

2023年横看成岭侧成峰理解 南怀瑾论语 心得体会(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

横看成岭侧成峰理解篇一

南怀瑾是中国当代知名的哲学家和文化名人，他对于儒家经典《论语》的研究和理解，给予了很多独特的解读和心得体会。本文将结合南怀瑾的观点，以五段式的形式，探讨《论语》对于人生智慧的启迪和现代社会的借鉴。

首先，南怀瑾从《论语》中深刻理解到，学而不思则罔，思而不学则殆。他认为，学习是不断开拓自己的思维和见识的过程；思考则是对所学知识和生活经验的反思与总结。只有学以致用，才能使自己的学习更有价值。这一观点在今天的社会仍然具有重要的意义。随着信息的爆炸，知识的获取已经变得相对容易，但如何将所掌握的知识运用到实际生活中，却是一个更大的挑战。因此，学习与思考并重，是我们在追求智慧和成功时需要时刻牢记的准则。

其次，南怀瑾还深刻体会到《论语》中对于人格修养的重要性。他认为，《论语》的核心思想是修身、齐家、治国和平天下。而修身，恰恰是最为基础和重要的一环。通过修身，自我完善，才能有更好的家庭和社会效应。南怀瑾通过自己的生活实践，将儒家的修身方针体现得淋漓尽致。他严于律己，遵循儒家的道德准则，以自己的言行为人之道的发展起到了榜样的作用。在当今多元化的社会中，修身仍然是一个重要的课题。我们往往追求物质的满足，而忽视了自我完善的内在需求。因此，南怀瑾对修身的理解和实践给予我们很好的启示。

第三，南怀瑾还通过《论语》进一步体悟到自我与他人的关系。他指出，儒家思想强调人际关系的和谐和亲密。在人与人的交往中，亲情、友情、爱情等人际关系是构建和谐社会的重要保证。南怀瑾通过自己的亲身体会，以及对于《论语》的深入研究，深刻理解到人际关系的重要性，并通过自己的行为示范，倡导了一种相互尊重、关怀他人、互惠互利的人际交往模式。这对于当代社会来说，尤为重要。在现代社会，人与人之间的关系越来越疏离，人们的心理距离也越来越远。借鉴儒家思想，强调人际关系的和谐和亲密，有助于建设一个更加和谐的社会。

第四，南怀瑾还从《论语》中体悟到追求真善美的人生境界。他认为，《论语》提倡的，并不仅仅是功利和功成名就，而是对于真、善、美的追求。他通过自己融入儒家思想的实践，践行着真善美的三位一体，发现了生活的真理与美好。在当代社会，我们往往追求的是物质财富和名利地位，却忽略了精神境界的追求。南怀瑾的经历和观点，给予了我们在追求真善美的过程中的重要启示。

最后，南怀瑾深刻领悟到儒家思想的包容与进取精神。他认为，《论语》为后人提供了不断学习和进取的动力，而且在面对不同的学说和思想时，儒家始终以包容和开放的态度对待。这一观点为今天的社会提供了重要的借鉴。我们处在信息和知识爆炸的时代，各种不同的思潮和学说层出不穷。在面对这些多元化的观点时，我们应该保持包容和开放的态度，不断吸收新知识，积极探索真理的广阔领域。

综上所述，南怀瑾对于《论语》的研究与体会，给予了我们很多深刻的思考。通过学习和思考，修身和齐家治国以及善待他人和追求真善美的人生境界，以及包容和进取的态度，我们可以从《论语》中汲取智慧，找到适应当代社会和个人发展的方向。南怀瑾对于《论语》的心得体会，不仅有助于我们的人生，更能够为整个社会的进步和发展作出积极贡献。

横看成岭侧成峰理解篇二

南怀瑾语录

2、今天的世界惟科技马首是瞻，人格养成没有了，都是乱的不成器的，教育只是贩卖知识，这是根本乱源，是苦恼之源。只有科学、科技、哲学、宗教、文艺、人格养成教育回归一体，回归本位，均衡发展，才有希望。

3、譬如孟子的话，君子穷则独善其身，达则兼管天下。告诉我们一个知识分子，如果倒霉，就把自己管好就行了，别管外面的事，至于职业做什么都可以，职业跟学问根本是分开的。学问不是知识，做人做事都是学问。如果有机会叫你出来做事，那就不是为个人，是为整个国家社会做贡献。这是孟子的教育。

4、当年我读四书五经，都是要背的。小朋友们要放学了，心里高兴，一边嘴里唱着一边你推我一下，我推你一把的。这样读书，心里会记住，一辈子忘不了。想起来的时候心里默念一下，其中的道理就又琢磨了一回。”

5、这个世界政治学的大目标，十二个字就讲完了：风调雨顺、国泰民安、安居乐业。但如果要问，世界啥时才能实现天下太平世界大同呢？我说，人类也许永远不会实现。假使人类真有这么个社会出来，就是宇宙毁灭的时候。社会很怪，就是要乱七八糟，有正有反，才有味道。平安固然好，但平安就不好玩了！

7、我还有个主张，希望大家为了国家民族的前途，研究经济政治问题，要多读历史才好。观今宜鉴古，无古不成今。我们小时候读历史是最重要的课。要了解现在时代的趋势，必须要懂得自己古代的历史。观察个人事业的成功失败，要拿古代做镜子，古代每个时代，怎么失败的？怎么成功的？没过去就没现在。

9、当年我读四书五经，都是要背的。小朋友们要放学了，心里高兴，一边嘴里唱着一边你推我一下，我推你一把的。这样读书，心里会记住，一辈子忘不了。想起来的时候心里默念一下，其中的道理就又琢磨了一回。

10、我们都常听说“得意忘形”，但是，据我个人几十年的人生经验，还要再加上一句话“失意忘形”。有人本来蛮好的，当他发财、得意的时候，事情都处理得很得当，见人也彬彬有礼；但是一旦失意之后，就连人也不愿见，一副讨厌相，自卑感，种种的烦恼都来了，人完全变了。

