

唤出幸福的

心经

智慧

若不能时时成佛 亦不妨成刻成佛

日本佛学大师用最短的
佛经讲述最长的人生哲理

〔日〕寻幸哉 阿纯孝 著 王俊译

陕西师范大学出版总社有限公司

附赠
心经
书签

〔日〕寻幸哉 阿纯孝 著 王俊 译

唤出幸福的
心经
智慧

陕西师范大学出版总社有限公司

图书代号 SK11N0925

图书在版编目(CIP)数据

唤出幸福的心经智慧/(日)寻幸哉,(日)阿纯孝著;王俊译.
—西安:陕西师范大学出版总社有限公司,2011.8
ISBN 978-7-5613-5685-2

I. ①唤… II. ①寻… ②阿… ③王… III. ①大乘—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(2011)第 146302 号

Hannya Shingyou no Oshieru Shiawaseni Narutameno Chie
Copyright 2010 Sachiya Hiro, Junkou Oka
Chinese translation rights in simplified characters arranged with SOFTBANK Creative Corp.,Tokyo
through Japan UNI Agency,Inc.,Tokyo and BARDON—Chinese Media Agency,Taipei
版权登记号:25-2011-090

唤出幸福的心经智慧

(日)寻幸哉/阿纯孝 著 王 俊 译

责任编辑 焦 凌
特约编辑 季洁丽
封面设计 叶金龙
出版发行 陕西师范大学出版总社有限公司
社 址 西安市长安南路 199 号 邮编 710062
网 址 <http://www.snupg.com>
经 销 新华书店
印 刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
开 本 760mm×1260mm 1/32
印 张 7
字 数 87 千字
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5613-5685-2
定 价 22.00 元

乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中，空即是色，受想行识，亦复如是，舍利子，是诸度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，

【佛说摩诃般若波罗蜜多心经】

唐三藏法師玄奘譯

諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

虛，故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰，揭諦，揭
明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不
羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大
究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多
無挂碍，無挂碍故，無有恐怖，遠離一切顛倒夢想，
得，以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心

前 言

《般若心经》是“智慧”之经。“般若”这个词，意为智慧，是古印度的梵语 prajna（俗语形式为 panna）的汉字音译词。

不过，般若的智慧并不是普通的智慧。

普通的智慧是在问题出现后，思考各种解决方案，看看究竟要怎样才能解决这个问题。例如，假设你很贫穷，这时，你想方设法去赚钱，想让自己变成有钱人，这就是普通的智慧。生病的时候，你想尽各种治疗方法，想要把病治好，这也是普通的智慧。因此，有时这种智慧也会是骗人的智慧。



唤出幸福

心经智慧

而般若的智慧并不是教给人们这样的解决方法。

般若的智慧告诉人们生病亦不忘开怀，贫穷亦能幸福地生活。

如果说贫穷不好，因此要成为有钱人，那么人们就得努力工作。他们不得不牺牲所有的乐趣，在焦躁不安、贫得无厌中度过一生。即便如此，能不能成为有钱人，也还是一个未知数。但他们的人生已经变得枯燥无味。而且，就算成了有钱人，能不能得到幸福也不得而知。世上有幸福的有钱人，也有很多不幸的有钱人。就算你成了有钱人，也有可能是一个不幸的有钱人。

你不认为这是非常愚蠢的做法吗？

相比之下，贫穷时候，思考怎样在贫穷的情况下幸福地生活，不是更好吗？般若的智慧教授的，正是这样的生活方式。

生病的时候，就作为一个病人愉快地生活吧。这样，疾病也会好得更快一些。生病后，整天为疾病而苦恼，焦躁不

安地活着，是一种愚蠢的生活方式。生病也可以是快乐的。

《般若心经》传授给我们的，正是这样的“般若的智慧”。好了，让我们一起去学习“般若”吧。

本书是由位于东京目黑区的天台宗名刹圆融寺的阿纯孝住持和我共同撰写的。

我是在家人^①。因此，迄今为止，我都是从在家的立场谈论佛教。这当然没有问题。不过，日本的佛教，还是由寺院来传承的。虽说现今日本的佛教寺院并不活跃，甚至被嘲讽为“葬礼佛教”，但是我们仍然不可小瞧寺院。因为如果没有寺院，日本的佛教就会彻底消亡。

从这一意义上，我们就不能只从在家的立场谈论佛教。寺院方面的见解也是很有必要的。

① 佛教中，已经剃度出家的称为“出家人”，未剃度出家的称为“在家人”。



我和阿纯孝住持是长年的好友。我敬仰他的人品，并受他淳淳指导。由于这种缘分，我才提议请他来写一本谈论现代佛教的书。我选中的主题是《般若心经》。我想请他以《般若心经》为中心，尽情畅谈佛的智慧（般若）。

只是，由于种种原因，这本书最后成了阿纯孝住持和我共同完成的著作。我在第一部分中介绍《般若心经》的概要，第二部分则是阿纯孝住持的舞台，他会从住持的立场，同时作为圆融寺附属幼儿园园长，畅谈对现代人有所助益佛教的智慧。读者若能从本书中领会到在这个纷繁复杂的现代社会中生活下去所需的人生智慧，将是我们无上的喜悦。

