不同的角色，但無論如何，他還是他，並不會因為化妝的不同，或是角色的不同而有所改變。「空」亦然，無論空的相貌如何的不同，空的本質，穿透這些外相紛雜之後，空畢竟還是——空。

不  
生  
不  
滅

心的本質——空。

心是一切萬法的源頭，既然如此，

它可以是山，

可以是海，

可以是日，

可以是月……，

它可以是一切的一切，

但是分析到最後不能再分析之時，

萬事萬物之間產生了共同之點，

那就是——一切都由心所創造，

一切都只是心王的遊戲罷了。

「空」是宇宙最終極的存有，

請注意，

這“存有”二字也只是假名安立，

因為空已經超越有或無，

實在不能說它是有，



也實在不能說它是無，  
總而言之，

當一切的妄念止息之後，空的狀態就豁然開朗了。

故切記不能以相對世界的有或無去理解「空」，

因為這是一條行不通的路，

只有脫離了語言文字的束縛，

以直觀的方法才能碰觸到所謂的「空」。

所以，不論一切如何變化，

「空」還是「空」，

「空」已經超越了現象界的生、住、異、滅，

它是沒有所謂開始或結束，更沒有所謂的生或死，

它是一種「不生不滅」的永恆境界。

不  
垢  
不  
淨

五濁惡世是污垢的，涅槃是清淨的。

是嗎？真的是這樣的嗎？

如果以第一義的眼光來看的話，

其實根本沒有所謂髒或乾淨，輪迴或涅槃的差別，

因為它只是它，不會因為外在的乾淨與否而改變，

故心經再度標指出空的特性——不垢不淨。

其實無論代換成任何相對詞，

它都是能夠繼續說下去的，

例如“不高不低”、“不上不下”、“不尊不卑”……。



不  
增  
不  
減

心的本質既然是空，  
那麼當它在創造一切萬法的時候，  
它的本質當然也是空，

例如天空中的晴時多雲、偶陣雨，  
儘管天氣變化多端，天空還是天空，  
並不會因為天氣的好或壞而改變，  
更不會因為天氣的好或壞，

而使天空變得更大或變得更小。

難道下雨時，天空就被塞滿了？

難道放晴時，天空就變大了嗎？

——那當然是沒有，

故由此可更進一步的了知空的另一個特性

——不增不減……。

是  
故  
空  
中  
無  
色

一切都是幻相，  
一切都是幻有，  
只有空是永恆、是常。  
空，無所掛礙、無所粘滯、一絲不罣……，  
於此徹底畢竟空中，無一可得，  
故無色，無一切色相，  
一切眼所見皆為虛幻，  
故空中無色。

無  
受  
想  
行  
識

空中一切了不可得，  
既無色，則其他四蘊亦無，  
受、想、行、識，本質亦空，  
空畢竟空，  
一切的感受、想念、行為、意識皆空，  
故空中無受、想、行、識。

無  
眼  
耳  
鼻  
舌  
身  
意

空亦復空，  
一切的外相、一切的感受，  
都是妄念，  
都是不實在的，  
都是因緣和合而生，沒有實體可言。  
一切的感受所接收的訊息，  
都是心王的遊戲，  
都是表相，  
都是聚散無常的，  
唯有認清此點，才能真正擺脫感官的限制，  
走向開悟解脫之路。



無  
色  
聲  
香  
味  
觸  
法

金剛經說：

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

這是照亮千古的真理名句，

古往今來，

讓多少沉迷於大幻化網中的三界修行人猛然——驚醒

是的，一切的

眼所見、

耳所聞、

鼻所嗅、

舌所嚐、

身所觸，

都是虛幻不實，

只有當色聲香味觸法  
的幻化脫下騙人的外衣後，空的真相才真正水落石出。

無  
眼  
界  
，  
乃  
至  
無  
意  
識  
界

在這無常的世間，一切的存有都是虛幻不實的，  
不論是眼睛所看到的世界  
或是心意識所感受的世界，  
都脫離不了大幻化網的牢牢籠罩。  
啊！有志的修行人，  
怎甘心如此受盡愚弄？  
請快快醒過來，  
從一切的色、聲、香、味、觸、法中覺醒過來，  
不要再相信一切都是可以依據的，  
我們一向被自己的眼、耳、鼻、舌、身、意  
捉弄得相當可憐而不自知，  
今生既有幸得聞佛法，  
就應全力以赴，不出三界誓不休！