11、常有人问我，为什么能有这么好的学问，我都实实在在告诉人家，这都是我十三岁以前熟背这些古书的效果。

12、十九世纪威胁人类最大的疾病是肺炎，二十世纪威胁人类最大的是癌症，二十一世纪威胁人类最大的是精神病。现在是精神病开始的年代了，我发现很多年轻的孩子精神都有问题了，归结起来是教育的问题。一个国家、社会的兴衰成败，重点在文化，在教育。

13、政治、军事、外交都是没有善恶是非的，只有利害关系。怎么临时处理，要懂得应变。但是要注意，虽然没有善恶是非，都还是有因果的。

14、这是最好的时代，也是最坏的时代。西方文化的贡献，促进了物质文明的发达，这在表面上来看，可以说是幸福；坏，是指人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼。在精神上，是最痛苦的。人类正面临着一个新的危机。

15、国几千年教育的目的，不是为了谋生，是教我们作一个人，职业技术则是另外学的。而且教育从胎教开始，家教最重要，然后才是跟先生老师学习。人格教育、学问修养是贯穿一生的。所以，社会除了政治力量、财富力量以外，还要

有独立不倚、卓尔不群的人格品格修养，作为社会人心的中流砥柱。

16、我们祖先晓得语言三十年一变，所以把语、文分开，把语言变成独立文字，因此中国五千年文化，用古文保留下来，两年功夫，只要学通中国字，就上下五千年，纵横十万里，都懂了。中国方块字，康熙字典里大约五万个，一个中国人，如果认得2500个，哦哟！这个学问是非常大喽！国文教授还认不到1500。

18、中国文化，什么叫做事业呢？孔子《易经系传》叫做：举而措之天下之民，谓之事业。一个人，一辈子，做一件事情，对社会大众有贡献，对国家民族，对整个的社会，都是一种贡献，这才算是事业。

19、我常常感到，国家亡掉了不可怕，还可以复活，要是国家的文化亡掉了，就永远不会翻身了。

20、我讲一个故事，是唐人的两句诗，也是对现代状况和对知识分子的看法：尘土十分归举子，乾坤大半属偷儿。所谓举子就是读书人，意思是说，世界上的事情，知识分子一点都没用，读书没用！读了一辈子，不过归到泥巴里打滚。这宇宙，这个世界上的一切事情，都属于小偷、土匪之类的，才会做出来。

22、一个均贫的社会，如果稳定下来，先求农业科技的发展。（）农业科技，我们今天还没办法。你到美国看看，人家的农庄，一望无际，看不到头。把农业基础打稳，工业发展，再谈商业，再谈国际贸易，那就不同了。结果，我们由均贫的社会，一下开放了，先盖高楼大厦，土地公有嘛，老板是政府，他能随便卖。

23、我们中国传统文化，最怕一辈子太享福，太顺利，太平安了。没有忧患意识，象吃了毒药一样，把自己毒死了。

24、佛学像百货店，有钱有闲，可去逛逛，逛了买东西也可，根本不逛也可，但社会需要它；道家像药店，它包括了兵家、纵横家的思想，乃至天文、地理、医药，一个国家、民族生病，非去这个药店不可；儒家的`孔孟思想是粮店，是天天要吃的，要深切了解中国文化历史的演变、将来怎么办，就要研究四书。

25、我认为今天的文化，主要在四个东西上面转。一个是达尔文的进化论，一个弗洛伊德的性心理学，一个凯恩斯的消费刺激生产，第四个是马克思的资本论思想。这四样转了一百多年了，空前未有。现在的整个人类世界，思想文化困惑很多，这一点你们要注意。其实，消费刺激生产，是最坏的经济思想观点。

26、今日的世界，物质文明发达，在表面上来看，是历史上最幸福的时代；但是人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼。在精神上，也可以说是历史上最痛苦的时代。人是莫名其妙的生下来，无可奈何的活着，最后是不知所以然的死掉。

27、以前的官做得越大，书房越大，下班以后是先进书房。你们看京戏就知道了，那个做大官的回家，太太在门口，老爷请，夫人请，然后送到书房里了。现在呢？有些公务员一天两餐应酬，光吃饭，五六个钟头去掉了，哪有时间办公？回来以后，再卡拉ok一搞，完全是ok卡拉了！问题很严重，讲不完。

28、中国几千年教育的目的，不是为了谋生，是教我们做一个人，职业技术则是另外学的。而且教育从胎教开始，家教最重要，然后才是跟先生老师学习。人格教育、学问修养是贯穿一生的。所以，社会除了政治力量、财富力量以外，还要有独立不倚、卓尔不群的人格品格修养，作为社会的中流砥柱。

29、这是最好的时代，也是最坏的时代。西方文化的贡献，促进了物质文明的发达，这在表面上来看，可以说是幸福；坏，是指人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼。在精神上，是最痛苦的。在这物质文明发达和精神生活贫乏的尖锐对比下，人类正面临着一个新的危机。

31、我们中国文化的财产太大了，古文不懂，繁体字不懂等于丢了钥匙，这个财库的门打不开了。

32、这是一个好像最讲民主平等自由的时代，其实全世界的皇帝姓“钱”，都是钱做主，以钱来决定贵贱，没钱就没自由。没有真正独立不倚、卓尔不群的人格修养、学问修养，有的只是乱七八糟的所谓个性张扬和向钱看。连科学研究、教育、学术都在听钱指挥，没有精神支柱，一旦失业，就像天塌下来一样。

33、良医终不救无病之人；导师亦不引识路之者。佳肴美膳，岂可劝饱人之餐；异宝奇珍，未必动廉士之念。今天的世界惟科技马首是瞻，人格养成没有了，都是乱的不成器的，教育只是贩卖知识，这是根本乱源，是苦恼之源。只有科学、科技、哲学、宗教、文艺、人格养成教育回归一体，回归本位，均衡发展，才有希望。

