

用心經的 智慧找回真我

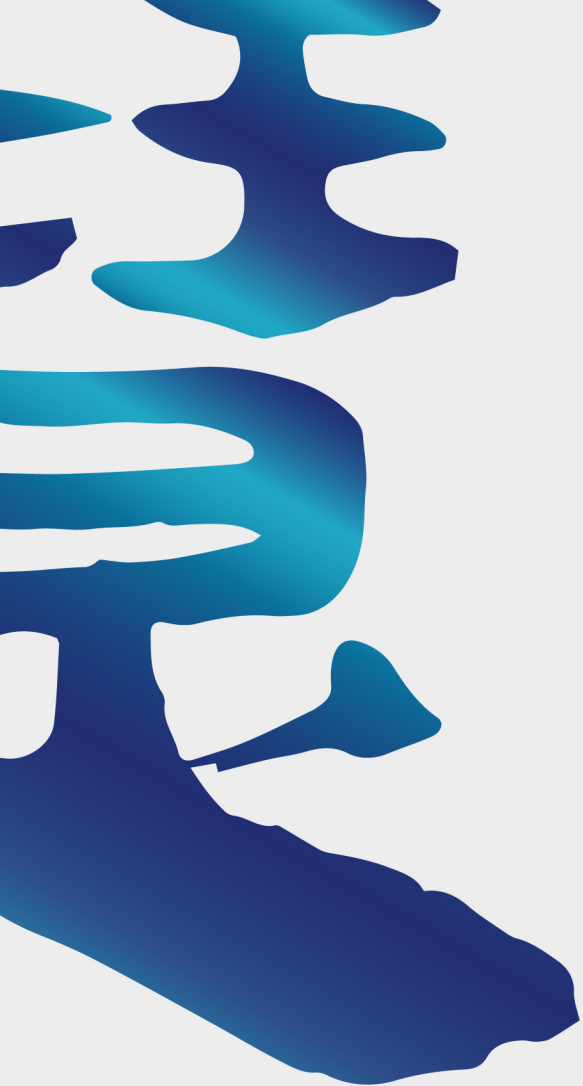


心经解读系列之一

治心



德福出版社·编辑整理



一切都是真，唯有自我意识是假！
你用假心，一切真都变假。
你用真心，一切假都变真。

用心經的智慧找回真我

心经解读系列之一

治心 著

德福出版社 编辑整理



De Fu Publishing

网站: www.defupublishing.com

电邮: info@defupublishing.com

《用心经的智慧找回真我 —
心经解读系列之一》

Finding Your True Self with the Wisdom of the Heart Sutra
The Heart Sutra Interpretation Series Part 1

作者:治心(Zhi Xin)

版权所有, 翻印必究

繁体版纸本书国际书号 (ISBN):

978-1-922680-12-9

简体版纸本书国际书号 (ISBN):

978-1-922680-10-5

繁体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-13-6

简体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-11-2

繁体版电子书MS Word 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-14-3

设计: Risa Liu

插画: Qirui Zhuang

编辑: 德福出版社

出版: 德福出版社

2022年第1版

本书是根据治心老师所解读《心经》为主题的系列线上直播内容整理编辑而成的。《心经》又叫《般若波罗蜜多心经》，仅260字，言至简而义至深，是600卷《大品般若经》的核心。就像一个人的心脏一样，它是佛陀所传达的信息里面最核心的部分。般若波罗蜜多，就是极其完美的最根本的智慧，其蕴涵无所不包，无所遗漏，是一切修行的总纲！

治心老师对《心经》的系列解读可谓抽丝剥茧且生动活泼、幽默风趣兼耐人寻味、究尽宏微又极接地气，为我们分享了：如何运用这个般若智慧来破开我们人生重重的迷障从而认出、找回我们的真我！如何破除一切幻，让一切痛苦、烦恼消归自性，然后再空生妙有起妙用！如何破除我执和法执，跳出一切相对性和是非对错，不受任何观念的制约和影响，从而达到最根本的解脱！

放眼四顾，古往今来，修行者众，而修成者似寥寥无多。为何？其中一个关键恰是：千万年来，人们都是带着小我心智在各种知见里修行，只是在在大脑层面学习经典而形成了一堆所知障，但是从未在实质上启动观照般若。我们实质的身心能量振动状态从未发生变化，表现在我们平常一遇到矛盾和考验的时候就暴露了自身真实的修为状态，因此我

们的能量振动频率就始终距离我们所期望的修行大成就者的境界相去甚远。

那么即使我们天天在诵经典，甚至把经典倒背如流，我们也依然是此岸的状态。纵然我们日日坐而论道、挥斥方遒，却鲜少将能量反观内照，我们也仍旧在修行的路上进展踌躇。如果我们的观照般若没有启动，反而把修行变成了形式，整天执着于形式，结果死在形式里，终其一生，一无所成！于是乎，人生短短数十年下来，我们始终无法从后天意识的此岸脱胎换骨到先天意识的彼岸——真我！

