

《古石斋书坊》

读书明理

心经

活学活用

幸福一生，完美心态的64个秘方



《西游记》
取回之经解读

慰藉心灵的良药
指点迷津的明灯

【印】释迦牟尼 原典
【唐】玄奘 翻译

东方闻睿 著

出版社

「古石斋书坊」

读书明理

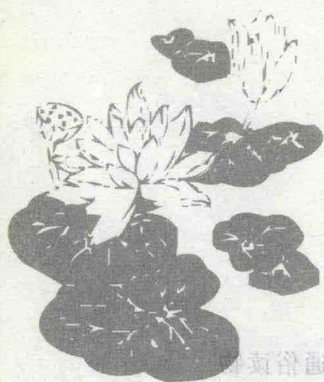


慰藉心灵的良药
指点迷津的明灯

心经

活学活用

幸福一生，完美心态的64个秘方



B942.1
shi



中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心经活学活用 / 东方闻睿著.

—北京: 中国电影出版社, 2005. 6

ISBN 7-106-02306-X

I. 心... II. 东... III. 佛经—通俗读物

IV. B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040123 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 虚竹堂

版式设计: 北京烨子工作室·王建伟

心经活学活用

东方闻睿 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京市铁成印刷厂

版 次 2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 880×1230 毫米 1 / 32

印张 / 8 字数 / 200 千字

书 号 ISBN 7-106-02306-X / B·0026

定 价 20.00 元



序言 心经 活用

不明源流，难寻真理
不知真理，难懂人生

序言

慰藉心灵的良药，指点迷津的明灯

提到《西游记》，可以说家喻户晓，唐僧师徒四人历经九九八十一难，历时数十载，行程数万里，受尽千般磨难，为的是西天取经，取的经中就有承传几千年的《心经》。这是小说里的故事，而在现实生活中也的确如此。

想当年，唐太宗李世民深感许多经典翻译不够准确，想去印度找原本印证一番，于是派遣玄奘法师前往印度学习佛法，往返共17年，旅程5万里。玄奘抵达印度后，在印度当时的佛教中心“那烂陀”寺，从戒贤三藏学习佛法。在印度的几次佛学大辩论中，戒贤师父都派他出战，结果皆获大胜，一时名震五印（印度分五个区域），曾被誉为“大乘天”和“解脱天”。在完成学业成为佛学大师后，玄奘谢绝了印度朝野多方恳留，携带着大批经文载誉回国。

玄奘精通汉文和梵文，文采极佳，且对佛理有很深的造诣，因此他所译的经典，精确得当，且能矫正旧译的讹谬，在佛经翻译史上开辟了一个新纪元。玄奘翻译的经文占唐代译经总数的一半以上，而《心经》是其翻译的最好的经文，为历代各国所有各派的僧人、行者所公认、所学用。目前以玄奘的《心经》为蓝本，翻译成的多种文字在全世界广为流传。《心经》是玄奘法师留给世人最大的瑰宝和独一无二的遗产，对后



心

经

活

学

活

用

完美心态的秘方

人产生了较大的影响，对人们的心态、幸福生活等有着真理性的指导。

《心经》，全名《般若波罗蜜多心经》，是释迦牟尼佛（公元前 569～485 年）大彻大悟后的处女作和杰出代表作，虽然篇幅短小，但文意明了、韵律有致、字字珠玑，涵盖了佛法的要义，且悟、道、行俱全。《心经》的内涵深远，可以说，是人类智慧的结晶，是修心养性的大全。《心经》主张和平、牺牲、博爱、平等、克制欲望、禁戒暴怒、善恶业报等思想，其中了悟生命、劝恶行善、淡泊名利、涤除烦恼等教理对我们有重要的启迪。佛陀那充满智慧的一言一行，更是抚平、慰藉生活在浮华喧闹尘世中人们心灵的一剂良药。

《心经活学活用》一书，实则作者本人学习《心经》的心得，钻研数十年终成一果。《心经活学活用》作为一本普及读物，试图从科学角度来揭示《心经》的本貌和其奥秘所在；从科学角度去阐述佛学的内涵，试图将传说中为佛学披上的神秘面纱完全揭去；采用单刀直入的方式，试图用打开窗子说亮话、说真话的办法，将佛陀大道直指人心的本意奉献出来；运用抛砖引玉的模式，试图将打开佛学大门的金钥匙直接交到每个读者手中，让读者从《心经》中获得无穷的智慧。

