

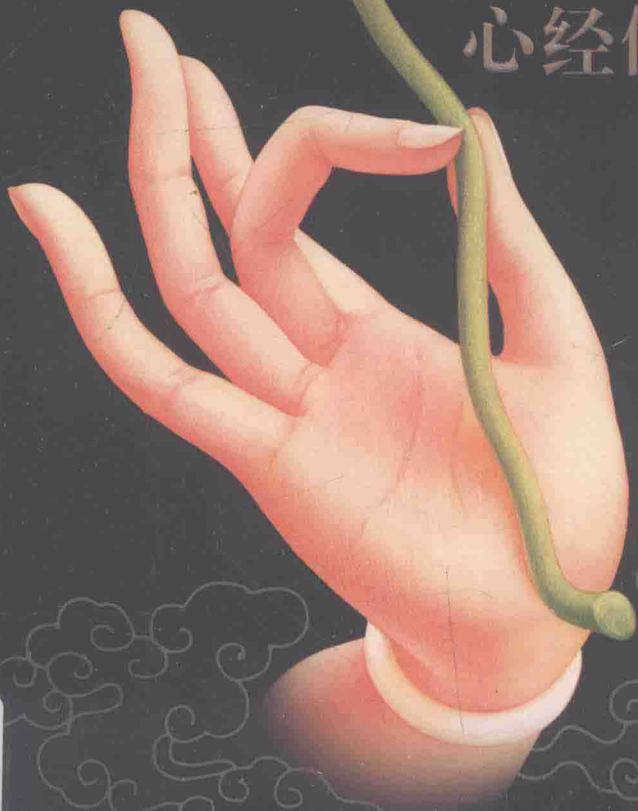
修心经典
值得珍藏

心不累的活法

心经修心课

费·勇 / 著

作家榜 / 出品



人民出版社



心经修心课

心不累的活法

费勇 / 著

图书在版编目(CIP)数据

心不累的活法：心经修心课 / 费勇著. -- 长沙：湖南人民出版社，2016.1 （中国作家榜·修心课）

ISBN 978-7-5561-0993-7

I. ①心… II. ①费… III. ①佛经②《心经》—通俗读物 IV. ①B942.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第185550号

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有
版权所有·侵权必究

全案策划

大星（上海）文化传媒有限公司

出版发行

湖南人民出版社 [http://www.hnppp.com]

长沙市营盘东路3号 邮编 410005

深圳市彩美印刷有限公司印刷 新华书店经销

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

880×1230毫米 32开本 7.5印张

字数：100千字

定价：39.00元

（如有印装质量问题影响阅读，请联系 021-60839180 调换）

自序：读懂《心经》心不累，汲取佛法大智慧

费勇

活

在世间，都很累。我们都背负了很多东西，就像诗人卞之琳的诗句：家驮在身上像一只蜗牛。

不仅仅是家，还有工作、责任、荣誉、财富、爱恨情仇、权力等等；不仅仅是驮在背上，其实都压在心上。我们的心，困在了家、工作、财富、权力、爱恨等等一大堆东西构成的条条框框里。活着，犹如在监狱里，戴着镣铐跳舞。我们都想着如何逃出这个监狱，不断地寻找着答案，不断地寻找着一个最终的出口，一把可以打开一切问题的钥匙。

活在世间，都很累，这样或那样的问题，困扰了我们一生：怎么样才能找到一份好的工作呢？怎么样才能晋升呢？怎么样才能赚到钱呢？怎么样才能获得爱情呢？怎么样才能保持永久的婚姻呢？怎么样才能把孩子培养成出人

头地的人呢？怎么样才能不生病呢？怎么样才能不痛苦呢？等等。

我们确实找到了一些答案，也找到了一些神灵。心理学的、医学的、投资学的等等，确实为我们的人生提供了一些答案，解决了人生的一些问题。某些神灵，确实带给我们一点点心理的安慰；我们在向他们膜拜的过程里，好像找到了依靠。

但是，不论找到多少答案，不论依赖多少神灵，这一生还是过不好，这一生还是在苦海里漂浮，还是一个问题接着一个问题。心，还是很累。

于是，就有了《心经》的答案，那就是：没有答案。

如果我们要对世间的所有问题提供一个终极性的答案，那么，最真实的回答就是：没有答案。恰恰是我们以为有答案的心，以及我们寻找答案的心，源源不断地制造着我们痛苦的源泉。《心经》提供了另外一个全然不同的思路——超越对于答案的寻求，摆脱对于外在神灵的寻求，而只是依靠自己，就在此刻，安下心来，观察并且看清存在的真相。