重返一切肇始之原点，诚如《圆觉经》所言：一切众生本来成佛。只是一下子迷了，所以成了众生。虽然般若智慧人人本自具足，但是现在已然不起作用了。当众生迷失了自己的本来面目，就如同犯了病。而经典就像是医生开出的药方，如果只是抓住这个药方不放，却不去用这个药，病就不会治好。但是如果病都好了，却还把这个药留着，这就叫法执。八万四千法门就是八万四千种药方，但是它们只是以文字的形式来记载这个药方，称为文字般若，而药方背后真正起作用的是观照般若。

因此治心老师在书中提供了重要的方法论，就是如何透过经典这个文字般若来启用观照般若。只有借助于观照般若，文字般若才能真正起作用，最终才能达成实相般若，破迷开悟！不安住在

空，也不安住在幻，空有不二，这就叫观照般若。我们要在这种观照般若的状态下即空即有，不着在空有两边，这就叫不着相。二乘以下的小道一味修无想定，整天着在空里面什么事都不干，这是很消极的。而真正启用了观照般若的菩萨大德，都在积极地利益众生，积极地修福。所以佛法从来都不是消极的，佛法是非常主动非常积极的，是带着般若智慧主动去追求。不管什么事情，我们都要不留痕迹、不起执着地去经历，如此才能够真正自在！

治心老师在书中深入剖析了我们身体的五蕴之障：色、受、想、行、识，以及七层结构之障：肉身、肉身驱动意识、第六意识或后天意识、心意识、灵魂或末那识、超灵体、阿赖耶识。只有了解了这个生命的结构、意识的构成之后，才是真正认识生命的开始。万世以来，多少人错把自己头脑中的一思一念当成了“我”，错把自己内心的情绪感受当成了“我”，于是乎众生都在这个假我里面起烦恼，冤枉受苦。大梦初醒，明白了这个生命真相之后，通过般若智慧照见它们，运用它们，及时清空，消归自性，如此才能真正离苦得乐！

当我们以般若智慧起作用，以先天意识起作用的时候，并不是说后天意识就不要了，这个时候后天意识就成了可被运用的工具，也变成真了。一真就一切真，一假就一切假。所以当找回我们的真我之后，后天意识也变成真了，也变成妙用了。只

是在我们丢掉了般若智慧，丢掉了先天意识，只是单一地起用后天意识的情况下，我们才被称为凡夫。

回溯生命之本初，我们原本是正在启用这个后天意识的，突然之间一念一迷，我们就以这个后天意识为主，于是一下子就迷了，就开始昏天黑地了！睁眼看世界，已然两重天。其实，一真法界和十法界是一体的，只是你站在不同的角度看而已。你站在先天意识的角度看，它就是一真法界，你看到的一切都是一真法界，包括地狱都是一真法界。你站在后天意识的角度看，它就是十法界，你看到的佛刹土也不是一真法界，它也是幻，就跟做梦一样。我们迷也就迷在这里了，正所谓：一念迷一念觉。你在此岸，就叫迷。你在彼岸，就叫觉。所以成佛不是说你修成佛，你是本然成佛。你只是改变了你看问题的角度而已，你只是以什么心起作用而已！

滚滚长江，浩浩荡荡，治心老师在书中分享了绵延不绝的极其微妙的智慧真理。只有抛开纷扰，静下心来感受，才不会错过其中层层微妙义。然而，除了明理，更要修心，二者不可偏废。治心老师在书中反复强调修行里面最需要关注的就是修心性。修心性就是修我们心的能量特性，提高它的振动频率，提高它的能量级别。也就是用平等心、清净心、慈悲大爱之心来调整它。这就是实实在在的

修行，不修自己这颗心，则空谈是浮云，万事成蹉跎！

治心老师讲经授课的过程生动活泼，时常穿插各种笑话幽默或者日常事物来妙解深奥的经典和引申修行的道理，总能让人更易于领悟背后的实质和内涵。他把修行比作收看电视，需要对准频道：如果没有对准频道，就算你看一整天的电视，你所要收看的节目还是不会出现。就好比修行人只强调每天做多长时间的功课一样。你没让电视机对准频道，却只想换电视机，即使把天下所有的电视机都换完了，你所要收看的节目同样不会出现。就好比修行人一会儿学这个法门，一会儿学那个法门，听说哪个地方道场殊胜又跑了，听说哪个师傅有神通又跑了。整天在外求，却从未把心用自己的观照般若的起用上。修行也一样，需要调整自己的能量振动频率，调整自己的心意识状态。你调整到什么状态上，你就能够对接什么样的能量。你对接什么样的能量，你就有什么样的智慧。我们要不断地调整我们的身心能量振动状态，最终和能量最高的本源达成一致，那么我们就能见到自己的本来面目了！

此文对本书内容的介绍实不足以道出其广博内涵的万分之一，而本书也仅是治心老师三十六讲线上直播内容的前面四讲而已。德福出版社将持续努力，将治心老师后续更多的讲课内容陆续

整理编辑成书以飨读者。我们专注于分享给人类带来终极幸福和生命觉醒的智慧, 欢迎持续关注!