34、你要注意每个经济学家是哪国人，他的立场就站在哪个国家。现在美国提倡新自由主义，我看这是侵略性的经济。那些著作都是强盗思想。我经常讲，你不要看入了世贸，入了后，美国来收购了，美国来参股了，美国来合并了，那是好事吗？你们有没想过啊？因为不知道自己的文化，也不知道自己的立场了！

横看成岭侧成峰理解篇三

南怀瑾是中国现代知识分子中的翘楚，他一生都致力于学术

研究和思想的发展。尤其是他对于读书的态度和方法，给人们以极大的启发。我曾有幸读过他的一些著作，并从中汲取到了许多心得体会。下面我将从读书的动力、读书的方法、读书的收益、读书的规律和读书的实践等五个方面，阐述我的心得体会。

首先，南怀瑾认为，读书是一种对于知识的渴望和追求，读书的动力应该来自内心的自觉。他强调了知行合一的重要性，只有通过实践将读书的知识转化为自己的能力和素养，才能真正发挥读书的价值。这使我深刻认识到，读书不仅仅是为了获取知识，更是为了提升自己的能力和思维水平，让自己能够更好地应对生活和工作中的各种挑战。

其次，南怀瑾对于读书方法也有独到的见解。他强调了阅读的深入和广泛，认为应该既有精读又有泛读。精读要求我们细细品味文字中的内涵和修辞，而泛读则要求我们广泛涉猎各种不同类型的书籍。南怀瑾还提到了语感的重要性，他认为语感是我们理解和掌握知识的基础，应该在阅读中不断培养和提高。通过对这些方法的学习和实践，我深深体会到读书应该注重全面的发展，不拘泥于一种类型或者一种风格的书籍，才能充分开拓自己的视野和提升自己的语言能力。

第三，读书带来的收益是显而易见的。南怀瑾认为，读书不仅能够给我们带来知识的增长，还能够激发我们的智慧和创造力。通过读书，我们可以开阔视野，拓宽思维，培养独立思考和解决问题的能力。读书还可以丰富我们的情感世界，培养我们的审美能力和修养。我深信，只有通过不断地读书，我们才能真正成为一个有思想、有深度和有情怀的人。

第四，南怀瑾对于读书的规律也有着深刻的理解。他认为，读书应该追求有机结合，实现思维的联动。读书的目的是为了获取知识，而知识的连接和交融需要通过不断的思考和归纳。他还提到了反复阅读的重要性，认为通过反复的阅读，我们可以更深入地理解和消化所读的书籍。我在实践中深感

到，只有通过反复的阅读和思考，我们才能将书中的知识真正内化为自己的能力和见解。

最后，读书的实践是检验读书成果的关键。南怀瑾认为，读书不应该仅仅停留在理论层面，而应该与实际生活和实践相结合。只有将读书的知识运用到实践中，才能真正检验自己的理解和运用能力。我在实践中发现，只有通过实际的应用，我们才能发现自己的不足和不成熟之处，并且不断改进和提高。

综上所述，南怀瑾的读书心得给了我很大的启示和鼓舞。通过他的教诲，我明白了读书的动力和方法，也深感到读书带给我们的收益和规律。读书不仅仅是为了获取知识，更是为了提升自己的素质和思维能力。只有通过实践和应用，我们才能真正发挥读书的价值。我相信，在今后的学习和实践中，我会秉持南怀瑾对于读书的态度和方法，不断完善自己，不断追求卓越。

横看成岭侧成峰理解篇四

1、世界上最值钱的东西也最不值钱，最值钱的东西没有价钱，智慧是绝对无价；但是智慧也一毛钱都不值，这就是佛常说的众生颠倒。争入空王眼睫毛，大家争先恐后的想成佛。

2、如果学佛为了求福报而学，求来生怎么样而学，不错，是有这个事，但不是彻底的，所以说人天福德枉成痴。

3、我看你们来学佛学道，年纪轻轻，非常照顾自己，又懒，又不肯助人，但要求起别人却非常严格，看看这个不对、那个也不对，觉得别人都不是圣贤，难道你就是圣贤吗？我看你是“剩闲”，是剩下来没有用的闲人，有你也不多、没你也不少的人。

4、但愿此情长久，哪里分地北天南。

5、真要学佛就要放下一切，至少有个短时期要放下。有的人不肯放下，还以功利心来求佛法，希望对他的事业有帮助。这我就不懂了，我学佛一辈子了，对我的事业没有帮助，我也不求帮助，要这样的心情才可以学佛。没有这个认识，不但学佛，学任何宗教我都反对。

6、真正的修行不只在山上，也不只在庙里，更需要在社会中。要在修行中生活，在生活中修行。

7、佛学的中心是修证，但是现代全世界都把它当成一种思想学问，几乎与唯物论不分，严重曲解了缘起性空，认为空就是什么都没有。没有可不是空噢！没有是断见！

8、秋风落叶乱为堆，扫去还来千百回。一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。

9、我从小读书时，我的老祖母告诉我：“孩子啊，读书可以，不要去做官啊，”因为古语说“一代做官九代牛”，你这一辈子做官，你来生要九次变牛还债，因为做官容易犯错误。现在没有这个观念了。

10、今日的世界，物质文明发达，在表面上来看，是历史上最幸福的时代；但是人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼。在精神上，也可以说是历史上最痛苦的时代。人是莫名其妙的生下来，无可奈何的活着，最后是不知所以然的死掉。

