

法無眼 想行識 不垢不 亦復如 空不異 五蘊皆 觀自在 般若波



体悟《心经》深意

郭永进 著



河南文艺出版社

体悟《心经》深意

郭永进 著

河南文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

体悟《心经》深意/郭永进著. —郑州:河南文艺出版社,2014.3

(明心堂丛书)

ISBN 978-7-5559-0014-6

I. ①体… II. ①郭… III. ①心经-通俗读物
IV. ①B942.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 014281 号

出版发行	河南文艺出版社
本社地址	郑州市鑫苑路 18 号 11 栋
邮政编码	450011
本社网址	http://www.hnwybs.cn
电子信箱	master@hnwybs.cn
售书热线	0371-65379196
承印单位	河南省瑞光印务股份有限公司
经销单位	新华书店
纸张规格	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	61 000
版 次	2014 年 3 月第 1 版
印 次	2014 年 3 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有 盗版必究

图书如有印装错误,请寄回印厂调换。

目录

一	引言	一
二	经文解析	六
三	幻灯片赏析	三一

一 引言

1. 不立文字,教外别传

在大乘经典中,《心经》具有相当的知名度及代表性,同时它的含义也非常深。很多学佛者会把《心经》作为早晚课诵的内容,也有不少人都已经会背诵了。但是,对于这部经典,如果我们仅仅停留在理解、念诵或背诵的层面上,那真是太可惜了。佛陀讲经说法的目的是希望我们能够亲证到经典中所讲的世界,而不是要将佛法当作一门艺术或学问来学习。

佛陀不是依着某一部经典才大彻大悟的,老子、耶稣也都不是依着某部经典而大彻大悟的。他们都是如实现观宇宙人生以及整个世间的实相才大彻大悟的。他们都是读懂了这部“无字天书”,才大彻大悟的!

如果你紧抱着经典不放,就会被那些文字障碍住而看不到真理、实相,无论你多么精通三藏十二部,你仍然是在自我意识中思维、推理、想象而已,你还是在梦幻的世界里。

然而,要真正看懂这部“无字天书”不容易!我们要通过多少经典、多少文字的诠释,你才能够看懂这部“无字天书”?要用多少语言的描述,你才能真正听懂这“无声之声”?又要用多少法门的修行,你才可以体悟到“无修之修”?

如果你仅仅从文字上去解读,即使你已经诵读了几万遍、几十万遍,你依然无法真正去体证到《心经》所讲的世界,仍然无法解脱自在。当然,你在念诵《心经》的时候,它的种子可以种在你的心田,结下善缘;但是,当你真正有因缘看懂这部“无字天书”的时候,再回来看《心经》,你就会体会到:哇,原来是这样!我们这一期的禅修,已经有三次到户外去进行实际的教学,这些教学的内容是超越经典、超越文字的,是直接指引大家去看那活生生的世界,协助大家去看懂这部“无字天书”,协助大家去体悟“不立文字,教外别传”。所以,当你这一次禅修之后,你再回来看《心经》,你会渐渐地看懂这部“无字天书”,这时候,你的感受就会和以前完全不同了。

2. 空

《心经》所讲的“空”有两个含义：一个是解脱者体证到真理、实相后，他对宇宙本体——空的描述；一个是宇宙本体实相的“空”。如果你没有去修证、体悟到这方面，你仍是在苦海之中，仍然无法解脱。当一个修行证悟的解脱者体悟到宇宙的实相，体悟到现象界的一切与本体“空”的实相之后，他的“心”是与“空”融为一体的，他的身心自然会展现出“空”的特性。

《心经》所讲的“空”，不是顽空、不是断灭空，更不是任何个人头脑中的哲学名相，它是直指整个宇宙本体的“空”，是实相中无边无际的虚空、空间。“空”之中蕴藏着非常巨大的能量，当能量因缘具足时，就会冷却、浓缩、凝结为极微粒子，极微粒子又会从夸克、质子、中子、电子慢慢形成原子、分子，再组成物质。所有的日月星辰、山河大地，所有的动、植物，包括我们的身体都是由“空”之中的能量转换而来。但你不要以为我们的色身只是一些单纯的能量而已，如果是这样的话，你就会像医生一样认为我们的身体只是一些物质的组合。