德福出版社

用心經的習

慧我回真我

代序

应该落地了，别再玩儿虚浮
将衣装全都脱掉吧，现出你的曼妙身姿
将那双透明丝袜也脱掉吧
就这样赤脚深深踩进泥土
让地气穿透你的全身，与天阳交合
就犹如一株轻颤的柳絮
跟随清风舞动水面

如果你感觉没有归宿
那就应该早点下地了
在此之前，我也曾和你一样
双脚离地，手也很久未摸过锄头
镰刀也已生锈
栽种的手艺全然遗忘
曾经的伊甸园已然不是
葱葱绿绿

那么你耽搁的这段时间
都在干些什么呢？难道也和众多
匮乏者一样，沉迷在

“名利情权”的游戏里，感叹人生不易
进而努力修炼各种伪装法术
在一座座金身前夸夸奇谈
毫无半点儿羞愧

直至读到这部《心经》，才猛然觉得
应该落地了，虽然心地已有些荒芜
但也无碍。只要开始
除却杂草，松开土壤
加固田埂，播下种籽
然后唱着爱的歌儿等待，等待
云气在天空聚集、生成甘露
然后沿着你的头顶百会
降落

这事儿需要一些耐心，以等待
般若智慧的种子发芽
然后开花，结果
然后继续等待果实饱满成熟，然后归仓
然后转识成智，将阿赖耶识
迷思之海的所有梦想圆融
以生出一个美妙全新的
三千大千世界

治心

治心老师简介

治心老师，字無遗，号治心。当代诗人、作家、思想家、艺术家、心相家。祖籍四川，自幼历经诸多奇遇，致其三观颠覆，进而开始探索生命真相与大道奥秘。后有道家师父不期而至，伴随数载悉心点化。后又因缘所致修学佛法，迄今二十余载，精进不止，种种殊胜，无以穷述。最终彻悟生命、宇宙之究竟圆满实相。现以多重身份与角色演绎其生命之大自在。

随着修行深入，他越是明理越是谦冲，越是懂得越是慈悲。于是明志以力行善道、慈济大千、无有遗野！祈盼天下迷众皆得自在解脱，继而创办九和九福教育，系统开发包括个人、家庭、社区、企业、学校、政府、民族、宗教、生命等九大板块在内的全民九阶进修课程体系，助力人类早日回归正道、实现世界大同。

治心老师从客观实相与生命本源出发，站在宇宙乾坤之道与生命圆满之法的角度，提出彻底解决个人身心、家庭关系、以及各民族不同文化、各国不同执政理念、各宗教不同信仰之间五大矛盾的《九和新学思想》。

首创《三大心智语言》生命实相理论体系，研发《造梦艺术》《心相语言》《左右脑平衡教育》与《王者之旅》等系列课程，究极生命运作之奥秘，思想内涵无比深厚。其研发且亲授的《九行运命》《九和之家》《九久鸿业》《九智领

导》《九感明师》《九力学子》《九禅内观》《九疗全愈》《九福人生》《生命真相》《众妙之门》《行住坐卧》《圆觉中道》《心物一元》《大圆镜智》等系列课程涉猎个人身心健康、家庭和谐幸福、事业腾达通泰、人生自在美满、生命价值成就等方方面面掌控生命自由度的大智慧。

著有书籍《玩出大自在的幸福人生》，该书的中文简体版、繁体版、英文版现已在全球各大平台出版发行。

著有诗集《真我如是》，该诗集根据不同主题、思想、内容与风格整理为《無遗集萃》《無遗弄影》《無遗开智》《治心札记》《治心慧语》《治心禅诗》六分册，每一册均以其独到的视角与独特的手法从生命的不同角度与层面来诠释和妙解圆融通达的人生哲理、生活智慧与生命艺术。

治心老师的书法亦是独具一格，其妙手所化现的彰显皇家风范与贵族气质的治心能量体，开内拙之先机，问生命之本有，玩艺术之童趣。

老师的每一幅作品都是在生命本源之威德自在大圆明状态上书写、表达、演绎而成，故每一幅作品也都蕴涵着至高的生命能量，尽显老师所证天地自然、宇宙乾坤之究竟圆满道法。

作品中的每一个字，犹如一个个鲜活的生命灵动而欢喜，苍劲而有力，浑厚而通达，丰盛而圆满，超脱而自在，神圣而庄严……富有极高的灵性、美感和神韵，耐人寻味，引人入胜，予人智慧，是提升个人心智与生命能量的绝佳之作，富

含深刻的教育意义与文化内涵。

当其作品映入眼帘一瞬，心灵顿被摄受，灵魂深受吸引，所见之人皆深感语言无力形容其作品之穿透与震撼程度，惊奇与叹服的当下，已然知晓此瑰宝与心灵相通，甚是神奇与高贵，此等灵气之作，实乃与生命为伴之无价臻品，极具收藏价值。

此为老师透过墨宝在修学者日常生活与工作环境中润物细无声地为其柔软心性、启迪智慧、净化灵魂的慈悲心愿，亦是老师之所以在百忙中，一直会抽出专门时间为学员量身书写墨宝的初心所在。