11、头等人，有本事，没脾气；二等人，有本事，有脾气；末等人，没本事，大脾气。

12、光读正面的历史是不够的，还要看小说。所谓历史，常常人名、地名、时间都是真的，内容不太靠得住；而小说，是人名、地点、时间都是假的，但那个故事却往往是真的。

13、学问不是文学，文章好是这个人的文学好，知识渊博是这个人的知识渊博。至于学问，哪怕不认识一个字，也可能有学问——做人好，做事对，这就是学问。

14、我们学佛，不但要通达佛经，连世间的一切知识技能也要通，在家是好子女、好父母，在社会是真正有贡献的人，这样可以算学佛。

15、根据我的经验，学佛修道的人，废物多，懒的多。佛叫你精进，你做不到，叫你诸恶莫作，众善奉行，你作不到。姑且不论诸恶莫作，一善都不行是真的，因为他懒嘛！这是我们要自我检讨的，非常严重的问题。

16、羚羊挂角无踪迹，一任东风满太虚。

17、佛法在那里？不一定在佛经上啊！世间法皆是佛法，金刚经下面会告诉你。所以大家不要把学佛的精神和生活与现实人生分开。本来无所谓出世，也无所谓入世。记得当年有老前辈问我：依你这个程度，为什么不出家呢？我说，你要搞清楚，我从来也没有入过家。世界上那有个出？那有个入啊？不出也不入嘛！那些都是外形，都是相。

18、“终身迢然，不知荣辱之在彼也，在我也”，这就是人生哲学。人为什么要外面人讲你好，你才觉得自己好呢？外面跟我毫不相干，在我自己，我认为好就好，爱笑就笑，爱哭就哭，跟别人毫不相干。

19、人生该这样过活：佛为心、道为骨、儒为表大度看世界；能在身、技在手、思在脑从容过生活。

20、根据我的经验，学佛修道的人，废物多，懒的多。佛叫你精进，你做不到，叫你诸恶莫作，众善奉行，你作不到。姑且不论诸恶莫作，一善都不行是真的，因为他懒嘛！这是我们要自我检讨的，非常严重的问题。

21、政治、军事、外交都是没有善恶是非的，只有利害关系。怎么临时处理，要懂得应变。但是要注意，虽然没有善恶是非，都还是有因果的。

横看成岭侧成峰理解篇五

心经是观音菩萨教我们明心，凡夫未明心，起烦恼作业，受无边生死苦。

【观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。】

佛心之神力是观音菩萨，心之智力是大智文殊师利菩萨，心内的法力，就是大行普贤菩萨，心中的愿力，就是地藏王菩萨。

这部心经是观音菩萨教我们明心，凡夫未明心，起烦恼作业，受无边生死苦，所以文中云：观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。一开始就教我们要认识自己，自己不认识不能度自己，认识自己就能度自己，还要认识众生，认识众生就能度众生，诸佛认识自己，也认识众生，故诸佛成佛度众生。

华严经云：“十方诸如来，同共一法身，一心一智慧，力无畏亦然。”十方如来同一个心，无两个心，阿弥陀佛的心与释迦佛的心相同，释迦如来的心与药师琉璃光如来的心亦相同，所以十力无量佛都是一个心，返观众生心，个个不同，因为众生的心是妄心，妄心又如何会相同，你有你的妄，我有我的妄，一百人有一百人的妄，所谓人心不同，各如其面。

何谓观自在？对机说法，对病落药，一切众生无始劫以来，背了自己的菩提心而去观法，背菩提心观法是非常危险的，所以于一切法不得自在，被法所缚，离菩提心观色，便著色，为色所缚，不得自在，离菩提心闻声，便染声，被声音所缚，不得自在，离菩提心嗅香，为香所染，为香所缚，不得自在，

离菩提心讲话，著了语言文字，亦不得自在，离菩提心觉触，昧著了触，为触尘所缚，不得自在，过在何处呢？皆由背了自己的心而观一切法，著一切法，于一切法不得自在，若能背法观心，心明法空，于一切法得自在，故观音菩萨的“观”字，不是叫我们观法，若观黄金，可能起盗心：观色则著色，观名则求名，所以要离境——离三界之境、离六尘之境、离人天之境、还有，离目前之境，而观自己的心，观心则无心，心空境寂，一切法如幻如化，于一切法得自在。

大悲忏内，观音菩萨云：“我若向刀山，刀山自摧折，我若向火汤，火汤自枯竭，我若向地狱，地狱自消灭，我若向饿鬼，饿鬼自饱满，我若向修罗，恶心自调伏，我若向畜生，自得大智慧。”观音菩萨观心，于一切法得自在，故名观自在。

普门品云：

假使兴害意，推落大火坑，念彼观音力，火坑变成池——于火坑得自在。或漂流巨海，龙鱼诸鬼难，念彼观音力，波浪不能没——于水得自在。或遭王难苦，临刑欲寿终，念彼观音力，刀寻段段坏——于王难得自在。值怨贼绕，各执刀加害，念彼观音力，咸即起慈心——于怨贼得自在。

观音菩萨不但于种种难得自在，于贪嗔痴三毒亦得自在，亦令受持观音菩萨圣号的人得自在。

若有女人，设欲求男，礼拜供养观世音菩萨，便生福德智慧之男，设欲求女，便生端正有相之友——于求男求女得自在。

但供养观音菩萨，与受持供养恒河沙菩萨的功德相同——所谓一多自在。

应以何身得度，即现何身而为说法——于一切身得自在。

有些人把“观自在”解作观自己所在，那自己又是甚么？自己要认识自己，自己是众生：只缘众生迷了佛，识得众生便识得佛，不是佛迷了众生，度了众生便无迷，不迷便见佛，佛是众生所成，一定要认识众生，犹如馒头、水饺，为面粉所成，是故一定要认识面粉。

下文照见五蕴皆空，五蕴就是色、受、想、行、识，如何照见五蕴皆空呢？要用般若力，般若不是向外求，而是向内发现。自己就是五蕴，五蕴空，度一切苦厄，若被五蕴所覆，便不能认识自己，所以人人念佛，也不识得念佛是谁，因为被五蕴所覆，因此要加般若力，所谓行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。