如果我们的身体只是一些物质的组合，那些生物学家、化学家，以及所有的科学家都可以解脱自在了。可是，他们为什么并没有解脱自在

呢？因为他们的了解深度仅仅到物质或能量，而没有深入到“空”。能量是散播在无边无际的“空”之中，当能量转换成地、水、火、风之后，又因缘聚合，与“空”再巧妙地组合、转换，我们的有机生命体才会诞生。要知道这个缘起不是简单的一加一等于二，而是变化无穷，是缘起甚深！这个“空”，比缘起还要更深，是甚深极甚深。

3. 先知法住智，后知涅槃智

如果你要理解“空”，你必须先体悟现象界的深奥、玄妙，融入整个法界的法流，再从这里去理解、体证“空”的玄妙。这就是佛陀所讲的要“先知法住智，后知涅槃智”。你能知道法住智的实相是无常、无我，对生命的执取才会放下、放开；如果你没有体悟无常法印，直接给你讲“空”，你便会执着于一个恒常不变的“空”，结果你不是落入“真常唯心”的空，就是落入顽空、断灭空。所以，在你要体悟真正的“空”之前，必须要“先知法住智”，先体悟现象界生灭变化的实相。

在我们协助大家禅修的过程中，希望大家能把心宁静下来，去看法界的“法流”，去看色、声、香、味、触、法，看地、水、火、风，都在告诉我们的无常的法流，当下现象界的一切都在宣说着无常的法音。只是因为你没有活在当下，你的心常常跑到过去或未来，好像一具行尸走肉，智慧眼

没有打开,所以你不但看不到眼前活生生的佛法,你还颠倒梦想地要四处去找法、找解脱、找涅槃,这就是本末颠倒的梦想!

《心经》所讲的是一个开悟、解脱者远离了颠倒梦想的涅槃彼岸的世界,而这个涅槃彼岸的世界绝不是在他方世界,如果是在他方世界,那么在你尚未离开这个世界之前,是根本没有解脱的可能,因为你不从这个世界离开,就无法到达那里。然而,佛陀与很多解脱者都在为我们证明:解脱就在现世,解脱就在当下,涅槃彼岸就在眼前!

二 经文解析

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。

《心经》的经文非常短，含义却非常深。开始的这一段话就已经告诉了我们整个修行解脱的核心与重点。

我们看到“观自在”三个字的时候，不要仅仅把这个名称当作某一个人、某一个菩萨，这样就会把“观自在”界定在狭隘的人相上。实际上，“观自在”是指你要如实地观察万事万物，观察到你的心很“自在”，无论走到哪里，都可以见到法、见到真理。如果你真的能够处处见法，你当下就是“观自在菩萨”。所以“观自在”不是在讲你身外的某一个人，而是说你要如实观察到很自在的程度，处处都能见法。实际上，我们每一个人

都要做到像观世音菩萨一样,这也包括在座的每一位。

我们修行的重点在哪里呢?

这里一开始就勉励我们首先要能深观、如实观,并且出入自在。这个“观”不是个人主观的想象,不是自我意识的投射,不是用头脑去想象、去思维,而是要不带成见地深观、如实观。所以,你要把那些“所知障”放下,也就是你要把过去那些狭隘的见解、偏见、成见统统都放下,才能够出入自在。如果你仍用过去的观念、成见、知见去看,你仍用过去习以为常的思考模式去思维,你就无法挣脱自我预先设定的条条框框的束缚,你就会被自我虚假的信念所局限住,那你就没有办法“归零”,也就是你没法让你的“心”回归到“空”的境界上来,就无法洒脱自在。

在修行实践中,这个“观”的深度,是与“明觉”的开发紧密相关的。开发明觉的实际修行方法,我们在《四念处精华》一书中有具体的讲述,这里就不再展开了。

那个“自在”,是要活在当下的。如果你觉得很苦闷、很生气,或是生起嫉妒心、嗔恨心,那是因为你没有活在当下,你是带着过去的观念、知见在看眼前的人、事、物。我们常常被自己的观念、知见,被过去的习性捆绑住,让自己不得解脱,这就是束缚。我们不能够解脱,不是因为外在的别人来捆绑我们,而是我们自己的观念、知见没有归零,没有让它自在,没有让它来去自如,一直抱着过去的观念、知见在推理、想象、思考。