老师将其实证之道高超而精妙地应机示现和随缘传授给众多探寻生命奥秘的求道者，其大智妙用淋漓尽致地体现在讲学与生活之中，其天地般宽广的爱深深地感动着身边的每一个人。老师慈悲喜舍、深入简出、随缘任运，是一位此生若有缘受教，生命便可了无遗憾的大圆满智慧布道者。

目 录

编者前言.....	001
代序.....	008
治心老师简介.....	010

第一讲

透过般若智慧认出我们的真我.....	001
--------------------	-----

第一节

一切修行最为关键的核心是什么.....	003
---------------------	-----

第二节

要明白真正的我是谁.....	009
----------------	-----

第三节

一切就看你用什么心.....	014
----------------	-----

第四节

了解人体的五蕴和七重庙是认识生命的开始...018	
---------------------------	--

第五节

生命最开始的迷是如何产生的.....	026
--------------------	-----

第六节

是什么让我们脱离了大自在的妙用.....033

第七节

演化大千世界的背后真相是什么.....039

第八节

什么才是真皈依.....044

第二讲

与真如自性脱离是一切痛苦的缘起.....049

第一节

如何掌握这个空和有之间的奥秘.....051

第二节

大脑意识的真相原来如此.....056

第三节

我们如何才能真正离苦得乐.....060

第四节

一切就看灵魂启用什么.....065

第五节

如何才能玩得起又放得下.....072

第六节

五福临门原来蕴含了这样的奥秘.....078

第七节

从一个字洞见宇宙和生命之运作真相.....084

第八节

究竟什么才是我们真正值得信赖的.....091

第九节

人生八苦是如何产生的.....097

第三讲

要在观照般若的状态下即空即有.....105

第一节

学经典的真正目的是什么.....107

第二节

一旦修行被仪式化.....112

第三节	
如何进行能量调频.....	117
第四节	
如何修心性.....	123
第五节	
何谓空有不二大受用.....	128
第六节	
如何把握一心三观.....	134
第七节	
如何不留痕迹自在受用.....	139
第八节	
如何掌握能量提升的奥秘.....	145
第九节	
丹田到底隐藏了什么奥秘.....	151