但这个“深”字很重要，大乘称为深般若，小乘称为小般若，我认为这个深般若是大乘的般若，般若必定深，我们念佛，佛从何处出呢？你要看！

越看越深，绝不容易看到底，所以如来者，无所从来，亦无所去，故名如来，我们看这个念佛是谁，亦无有来处，惟有看他从那个地方出，就从那个地方直看下去？诸法无有来处，是故看不到来处，若有来处，如来便不是无所从来，而是有所从来，既然如来无所从来，佛号亦无所从来，既无来处，便是深，是故甚深般若无底。虽然看不到佛号从何处来，但已入了另一世界，而这个浊恶世便空了，无论你看甚么？看念佛是谁、看自己拜佛、看自己讲话、看生从何来，死往何去？一切法都无来处，甚深！甚深！故般若称为深般若。

有些有善根的人，坐禅时身体空了，他使惊恐起来，切不要惊恐，身体虽然空了，但心还未空嘛！身体空的时候，心便现出来，你再看这个心，心有无量的妄想，你便看这些妄想，无量的妄想不生，那时你的涅槃心便现出来，所以在深般若中，观音菩萨说照见五蕴皆空。

五蕴就是众生，五蕴也就是自己，各位若想认识自己，你自

己就是五蕴，蕴即盖覆之意，五蕴盖覆佛性，菩提心被五蕴所覆，一定要空了五蕴，菩提心才现出来：我们现在这个心名叫妄想心，不是菩提心，亦不称为道心，可以说是人我是非，贪名贪利的心，五蕴空时见菩提心，从菩提心起修，直修至成佛。

生极乐世界也要空五蕴：劫浊就是色蕴，烦恼浊就是想蕴，见浊就是受蕴，众生浊就是行蕴，命浊就是识蕴，空了五蕴便能到极乐世界见自性弥陀，唯心净土。

释迦佛所说的一切经典，都教我们空五蕴，心经故然如此，弥陀经离五浊即空五蕴，妙法莲华经过五百由旬到宝所，五百由旬亦即五蕴，乃至解深密经空八识，转八识成四智，八识也是五蕴，眼耳鼻舌身识便是受蕴，所对五尘是色蕴，第六意识是想蕴，第七识是行蕴，第八阿赖耶识便是识蕴，是故八识便是五蕴，唯识教我们转八识成四智，不是教我们分别甚么名相，转八识即空五蕴，四智即佛性，亦即是菩提心。

“行深般若波罗蜜多时”的“时”字也要解释一下：一切法唯识所变，唯心所现，时指过去时、现在时、未来时，过去现在未来都行深般若，所谓过去不可得，过去便有般若，未来不可得，未来便有般若，现在不可得，现在便有般若，时者，即过去未来现在不可得，故名行深般若波罗蜜多时。

把六百卷大般若经浓缩为五千字的是金刚经，再把五千字的金刚经浓缩为二百多字的是心经，我现在再把心经浓缩为一句，就是“照见五蕴皆空”。观音菩萨照见五蕴皆空，未来的菩萨亦照见五蕴皆空，过去的菩萨亦照见五蕴皆空，现在学佛的人亦要照见五蕴皆空，路就是这样行，把照见五蕴皆空，再浓缩为一个字——照！

照即照顾，人人可以照顾，例如带小孩子出外一定要照顾，不照顾便会跌倒，或是走失了，行路要照顾呀，不照顾便踏著粪秽，或是堕进坑内，讲话也要照顾，不照顾便会讲错话，

拜佛也要照顾，当照顾时便发觉能礼所礼性空寂，感应道交难思议，所以礼佛一拜，罪灭河沙；诵经时口诵心思惟，随文入观，照顾其义，便会发现经中义理无穷，便能演说经中道理，持咒时亦要照顾，照顾这个音声从那处地方出来，若能照顾看，跟著它入去，便能入定，一入定，这个世界便空了，从生死的此岸，到涅槃的彼岸，从娑婆的. 秽土，到毗卢性海。

过去有一位和尚，脾气很坏，知客师要他清单，他使求情忏悔，从此止语，在藏经楼当香灯，一心持大悲咒，日夜用功，念了三年，跟著大悲咒一个字一个字的到了涅槃彼岸。持咒是一个无分别法门，若能跟著一个字一个字的走入去，便能离开这个世界，到另外一个禅定的国土去，俗称三昧。

参禅又如何？参禅更加要照顾，禅堂内称为照顾话头，时时刻刻要照顾话头，但照顾话头我不懂呀，就是要照顾这个不懂，在不懂中而摸索，在不懂中参究，谁不知一不懂，一切都不懂，人家骂你，你不懂，人家打你，你不懂，人家求名，你不懂，人家争权夺利，你不懂，是非人我，你不懂，念佛是谁？不懂，在这地方，不防不懂一年，不懂两年三年；虚云老和尚参“拖死尸是谁”，行不知行——不懂，食不知食——不懂，视而不见——不懂，最后，不懂的疑情断了，便悟过来，照见五蕴皆空，五蕴空就是般若，般若便是佛性。

所以一定要下苦功，用个“照”字，时时刻刻要照顾自己，动一个念头都要照顾，善念可以保存，恶念要消灭，我们动一个念头，照顾这个念从何处来，照顾这个念往何处去，若能照顾自己的心念，则受想行识空，若照顾自己的色身，则身体空，但心未空，妄想生生灭灭，见到粗妄想，后来粗妄想熄灭，变了细妄想，细妄想犹如流水一样，古人称为流注生灭，赵州老人称其为急水上打皮球，念念不停留，如瀑布一样，还看无生灭，其实微细生灭不停，再照顾，生灭灭已，寂灭现前，便能心空及第归，完全靠这个照字。