东方闻睿

2005 年春天于北京



目 录 心 经 活 学 活 用

不明源流，难寻真理
不知真理，难懂人生

目 录

上篇 《心经》

《心经》是群经之首，虽然全文只有 268 个字，但却把佛学精华浓缩其内，可以说，其包罗万象，堪称佛学小百科。《心经》是佛学的缩影，开启佛学之门的金钥匙，更是获得智慧的绝佳途径。

- 一、《心经》原文 (3)
- 二、《心经》直译 (4)
- 三、《心经》解读 (6)
- 四、《心经》活学活用 (10)
 - 1. 借鉴别人的成功秘诀 (11)
 - 2. 明确自己的目标 (15)
 - 3. 认识你自己 (19)
 - 4. 成功没有捷径可寻 (24)
 - 5. 远离小聪明 (28)
 - 6. 善于运用大脑去思考 (32)



心经

活

学

活

用

完美的心态的秘方

7. 成功,始于自觉自愿 (35)
8. 在困厄的铁砧上不断锤炼 (38)
9. 把握现在 (42)
10. 理智地应对疾病 (45)
11. 生死顺其自然 (48)
12. 学会忘记仇恨 (51)
13. 珍惜相聚的每一刻 (54)
14. 学会选择,学会放弃 (57)
15. 放下就是快乐 (60)
16. 万事随缘不强求 (63)
17. 不戒欲,要制欲 (67)
18. 对名声的追求要保持理智 (71)
19. 不贪图眼前的利益 (75)
20. 警惕女色的诱惑 (79)
21. 不要被情所烦扰 (82)
22. 平淡是心猿意马的克星 (85)
23. 从心理突破成功的瓶颈 (89)
24. 水至清则无鱼,人至察则无徒 (92)
25. 以正确的态度面对诽谤 (95)
26. 将聪明隐藏在糊涂中 (98)
27. 苦中求乐才是真甜 (102)
28. 忍安逸才能成就大事业 (105)
29. 利用思维意念的力量控制与引导自己 (108)
30. 摒弃贪婪之心 (112)



目 录 心 经 活 学 活 用

不明源流，难寻真理
不知真理，难懂人生

31. 让愤怒之情立即化为乌有 (118)
32. 战胜多疑 (121)
33. 多行善事，不作恶事 (124)
34. 勇于改正自己的过错 (127)
35. 保持一颗平常心 (131)
36. 成功需要从每一件小事做起 (136)
37. 远离“颠倒梦想” (140)
38. 拥有积极的心态 (143)
39. 扫除自卑的心理障碍 (147)
40. 抑制浮躁之心 (152)
41. 自我克制虚荣心理 (156)
42. 忍住你的嫉妒心 (160)
43. 把握四项最基本的学习技能 (164)
44. 坚忍不拔，勇往直前 (169)
45. 用事实征服人心 (172)
46. 学以致用才是真理 (175)
47. 视时间如生命 (178)
48. 先有目标，后有行动 (181)

下篇 《八正道》

《八正道》在世间已流传了两千五百多年，它是人间正道、善道、修道和得道的佛学理论基础，也可以说是我们做人的参考，是人类道德的启迪，是人类智慧的结晶，是修心养性的大全。



心

经

活

学

活

用

完美的心态的秘方

一、《八正道》原文·····	(186)
二、《八正道》直译·····	(187)
三、《八正道》解读·····	(188)
四、《八正道》活学活用·····	(191)
1. 学会宽容·····	(192)
2. 走出狭隘的阴影·····	(196)
3. 把握好说话的分寸·····	(200)
4. 沉默是金·····	(203)
5. 保持心绪的协调和宁静·····	(206)
6. 处变不惊·····	(209)
7. 知足常乐·····	(212)
8. 学会善待自己·····	(215)
9. 诚实是最好的策略·····	(219)
10. 克制纷争之心·····	(222)
11. 让自己远离埋怨·····	(226)
12. 做自己命运的主人·····	(230)
13. 具备勤劳的美德·····	(234)
14. 永远不要自满·····	(238)
15. 帮助别人,受益自己·····	(241)
16. 努力克服自身的缺陷·····	(244)