無

無

明

萬古如長夜啊！

如果一個人沒有了佛法，

就如同永遠陷於黑暗的瞽者，空有雙目而不見物，

如果我們擁有健康的眼睛，卻沒有佛法的話，

那麼我們比一位盲者還要盲目，

因為如果心靈沒有智慧，

身、口、意就會隨業力逐流，

業上牽業，而於三界苦海沉淪，永無出期。

可是啊！如果心靈擁有智慧，

就算眼盲，他也是擁有一盞明燈的人，

那光亮會照亮苦海航道，只要順著光亮逆流而上，

總有一天會到達光明的彼岸——涅槃。

在這樣解脫的境界裡，

當然是沒有黑暗，也就是無無明的存在了。

啊！佛法的智慧是破除無明的慧日，

願慧日普照人寰，願無明消逝無蹤！

亦  
無  
無  
明  
盡

無明是解脫的相反，無明盡則是正解脫。

但是在絕對的解脫境中，空即是法爾如是，

又那來無明或無明盡的對立或分別呢？

故心經簡明扼要的告訴我們：

離開了一切的

解釋、分別、妄想、批判、臆測、預設、盼望等等的  
心意識作用之後，

我們才有可能真正的了解、體悟、證入空。



乃  
至  
無  
老  
死

佛是慈悲與智慧圓滿的象徵，  
而且已經脫離了生死輪迴的強大束縛，  
是自由、  
自在、  
無拘無束、  
沒有生住異滅變化、  
沒有生老病死、  
沒有悲歡離合、  
沒有一切執著的永恆。

亦  
無  
老  
死  
盡

凡夫眾生，

如果不經過三大阿僧祇劫的苦修，

是難以證入不生不滅的空性。

這樣的空性，是沒有老死、沒有去來、沒有時間、沒有空間，

當然也就

沒有老死盡、

沒有去來盡、

沒有時間盡、

沒有空間盡了……。

無  
苦  
集  
滅  
道

人世如無邊的苦海，眾生如無依的落海者，  
在生、老、病、死、  
怨憎會、愛別離、求不得、五蘊熾盛的八苦，  
甚至千苦、萬苦、億苦中載浮載沉。  
善緣聚合的時候，  
或有短暫的自在與快樂，  
但是畢竟於生死苦海中，  
這一點點的甜味根本微不足道。  
總而言之，這五濁惡世即是一個大苦聚，  
充滿了黑暗、痛苦、挫折、殺戮……，  
只要睜開肉眼，就知道世界從來沒有過真正的和平，  
一切都在浮盪不安的氣氛中迭蕩。  
但是啊！大部份的眾生都沒有看清楚，  
自己所處的世界是多麼的污濁與殘酷。  
人們為了名利，不惜巧取豪奪；  
一場天災，



可以奪去無數人身寶；  
一次戰爭，

可以死去多少二十餘年辛苦成長的年輕生命。

啊！這多麼痛苦的五濁惡世，實無一值得留戀，  
也從來不曾留下什麼。

這是真正的實相。

問題是，眾生多半已經習慣了

這樣充滿無盡無邊苦痛的無常世間，

半麻木、半昏沉、半自欺、半無知、半無奈的

一天又一天的過著日子。

只有比例不多的修行人，

在過去生功德福報的導引之下，

聽聞了帶來滅苦究竟方法的珍貴佛法，

遵循著偉大釋迦牟尼佛的教導，

一步一步走向覺醒之路——

明白了人生真的是「苦海無邊」，





然後積極的修行、滅苦、證道。

一心一意嚮往著那沒有痛苦的佛國淨土、

那沒有一切憂悲苦惱的永恆之樂。

在這樣無憂的境界裡，

當然也沒有苦集滅道的修行必要了。

因為，一切已經圓滿，一切已經具足。

無  
智  
亦  
無  
得

智慧第一！

在這無明的五濁惡世，唯有憑藉佛法的大智慧，

才能讓我們順利的出離三界。

故智慧如明燈，能夠驅散黑暗；如船筏，能夠得度彼岸；

如橋樑，能夠越過窮山惡水；

如良醫，能夠治癒宿疾；

如良藥，能夠藥到病除；

如良馬，能夠千里奔騰；

如利劍，能夠削鐵如泥；

如盔甲，能夠保護慧命；

如珍寶，能夠買得法身……

但是在已經究竟解脫的境界中，

智慧法爾具足，一切任運，

故也就沒有智慧或不智慧的分別了。

既然智慧通達，一切圓滿，

當然也就不會缺少什麼，既不缺少，也就無須獲得。

以  
無  
所  
得  
故

那麼，空的重要特性在那？

一言以蔽之——無所得。

為什麼呢？

因為，

一切本不生，一切圓滿，一切具足。

當你已經是空，你還缺乏什麼呢？

當你已經不缺乏任何時，

請問你還需要終日汲汲營營，

席不暇暖的去追尋什麼呢？

既已無需追求，又何需獲得什麼呢？

菩  
提  
薩  
埵

菩提薩埵是“菩薩”——  
一個澈見諸法實相的有情。

他是一個智慧通達的人，  
他是一個悲願深切的人，  
為什麼呢？

因為他已經澈底明白萬事萬物背後的真相，  
已經不再作繭自縛，  
已經能夠於這虛幻不實的世間，  
保持看清一切幻相的如如不動，  
然後再以這樣的智慧為出發，  
繼而去教導猶迷戀三界的芸芸眾生。