只有在对于真相的觉知里，我们才可能从根本上解决问题，我们才可能真正让心得到平静，不再让外境带着我们横冲直撞。

《心经》的伟大，在于用很简单的 260 个汉字，回答了

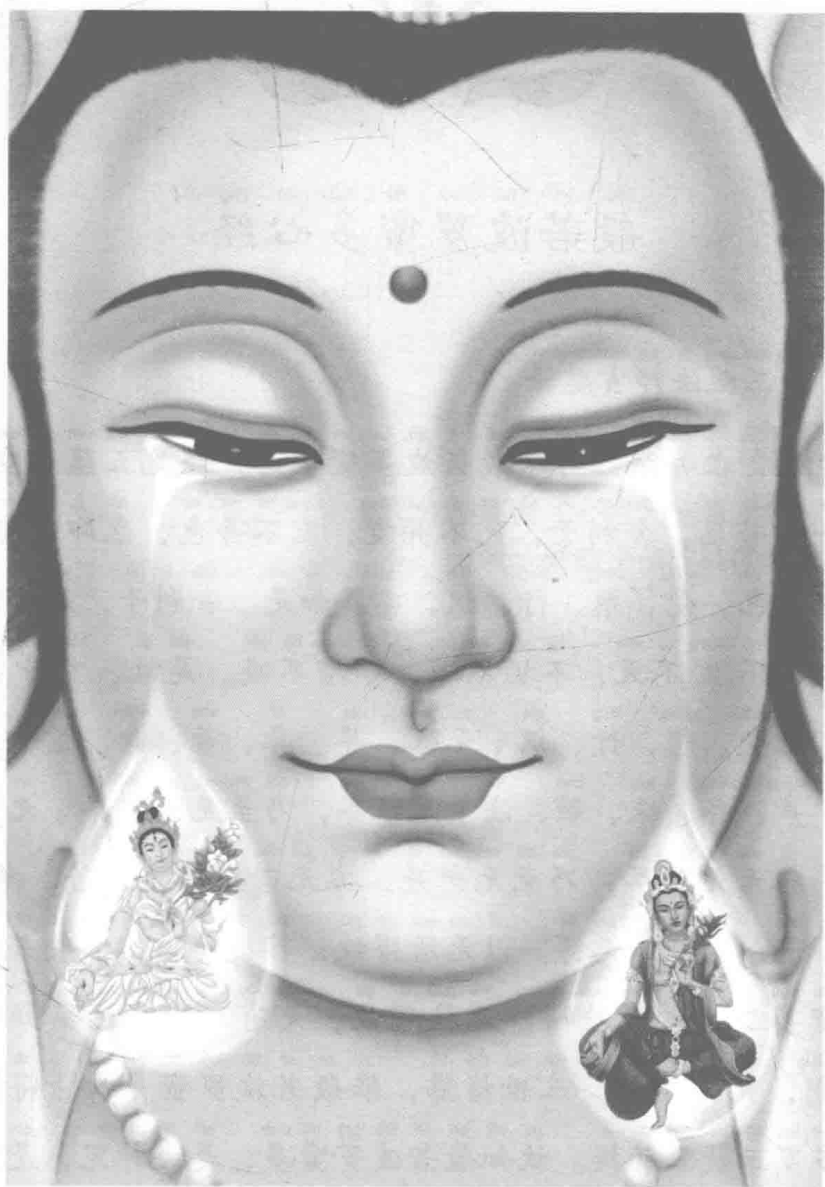
众生所有的问题。而且，更了不起的是，这个回答不仅展示了一种思路，更提供了非常实际的一步一步的修行方法。用武术的套话来说，《心经》具有秘籍的性质，每一个字里，都隐藏着一种秘密的修行途径，带着我们抵达灵性的巅峰。

可以说，《心经》是最短的经典，却有最实的方法，最妙的思想，如果我们能够透过文字，真正领悟它的含义，并且去真正实证，那么，在觉知真相的道路上，我们获得的是个人所能达到的最深刻也是最终的自由：变成自己最喜欢的那种人。

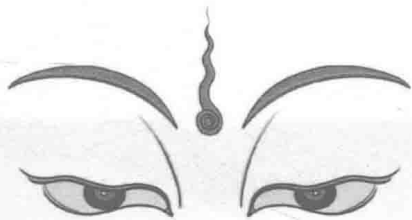
翻开本书，愿您从《心经》中获得真实不虚的佛法智慧。



公元 629 年，“唐僧”玄奘踏上西行取经之路，数度遇到死亡威胁，相传他走到沙河间遇到稀奇古怪的恶鬼，念观音菩萨的名号都不能赶走挡路恶鬼，立即念诵《心经》，恶鬼就消失了。



