

《般若波罗蜜多心经》

修持者的心路历程

光明

自在行

东北◎著

如果你信任光明自在行，
山河大地、日月星辰一起为你唱一首祝你新生命快乐的歌。
如果说，这世间有一件最容易做的事，那就是这光明自在之行。
它容易到你没有办法相信，所以只有极少数的人能行。
此行所能到达的境地，是每一个修行人所梦寐以求的。

华夏出版社

光明自在行

东北◎著

華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

光明自在行/东北著. —北京: 华夏出版社, 2009. 5

ISBN 978—7—5080—5161—1

I. 光... II. 东... III. 佛经—研究 IV. B942. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 056412 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司

787×1092 1/16 开本 14.25 印张 118 千字

2009 年 5 月北京第 1 版 2009 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978—7—5080—5161—1

定价: 26.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

序

般若波罗蜜多心经，是流传最广、最多人能背诵的佛教经典。其文至简，其义甚深。全文仅二百六十余字，即已概括了三藏十二部经中的所有智慧。简短的文字，浓缩了文字般若、观照般若、实相般若的全部精华。语句无多，但有关修持的口诀，境界的次第，和成佛的秘咒尽在其中。般若波罗蜜多心经中指出，三世诸佛依般若波罗蜜多，得阿耨多罗三藐三菩提。由此可知，般若心经是修持者的无上法典。

般若波罗蜜多心经，能生须陀洹宝，斯陀含宝，阿那含宝，阿罗汉宝；能生辟支佛宝，能生菩萨宝，能生佛宝。是故般若波罗蜜多心经为七宝聚。般若波罗蜜多心经，能生一切宝。摩尼宝珠亦能生一切，故知般若波罗蜜多心经的般若观察，即是修持者无价的摩尼宝珠。

般若波罗蜜多心经之首，观自在菩萨，即是般若观察，般若观察即是金刚观察。金刚观察统摄一切法，是故名为总持。般若波罗蜜多心经，以无所得无所分别方能真实进入金刚观察，是名枢纽。觉光独照无诸冥暗，是名般

若。一切平等无有取舍即是彼岸，是名波罗蜜。自身内证唯心所见，是名心经。

般若波罗蜜多心经应大众要求，已经讲过多次。现在整理出三次录音讲话，有华盛顿特区、西雅图与台北的三次录音讲解。华盛顿特区所讲的是对应光升三昧，是训练警觉的部分。西雅图所讲的是对应日旋三昧，是训练觉察的部分。台北所讲的是对应海潮三昧，是训练觉照的部分。都是根据大家般若实修的状况，深入佛的大智慧城中，持钵乞无上法食所讲的。

心经是般若经。般若经名度无极，度无极是菩萨的无尽大愿。菩萨的无尽大愿是度众生，度众生是度分别心，度分别心是护持觉照，觉照即是如如，如如即是不动，不动即不可断、不可尽，是故般若行不可空行。心经中讲照见五蕴皆空，内空外空十八空，是在讲空性，不是在讲空行。空行是断灭，空性是觉照。空性是观察一切幻相之后所证之实相。实相无相，实相虽是空性，却真实不虚，具足不可思议的妙有。

心经不是讲空行，而是讲如实地般若行。般若行不可着有，不可着空，空有都不可着，是名中道行。中道行亦名空行，此空行是不着两边行，是不取不舍不分别行。无求无得无所证行，即是真实般若观照行。

真实般若观照行，无思无虑无造作，只是如如观察。千万不可用头脑去猜想，要逐步开始觉知自己，观察自己，方是进入心经的钥匙。

这种初步的自我觉知，是众生与佛之间的桥梁。能否找到这座桥梁，就是能否得见自性的关键。般若波罗蜜多心经，就是描述通过这座桥之后，到达自心大雄宝殿的全部过程。般若波罗蜜多心经，是心内行的无上法宝，是般若者的摩尼宝珠。

为了让大家更深入地了解此无上法宝，并依照大家的实修状况，本书将会以不同的层次更新对心经的解读，使般若行者将迅疾获得光的翅膀，于自性空中自在翱翔。

目 录

序	001
心经讲解	
——一九九六年于华盛顿特区	001
心经讲解	
——二〇〇一年秋于西雅图	059
心经讲解	
——二〇〇二年于台北	091
心经讲解	
——二〇〇四年于休斯敦	141