這樣的人是稀有的、難得的，  
這樣的作為也是稀有的、難得的，  
誠如阿彌陀經中所說：

「釋迦牟尼佛能為甚難希有之事，  
能於娑婆國土，五濁惡世，





劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁中  
得阿耨多羅三藐三菩提，

為諸眾生說是一切世間難信之法。

舍利弗，當知我於五濁惡世，行此難事，

得阿耨多羅三藐三菩提，

為一切世間說此難信之法，是為甚難。」

依  
般  
若  
波  
羅  
蜜  
多  
故

一個覺悟的有情，是一個完全沒有執著的人，他雖然活在這個五濁惡世裡，可是他的心啊！

就宛如一輪皎潔的明月，發出瑩澈清淨的光輝，普照十方。

雖然有時會有幾朵烏雲遮蔽，

但是明月還是如此的清澈、圓滿，

並不會受到烏雲的影響。

他又像一朵潔淨芳香的蓮花，

雖然生長在污濁的泥沼裡，

卻開出最美麗清香的花朵。

為什麼他能如此呢？

那就是因為他擁有「般若波羅蜜多」的緣故。

因為，般若

是出三界必備的條件，

是佛家不共的法門，

唯有佛法能夠究竟解脫三界，因為佛陀所傳下的真理，



並不是佛陀所發明，而是發現。

這個偉大的發現，為人類帶來無比的光明與希望——

天不生佛陀，萬古如長夜！

這實非溢美之詞，而是千真萬確的事實，

因為如果沒有般若，

我們就不可能明白宇宙的究極真理——空，

如果了解空，

我們就會永遠在“有”的現象中

打轉、迷失、流浪，不知醒轉、振作、出離，

那麼，輪迴便成為一個難醒的漫漫長夜，

而佛陀所帶來的般若教誨，

正如一輪照亮無盡無邊黑暗的太陽，

驅散了障蔽眾生的無明，帶來無比的光明。

故知般若是多麼的珍貴、是多麼的重要。

心經的主旨，正是字字句句都在重複這個訊息——

般若波羅蜜多，是到彼岸的大智慧！

心  
無  
罣  
礙

心是主宰，

心是心王，

心是一切的開始，

心是一切的源頭。

宇宙的森羅萬象，

都是心意識的變現，

都是心王的遊戲，

都是心的作用變化。

心是真正的修行重點所在，

所以我們的修行須臾不能離開心的修行——

這才不是盲修瞎練，心外求法。

為什麼是這樣呢？

因為，一切的本質就在於心，

心解脫了，一切就解脫了，心不解脫，生命就無從解脫，

足見心才是修行的主要方向，

而非枝枝節節、變化無窮、千頭萬緒、剪不斷理還亂、





毫無頭緒、亂無章法、不知所云的現象界。

其實啊！現象界就像一場夢，

夢中的情節毫無規則可言，

因為這些情節都只是心意識的反射罷了，

可是如果我們不明白這層道理的話，

我們就會把這些紛云的情節，

當作千真萬確的事實來對待。

這時，得與失就變得十分鮮明、高與下就變得十分差異、

美與醜就變得非常不同、尊與卑就變得非常不一樣……。

然而呢，我們都上了大當——

上了自己心意識遊戲的大當，

因為站在心的本質立場來看，這些都是虛幻的，

猶如看一場電影，

總不能為了劇中人物的悲喜而悲喜不已吧！？

猶如作了一場夢，

總不能為了夢中的主角得失而得失不已吧！？



然而，道理說起來明白易懂，

可是一旦我們被業力牽引、被隔陰之迷障蔽，

任你是大修行人來轉世，如果你不夠用功的話，

一樣只是口說空而行不空、拾人牙慧罷了。

所以，對於諸法實相的認知，

我們實在需要一分一秒都不離開的自我警惕——

一切的一切，

不論是眼所見、鼻所聞、耳所聽、身所觸，……

儘管當下是多麼的栩栩如生、千真萬確、驚心動魄……

其實啊！都只是心的妄念投射罷了！

如果我們能安住於這樣的正知見，

那麼我們當然就是一個心中沒有罣礙的人了，

這樣的境界，是多麼的輕安自在啊！

但是，如果我們只要還有一絲執著——

任何方式的執著，

包括對於某種觀念強烈的主張、



某個人非見他不可、  
某種食物每餐必吃不可、  
某種娛樂每周非作不可、  
某種行為非完成不可、  
某種想念非想不可……  
內容儘管千萬變化，依個人習氣而不同，  
但是它絕對可以歸納二個字，  
就是「執著」。  
只要有一絲的執著，就有一絲的罣礙，  
只要執著全部沒有了，  
那就是解脫三界的莊嚴神聖時刻的降臨了。  
故「心無罣礙」，是多麼的稀有難得啊！  
願身為佛子的我們，  
精進再精進，  
早日達成一絲不罣的超凡入聖、解脫境界。

