



# 心经修心课

不烦恼的活法



[日] 濑户内寂听 著  
王建新 译

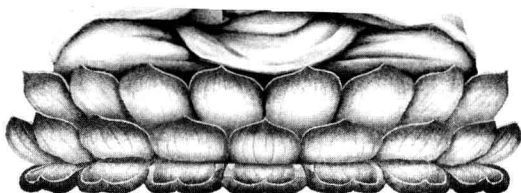
最通俗优美、最实用有效的《心经》入门经典

# 心经修心课

不烦恼的活法

[日] 濑户内寂听 著

王建新 译



摩 华文出版社  
SINO-CULTURE PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心经修心课 / (日) 濑户内寂听著; 王建新译. —  
北京: 华文出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5075-4081-9

I. ①心… II. ①濑… ②王… 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 (2013) 第 222338 号  
北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2013-6640

JAKUCHO HANNYASHINGYÔ - IKIRU TOWA  
Copyright ©1991 by Jakucho SETOUCHI  
First published in Japan in 1991 by CHUOKORON-SHINSHA, INC.  
Simplified Chinese translation rights arranged with Jakucho SETOUCHI  
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency  
Simplified Chinese Translation Copyright ©2013 by Beijing Zito Books Co.,Ltd

## 心经修心课

---

著 者: (日) 濑户内寂听

译 者: 王建新

责任编辑: 高尹倩

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: [hwcb@263.net](mailto:hwcb@263.net)

电 话: 编辑部 010-58336254 总编室 010-58336239 发行部 010-58336266

经 销: 新华书店

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 100 千

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-4081-9

定 价: 38.00 元

持经、诵经、写经  
都可以使人的心情平静下来  
恢复到平常之心  
从而获得正确地判断事物的能力

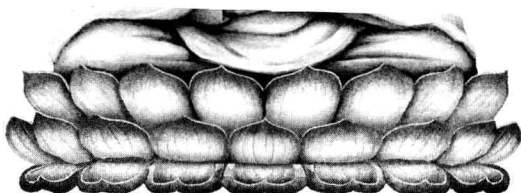


# 心经修心课

不烦恼的活法

[日] 濑户内寂听 著

王建新 译



摩 华文出版社  
SINO-CULTURE PRESS

## 自序

# 《心经》改变了我的一生

濑户内寂听

对《心经》，我们再熟悉不过了。绝大部分人在人生旅途中都对它有所耳闻。正如我们对空气的感受一样，对此起彼伏的蝉鸣，对稀疏可闻的虫叫，我们往往是听到了也就听到了，任其在耳边掠过，并没往心里去。然而，我们偶尔也会觉得，这次的蝉鸣虫叫似乎有些异样，于是就会侧耳细听，想知道这次究竟是几只蝉、几种虫发出的鸣响。产生这种心境的时候，往往正是我们自己的心灵中产生了吸纳这种蝉鸣虫叫的雅致，或是萌生了某种感伤情怀的时刻。

对《心经》即是如此。一般说来，我们大多是无意间听说过，或是习惯使然地念过。突然有一天，我们会产生一种念头，想知道它们的意义，想理解其中每一句话所诉说的真正内涵。

这一天，就是我和《心经》紧紧结缘之时。正如俗话说：“读论语者不识论语”——不一定每个读经的僧人都做到了真正理解经文的含意。持经、诵经、写经即是在积功德，对前人的这一教诲，僧人们都深信不疑。只是，在持经、诵经、写经时，我们往往是不明其意的。

我是五十多岁出家的，当时说到经文，我只知道《心经》。

也可以说，正是这部小时候无意间记住的《心经》引导我

走上出家之路的。我一直在以自己的方式研习它，想理解它的真谛，至于是否真正做到了，我不得而知。

后来，我在自己的寂庵里开设了嵯峨野修行道场，每月十八日定期向聚集于此的修行者说法，其中就谈到了《心经》。本书就是我所讲内容的结集。尽管当时说法时因力求做到浅显易懂，故重复之处甚多，有时会显得有点啰唆。这次结集，我也保持原貌，未作删减。记得当时前来听讲经的人告诉过我，正是由于我讲的内容平易，才使得他们兴趣不减，每次必到。于是，在这种反馈的激励下，我力求把《心经》的精神吃得更透，讲得更易于消化吸收。