心经讲解

——一九九六年于华盛顿特区

般若波罗蜜多心经

心经，我在纽约已经讲过了，但是前几次讲的都比较简单，今天再深入地讲解决。“般若”是无上的大智慧，是到达彼岸的方法。“波罗蜜”是到达彼岸上。“多”是静定力。“心”是彼岸的方向。“经”是通向彼岸的道路。

观自在菩萨

第一句是“观自在菩萨”。第一个字就是“观”。观是观照、观察，为了让初学者明白，可以当作是看、是见、是知、是觉。

早期机械工厂架在厂房上的移动吊车，为了避免吊车移动时碰撞到厂房的墙壁，吊车移到一定位置时，有一个控制开关，会让吊车停下来。当吊车往回移向另一端时，又有另一个开关去控制它，使它停下来。类似这种机械控制，就让吊车有了简单的觉察的眼睛，这样吊车就可以掌控它自己的行动范围。

电灯中有一种自控灯，晚上有人移动时灯就会亮，没有人移动时灯就会灭。还有屋内的防火警报系统，这些都是参照那种觉察的眼睛设计出来的。所以说，这个觉不管是对有生命或无生命的东西都很重要，当涉及到使用的时候，这个觉察的眼睛都是第一重要。尤其像现在的计算机，里面全是这样的逻辑结构，所以设计机器人，第一步你就要设计一个可以观察的系统，可以判断的系统。这个系统就叫做觉察的眼睛，觉察之眼的应用就叫“看”。

普通的植物，它对周围也有观察力。路边上，大卡车经常通过的地方或人行道上，如果树非常多，你就能看出来树的观察力。高树的树枝下垂到一定程度就停住了，因为只要超过那个低度，树枝就会被车刮碰到，被人碰触到，虽然它没有经过修剪，也自动就会停在那个高度，不再往下长了。

观察一棵树的树枝、叶子之间的向阳性，那种向外伸展去占据空间的能力，那种自动的保护性，都是植物觉察的眼睛。有些植物，它必须依靠别的植物，这些植物都有能力找到它依附的地方，这也是觉察的眼睛。像动物，它的视觉已经非常完善，所以动物的觉察力就更神秘。

这个宇宙当中，最神秘的就是眼睛。以毒蛇为例，毒蛇在碰到危险，或面对其他动物的时候，它不看别的地方，它专看对方的眼睛。当它的毒液喷射出来的时候，也是喷向对

方的眼睛。

比如鸟，人在它旁边走，它不一定害怕，但若是你的两只眼睛盯着它，这只鸟马上就会飞走。家里的猫、狗，它跟你玩，如果你的眼睛直盯着它的眼睛，它马上就把头转过去。

注意发生在你周围的现象，这样你慢慢地就会觉察到，眼睛之中有非常非常多的秘密，而最大的秘密是生命对眼睛的依靠。因此所有动物对它生存范围的占领，对食物的猎取，对自己生命的保护，都离不开它的眼睛。

看看晚上的月亮，看看白天的太阳，它就是我们这个世界的眼睛，古代圣人有时就把它形容成我们的左眼、右眼。这个秘密需要我们慢慢地去体会。有兴趣的话，去看一看天上的云彩。你选择远处不大的一朵云来看，其实看来不大的一朵云，它是很大一片的。那一朵云彩，若是用水去加热形成那么多的气体，然后由气体再变成云，那就需要好多水。云在那远处的天空中，你用眼睛轻轻地看着，远处的那一朵小白云飘在蓝天上，几分钟后，白云就如同被从蓝天上擦掉了一样，不见了，只剩下蓝天。

那朵云如果变成水，那些水你都搬不动。那些水的重量，放在你身上，你可能被压死。但是现在你就凭眼睛轻轻地看，几分钟之内，它就消逝不见了。你就算用其他任何方

式，几分钟之内，在那么远的地方，都没有办法把云转移到看不见。但仅仅轻轻地观看它，白云突然间就消失了。为什么？这就是那个最深的秘密。是宇宙的秘密，是所有宗教的秘密，也是每个人内心的秘密。

不信的人，可以去看，去看了你就知道。这里面没有逻辑，没有道理。当你知道看的秘密后，你就可以更深地去了解你的眼睛。你的眼睛还有比这更神秘的秘密，你要自己去探索。这个探索所能达成的奇迹，其他方法都办不到。其他方法可以达成的，这个看都可以更好地达成。若用这个看，对自我去进行观察，就会成为修行中的无价之宝。其实这个观看，就是最真实的修行。所以，心经的第一个字就是观。