無  
罣  
礙  
故

沒有執著的人，就是沒有罣礙的人，  
也就像一個在空中運動的人，不論他

抬起右手、放下左腳、快走、慢跑、前進、後退……

對他而言，統統沒有任何的障礙，

因為，沒有東西能夠阻擋了空啊！

說得更具體一點，一個沒有罣礙的人，

就是沒有得失心的人，

因為，當你放下了一切的得或失，

那麼你才是真正在修“般若波羅蜜多”的人。

因為，現象界的一切變化

都只是一場終須謝幕的戲劇，真正透視掌握了此點，

這個人便不再受任何得或失的影響而產生憂悲苦惱了。

請不要小看憂悲苦惱對於眾生的傷害，

當我們陷於這樣的情緒之中時，

一切的實相都將模糊不清，

那麼“果中生因”的無奈悲劇，





便將生生不息的隨著我們六道輪迴，  
難有出頭的一天。

所以，心中沒有了罣礙，  
就是完全擺脫了一切得失心理。

天氣放晴也好、下雨也好；

自己有錢也好、沒錢也好；

別人喜歡自己也好，不喜歡自己也好……

既然一切都是過去世的因感召今生的果，

既然這些結果也都沒辦法影響心的如如不動，

那人又何必作一個自我困閉的春蠶呢？

所以，心中沒有了罣礙，

就是完全擺脫了一切是非心理。

別人的對與錯，自有他對與錯的因與果，

我們又何必強烈批判或無法見容呢？

因為，如果我們真的希望世界上只有美好與光明，

那麼，請不要從要求別人開始，



而是從要求自己作為開始吧！

既然都只是這夢幻舞台的臨時演員，

又何必太計較別人的演技不好呢？

所以，心中沒有了罣礙，

就是完全擺脫了一切高下心理。

別人比我高也好、比我美也好、比我有錢也好……。

既然一切都是作一場夢，

我們又何必太在意情節的起伏呢？

所以，既沒有了得失、是非、高下……

心中當然也就無所罣礙了。

這樣的人，就是沒有任何牽絆的人了，

是世上稀有難得的人，

是眾生的依皈，

是眾生的指引，

是眾生的模範。

無  
有  
恐  
怖

一個沒有罣礙的人，心中就必定安然，隨處自在。

既無得失，就沒有得或失的不安與恐懼；

既無是非，就沒有是非與否的焦慮或迷惑；

既無高下，就沒有大小評判的分別與差異……

這樣的人，是完全從恐懼的陰影籠罩中走出來的人，  
他知道，一切都是假的，

難道假的老虎真的會把人給吃了嗎？

難道假的魔鬼真的能夠傷害人嗎？

難道假的玩具拿到手就快樂了嗎？

難道假的名聲有了就不缺少什麼了嗎？

他深深明白，

一切都可以放下了，

一切都不再是問題，

一切都可以安心了。

這樣的人，是最幸福的人，

因為他已經從生命的隱隱不安以及最深層的恐懼——



莫明的恐懼、不知所然的恐懼、  
茫然的恐懼、微細的恐懼……之中  
澈底脫離了出來。

生命不再是一個囚籠或苦聚，  
生命成為無盡的幸福與喜悅，  
而這所有的關鍵都在於——心。



遠

離

顛

倒

夢

想

心完全解脫妄念的糾纏之後，  
變得清明、自主、理性，

此時，

當幻化網撤開之後，一切才開始顯現其本來面目。

黑白不再顛倒，一切都已回到其本應擁有的位置；

主客不再易位，心不再誤認妄念為主人；

本末不再混淆，心終於明白了自己是——佛。

人世如幻，浮生若夢，

如果我們不趁早認知這個事實，

我們依舊會陷在黑白顛倒、主客易位、本末混淆的

生命困境中不能自拔。

故既已聽聞佛法，即應精進、慈悲、智慧，

永遠的告別那令人憂悲苦惱不已的顛倒與夢想。

究

竟

涅

槃

三界流浪，何處是休息的家鄉？

孩子啊！你不覺得累了嗎？——佛菩薩如是問。

孩子啊！你不想回家嗎？——佛菩薩如是關懷。

孩子啊！心就是家鄉，就是永恆的家鄉，

充滿了無限的平安、幸福、喜樂。——佛菩薩如是說。

孩子啊！心就是佛，就是涅槃。——佛菩薩如是叮嚀。

孩子啊！如果一切都已經具足，一切都已經圓滿，

請問你還需要流浪嗎？如果家鄉就已經在腳下，

你還需要家鄉嗎？——佛菩薩如是慨歎。

是的，是心作佛，是心是佛。

只要我們的心放下了一切的執著，

而且安住於這樣如如不動的狀態，

那麼，家鄉早已經在溫馨的等待我們——

從無始劫以來，直到今天。

如果你想回家，

如果你不再回到這憂悲苦惱的人間，



其實，你只要回到你的“心”就可以了，  
你的身體可以繼續在人間生活的，  
因為，一切的一切，都只在於心啊！  
一切的答案、一切的奧秘、一切的終點、一切的開始……  
都在於——心。  
心是涅槃，眾生皆有佛性。

三  
世  
諸  
佛

三世是指過去世、現在世以及未來世，三世也可指多世，但是由於時間的觀念其實也是妄念，故時間只對於三界眾生有意義，事實上，法界是既沒有時間也沒有空間的。故三世諸佛的說法

是針對三界眾生能夠理解的狀態來說明的。

而且故意把三世和諸佛並列，

也是提醒我們，諸佛的存在是超越三世，

也就是諸佛的存在是永恆，

沒有所謂的過去、現在或者未來。

所以，我們會發現，人類最大的執著，

在於對時間和空間的執著，

由於有了時間的妄念，

所以我們才有長壽或短命的強烈分別與貪取；

由於有了空間的妄念，

所以我們才有大或小的強烈差異與執取。





故時空的觀念，就是最大的妄念，  
如果連時空都沒有了，

請問又何來的長壽或短命、大或小的分別呢？

故所謂三世諸佛，

就是已經超越了時空的束縛，

漫步於永恆之境的自由解脫之人。

依  
般  
若  
波  
羅  
蜜  
多  
故

「般若波羅蜜多」是成佛的必備條件，  
只有依靠這到彼岸的大智慧，

三界眾生才有可能

真正出離輪迴不已、三界流浪的生命窘困。

如果沒有這大智慧，

眾生必於生死大海中頭出頭沒、難有出期。

為什麼是這樣呢？

因為「般若波羅蜜多」的智慧是明白

為何有生死輪迴、

為何有憂悲苦惱的智慧，

如果找到了輪迴的因，當然才有可能斷輪迴的果。

而因果律是宇宙的至極真理——

雖也是入佛門的基礎理論，

但也同時是最甚深幽微之佛家真理。

“種瓜得瓜，種豆得豆”，

這耳熟能詳的句子，卻簡明的把因果關係一語道破。



因為因果律是最客觀的宇宙公約，  
它絕對是公平無誤的——種如是因，必得如是果。  
如果輪迴是因為不明白生命實相而導致輪迴不已，  
那麼，只要明白了生命的實相，自然也就止息了輪迴。  
故十方三世諸佛，  
都是由於澈底明白了生命實相而成為諸佛的。