上篇 《心经》

《心经》是群经之首，虽然全文只有 268 个字，但却把佛学精华浓缩其内，可以说，其包罗万象，堪称佛学小百科。《心经》是佛学的缩影，开启佛学之门的金钥匙，更是获得智慧的上佳途径。





一、《心经》原文

《般若波罗蜜多心经》

——释迦牟尼佛经文

玄奘法师翻译

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。

舍利子：色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。受、想、行、识亦复如是。

舍利子：是诸法空相，不生、不灭，不垢、不净，不增、不减。

是故，空中无色，无受、想、行、识。无眼、耳、鼻、舌、身、意。无色、声、香、味、触、法。无眼界，乃至无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦、集、灭、道。无智亦无得，以无所得故。

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，究竟涅槃。

三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。

故知般若波罗蜜多是大神咒、是大明咒、是无上咒、是无等等咒。能除一切苦，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。

即说咒曰：揭谛、揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃！



心经

活

学

活

用

完美
心
态
的
秘
方

二、《心经》直译

掌握大智慧到达彼岸而觉悟的根本核心经典。

能够自由自在地观察自身佛性之奥秘的觉者，在运用大智慧深入研究生命是如何到达光辉彼岸的过程时，真实地看到构成宇宙万事万物的五种因素（色、受、想、行、识）原本具有可变的空态性质，没有不可变的实体，一切痛苦灾难都能被这一空态所度脱化解掉。

弟子们：从宏观角度看，色和空没区别；从微观角度看，空与色也相同。空（基本颗粒）是色（可见物体）的分解，色是空的化合。尽管你反复透彻地去领受、深思、认知和识别，其结论仍然不变。

告诉你吧弟子们：凡是有形象或无具体形象的事物，其本质都具空性和可变的特点，不存在生长灭亡、肮脏洁净、增多减少。

所以，空中没有色的实体，没有对色的思维意识。（人也是非实体）眼、耳、鼻、舌、身、意这六根要归于空。色、声、香、味、触、法这六尘也要归于空（法是事物的性质与演变）。没有六根六尘的界限和其被认识的界限。心中没有不明白、不觉悟和因不明白而烦恼的影子，直到没有老死和老死的影子（这一生命流转的一系列过程）。没有累积恶因所造成的苦果，没有修炼道法而成就的品位。不运用智巧去获得什么，那是因为没有什么可以得到的缘故。



二

心经直译

不明源流，难寻真理
不知真理，难懂人生

菩萨因为运用到达彼岸的大智慧的缘故，清净的心没有一丝挂念，没有挂怀和障碍就免除了恐惧害怕，脱离了异想天开的梦幻杂染，最终觉悟而得道。

那些过去、现在、未来佛，依靠那到达彼岸的大智慧，荣获了无上正等正觉的大果位。

（有以上铁的事实）所以确认：到达彼岸的大智慧是修炼中最神圣的准则，是最光明的法器，是至高无上的真理，是无与伦比的规范，能真实而不虚妄地将全部苦难化解清除，所以要牢记“般若波罗蜜多”这句真言。

既然如此，便号召众生：去吧！去吧！彼岸是归宿，为修



我佛，赶快用行动去成就无上正觉吧！



心经

活

学

活

用

完美的心态的秘方

三、《心经》解读

什么是佛学？佛学的核心讲什么？

佛学即是透彻、完整、精辟地揭示宇宙、生命之真相和奥秘的学问。宇宙的精华是生命，生命的精华是人，人的精华是智能，佛学的核心就是讲大智慧。

什么是智慧？怎样才能获得智慧？

智慧就是心神的能量、生命的营养、思想的精华。简单地说就是远见卓识。

佛学是智慧的大宝库，而《心经》是佛学的缩影，开启佛学之门的金钥匙，更是获得智慧的绝佳途径；学通《心经》，实施《八正道》，必能获得大智慧。

那《心经》又讲什么呢？在回答这一问题之前，不妨让我们先来看一看《心经》的来历。

释迦牟尼佛（公元前 569～485 年）在大彻大悟之前，名叫悉达多，是印度北方迦毗罗韦国（今尼泊尔与印度交界处）的王子。悉达多在儿童时期就显现出与众不同的极高天赋，生性聪颖而顽皮。他的许多言语举动出人意料、令人惊奇。