第四讲

真正掌握能量转化提升的大学问.....	157
---------------------	-----

第一节

如何让此生无遗憾而跳脱轮回.....	159
--------------------	-----

第二节

能量给我们带来大受用的奥秘是什么.....165

第三节

快乐的源泉到底来自哪里.....172

第四节

什么才是圆满的能量之旅.....178

第五节

如何就在自己的身上达到极乐.....184

第六节

修行最关键的用心处在哪里.....190

第七节

什么才是真正的接引众生.....197

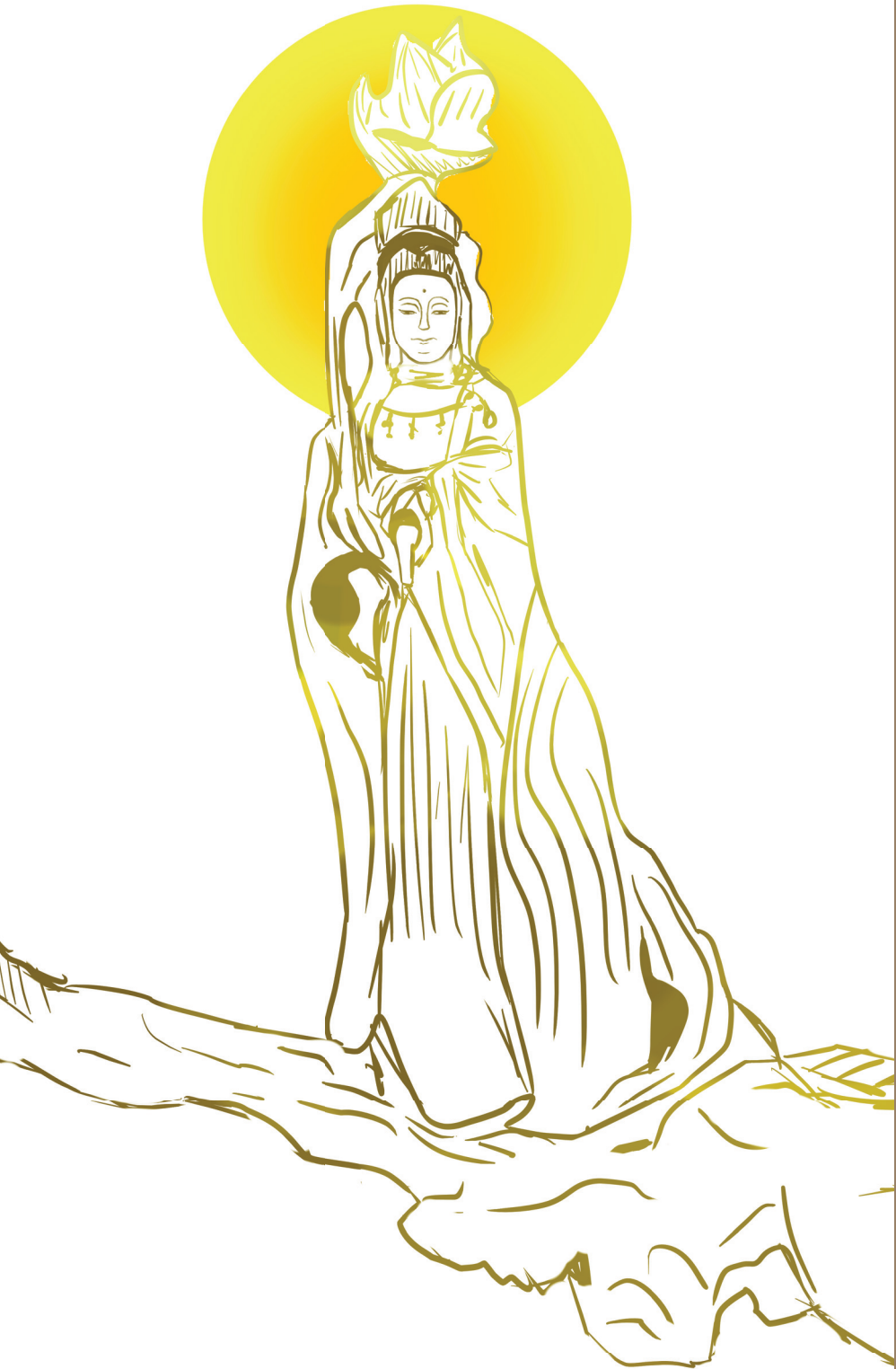
第八节

人冲动背后的运作真相是什么.....204

楚書

透过般若智慧认出我们的真我

第
壹
讲



第壹节

一切修行最为关键的核心是什么

【导读】大千世界的一切现象，无非空和有，概为有形和无形。执着于有，必将心有挂碍，为物所累，不得解脱；执着于空，也难免陷于枯寂而无法享用生命的丰富多彩。果真两难乎？非也非也！整部《心经》讲的正是这个空和有之间的奥秘，这里面的万千妙用就在于空和有这两者怎么样来智慧地融合。



找到我们的真心，这是我们学习《心经》这部经典的主要目的。我们要借用这个真心里面包含的大慈大悲之力，这里面的慈悲力，显现出来就是观世音菩萨。所以这部经一开始就讲到了观自在菩萨，这是我们的真心里面本具的慈悲之力，它显现为观世音菩萨。我们的真心里面也本具大智慧，它显现出来就是我们知道的大智文殊师利菩萨。除了慈悲和智慧，我们的真心里面还具大威势之力，它表现出来就是大势至菩萨。真心里面也有大行，所以心之行，即表现为普贤菩萨。我们的真心还有大孝大愿之力，那么表现出来就是地藏王菩萨。这是以五大菩萨分别从五个方面来表现我们本然具足的这颗真心。

这部经将教导我们如何达到明心见性，解脱自我。我们一般凡夫未明此心，烦恼作业，因此受无边的生死苦。经文里面讲：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，从而度一切苦厄。这部经从根本上要教导我们的是：让我们找到自己能够自我解脱的这个真心，也就是如何认识到真实的自己。

如果认识不到真实的自己，那你就很难拯救自己。这部经也要教导我们认识众生，这样我们也才能够帮助到众生。三世诸佛，也都是透过认识自己然后了脱，也是透过认识众生来普度众生。

十方诸佛实质上和我们一样，是共同一心，共同一智，共同一法身，找到了这个也就知道了自己的本来面目。我们的本来面目被我们后天的妄念、各种各样的知见所覆盖，因此我们迷了。所以今天我们共同来学习的，也就是我们伟大的佛陀所启示给我们的最上乘的智慧。

我们在这里共同学习这部经，为的就是使我们能够破迷开悟，明心见性。但是我们是透过经典的文字作为指引，去寻找，去参悟，去回光返照，最终找到真实的自己。那么这部经的文字里面必然就包含两个层面，一个是文字的层面，一个是实质的层面。

《心经》里面说：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。这里面讲到的就是一种

极其深奥的智慧的妙用，它和我们平时讲的聪慧不一样，这里说的是般若智慧。那么用般若智慧这个词，也就是要和我们平时所用所理解的聪慧区分开来。

这部经所讲的内涵极其深入，因为在六百卷般若部经典当中，一般有这么一个说法：把这六百卷经典一浓缩，就是一部五千多字的金刚经。然后把这个金刚经再一浓缩，就是我们今天共同来学习的这两百多字的心经。由此可见，这部经的内涵是极其深的。而我们今天在这里学习这部经典，是透过文字而超越文字而发现真我。

我们将会在这样的一个学习的过程当中让我们逐步地能够深入明白，这个文字的层面和实质的层面之间的区别。我们知道文字是属于不定内涵的代号，如果我们只是关注于文字本身，那么我们就有可能会产生一些所知障。所以我们一边要透过文字语言，同时又要抛弃这个文字语言。我们一边在听这个《心经》的讲座，同时又要能够及时地让这些语言消归自性。