得  
阿  
耨  
多  
羅  
三  
藐  
三  
菩  
提

阿耨多羅三藐三菩提——無上正等正覺，  
是諸佛的解脫境界。

此時一切都已經圓滿，一切都已經具足，  
輪迴生死早已成為昨日惡夢，

一切都美好、幸福、安樂，再也不缺少什麼，  
再也不需要什麼，再也不流浪三界、辛苦備嚐了。

這樣的境界，是多麼令人艷羨啊！

然而，身處輪迴惡夢的三界眾生，

只要一天不放下執著，便一天不可能到達這樣的境界，

這樣的境界，並不是憑空可以到達的，

是需要經過無量劫以來

累生累世的修六度萬行方能達成。

故知成佛是一件艱苦卓絕的事，

成佛是一件無比莊嚴神聖的宇宙大事！

因為，無上正等正覺，

就是究竟覺，





就是涅槃，

就是空，

就是輪迴生死的盡頭。

而這充滿無限光明的彼岸，

是要經歷三大阿僧祇劫方能成就的，絕非一生一世就能成就。

故所謂的“即身成就”，

是指你已經修六度萬行歷經無量劫，

這很可能就是你的最後一生，

但是，請注意，這其中還是充滿了各種變數——

例如今生的努力、過去生的證量

以及各種複雜多變、甚深難測的因緣果報……

在在都可能使“即身成就”這個偉大的理想，

成為破碎的美夢。

為什麼是這樣呢？

因為，我們千萬別小看所謂“五濁惡世”的染污力，

當我們一誕生在這個濁世裡，



當我們一開始呼吸這充滿各種染著的氣，  
當我們一旦經過劇大痛苦的投胎過程時，  
一切的證量、一切的福報、一切的記憶……  
都隨著投胎過程中，神識昏迷於劇大的旋轉，  
而成為過眼雲煙。