观世音菩萨看到众生陷于苦难而不自觉，心生悲悯。左眼流下一滴眼泪，化作绿度母。右眼流下一滴眼泪，化作白度母。据说，文成公主是白度母的化身，尼泊尔的赤尊公主是绿度母的化身。



bō rě bō luó mì duō xīn jīng
般若波罗蜜多心经

táng sān zàng fǎ shī xuán zàng yì
唐三藏法师玄奘译

guān zì zài pú sà xíng shēn bō rě bō luó mì duō shí zhào jiàn wǔ yùn jié kōng
观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，
dù yī qiè kǔ è shé lì zǐ sè bú yì kōng kōng bú yì sè sè jí shì kōng
度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，
kōng jí shì sè shòu xiǎng xíng shí yì fù rú shì shé lì zǐ shì zhū fǎ
空即是色，受、想、行、识，亦复如是。舍利子，是诸法
kōng xiàng bù shēng bú miè bú gòu bú jìng bú zēng bú jiǎn shì gù kōng zhōng wú
空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。是故，空中无
sè wú shòu xiǎng xíng shí wú yǎn ěr bí shé shēn yì wú
色，无受、想、行、识；无眼、耳、鼻、舌、身、意；无
sè shēng xiāng wèi chù fǎ wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shí jiè wú wú
色、声、香、味、触、法；无眼界，乃至无意识界；无无
míng yì wú wú míng jìn nǎi zhì wú lǎo sǐ yì wú lǎo sǐ jìn wú kǔ jí
明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽；无苦、集、
miè dào wú zhì yì wú dé yì wú suǒ dé gù pú tí sà duō yī bō rě bō
灭、道，无智亦无得。以无所得故，菩提萨埵，依般若波
luó mì duō gù xīn wú guà ài wú guà ài gù wú yǒu kǒng bù yuǎn lí diān dǎo
罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖。远离颠倒
mèng xiǎng jiū jìng niè pán sān shì zhū fó yī bō rě bō luó mì duō gù dé ā
梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿
nòu duō luó sān miǎo sān pú tí gù zhī bō rě bō luó mì duō shì dà shén zhòu shì dà
耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大
míng zhòu shì wú shàng zhòu shì wú děng děng zhòu néng chú yī qiè kǔ zhēn shí bù xū
明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。
gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu jí shuō zhòu yuē jiē dì jiē dì bō luó jiē
故说般若波罗蜜多咒，即说咒曰：揭谛，揭谛，波罗揭
dì bō luó sēng jiē dì pú tí sà pó hē
谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。



目录

自序：读懂《心经》心不累，汲取佛法大智慧

学前课 18分钟读懂《心经》的来龙去脉
一辈子受益佛法的纯净智慧

- 003 玄奘念《心经》，西天去取经
- 007 《心经》是谁写的？
- 011 《心经》真正的主角
- 014 《心经》的“心”究竟是什么意思？
- 018 心累为什么要读《心经》？

第1课 心累是心病，心病读心经

- 032 布施 (dana) ——让你和现实的关系不再紧张
- 034 持戒 (sbila) ——让你免受愚昧的控制
- 036 忍辱 (ksbanti) ——让你遭遇“辱”时不生“嗔恨心”
- 038 精进 (viriya) ——让你精力充沛的方便法门
- 041 禅定 (dhyana) ——让你不受外界干扰的专注力法则
- 043 般若 (prajna) ——让你从苦厄中解脱出来的根本智慧

第2课 被误解最多的“色、受、想、行、识”原意

- 054 色——你看得见的一切事物
- 058 受——你身体对外界的感受
- 061 想——容易让你迷失的标签
- 063 行——看到别人不幸，内心生起悲悯，也是行
- 065 识——究竟是什么

第3课 《心经》道破的人生真相，你越早知道越好

- 079 不生不灭的秘密
- 081 不垢不净的真相
- 082 不增不减的本质

第4课 了解命运的秘密，彻底改变你的人生

- 105 无明是什么？怎么断无明？
- 108 你有什么样的行，就会有什么样的业报
- 110 识：投胎前那一刹那的念头
- 111 名色：灵魂和肉身的合一
- 111 六处：眼、耳、鼻、舌、身、意
- 111 触：六种感官感知的世界
- 112 受：接触产生感受，感受分别苦乐

- 112 爱的七种方式
- 113 取：因为有贪爱，就会有获取
- 114 有：生生灭灭，空空洞洞
- 114 生：新的生命，生的旅程
- 115 老死：生命与轮回的奥秘