所以修行不用多，照见五蕴皆空，留意那个照字，照甚么？照

自己，自己就是五蕴，何人无五蕴，五蕴本来空，迷的时候才有，悟的时候即无，古人云：色蕴犹如聚沫，受蕴犹如水泡，不论苦爱乐受，很快便过去，想蕴犹如阳焰，打甚么妄想也不实在，行蕴犹如芭蕉，层层剥落，剥到最后便成空，识蕴犹如幻化。

【度一切苦厄】

以般若照见五蕴皆空，出三界火宅。

【舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。】

般若的功用，照见五蕴皆空，五蕴空则能度一切苦厄，一切苦厄度尽，然后才见到诸法的清净相，清净是空的别名，所以名为诸法的空相。

诸法的本来面目就是空相，诸法的实相亦是空相，诸法未曾离开空相，故云是诸法空相，例如生死是一个空相，迷的时候以为有，以般若观之，生死是空的，不离开生死然后有涅槃，生死当下空就是涅槃：般若照见烦恼本来是空，烦恼空就是菩提，众生也是本来空，实无众生得灭度者，一切法的实相是空，是故一切法从本以来，不生不灭，不垢不净，不增不减。

一切法不生，试问水中月有没有生？无生。水中月有没有灭？无灭。水中月无生无灭，一切法亦无生无灭。又水中月有没有垢秽？——无，污水里也有水月，但不被污水所染，清净水内亦有月，亦不染清净水，故云不垢不净。“不增不减”，大海一天两次潮水，海水不会增加，一天两次退潮，亦不会减少，所以众生成佛时，佛性不会增加，未成佛时，佛性也不会减少，生净土，佛性不会清净，堕地狱，佛性不会染污，凡夫轮迴有生死，佛性无生亦无死，等于虚空——明来暗去，空性无生无灭、无垢无净、无增无减。

【是故空中无色，无受想行识。】

在诸法实相的空相内，无色受想行识的五蕴，因此诸佛如来绝不著色，不著受想行识，诸法空相内，无五蕴可得，是故诸法空相内一个众生也无，金刚经云：“灭度无量无边众生，实无众生得灭度者。”就是此意。

在诸法实相内，无色的相可得，色的性就是诸法的空相，空相内无色的相可得，无楞严咒、大悲咒的字可得，亦无金刚经的文可得，是故空中无色。

无色，身便空，无受想行识，心亦空，所谓身心两亡，身空心空佛现前，就是因为我们的身体不空，故有生老病死苦，心不空，故有生住异灭，若身空，无生老病死苦，心空，无生住异灭，身心两亡，佛性现前，所以学佛，是很简单，很现实的事。

【无眼耳鼻舌身意。】

眼耳鼻舌身意，称为六根，根以能生为义，根是积业润生，如眼看色，当见色的时候，或邪视、或偷看，于是便作业，又如眼见黄金起盗心，见美女起淫心，见名贪名，见食贪食，于是因眼根而积业。六根空即是清净，不是作无解，如来眼根空，出生肉眼、天眼、慧眼、法眼、佛眼，五眼具足，所以眼根要空，否则便会作业，耳根亦复如是，若不空耳根，一切是非、淫词歌曲，会使人作业，鼻舌身意亦如是，所谓六贼为媒，自劫家宝，六根即六贼，劫去了真如佛性之宝。以般若观照，见到诸法的实相是空相，是故空相中无眼耳鼻舌身意，不是无，是空，是清净。

【无色声香味触法。】

色声香味触法是六尘，尘是染污，能遮盖本来清净的佛性，如眼观色尘起贪念，色尘盖覆佛性，如是耳闻声尘起执著，

鼻嗅香尘起取著，舌尝味尘乐著，身著触尘，意缘法尘，都能盖覆佛性。

六根对六尘，六根空，六尘亦跟著空，若六根取六尘便是生死，若六根回光返照，返流全一，便是涅槃，所以观音菩萨，从闻思修，入三摩地，是用耳根，返闻闻自性，性成无上道，耳根听是非闲言会造罪，若耳根返闻，远离声尘，会令你成等正觉。

修行人一定要离六尘，出家便是离六尘，所谓出家，是出六尘之家，例如沙弥戒完全是离六尘，杀盗淫妄酒是五戒，在家居士也可受，但沙弥戒再加：

6. 不唱歌不跳舞，亦不往观听，是离声及色尘之家。

7. 不戴香花蔓，不香油涂身，是出香尘之家。

8. 不坐卧高广大床，是出触尘之家。

9. 过午不食，不贪著饮食之味，出味尘之家。

10. 手不捉金银财宝，出法尘之家[分别我有多少财宝是法尘]。

【无眼界乃至无意识界。】

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、共称为六识，加上六尘六根，称为十八界，十八界就是众生，六根在内，六尘在外，中间是六识。六尘无知，六根有觉，六识起分别，但六根无分别，如眼见物，不会分别长短方圆，是由眼识分别，耳根只能闻声音，不能分别是男声、女声、风声、火声等，是由其识去分别，众生不肯出离生死，皆因留恋自己有六根、六识、六尘，在十八界内打圈，离十八界即无众生，所谓此无故彼无，十八界和合即有众生，故云此有故彼有，众生本来空，若无六根、六尘、六识，何来会有众生，只是众生不

肯把十八界放下，十八界盖覆佛性，是故处处受生，六道轮回，无有了期。

昔日，有一梵志拿花供佛，世尊叫他“放下著”，梵志把左手的花放在地上，世尊又说“放下著”，梵志把右手的花又放下，世尊又说“放下著”，梵志问：“我两手的花都放下，世尊还要我放下个甚么？”世尊说：“我要你内放下六根、外放下真如人人有，但不守自己的岗位，经云：“是法住法位，世间相常住。”便是真如守自性，凡夫真如不守自性，一念不觉而妄动，故有无明，无明无实体，有了无明必定有行，所谓不觉是无明，妄动就是行，行分善行、恶行、不动行，总称为业行，行必有识，善行有善识，恶行有恶识，不动行有不动识，行即业，人业有人识——例如见水是水，天业有天识——见水如琉璃，饿鬼业有饿鬼识——见水成火焰。