一切都得從頭開始，一切都得從牙牙學語開始，  
任你是大修行人來轉世，

只要是尚未成佛者，必定有所謂“隔陰之迷”的障蔽，  
故高僧大德才說“菩薩亦有隔陰之迷”。

所以啊！不論你遇到多麼殊勝的法門，

不論你過去生的證量有多高，

不論你的福報有多大，

不論你的功德有這麼多……

如果你今生不好好的努力，

嚴肅、神聖、莊嚴的去面對你自己的修行，

那麼，即使你本應“即身成就”，



也很可能就因為一次嚴重的造業而導致延宕二、三、四、五、六、七生，甚至更多生以後才究竟成就。

所以啊！佛陀才再三耳提面命：人身難得，佛法難聞！於此末法時代，暮鼓頻催之際，猶流浪生死的佛子啊！怎能不警醒？怎能不策勵？

怎能不珍惜人身？怎能不珍愛佛、法、僧？

長壽滅罪經說：

「如此生死，流浪大海，

唯有諸佛菩薩能到彼岸，凡夫眾生，定當淪沒。」

普賢菩薩警眾偈說：

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？

大眾當勤精進，但念無常，如救頭燃。」

啊！佛國淨土才是我們永恆的家鄉，

不如歸去！不如歸去！

故

知

般

若

波

羅

蜜

多

所以啊！唯有依憑到彼岸的大智慧，

我們才能一路順風回家；

唯有放下一切對於三界的留戀，

我們才能真正打開淨土的大門；

唯有不再計較一切的風風雨雨、得失、是非……

我們才能快點回到永遠不需要流浪的安全避風港。

般若波羅蜜多，是船筏，能載我們風和日麗的到家。

般若波羅蜜多，是橋樑，能讓我們過渡驚濤駭浪。

般若波羅蜜多，是利劍，能斬斷一切的多餘葛藤。

般若波羅蜜多，是明燈，能指引迷航的水手。

般若波羅蜜多，是路標，能告知我們正確的方向。

般若波羅蜜多，是羅盤，是生死大海中不可或缺的儀器。

般若波羅蜜多，是良藥，能醫治一切的疑難雜症。

三界眾生，皆已於六道輪轉中疲累已極；但是儘管疲累，

如果沒有大智慧，我們還是無奈的疲累已極。

三界眾生，皆已於生離死別的悲淒雨淚中哀傷過度；





但是儘管哀傷，如果沒有大智慧，我們還是無奈的哀傷過度。

三界眾生，皆已於漫無邊際的無明中寂寞已久；

但是儘管寂寞，如果沒有大智慧，

我們還是無奈的寂寞獨坐至地老天荒啊！

所以啊！般若波羅蜜多是珍貴的，

是值得用全部的生命力去學習與瞭解、證悟的。

我們一定要珍惜今生的學佛因緣——以智慧為先導，

統攝其他五度；布施、持戒、忍辱、精進、禪定。

只要如是而行，必有得究竟覺的一天。

是  
大  
神  
咒

咒語——是宇宙最莊嚴的聲音。

不同的咒語，是不同的佛菩薩所教導的，

例如慈悲的觀世音菩薩教導眾生唸“六字大明咒”，

地藏菩薩教導眾生唸“滅定業真言”；

藥師如來教導眾生唸“藥師咒”……

只要是佛菩薩傳下來的咒語，

當然就是最神聖的聲音，但是儘管咒語各有不同，

每一位佛菩薩的智慧都是相同的圓滿——

般若波羅蜜多。

故可以說是最圓滿的咒語，而且是最神聖的咒語。

只要擁有此咒，何處不得究竟成就呢？

故也可以說是最神效的咒語啊！

是  
大  
明  
咒

般若波羅蜜多，不但是神聖、神效，而且是清明眾生的清醒劑，

只要有了大智慧，就離開了無明，

只要離開了無明，

就不會胡裡胡塗、懵懵懂懂、癡癡傻傻、昏昧不明的  
於此無常世間妄造無邊業了，

只要不再造業，就不再受到未來果報的束縛，

這樣的人，就是宇宙最清明自主的人——佛。

所以智慧如清明的咒語，

能夠讓昏沉愚癡眾生醒過來——

於一切虛妄不實的幻相中醒轉過來。

智慧又如清明的甘露，