首先讲这个“观自在”，这个是很重要的，因为我们都不自在，我们横竖不自在。但是诸佛乃至一切明心见性的菩萨们，他们都很自在。我们之所以要一起来学习这部经典，其实也就是为了自在。那么我们要怎么样才能获得这个自在呢？实际上《心经》一开篇就已经给我们点到了最核心，就是这个“观”字，这个“观”极其微妙。

我们在接下来的学习当中会进一步把它分解成若干个层面来分享。

透过“观”，你就可以自在。也只有通过“观”，你才能解脱。这个“观”字就是八万四千法门里面最为关键的，能够让你离苦得乐，明心见性，达成生命的解脱，找到真实的自己。修行里面最核心的就是“观”，所以大家要把这个“观”字先刻入我们的心灵里面。只要我们能体会到这个“观”的妙，那么我们也就能够通达八万四千法门的妙。

除了“观”，这部经里面还有一个很重要的关键就是“般若波罗蜜多”这个极其完美的最根本的智慧。可以说是再也没有比这更完美的智慧了，所以就叫“般若波罗蜜多”。我们要用这样一个般若智慧来破开我们人生的重重迷障，那么这两个关键就体现出来了：一个是“观”，一个是“般若波罗蜜多”。这两个关键在这整部经的核心，也是整个六百卷经典的核心。

那么我们要怎么样观呢？这个观并不是我们平时说的睁着眼睛观，和我们平时看东西的这个观的意思不一样。这个观就是以我们自己的真心，我们的自心本性，我们本然具足的般若妙智来观照身心世界。那么通过这个智慧来观照身心世界，就可以破除我执，破除法执，以及一切相对性，一切是非对错，不受任何知见、任何观念的制约和影响，从而达到解脱。

这里讲“观自在”，这个“自在”就是自用无碍，

没有阻碍。我们把这个大千世界的现象分成：一个是空，一个是有。就像道德经里面讲的：故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。当我们在观这个有、这个有形的现象的时候，如果能够不执着于有，那么我们就能够自在。同时我们在观空的时候，也不执着于空，那么我们就能够产生妙用。所以这里的奥妙就在于空和有怎么样来融合。

我们在妙用的过程当中要借助于空，使我们随时不着痕迹，得大自在大解脱。同时我们又能够在安住于空的情况下，能够享用生命的丰富多彩，能够产生妙用。这里面是非常奥妙的，整部《心经》讲的就是这个空和有之间的奥秘。如果你只是抓“空”这一头，是不对的，但如果你老执着于“有”这一头，也是不对的。所以这里面大有奥妙，需要我们细细品味，好好参悟。

我们这个心能够影响到我们的情绪，能够影响到我们的作为，还能够影响到我们依报环境的物质，同时这个心和物又可以合成一体。当空和有，有形和无形，没有间隔，合在一起，能够达成一种事事无碍、理事无碍的境界，那么就on能够得大自在。如果我们只是悟空，或者只是悟有，都和这个大自在的境界不相搭调。

一切众生之所以不能够兴起本然具足的真如自性里面的般若智慧，安住于空中，同时又在万千妙用变化当中来体验生命，就在于我们没

有掌握到这一个完美的般若波罗蜜多智慧的观照功夫。我们缺乏这样一种完美智慧的，来自于真如本性的，具有大慈悲力、大势至力、大行之力、大愿之力的这样一种功用之效，从而使我们迷失了这样一种本能，所以我们就只好用眼睛来观察了。

这里面讲到的观，不是用眼睛，当然也包括眼睛，但是它更深入，就是用我们真如本性本然具足的这种智慧、这颗心来观。一旦我们丢掉了这颗心，我们只是用眼睛来观察万物，我们就会起迷惑。起迷惑之后，我们就会执着于这个有形的现象里面，从而为物所累。当我们执着于有的时候，那么心就有挂碍了，那么也就无法达成像诸佛菩萨们的这种大自在的生活。所以《心经》一开篇就叫我们要学会观自在。

第貳节

要明白真正的我是谁

【导读】所谓修佛，并不是说要透过什么方法使我们成为一个佛，也不是说要透过什么方法创造出一个佛。实质真相只是：透过般若智慧，重新认出我们自己本来成佛，认出内在的佛性，也可以说认出我们的真我，认出自己的本来面目。



观自在就是要让我们达到一种自在无碍的状态。一方面，在这个妙用的过程当中，能够享用生命的喜悦、幸福、美妙，能够在外境当中丰富多彩地去表达生命、经历生命，另一方面，又随时能够自在解脱。

那么你要观什么？观外物吗？当然可以。但是你不能只是观外物之形，你要用一种本然具足的智慧来观这个物背后的真相。大千世界里面的一切物，包括山河大地、花草树木、鸟兽虫鱼，乃至于我们的这个肉身。我们要观这个肉身背后的真相。

那么要观到肉身背后的真相，我们除了一方面要能够感觉到我们这个肉身平常吃喝玩乐当中，有各种各样的自在妙用之外，同时我们要有一种智慧，知道这

个肉身是虚幻的。所以你要明白，这个肉身只是让我们起妙用的一个工具，只是让我们来享用人生，分享生命的欢笑、爱，乃至分享生命创造的经历、过程以及表达生命的成果、价值等。