所以，“观自在菩萨”一开始就告诉我们：要归零！要放下那些包袱，放下那些布袋，放下过去的观念、成见，放下过去习以为常的思考模式、判断，用一颗不带成见、没有污染的赤子之心活在当下。放下布袋，何其自在！你当下就能成为一位“观自在菩萨”。

“行深般若波罗蜜多时”，是指“止观双运”去深观三法印（即深入去体会佛陀所归纳的三条法则——现象界的一切都是流动变异而存在的无常法则，一切都是相互关联而存在的缘起法则，一切都是非单独孤立而存在的无我法则），你的智慧就会不断地开启。当你真正开悟，真正大彻大悟，你就会体会到“照见五蕴皆空”，发现一切众生都是来自于空，以空为背景，以空为舞台，然后又回归于空。因为你当下的心与宇宙本体的“空”，与无边无际的虚空相应，所以你的身见、我见、自我都消失了，自然就会“度一切苦厄”！

“行深”，是说用功很深入，解行合一，这样就会开启深层的妙智慧。当开启妙智慧之后，便能体证到“空”的奥妙，体会到佛陀所讲的究竟智，于是“照见五蕴皆空”，这里含义很深。

当你真能体会到：现象界的一切都是殊胜的“缘起”，但其本质却与“空”，与空的特征、特性都完全相同的时候，你就会看透幻相，也必然会破除身见、我见、我慢。一个真正体证到“空”的人，他一定是“照见五蕴皆空”，包括他的“自我”也都空了，他一定没有人我的对立，没有身见、

我见、我慢。他的这个“我”的色身照样存在，只是他此时的心境、智慧与以前已经完全不同了。

以前还有人我相，还有教派的看法，还有很多见诤，当他体证到“空”之后，自然就“人空戏论灭”。因此，只要你真正体悟到“空”的深意，真正是“五蕴皆空”，你的身见、我见自然会消失，来到“无我”的世界。你会用“无我”的心与众生互动，此时你将体会到原来涅槃彼岸就在这里，原来“涅槃智”就是这样。因为你已经找到了彼岸，并且上到了彼岸，所以你会“度一切苦厄”，从“苦海”中跳脱出来，你的忧悲恼苦很自然地消失了、止息了。自己迈向究竟解脱了，才能协助有缘众生迈向究竟解脱，度己度人，利己利人。

如果你希望“度一切苦厄”，你一定要酝酿前面的因缘，一定要“观自在”，而且“行深”。这里的“行”是指你能真正地、具体地、反复地去闻、思、修，而不只是听一些知见，或每天早晚课都去诵读《心经》几遍。你这二三十年来已经诵过千百万遍，如果你尚未“度一切苦厄”，尚有忧悲恼苦，尚有自卑或“我慢”，那都表示你目前无法真正地体会并达到《心经》的那种境界，表示你对于“空”还只是观念、知见上的理解而已。

因此，如果你希望“空”真正成为你的生命，希望自己与《心经》的境界真正融合，达到“度一切苦厄”，你就要能够真的“观自在”。要做到“观自在”，这就要求你的闻、思、修都深入进去，扎扎实实、老实地去用

功。当你有了正知、正见,你才能够“行深”——深度的“止观双运”,自然就能开启智慧。当你的妙智慧一打开,体会到“究竟智”的时候,整个生命的品质就会完全不同了。

只要前面的这几个步骤能够做好,就可以一步一步地达到体证“空”,在这之后的“度一切苦厄”便会像骨牌效应那样一直倒下去。如果你没有做好前面的这几个阶段,后面那些对你而言只会是一些知见、名词、名相,你可以看得到,却触摸不到,无法实用。

所以,刚才所讲的几个阶段是非常重要的,你一定要真正去做到,然后才会真正地体证到“空”。

为什么我们修行了一二十年,现在仍在苦海中浮沉?正是由于缺少前面的闻、思、修的基础,你不能“观自在”,下的功夫也不够深。如果你具足前面的这些基础,然后再深度地去“止观双运”,你真的随时都会开启智慧。只要你真正了悟了真理、实相,很快就可以“度一切苦厄”,此时你的“苦海”就会消失、止息。