人从小孩开始，一开始就用眼睛观察。最初的时候，观察力很弱，眼睛就像无法聚焦一样。人的第一个认知就从观察开始，从第一个认知到长大成人甚至到成为学者时，所有学到的知识都是从观看当中学到的，很少是从语言当中学到的，人就是在观看周围的变化当中观看自己在成长。所以观看不管是在你内在还是外在，在凡还是在圣，都是非常重要的。

当人成熟后，这个观就更奇妙。科学家离不开他的眼睛，离不开他的观察，离不开他对大自然所有的变化、始末兴衰的观察；哲学家离不开他对这个社会整个演变的观察；

农民离不开他对植物生长，春耕秋收秘密的观察；政治家离不开他对人与人之间的各种关系的观察；演艺家以场面情节的角度去观察；音乐家观察的是韵律；美术家观察的是色彩；也都是观察。所以这个观字是第一重要的，生命当中百分之九十九的重要性都在这观看上。

众所周知的艺术家毕加索，他的画价值连城。他创作了很多精彩的作品，但他也常常画一只破鞋，一把破椅子，一张破沙发。为什么他要画这些东西，没有人理解，但是他的画是非常值钱的。有一个问题出来了，这么伟大的一个画家，对色彩、对事物观察那么深入，他为什么去画一把破椅子？一定是有什么重大的秘密被人们错过了。

那就是说，平常有很多东西，你虽然在看，可是你却看不见。这是因为你的观察非常肤浅。那些艺术家通过自己不断的深入观察，他能见到那个你看不见的。他能看到那把破椅子上闪耀着各种金光，彩虹在上面跳舞，无以伦比的美丽。美丽的色彩深深地震撼了毕加索的心，他不得不画那个破家俱。但很遗憾的是，你看不到美丽的色彩，所以你也领悟不到画家当时被震撼的感觉。

有一个古代的射箭大师，师父在训练他射箭本领之前，让他去看织布人的梭子。梭子移动得很快，一般人看也看不清楚，但经过一段努力的训练后，突然间有一天，他能看到

那个梭子是在慢慢地移动。然后师父再让他去看窗户上的一只苍蝇。他不断地看，看，看，有一天突然间那只苍蝇像巨兽一样，非常大。然后师父再让他看远处的树叶。从远处看一棵树已经就很小了，树枝就更小了，树叶都快要看不清了，但是最后他把那片树叶看得比车轮还大。这时候，他再射箭肯定百发百中。他那个射箭的超人本领，不是通过射箭训练出来的，而是通过观察训练出来的。

像那些施暗器的武林高手，百发百中，同时几十个暗器投射出去，各有各的方向，个个都得击中对手，而且能击中要害。那种观察能力就是我们平常人不能想象的。普通人满足于肤浅的，盲目的观看。有深度的人，都有深入观察的能力。观看能力是可以训练的。观看的训练会使你深入到很多很多的秘密领域。

射箭的那种观叫小中见大，它能在极细微当中看到那个大，也就是大菩萨在毫毛端，即可照见三千大千世界一样的。只是这两个小中见大，在程度上有不可思议的差别。

日本有一种武术的训练者，称为忍者。忍者常常就是坐在那里，动都不动。或者在走路时，即使他的敌人就在身边，他连看都不看一眼。通常是敌人先动他后动。但是他就是在不看的状况下，不管什么时候，只要是那个敌手要痛下杀手的刹那，他都能感知到。那也是一种观，能够看出对手

动中的破绽，然后用非常小的力量，在对手的破绽处还击，很快地就解决对方。这叫不见而见，根本不用看。但是他对对手的所有的行为动作，都已经清清楚楚。

两个武术高手在互相格杀的时候，都在看什么时候对方是最强的。什么时候对方是弱的。什么时候自己是最强的。哪里有缝隙可入。人是吸气时是强的，呼气时是弱的。这时双方都冷静地看着，都在等看谁先吸气，看谁先呼气。看谁的眼睛开始动，你的眼睛动的时候，你的心就已经动了。谁先动，谁先呼吸，谁先死。所以这个观非常的重要。那就是说，你能看清楚你就活，看不清楚你就死。你能不动心你就活，你不动心的时间越长，你的看就越长。你能永久不动心，你就是无量寿。无量寿是证明你有不间断地观察。