书后特别附录部分，是我对自己讲法中涉及《心经》的内容进行整理而成的文字。

我热切希望有更多的人通过本书亲近《心经》，哪怕多一个人也好。

如果你手捧本书时深切感受到自己从此结上了佛缘，那就太值得庆幸了。



## 目 录



自序 《心经》改变了我的一生 .....	4
《心经》全文 摩诃般若波罗蜜多心经 .....	11
《心经》白话译文 指引我们渡往彼岸的、具有伟大智慧的、 最重要的经文 .....	13

### 《心经》学前课 用十分钟了解佛陀的一生

1. 因爱而生，释迦降世 .....	16
2. 丢弃浮华，离家修行 .....	19
3. 历经磨难，开悟得道 .....	24

### 第一课 改变世界需要一万年， 改变自己明天就可以

1. 重新开始要先从心开始 .....	32
2. 一个今天胜过两个明天，活在当下方能无悔 .....	35
3. 佛菩萨只保佑那些肯帮助别人的人 .....	39

### 第二课 一切烦恼都有解决的办法

1. “空”是《心经》的核心 .....	46
----------------------	----

2. 读懂了《心经》就明白了人生 .....	47
3. 被感官支配的生活，和动物没什么区别 .....	55
4. 无心无物之处定无烦恼 .....	58
5. “求不得”的东西就不要“求” .....	62

### 第三课 随缘不是得过且过

1. 消灭烦恼不能过了头 .....	66
2. 为什么越在意越痛苦 .....	70

### 第四课 改变，才能看见机会

1. 欲望无边，皆为空念 .....	74
2. 佛陀最后的遗言： 这世界真美，人间真美好 .....	79
3. 因为无常，我们才能看到不一样的美 .....	82

### 第五课 你可以用爱得到全世界， 也可以用恨失去全世界

1. 你爱的人为什么不爱你 .....	86
2. 要快乐地生活，必须抑制住“渴爱” .....	89
3. 佛陀在世时，烦恼比我们还多 .....	91

- 4. 世人都要对因果负责 ..... 98
- 5. 无明是迷茫的根本所在 ..... 105

## 第六课 《心经》告诉我们的幸福秘诀

- 1. 能为别人设想的人，永远不寂寞 ..... 110
- 2. 人老了该怎么办 ..... 113
- 3. 人要活在真实里 ..... 117
- 4. 按照“八正道”的原则做事，  
是得到幸福的最好办法 ..... 120
- 5. “无”是更高层次的自由 ..... 128

## 第七课 幸福不是比较得来的

- 1. 你幸福吗 ..... 130
- 2. 如果有玄奘的精神，就没有做不成的事 ..... 133
- 3. 心无所缚就无所畏惧 ..... 138
- 4. 当失去心爱的人时，我们该怎么做 ..... 141

## 第八课 命运都是自己造的

- 1. 心诚则灵，如果不灵，一定是心不够诚 ..... 144

2. 一念愚即般若绝，一念智即般若生 ..... 147
3. 愿不愿成佛就看你想不想 ..... 152

## 第九课 咒语确实具有神奇的作用

1. 妈妈的咒语最灵验 ..... 156
2. 《心经》超越了宗教，是全世界都可以读的经典 ..... 158

## 第十课 人生是不断获得宽恕的过程

1. 年关时要做身心大扫除 ..... 166
2. 宽恕别人就是宽恕自己 ..... 169
3. 心诚者得庇佑 ..... 173
4. 真言里的力量 ..... 176
5. 苦才是人生，但为什么佛陀一再地说“人世真美好”.. 180