合十^①

寻幸哉

2010年1月吉日

① “合十”，亦称“合掌”。其形状是两手当胸、十指相合。合十为礼，以示敬意。原为印度的一般敬礼，佛教徒亦沿用。

目 录

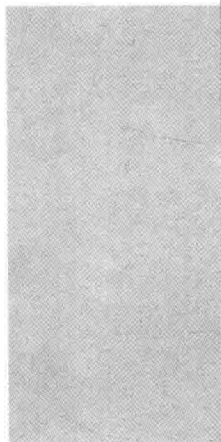
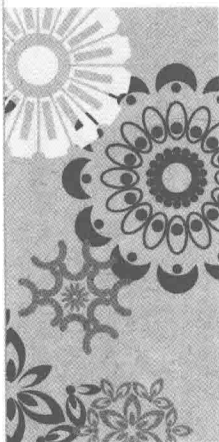
佛说摩诃般若波罗蜜多心经

前 言	001
第一部 不可思议的般若的智慧	001
第一章 解放自我	003
第二章 学习抵达彼岸的智慧	018
第二部 唤来幸福的般若心经	047
第一章 面对始于苦的人生的智慧	049
第二章 看透世间因“缘”而成的智慧	070
第三章 遵守无法遵守的戒律的智慧	099
第四章 怎样找到自己内心的佛	121
第五章 般若的智慧给我们自由的心	155
第六章 内在之旅同样也是朝拜之旅	173
《般若心经》现代文译文	205
后 记	210

第一部

不可思议的般若的智慧

「目」寻幸哉



第一章
解放自我



何谓奴隶解放运动

现今的日本人，都已经沦为了奴隶。

而佛教的教义，一言以蔽之，就是“不要甘心做奴隶！”

不过，请不要误解“奴隶”这个概念，这跟人种歧视之间并没有什么关系。如果你联想到了在皮鞭之下被迫从事肉体劳动的人，请你把这些意象赶走。那已是过往历史。在古希腊和古罗马，学校老师和家庭教师也都拥有奴隶。这些人都是生活贫困者或战争奴隶（战俘），其中也有一些后来获得解放成了自由人。奴隶的定义就是“可以用金钱买卖的人”。

在古埃及，所有的官员都是奴隶。因为奴隶对当时的统治者最忠诚。只有奴隶才没有私人时间，可以全天候为统治者服务。在奴隶中甚至还有哲学家。公仆在英语中就

是 public servant，而 servant 就是奴隶的意思。

这样看来，现代官员也是奴隶，公司员工也是奴隶。
就连公司老总也是奴隶。

即使表面上绝对看不出是金钱买卖，但人一旦被当作商品来对待，便失去了自由。就可以看做是奴隶了。

不仅如此，人还是很多事物的奴隶。人不仅是公司的奴隶、经济社会的奴隶乃至世间的奴隶，从根源上来说，人往往是自身欲望的奴隶。

重复一遍，佛教的教义就是“不要甘心做奴隶”！在某种意义上，可以说是一种奴隶解放运动。佛教告诉我们：“自由吧！”

那么，要怎样才能成为自由人呢？

不再做世间的奴隶，只要放下世间就可以了。

不再做公司的奴隶，只要放下公司就可以了。

不再做欲望的奴隶，只要放下欲望就可以了。



唤出幸福

★ 心经智慧

所谓放下世间，就是出世。出家就是出世的一种方式，但并不是说一定要做和尚。日本本来就没有真正出家的和尚，这话大约只有我会这么说（作为和尚的阿纯孝恐怕就不能这么说了吧）。所谓出世，仅从字面意思上来了解，那么只有无家可归的流浪者才可以说是真正的出世吧。流浪者中的确也有看上去非常优雅的人，他们也许在那种状态下也依然是幸福的。

当然，我并不是劝大家去流浪。出世的方法有很多。据说释迦会根据对方的资质和性格来说法。因此，佛法有八万四千法门。也就是说，佛教的实践方法和技巧，有四万八千种之多。而且，由于这个世界是无常的，也就是变化不定的，明天的四万八千种，未必等同于今天的四万八千种。

因此，方法必须各自考虑，不可一概而论。佛教所求的，并不是结果或做法，而是确立下追求目标后一步一步

地努力。

奴隶解放运动亦是如此。从世间与公司得到解放的方法有很多。重要的是要将自身从这些东西中解脱出来、努力放下世间与公司。即使没有家，没有世间，没有公司，也能保持优雅并得到安宁。学会思考怎样才能做到这一点，是非常重要的。

欲望亦是，要解放欲望奴隶的自己，就要放下欲望。

放下欲望之后，下一步该放下什么呢？

或者说，所谓放下欲望，等于放下了什么？

答案是放下“我”，也就是放下自身。

自我解放

当然，要放下欲望，放下自我，是非常困难的。没有人说它容易。但困难并不等于做不到。