肉身只是一个承载我们的心灵，进行生命体验和表达的一个工具和载体。所以我们要真正地观，就是观这个肉身的真相和用途，仅仅是产生妙用而已。我们在这里面要找到这个真我，找到使我们的肉身起作用的这个真如自性。

而我们平时在迷了的情况下，这个肉身就是个假我。当然不只是我们的肉身，一切花草树木之身也都只是表达生命的一个存在形象。所以花草树木也都不是真的，它们只是在表达背后的真，只是借假来表真。

那么怎么样才能够自在呢？首先得明白真相，同时要找到我们内在真正当家做主的主人。我们把这个宇宙分成内乾坤和外乾坤。这个内乾坤，就是我们这个肉身。肉身里面真正的主宰，绝对不是我们平时所用的大脑意识。我们平时所用的大脑意识，是由各种各样的后天知见形成的。在我们启用大脑意识的过程当中，就容易迷在其中，从而出现恍惚。众生之所以无明，主要的原因就在于迷在大脑意识这种自我观念和知见里面。我们把这个大脑意识的知见称为妄心，如果被这颗妄心所蒙蔽，那么真正的主人、真正的本来面目就被掩盖了。

这里面讲到这个观，主要就是要能够观到真我，观到自性。我们是借助于有来观空，借助于假来观真，借助于现象来观本质。有和无，空和有，这两者是不能偏废的。它们必须要完整地融合在一起。实质上空就是有，有就是空。这两者之间的关系什么时候能够真正参透明白，我们也就什么时候解脱自在。

当我们处在无明状态的时候，我们根本不知道真正的我是谁。我们讲修佛，并不是说要透过什么方法使我们成为一个佛，也不是说要透过什么方法创造出一个佛。这里面没有创造，而只是透过般若智慧，重新认出我们自己本来成佛，认出内在的佛性，也可以说认出我们的真我，认出自己的本来面目。

对于这里面的很多奥秘，我们要非常深刻地在语言之外来细细体会。所以为什么讲经的时候，我的语速特别慢？因为这个讲经和平时讲课不一样。平时讲课，我们基本上是三七分，就是说表面的思维逻辑这一层占七分，而微妙含义的这种韵味只占三分。但是讲经，我们要反过来，要只用三分的大脑思维意识、文字语言，更多的是要运用这个语言使我们去感知到后面这七分的功用，是要把我们引到这个真如、我们的内在，使我们能够透过语言捕捉到或者是隐隐约约地能够感受到自己内在的存在性，使我们能够进入到我们生命的本源、我们的核心。这里面更多

的是在无形的能量成分来感受。所以大家都可以闭目养神来听，你可以关闭第六识，启动第七识来听。当你的第七识在听的时候，可以一边让第六识处于恍兮惚兮的状态，同时第七识处于非常清醒的状态。这就代表我们用了更深入的存在来听了。

观自在菩萨，这个菩萨就是菩提萨埵的简称。我们对菩萨最直观的感受就是慈悲、利他，从来不为自己考虑，无我。菩萨给我们的感觉就是无我。我们如果能够透过这样一个观，运用这样一个般若智慧来照，能够入到菩萨的境界里面去的话，那么就能体会到这当中的深义。我们众生的真如，我们真正的本来面目被后天的执著、观念所蒙蔽，被欲望所覆盖，所以不知道自己的真实存在性。那么我们就要回过头来，寻找生命的本源，透过一步一步地找回自己真实的面目，勇敢地往回走，使我们的自性显发出来。

《心经》一开篇就讲：观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。这一句话就把真相说明白了，就是说我们一切众生无始劫以来，被自己后天的知见、烦恼把我们这一颗真心，也叫菩提心埋葬了。当我们的菩提心不起作用的时候，那就非常危险了。危险到什么程度？危险到我们会像一只无头苍蝇一样，在六道里面被动地周转不停。所以才导致我们在一切法里面不得自在，被法所缚。那么这就是离开菩提心来观察大

大千世界，我们就迷在这个大千世界里面，就为一切有形的东西所束缚，这就是不自在。

如果我们背离菩提心，只是用一个后天的心意识来观色，那么我们就会被色所迷。如果我们背离菩提心，用我们后天的耳识来听声音，我们就会被声尘所染，被声音所缚，也不得自在。如果我们背离菩提心来嗅这个香味，我们也会被这个香所染，为香所缚，不得自在。如果我们背离了这个菩提真心，用我们的嘴巴讲话，我们就很容易执著于语言和文字，而陷入到这个语言、文字里面去，也不得自在。我们背离菩提心之后，用我们身体的感知系统去接触外物，我们也会受触尘所缚，也不得自在。

这里面最关键的一个原因就在于什么？我们背叛了真实的自己。我们背叛自己之后，用一颗假心，用眼耳鼻舌身意这六识来起作用，所以最终我们也是被这六识所捆绑，不得自在。那么反过来，如果我们能够背叛我们的六识，重新投向我们的真如自性，重新回到上帝的怀抱，那么我们也就能重新找回这个自在了，也就能真正地离苦得乐了。