有了识，业牵识走去投胎，识与父精母血，三缘和合而成胎，是为名色，色是父精母血，自己的识是心，心有其名而无作用，所以称为名色，名色七日一变，四十九日后有五个胞：即头、双手、双脚，十个月后六根成熟，六根有入六尘的功能，故称为六入，小儿出生后与六尘相触，所谓六入缘触，触境有苦有乐，属受，故触缘受，受是果报，受果报时心生系著，故受缘爱，若乐受爱其长合，若苦受爱其常离，爱合爱离而生取，取即作业，若依理而取属善业，若非理而取属恶业，故取缘有，有即业，有业故有生，生故有老病死忧悲苦恼。

由无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生老病死忧悲苦恼，名十二因缘，若以般若智观，无明灭则行灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭、六入灭则触灭、触灭则受灭、受灭则爱灭、爱灭则取灭、取灭则有灭、有灭则生灭、生灭则老病死忧悲苦恼灭，十二因缘是空的，可以证辟支佛果，若以般若观照诸法的实相，不但无无明，无凡夫的无明，亦无辟支佛的无明尽。

【乃至无老死，亦无老死尽。】

无凡夫的老死，亦无辟支佛的老死尽。以般若观一切法，可以超越世间法无明，超越出世间法——无明尽。

【无苦集灭道。】

苦、集、灭、道，称为四圣谛，谛即真实之意，四圣谛不是辟支佛道，是罗汉道，世尊三转十二行法轮，示二乘人四谛法门：

一、示相转

此是苦，逼迫性——指众生的果报完全是苦的，生老病死再加上贫病交逼，是为苦苦，就是快乐也是无常，乐坏苦生，名叫坏苦，享禅定之乐也是无常，属于行苦，是故三界中有苦苦、坏苦、行苦，是名三苦，另外还有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛苦等，众生不知苦，所以如来示苦相。

此是集，招感性——苦从何来？是自招的，名集谛，集即招感之义，人人都有贪嗔痴烦恼，由三烦恼作杀盗淫妄等业，由业而招感上述八苦，苦是果，烦恼业是苦因。

此是灭，可证性——灭苦因苦果名为灭谛，苦尽就是涅槃。

此是道，可修性——灭苦因苦果需要修道，道谛是无漏法，修无漏法，不漏落生死。

二、劝修转

此是苦，汝应知——知即觉也，觉[苦]生则无生，觉[苦]住无住，觉[苦]灭无灭。觉苦无生，何来有苦，所以谓此是苦，汝应知。

此是集，汝应断——集是烦恼，烦恼可以断，如何断呢？一定要觉，觉集无集即断集，故云此是集，汝应断。

此是灭，汝应证——如何证呢？苦因苦果“灭”了，这个“灭”因生而有，无生则无灭，生灭灭已，寂灭现前，是云证。

此是道，汝应修——道是可以修，如持戒则有戒，不持戒则无，修定则有定，不修则无，断惑则有慧，不断则无，故云汝应修。

所谓修道就是修三十七助道品：四念处、四正勤、四如意足、五根、五力、七觉支、八正道，还有三无漏学：戒、定、慧。

三、得证转

此是苦，我已知，不用更知：此是集，我已断，不用更断：
此是灭，我已证，不用更证：此是道，我已修，不用更修。

何以不用更知、更断、更证：更修呢？因为如来悟了四谛真实之理，例如苦，是有为法，有为不离三相：生、住、灭，如来悟苦的生相不可得，悟苦的住相不可得，悟苦的灭相不可得，若悟到苦的生住灭三相不可得，苦当体即空，空就是苦的实谛之理，是名苦谛。

集也是有为法，不离三相：烦恼有生耶？悟则无生相可得，烦恼有住耶？悟则无住相可得，烦恼有灭耶？悟则无灭相可得。如是迷时见有烦恼生、住、灭可得，悟时，烦恼生住灭三相皆不可得，当体就是空，此是集的真实相，故名集谛。

灭又如何？有生则有灭，觉则无苦生，亦无苦可灭，寂灭现前，就是灭的真谛，如来说灭，因苦灭而见谛，见谛时无苦无集，故无灭。

道又如何呢?例如修戒定慧之道，戒有生耶?戒无生相，戒有住耶?戒无住相，戒有灭耶?戒无灭相，戒定慧无生住灭三相可得，无生住灭三相就是无为法，戒定慧当体即空，道即是空相，修即无修，故云此是道，我已修，不用更修，六祖云：“心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。”此是戒定慧的真理，道的真谛。

在诸法的空相、实相内，无凡夫苦集之法，亦无贤圣灭道之法，故谓无苦集灭道。

【无智亦无得。】

一切法空，空相便是清净相，在清净相内，六根清净，故无眼耳鼻舌身意，六尘清净，无色声香味触法，六识亦清净，无眼界乃至无意识界，无明清净，故无无明，无明尽亦清净，故无无明尽，老死清净，无老死，老死尽亦清净，故无老死尽，无菩萨能修六度万行之智，智亦清净，是为无智，万行清净，有何可得，故无得，世间法出世间法清净，是为无所得。

此是菩萨法门，菩萨以六度为智，皆是断惑，在未证得一切法寂灭以前，要以智去断惑，但是一切法本来寂灭，无能得之智，无所得之法，亦无能修之智，无所修之法，若见有能所，是生灭心，不见有能所即寂灭心，所以道无智亦无得。