## 特别附录

- 最通俗优美的《心经》名词详解 ..... 182

## 开经偈

无上甚深微妙法  
百千万劫难遭遇  
我今见闻得受持  
愿解如来真实义

## 《心经》全文

mó hé bō rě bō luó mì duō xīn jīng  
摩诃般若波罗蜜多心经

guān zì zài pú sà xíngshēn bō rě bō luó mì duō shí  
观自在菩萨行深般若波罗蜜多时

zhào jiàn wǔ yǐn jiē kōng dù yī qiè kǔ è  
照见五蕴皆空度一切苦厄

shè lì zǐ sè bù yì kōng kōng bù yì sè sè jí shì kōng kōng jí shì sè shòuxiǎngxíng shí yì fù rú shì  
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

shè lì zǐ shì zhū fǎ kōngxiàng bù shēng bù miè bù gòu bù jìng bù zēng bù jiǎn shì gù kōngzhōng wú sè wú  
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

shòuxiǎngxíng shí wú yǎn ěr bǐ shéshēn yì wú sè shēngxiāng wèi chù fǎ wú yǎn jiè nǎi zhì wú yì shí jiè  
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

wú wú míng yì wú wú míng jìn nǎi zhì wú lǎo sǐ yì wú lǎo sǐ jìn  
无无明亦无无明尽乃至无老死亦无老死尽

wú kǔ jí miè dào wú zhì yì wú dé yì wú suǒ dé gù pú tí sà duǒ yī bō rě bō luó mì duō gù xīn  
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

wú guà ài wú guà ài gù wú yǒu kǒng bù yuǎn lí diān dǎo mèngxiǎng jiū jìng niè pán  
无挂碍无挂碍故无有恐怖远离颠倒梦想究竟涅槃

sān shì zhū fó yī bō rě bō luó mì duō gù dé ā mó duō luó sān miào sān pú tí  
三世诸佛依般若波罗蜜多故得阿耨多罗三藐三菩提

gù zhī bō rě bō luó mì duō shì dà shén zhòu shì dà míng zhòu shì wú shàng zhòu shì wú děngděng zhòu néng chú  
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

yī qiè kǔ zhēn shí bù xū  
一切苦真实不虚

gù shuō bō rě bō luó mì duō zhòu jí shuō zhòu yuē  
故说般若波罗蜜多咒即说咒曰

jiē dì jiē dì bō luó jiē dì bō luó sēng jiē dì pú tí sà pó hé  
揭谛揭谛波罗揭谛波罗僧揭谛菩提萨婆诃

# 法华成佛偈

愿以此功德  
普及于一切  
我等与众生  
皆共成佛道

## 《心经》白话译文

指引我们渡往彼岸的、  
具有伟大智慧的、最重要的经文

观世音菩萨为渡到彼岸，在娑婆世界修行六波罗蜜时，发现了五蕴皆空这一真相，这样就能把世人从所有的烦恼痛苦中拯救出来了。

他告诉佛陀的弟子舍利弗：舍利弗啊，我们眼前的、现象的世界与空没有差别。反过来也是如此。甚至可以说，万事万物就是空，空也是万事万物。物质、感受、知觉、意志和认识，也都是空的。

舍利弗啊，这种种的色法，都是空相。它既没有产生，也不会消失；既不会让污染，也不曾被净化；既没有增加，更不会减少。所以空里面没有森罗万象，也没有感受思想意识，没有眼耳鼻舌身意等六根，也没有色声香味触法等六境，更没有眼界和意识界这六识。由五蕴、十二处、十八界构成的整个世界，都是空。

如果没有了无知、迷惑的根源，那就完全灭去了因此产生的烦恼；也就没有了老和死这些痛苦，就完全抛弃了老和死。

既然一切为空，那就没有了苦集灭道这四谛，悟到这一步的佛陀的智慧也是空的。自然，也不会有相应的报偿。



菩萨就是因为坚持不懈地修行了六波罗蜜，才得以消除心中的障碍，获得了无拘无束的自由自在之心。自然心中不再有焦虑担心和畏惧，远离了一切不合理的错误的思想、行为，最终达到平和寂静的最高境界。

过去、现在、未来三世时空中的一切佛，无一不是修得般若波罗蜜的智慧才成佛的。

因此我们应该知道，这部《心经》是大神咒、是大明咒，是无上咒，是无等等咒。是普遍适用于声闻、缘觉、甚至大乘菩萨的陀罗尼，是面对至高无上的佛念诵的真言。它能帮我们解除痛苦和灾厄，它的作用真实不虚妄。

我把宣说般若智慧的真言密咒传给你：

去吧，去吧，去往彼岸。让我们一起渡向彼岸，修得幸福圆满大成就！