除此之外，他还具有强烈的同情心，每当看到穷苦人悲惨的情形时，就异常怜悯，时常把自己佩戴的珠宝送给穷人。他思维敏捷，常常提出一些对宇宙和人生的疑问，弄得大人们瞠目结舌、哑口无言。小小年纪就善于追求真理，更显出其与众不同之处。



青年时代的悉达多身体强健、思维睿智，他博闻强记、过目不忘、刻苦好学、善于观察思索而出类拔萃，精通数学、伦理、哲学、天文、武学、韵律等诸多学问。他说话有道理、办事有准则，特别善于帮助、教化小人和恶人，时时刻刻注意把握和修悟自己，从不刺伤任何人，并常常进入禅定状态。29岁便已开悟，这标明缘法已臻成熟。他意识到，此时此刻正是应该出家专心修行的时候了，便毅然脱离凡俗，走向一无所有的出家苦行道路。

六年的苦行，悉达多从无数次艰辛挫折中获得真知和动力，在艰苦卓绝的痛苦磨炼中，从跌落到苦难最底层的极限处，慢慢摸索沿着道的旋梯攀入地平线，然后再逆流而上将源头活水引到高山顶峰；在不断深入开悟、顿悟的前提下，同时为今后光明的未来打下一个全方位、高质量的坚实基础。六年间，已将心性修得一尘不染，此时已达初级菩萨的悉达多，思想境界日新月异，即将产生更大飞跃质变的时机已成熟。

公元前 534 年冬季，35 岁的悉达多来到尼连禅河岸边，在一棵高大的菩提树旁的天然金刚石座上准备禅定，并发誓说：“我今如不证得无上大觉，宁可粉身碎骨决不起座。”这钢铁誓言化为能量，震撼着山河！在入定的第一个七天七夜中，便战胜了心灵深处各种恶魔的干扰而达彻悟。此时已成佛陀的悉达多，周身能量奔涌，欲罢不能、身不由己地进入更高层的寂静状态，进入最深层的三般若境地（观照般若、实相般若和文字般若），在忘我地、与天地融为一体的禅定中，又经历了三七二十一天美好圣洁、深化体悟的时光，终于达到修炼至极的境界——大彻大悟。如今这位释迦族青年自然而然地成为释迦牟尼佛。此时佛陀的认知能力恰与宇宙的本源规律——道，



心经

活

学

活

用

完美心态的秘方

完全吻合在一起。这便是宇宙中独一无二、无师自通、以悟为师、伟大佛祖的诞生过程。

接着，佛陀再经历三七二十一天的佛法条理化的总结过程，便将宇宙人生的原始、终极真理搞得清清楚楚，从此圆满地实现了自己的宏大诺言。

《般若波罗蜜多心经》便是整个佛法理论的浓缩和概括，佛陀这篇大彻大悟后的伟大处女作和杰出代表作，虽然篇幅短小，但是简洁凝练、内容生动、气度恢弘、包罗万象。

腊月初八出定的佛陀，首先慈悲了为自己义务当护法的一群男女儿童；然后，第一件要做的事就是去鹿野苑寻找自己的随从，即佛陀的五个弟子，找到后为他们摩顶受记、传授九转丹禅坐功、说法开示，使他们懂得修炼正道的原理：即一味地追求六欲是卑劣的，而一味地追求苦修也是有害的，应该走中观之道，侧重悟道悟空和修心养性；苦修苦行只是修炼的重要内容之一。接着，采用现身说法的方式，生动地阐述了缘起法、因果论、八正道等理论，并传授了《心经》，为了使比丘们能真正理解，前后讲法三次，这就是载入世间佛教史册中著名的初转法轮和三转法轮。

《心经》朗朗上口、易于背诵，佛陀的这五个弟子成为世间最先被大彻大悟的释迦牟尼佛度化，并最先将佛家最高经典《心经》背诵下来又传播出去的人，这便是《心经》神奇的来历。

《心经》是：佛学缩影、智慧源泉、宇宙真理、人生指南。而佛学是释迦牟尼佛将全人类的智慧加以总结、升华的最高结晶。

那《心经》究竟讲的是什么呢？