【导读】问苍天，问大地，何为真？何为假？真真假假假亦真，假假真真真亦假！假里哭，真里笑，迷在幻中恨青天！能否借我慧眼，看清一切虚妄，不再冤枉受苦？反观内照，蓦然发现，原来，一切都是真，唯有自我意识是假！你用假心，一切真都变假。你用真心，一切假都变真。一切就此，了了明明，呈现为：伟大的真实！



要像菩萨一样大自在，那么我们就应该勇敢地抛弃我们的眼耳鼻舌身意，抛弃在后天形成的这些知见、这些是非、这些标准，我们才能够回到本体。那么就要达到像观世音菩萨一样，无论处在任何环境里面都能够大自在。经典里面讲，即使落入火坑，念彼观音力，火坑变成池。这就是即使在火坑里面，也照样能得大自在。如果漂流巨海呢？陷入到大海里面，念彼观音力，也能够做到在水中自在。乃至于遭受王难，念彼观音力，同样化险为夷，同样能够自在。因为这个观音之力，能够让你横竖自在，下火海上刀山都能自在。也就是说，地、水、火、风四大元素，没有一样东西能够对你有伤害。

这个观自在菩萨不但于种种难得的自在当中来表达和体验生命的这种妙用，甚至于在贪、嗔、痴、慢、疑这五种能量状态里面依然保持自在。佛法里面讲烦恼即菩提，贪、嗔、痴、慢、疑的背后依然是真如本性在起作用。没有真如本性起作用，你想贪也贪不起来。贪、嗔、痴、慢、疑的背后真相依然是我们的真如自性，所以烦恼和菩提是一回事。

我们知道，就光是受持这个观音圣号达到一定境界以后，就能获得自在。所以在经典里面，我们也看到了观音菩萨的这种自在程度：众生应以何身得度，他就现何身为其说法。这是多么自在啊！这是身自在，眼耳鼻舌身意没有不自在的。

《心经》之所以是六百卷经典的核心，是因为它就是佛陀所传达的信息里面最核心的部分。就像我们人的心脏部分，它是最重要的。有一些导师说：灵魂是存在的，我是真实的。但是按照《心经》的境界来讲，这个我实际上是虚幻的。佛陀认为：一切都是真实的，身体也是真实的，我们这个桌子、椅子、衣服、花草等等都是真实的，只有自我意识是假的。

这里面很微妙，什么都真实，但是这里面有一个关键点是：你用假，那么就一切假；你用真，那么就一切真。如果我们用第六识来起作用，那么所见一切皆假。如果我们用真如，用菩提心来

起作用，那么一切假皆真。所以在这六百卷经典当中，最深刻的一个说法就是：我们到底用什么？！

如果我们用的是我们的妙明觉性，用的是我们的真如自性，用的是我们的本来面目的真心的话，那么一切假都变真。包括我们平时做的梦，那也都变真了。如果我们不是用的菩提心，用的是第六识，那么一切真都变假。我们眼前的世界，假！我们梦中的世界，也假，都是假！所以我们一定要找到我们内在生命的本源。

只要不用我们的后天意识，而用我们的妙明真心，那么问题岂不是都解决了吗？但是，这个问题说起来简单，做起来难！用菩提心，一切假，当下变真。当你用菩提心的时候，你会发现阿赖耶识马上就没有时间概念地转识成智了。但是，当我们用的是第六识的时候，这个第八识，就是这个真如识，也是当下就没有时间概念地变成阿赖耶识了，就变假了。

所以一切就是看我们用什么样的心来起作用，如果用第六识的妄心起作用，它本身是妄的，那么一切都是妄的。如果是用菩提心来起作用呢？因为菩提心是真的，那么一切都是真的，梦里面的景象也是真的。所以大家好好体会，一切就是用真心和用假心的问题。你用真心，那么就能产生妙用。你用假心，那么就产生痛苦，产生烦恼。

那么要如何才能找到这个真心呢？这个工作就比较难，所以释迦牟尼佛用了四十九年的时间来讲法，讲给了众生很多的方便法。他针对众生各自所迷惑所执著的不同，讲了不同的经，但是实质上所有的经都指向一点：你用什么心，那么你就是什么境界。你用菩提心，你就是佛。你用这个六意识妄心，你就是凡夫。也就是用真心，那你就是佛。用假心，那你就是凡夫。用真心，那就是自在解脱。用假心，那就是烦恼轮回。真心和假心，就看你用哪个心！

那么谁在用呢？当然是末那识在用。末那识如果依赖第六识，它用的就是假心。末那识如果直接是用了真如菩提心，它用的就是真心。末那识只是个游戏身，它是产生妙用其中的一个游戏我。真正的我是真心，而游戏我是末那识。末那识把六识作为工具用，但是有些时候它也迷，把六识所接触的景象当真了，把六识的知见当真了，所以这样一来我们就迷了，而且我们迷得很深！