第 5 课 那个让你痛苦的人，其实是你自己

- 121 你为什么会痛苦心累？
- 129 心累消除法
- 132 “得到”可能把你引向歧路
- 134 为什么说赞美是毒药

第 6 课 如何消除日常生活中的恐惧和焦虑？

- 141 没有挂碍也就没有烦恼
- 145 怎样做到无碍

第 7 课 活得再好也没有比活在当下好

- 169 什么是现在？什么是过去？
- 173 全心全意去做你想做的事
- 180 学会与不完美的世界相处

第8课 正确诵念心经咒语，增强心灵抵抗力！

187 咒语的神秘力量

附录一 鸠摩罗什翻译的《心经》全文

191 般若波罗蜜多心经

192 摩诃般若波罗蜜大明咒经

附录二 般若莲花处处开

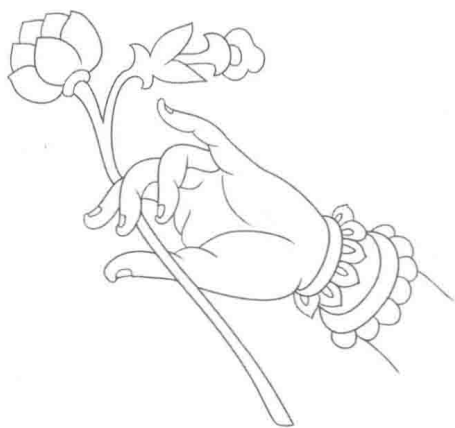
197 弘一法师解读《心经》

215 憨山大师《心经》直说



学前课

18分钟读懂《心经》的来龙去脉
一辈子受益佛法的纯净智慧



菩萨的巴利文 bodhisatta，梵文 bodhisattva，也译作“菩提萨埵”，意思是觉悟了的众生。原来，我们每个人如果觉悟了，都是菩萨。菩萨就是我们自己。但觉悟是多么不容易的一件事。很多时候，改变一个偏见，都要花上几十年甚至几百年的时间。所以，菩萨还是很少很少。

玄奘念《心经》，西天去取经

公元649年，也就是唐朝贞观二十三年。那一年，唐太宗李世民去世，高宗李治即位。那一年，诗人王勃出生。

那一年的五月二十四日，玄奘大师，在终南山的翠微宫，翻译了一部很短的佛经，叫《般若波罗蜜多心经》，也称《般若心经》，简称《心经》。从此，这部只有短短260个汉字的经典，在中国成为流传最广的佛经，甚至有人称之为“佛法的心脏”。

事实上，玄奘之前，早在三国时代，吴国的支谦，就翻译过这部佛经，叫作《摩诃般若波罗蜜咒经》。这个译本已经失传了。南北朝时代的鸠摩罗什也翻译过这部经，叫作《摩诃般若波罗蜜大明咒经》，又名《摩诃大明咒经》。但玄奘第一次用了“心经”来命名这部经典，并广泛流传。

玄奘之后，还有很多译本。方广铝的《般若心经译注集成》（上海古籍出版社）里，列出了从支谦的《摩诃般若波罗蜜咒经》到佚名的《梵语心经》，一共21种，并说：“一部佛经，古今被译21次，这在中国佛经翻译史上是仅见的，充分说明《般若心经》在中国佛教史上的地位。”

所有译本里，玄奘的译本最为流行。我们一般说的《心经》，指的都是玄奘的译本。玄奘和《心经》的因缘，也不只是翻译的

关系。大约公元 620 年左右，还不到 20 岁的玄奘，和他的二哥长捷法师，从长安到了成都。为什么要去成都呢？因为当时正好是隋朝和唐朝交替之际，战乱不已，很多佛教高僧都离开长安，隐居到“蜀道之难难于上青天”的成都。

就是在成都，玄奘第一次遇到了《心经》，过程很像中国古典小说里的典型情节。一个病得很重的人，穿着非常破烂，倒在路边，没有人搭理他。年轻的佛教徒玄奘见到了，心有不忍，就背着他到了寺庙，细心照顾他，直到病愈。那个人临走的时候，从怀里掏出一卷发黄的纸，送给玄奘。

那发黄的纸上，写的就是《心经》。我们现在无法考证这卷《心经》是梵文，还是支谦或鸠摩罗什翻译的本子。

后来，公元 627 年，唐僧玄奘决定西行求法，随身带着这卷《心经》。那个年代，也就是佛教从东汉传到中国一直到唐朝年间，中国出现了成百上千的求法僧。

什么叫求法僧呢？就是到印度去寻求佛法的僧人。那个时代交通工具十分落后，从中国到印度，路途艰险，九死一生，但不能阻止那些僧人为了真理，为了佛法，前赴后继地前往印度。

唐代义净律师曾经有诗赞叹求法僧：“宋齐梁陈唐代同，高僧求法离长安；去人千百归无十，后者安知前者难，路远碧天惟冷结，沙河遮日力疲殫；后贤若未谙斯旨，往往将经容易看。”

意思是说，从魏晋南北朝到唐朝，一代一代的高僧为了寻找佛的真理离开了长安向西而去；千百人里能够回来的不到百分之