能夠潑醒已經沉睡無量劫的三界無明眾生。

是  
無  
上  
咒

無上正等正覺，是要靠無上心法——  
般若波羅蜜多才能成就的。

故大智慧也就是無與倫比、至高無上的咒語，  
能夠讓眾生

脫離苦海，永別生死。

故三界眾生宜好好修持般若波羅蜜多，  
才能真正找到無上的皈依，無上的心咒。



是  
無  
等  
等  
咒

般若波羅蜜多，  
是最究竟的境界，  
既是最究竟，也就好比世上最究竟圓滿的咒語，  
能夠讓眾生得究竟成就。  
故三界眾生應皈依般若波羅蜜多，  
宜視之為究竟的依靠，  
如此日久行深，必能如觀自在菩薩一樣——  
照見五蘊皆空，度一切苦厄！

能  
除  
一  
切  
苦

當一個修行人已經證得無上究竟覺時，  
一切的苦難，到此完全結束。

就猶如一個歷盡滄桑歸來的天涯遊子，  
經過了無數流浪的歲月，

吃過了多少辛酸苦頭，閱盡了多少的物換星移……

終於，回到了思念已久的家鄉——

一個無量劫以來便思念不已的家。

然而，如果還未歸家

苦，是數說不完的；

苦難，是沒有結束的——

只要我們還身處三界，這就是我們註定的運命！

啊！唯有到彼岸的大智慧，

能終結這三世迷離、業力牽纏的無量苦！

身為佛子的我們，宜大精進，奮力自度度人才是！

而這自度度人真正依憑，即——般若波羅蜜多！

真  
實  
不  
虛

唯有法界才是真實的境界，三界一切皆為幻有，皆如夢幻泡影，如露亦如電。

而到達真實境界彼岸，只有唯一的交通工具——般若船。

如果你還沒有搭上這艘般若船，請你要趕快搭上；

如果你已經搭上了這艘般若船，則請你趕快划進！

猶如大悲心陀羅尼經中所說：「願我速乘般若船」。

因為，生命短促，業力催逼，

不趁著順境、人身寶尚能學佛時勉力而為，

一旦無常來到或業境現前時，

一切都將隨業力的波濤洶湧而消逝無蹤。

——滄海桑田、桑田滄海，無量劫的歲月都已流逝無蹤了，

當今這短短的人生寄旅，不也很快就成明日黃花？

幸福學佛的修行人啊！莫待無花空折枝。

悲願深切的佛子啊！怎忍眾生以苦為樂？

智慧如海的佛子啊！怎忍世間暗無光明？

大悲為上首，方便為究竟！

故說般若波羅蜜多咒

即說咒曰：揭諦！揭諦！揭諦！揭諦！波羅揭諦！  
波羅僧揭諦！菩提薩婆訶！

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！

137

願眾生一起到達光明的彼岸！

智慧啊！大智慧！摩訶般若波羅蜜多！！

心經結束時的咒語如是祈願與讚頌著

在這無明的三界擁有般若，

是最彌足珍貴的一件事，

而一個發過悲願的菩薩，也唯有同時擁有了悲與智

才能真正實現他內心歷千百劫而不滅的

菩提大願：

願眾生離苦得樂

願眾生早證菩提

願眾生圓滿所願

願眾生得究竟覺



心經全文

般若波羅蜜多心經

經／釋迦牟尼佛

譯／玄奘大師

觀自在菩薩

舍利子

行深般若波羅蜜多時

是諸法空相

照見五蘊皆空

不生不滅

度一切苦厄

不垢不淨

舍利子

不增不減

色不異空

是故空中無色

空不異色

無受想行識

色即是空

無眼耳鼻舌身意

空即是色

無色聲香味觸法

受想行識亦復如是

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

國家圖書館出版品預行編目資料

優美散文解讀·心經 / 郭韻玲著. -- 三版.  
-- 臺北市：金色蓮花雜誌, 2014. 10  
面；公分

ISBN 978-957-99107-0-5(平裝)