佛陀没有讲过人的业障深重,所以人要到来生来世才有可能成就。佛陀在《阿含经》中告诉大家:只要你能够按部就班、一步一个脚印地深入,解脱自在真的是不待时节因缘的。只要你能够深入用功,能够脚踏实地去闻、思、修,自然会水到渠成。如果你真的能够“归零”,能够不带任何成见地深观——“行深”,你很快就可以“照见五蕴皆空,度一切苦厄”。

人们一提到“空”，就认为“五蕴皆空”，所以财空、名空、利空，无论什么都是“空”。他们所体会的“空”，到后来就会变成顽空、断灭空。如果你执着于这样的“空”，你的生命就会因此失去动力、失去方向。那是因为你错解了“空”，你所体会的“空”并不是诸佛菩萨所要启示我们的真正的“空”。真正的“空”是充满着生命力，充满着活力、充满着无限的可能。佛经里讲到“空中生妙有”，就是说，如果你能真正体悟到“空”，你就会没有任何境界的阻碍，没有任何系缚而解脱自在；同时你的生命又是充满着无限的可能，你的生命会生龙活虎，会“无所住而生其心”。

舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。

“色”是讲现象界的一切，包括所有的物质——山河大地、日月星辰……这里的“空”是着重从能量的角度而言，“色不异空”是指物质是由能量转换过来；在物质消灭、燃烧殆尽之际，又会释放出等量的能量回归到“空”之中。物理学家说质能可以互换，但无论质能如何互换、如何生灭变化，整个宇宙的总能量与总物质并没有增减，所以物理学家发现并提出质能互换、质能不灭定律。这里有两层含意。首先是“色”与

“空”可以互换；其次，当有形的物质形成之后，物质本身也不能离开空，包括你、我、他的这个肉体也是一样。这就是《心经》所讲的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。

所有物质都是来自于“空”，当一个物质形成之后，并不是说这个物质体内就没有“空”，而是“空”照样贯穿、包容着你。包括你的身体也是以“空”为背景，以“空”为舞台，你是一直浸泡在“空”之中。“色即是空”，就是说你当下的这个身心也都是浸泡在“空”之中。“空即是色”，是指如果你想看到“空”，就要先透过物质、现象界的生灭变化才能体证到。

散播在“空”之中的能量慢慢凝聚，成为有形的物质，然后它又与“空”巧妙地配合，经过缘起甚深的变化，才形成我们当下的身体。当我们的身体形成之后，也从未离开过“空”，而是始终浸泡在“空”之中，并且与“空”融为一体。物质虽然是由能量慢慢凝聚，然后经过各种因缘而形成，但物质始终是浸泡在“空”之中的。所以说，色不异空，空不异色”，因为“色”与“空”是根本无法分开的。

受想行识，亦复如是。

不仅我们的身体是来自于“空”，包括我们的受、想、行、识，这些也

都是来自于“空”。

当地、水、火、风加上“空”，经过因缘具足的巧妙组合之后，我们的色身有机生命体才会诞生，这时“识”就会产生。有色身、有识，亦即有身、有心，有机生命体就产生了，它便能发挥生理功能，就能发挥作用。当这样的身心与外境接触的时候，就会产生“受”；有了感受之后，就会产生“想”；有了想之后，会进一步产生“行”、行动。当法界有地、水、火、风、空，有身、有心，有这样的有机生命体与境界接触，就会产生种种的心理变化。受、想、行就是众生种种的心理变化，而这些心理变化也一样是来自于“空”。

因为“空”不是你的空或我的空，能量也不是你的能量或我的能量，我们要去体悟“无我”。现象界物质的形成，从最微小的粒子到巨大的星球，都是刹那、刹那地在变化。而这些物质的形成，包括星球、植物的形成，乃至所有众生的形成，都不是当事者本身在决定，所以我们要去体悟“无自性”。譬如，波浪的形成不是波浪本身在决定，而是由整个海洋、陆地、空中的很多因缘在决定，这些因缘具足之后波浪才形成。如果波浪本身能决定它要形成、要消失，这就是有“自性”。但每一个现象界本身的形成都不是它本身在决定，这就是“无自性”。

现象界的任何事物都是因缘具足而生，缘尽而灭，都是无自性的。无自性的另一个意思就是“空性”。“五蕴皆空”就是指当下具足的色身、