【以无所得故，菩提萨埵。】

悟一切心空名为菩提，了一切法空名为萨埵，心法一如，并无能得所得，以无所得故即是菩提萨埵。

【依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。】

何谓挂碍?例如眼[珠]与眼[白]相合是为无挂碍，眼与沙不能

相合，是为挂碍，又如皮与肉相合是为无挂碍，肉中有刺则有挂碍，”挂碍者，与般若心不相同故，般若心是空，一切法是有，若一切法不空，有与空不能合便有挂碍，若一切法空，法空与般若心空相合便无挂碍，所以一切法空即般若，般若即一切法空，般若与一切法空打成一片，即一切法空不碍般若，般若不碍一切法空，犹如大悲咒放在心内——空，所以不会碍楞严咒，楞严咒在心内也是空，此空彼空，空与空台，无有挂碍，假如有一法不空，便有挂碍。

六祖菩萨在世时，有一僧名法达，来顶礼六祖，但是头不到地，六祖说他心中必有一物，法达说：“我诵法华经已有三千部。”自谓读法华经三千部，何必叩头到地，这三千部法华经未空，放在心内，便成为他的挂碍。

世间法不空，与般若合不来便有挂碍，出世间法不空，与般若合不来亦有挂碍，若世间法空，出世间法亦空，与般若空相合便无挂碍，无挂碍则无有恐怖，恐怖即忧虑之意，如眼内有沙，若不除去便会盲，盲便是恐怖，眼内无沙便不会恐其盲，又如肉中有刺，若不除去，则有溃烂成疮的恐怖，凡夫有生死的恐怖，二乘人有沈空滞寂的恐怖。要是有一法放在心内不能空，此一法便牵你入生死。

过去有一位金碧峰入空定，无常鬼找他不到，无常鬼便请土地公帮忙，土地公云：“金碧峰甚么东西也可以空，惟有一水晶钵他最爱，你们俩一变作老鼠，把玩他的水晶钵，一拿锁链，预备他出定时锁他。”金碧峰入定时身体空掉，但在定中听到老鼠把弄水晶钵的声音，立即出走，大骂“谁人碰我的水晶钵”，另一无常鬼立即锁他，金碧峰知道水晶钵的挂碍令他被无常鬼找到，于是求情许他延期七日，无常鬼走后，金碧峰便把水晶钵打烂，然后入定，临入定前，在墙上写下四句偈：欲来找我金碧峰，犹如铁链锁虚空，虚空若然锁不得，莫来找我金碧峰。

世间法不空，与般若挂碍，等于眼中有沙，认生死轮回为

实有，出世间法不空，与般若亦有挂碍，等于肉中有刺，认化城为宝所，故有凡夫生死，二乘涅槃的颠倒梦想。

凡夫生死有四颠倒：

1. 身不净，计为净，
2. 受是苦，计为乐，
3. 心无常，计为常，
4. 法无我，计为我。此是凡夫的颠倒相。

二乘人的涅槃亦有四倒：

1. 看不净，不见法身净，
2. 看苦，不见寂灭乐，
3. 看无我，不见自在我，
4. 看无常，不见佛性常。是为二乘人的颠倒梦想。

所以般若照见五蕴皆空，何只离一切苦厄，离一切苦厄后才见到诸法空相。五蕴空，色空，空亦空，一切法空，便是诸法的空相，亦是五蕴的空相，所以先讲度尽一切苦厄，后说诸法空相，若五蕴未空，即一切法不空，不但一切苦厄不能度尽，而且会生出恐怖及颠倒梦想，即凡夫认生死为真实，二乘人认涅槃为实有，悟道的人“生死涅槃等空花”，生死空，涅槃亦空。

以无所得故，菩萨证般若波罗蜜多，若有所得，便不能证般若波罗蜜多，证到般若波罗蜜多，见一切法即心，心即一切法，所以心与一切法无挂碍，无挂碍便无有世出世间法的恐怖，既无世间凡夫生死的四倒，亦无出世间二乘涅槃的四倒，

是为远离颠倒梦想，究竟证大般涅槃。

【究竟涅槃。】

心不可得，法不可得，心与法一如，俱无所得。是为究竟涅槃，又名大般涅槃，大涅槃是常寂光净土，常寂光净土是我们的老家，常是法身德，寂是解脱德，光是般若德，三德秘藏，是诸佛行处，菩萨依般若修行，心无挂碍，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟得大涅槃。

【三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。】

过去无明尘劳烦恼妄想空，是过去佛，现在无明尘劳妄想烦恼空，是现在佛，未来无明尘劳妄想烦恼空，是未来佛，以般若观照，过去烦恼空，过去成佛，现在烦恼空，现在成佛，未来烦恼空，未来成佛。

三世诸佛，依般若波罗蜜多，无明妄想尘劳烦恼空，三世佛都得阿耨多罗三藐三菩提。

阿耨多罗三藐三菩提是梵语，此云无上正等正觉，菩提是最上，菩提是最平等，菩提是最真，故又称为无上正真之道。

上来所说诸法空相内，无凡夫五蕴十八界之法，无声闻苦集灭道四谛之法，无缘觉十二因缘之法，亦无菩萨能得之智，所得之法，总说就是无二乘之法，汇三乘归一佛乘，汇九法界同归一佛界。

依般若波罗蜜多修行，佛得菩提，菩萨证大涅槃，所以般若波罗蜜多是：

大神咒——神力最大，能度众生成佛，

大明咒——能破除众生的无明烦恼，

无上咒——般若最上，更无有上，无等等咒——般若是佛母，出生一切佛，无一法能与她相等。能除一切苦——依般若波罗蜜多修行，越出三界火宅，远离生死轮回之苦。真实不虚——即心即佛，决定不虚。

【故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰。】

心经有显说，也有密说，现在讲的是密说，密说很简单：

【揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。】

密是无可解，亦不破人知，佛门中有很多人依显教修行，亦有依密教修行，例如大悲咒、楞严咒等，都不可以解释，若有以解，不称为密，密是如人饮水，冷暖自知，讲不出，解不来，唯有自己知，不过今天我将此咒的意义约略说出来：

揭谛揭谛——去、去。

波罗揭谛——到彼岸去。

波罗僧揭谛——大众到彼岸去。

菩提萨婆诃——迅速成就证菩提。