221. 45

85004675

優美散文解讀·心經

著者：郭韻玲

發行人：鄭鴻祺

出版者：金色蓮花雜誌社

地址：台北市忠孝東路四段153號5樓

網址：<http://www.glotus.com.tw>

E-mail：[glotus.art@msa.hinet.net](mailto:glotus.art@msa.hinet.net)

電話：886-2-2731-0099 傳真：886-2-8771-9157

郵撥：17029118 金色蓮花雜誌社

印刷：福慧文物印刷有限公司

登記證：行政院新聞局局版北市業字第145號

總經銷：飛鴻國際行銷股份有限公司

地址：新北市新店區中正路501之9號2樓

電話：886-2-8218-6688 傳真：886-2-8218-6458

網址：<http://www.fh6688.com.tw>

1996年5月初版一刷

2000年2月初版三刷

2010年10月二版一刷

2014年10月三版一刷

定價：180元

ISBN 978-957-99107-0-5

版權及著作權所有·歡迎助印

(本書如有破損缺頁，敬請寄回本社更換)

本書販售所得 將作為弘法利生用

## 讀者按讚心賞

最適合現代人的隨身手札。

以清新優美的散文方式，闡述佛經深奧難懂之義理，令人茅塞頓開、法喜充滿。

讓我們身處紅塵而心不染的寶藏。

讓人按讚的好書。

清新優美的智慧寶典。

最美的經典，最深刻的體悟，最淺白的解讀。

深入淺出，直接契入修行法要，是通往成就的智慧寶藏，值得研讀與珍藏。

心海明燈、句句蓮花，指引你回歸到圓滿的生命。

字字是生命的真理，句句是修行。

閱讀後引導身心自在，悠遊泰然的好書。

用最淺白文字，描述出生命中最真切的真理。

字字是生命的真理，句句是修行的準則。

"心"海明燈，"經"典重現。

是經典解析中的奇葩，讓人在清新優美的文字中體悟般若的喜悅，按無限個讚！

句句像股清流，不斷的在淨化人心。

如來真實語，用優美又淺顯的文字解釋，令人受益良多。

清淨法喜，增長智慧的好書。

經是道路，經是橋樑，心經解讀，指引迷失的心靈，趨向菩提。

以優美的文字深入淺出的解讀心經，讓人完全明白心經的宏偉壯闊，更讓佛法的

真理要義對日常生活及人生方向指引上受用無窮，是需要大力推廣的寶典。

以清新簡潔的文詞，帶領我們進入空性大智慧的殿堂。

對空性最直白精簡的解讀，能夠指引迷津的最佳叮嚀。

優美淺白的文句，詮釋生命實相的智慧寶典，是人生難得的幸福寶藏。

解開了深奧難懂的經文，也讓人看清了層層纏縛的煩惱妄念。

令人頓時心開意解，豁然開朗於心經的微言大義。

值得反覆閱讀，細細體會的一本智慧書。

苦海度人的舟航，成就的寶筏。

太棒了，句句沁入人心，醍醐灌頂，真是令人感動涕淚啊！

原本深奧難懂的經文，透過白話散文式的闡述變成易懂義理，真是造福佛子！

淺白易懂，成就的關鍵！

優美流動的文字，徜徉於心靈的盛典。

一本探索生命真相的實用手冊。

優美散文，悟空證空，不容錯過的好書！

ISBN 957-99107-0-7



9 789573 083832

ISBN 978-957-99107-0-5



### 戲劇小說 唐三藏

在久遠的世紀，一顆熾熱的心，一份堅卓的意，成就了歷史上的美名，造福了無數的人群。那滾滾萬里狂沙阻擋不了西行取經的雄心壯志，那皓皓窮山惡水嚇阻不了向前邁進的堅決毅力……

就讓我們用戲劇小說，帶領大家進入玄奘大師的殿堂，讓他崇高無私的精神，喚起蟄伏在我們心中已久的——純真與感動。

購書專線：02-27310099

各大書局熱賣中！



### 戲劇小說 佛陀八相成道

菩提樹下，  
佛陀到底悟到了什麼？  
事實上，這道開悟之光，  
照亮了人類心靈的出路！  
真的是每一個人的  
必修生命科學課程  
請莫與智慧之光失之交臂  
拾起本書好好的為自他  
尋求身心安頓吧！

購書專線：02-27310099

各大書局熱賣中！



### 戲劇小說 法華經

妙法蓮華經以闡揚  
佛陀出世本懷為宗旨——  
欲令眾生入佛知見  
開示法界實相智慧  
揭示一切眾生皆可成佛的真理  
本書以戲劇小說形式呈現  
是了解法華經及探索生命實相  
不可或缺的一本書。

購書專線：02-27310099