有个故事是观的特殊训练的故事。有一个人，他立志赌博，想要赢某家赌场。他找到一个印地安人的修练方法，他每天看香火，大约看了三年，他还是继续地看，这时他已有很深的穿透力。然后他就开始看蜡烛，看扑克，一开始，扑克是一张一张地看，最后整沓地看。那些扑克虽然是反扣在下面，但对他来说，一切都是公开的。他开始时专心的时候能看见，后来在不专心的时候也能看见。他向赌场挑战，最后他赢了。这个故事是真的。看、观察、观照是可以不断地训练的。因为这个观照的能力是本自具有的。只是我们忘记

了而已。

人的眼睛是可以训练的，眼睛的观看能穿透很多东西。你有训练，深入的观看就不会有困难。就这么看看看，天长日久，你也能看见很多以前你看不见的东西。如果训练看蜡烛，看香火，穿透力的训练会更快。可以想象自己的能量，从身上流到脚下，然后从脚底出去，顺着地面穿透墙，穿透障碍。这么训练时间长了，即使现在房屋后面看不见的什么东西，你也能看见。

所以这个“观”实在有太多秘密你需要知道。问题是你平时用的这个眼睛，连你应该看的都看不见，就是因为看不见，所以才会有那么多的无明，那么多烦恼，你才会给自己制造出那么多障碍。

很多人看到过苹果从树上掉下来，但是苹果掉下来所显示的秘密却看不到。像牛顿就不一样，他看苹果掉下来，在苹果掉落的过程中，他能看见力之间的定律，那是一种很深入的观的结果。周文王被捉起来，被关在监狱里，他就观察人生，观察天象，观察宇宙的规律。他写出了周易，对整个中国的文化、医药、天文、地理、科技、养生等数不清的系统，他都做出了那么大的贡献。这也是深入观察的结果。

有一个生物学家，他生病住在医院里，有很长时间不能外出，也不能起床。他的床面对一个很低的小窗口，正好可

看见窗外，可看见马路。那时交通没现在发达，车很少。但当有猫、有狗、有马从路上经过时，透过那个很低的小窗口，他只能看见它们身体最下边。由于经常看它们走过，突然他发现一个规律，动物脚上皮毛颜色的深浅与是否经常接触脏东西有关。皮毛接触越脏的地方，皮毛的颜色越浅。结果他发现了一个很重要的规律，最容易弄脏的地方，皮毛的颜色是白的。他的发现是透过观察而得到的。

那些给人看面相的专家，能通过对很多人的观察之后，他得出很多理论上的认识。以此认识加上对你的观察，而预测你的命运。

一个人，如果别人有急事，有危难，他就去帮助，济急、济难、救危，这样的人有时候他也会穷，也会很困难，但是老天爷会降福给他，这叫远见。你若能帮助别人，解决纠纷，排除困难，甚至有时自己也会陷进去，蒙了不白之冤，会进监狱，你还是帮助别人。但冥冥之中诸佛菩萨会保佑你，这个叫远见。这对短见的人看来，你到底在做什么，把自己都赔进去了。如果一个人出言毒辣，做事也刻薄，其结果肯定短命，这就是多行不义必自毙，这样的人就是短见。所以见有非常多种，见也有非常多的不同程度。

还有其他见，如那种大见，神仙之见，气壮山河的英雄之见，肚能撑船的宰相见。如果一个人的志气盖世，就是帝

王之见。如果能胸怀日月，即为神灵之见。如果你想度尽天下三界众生，即活菩萨之见。一个人能有那种胸量，就有那种见。所以说，见有不同之见。每种见又有不同的深度。

前面说的那些见，都是凡夫肉眼之见。那是说，基本上是烦恼之见。这和观，我们说的观，一点关系都没有。平常我们说的看，它的作用是了解、明白和清楚，它还有一个作用，是修正。另外，这个观看，还有消除的作用，它可以把你不良的习气、错误习惯消除，能看到就能去掉。看有破坏性，当你深深观察自己的烦恼，自己的无明，自己的喜怒哀乐，自己的妄想，突然之间，在看之下，它们都消失了。所以，看有破坏性。

看具有深入性，当你不断地往里面看时，非常多的秘密一层层地展开，这叫深入性。最后实相会呈现给你，这叫看的成就性。在很多事情的过程中，都须要深入性。但深入性有时会遇到障碍，不过在观看之下，障碍也会被戳穿，观看的深入性名为穿透性。所以看有非常多的特点，这就是它的神秘。

肤浅的看，表面上的看，大致上的看，这叫普通之见。普通之见叫做看，如果在这之上，夹杂了知识，把自己的经验、把自己的体会、自己的见解加进去，这叫参。如果在看的过程中，认为这应该是要的，那是我不要的，这是应该