

用心經的 智慧 找回真我



心经解读系列之三

治心

著

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

心经解读系列之三

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 —
心经解读系列之三》

Finding Your True Self with the Wisdom of the Heart Sutra

The Heart Sutra Interpretation Series Part 3

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):

978-1-922680-28-0

简体版纸本书国际书号 (ISBN):

978-1-922680-29-7

繁体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-30-3

简体版电子书 EPUB 格式国际书号 (ISBN):

978-1-922680-31-0

设计: Risa Liu

插画: Keng Zhuang

编辑: 德福出版社

出版: 德福出版社

2023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解读系列之三，是在前面两本已出版的心经解读系列的基础上，由治心老师继续为我们进行的深度解读。

生命存在的真正意义是什么？每个人可能一生都在寻寻觅觅，求索答案，而伟大的佛陀留下来的《心经》正是这样一部宏观且具象的最高智慧宝典。从觉悟了的生命角度看，生命是本然具足一切的，因此生命存在的真正意义不是去拥有什么，而是在丰盛的爱的游戏互动当中来经历自己、表达自己，在三千大千世界里去体验、去创造。

乾坤岁月悠，问君忆起否？生命最开始是处于真如自性的平衡状态，皆因一念迷一念觉，忽如一瞬，突然间出现不平衡之后，由此便开启了宏微漫漫的生命之旅，经历了无穷的妙用，并在业力法则的作用下，通过不断地调整和修正，最终重新回归到平衡的状态。从空，到有，又到空……在这样一个看似“无所得”的过程当中，生命却创造了无限的丰盛、无限的欢腾、无限的精彩，也拥有了无限的智慧！

治心老师通过鞭辟入里、直击心灵，却又滚滚不绝、韵味无穷的讲解，为我们剖析如何

透过《心经》证到五蕴皆空，如何安住在空性上起妙有，从此开始瞥见——我们生命本然大自在、大智慧的光芒。当我们通过智慧的观照跳出七情六欲的束缚时，我们将不再做欲望的奴隶，而是成为欲望的主人。那时节，把身体变成帮助我们修行和觉悟的身心法器，我们便从“凡夫”成为了真正的“王者”，最终在乾坤宇宙当中其乐无穷、殊胜无比地“玩”。这又是一个鲜为人知的生命存在的真相！

地球和其他维次的空间都不一样，因为有毗卢遮那佛最圆满、最周全的智慧在当中起作用，使我们这个空间以一种苦乐参半的状态存在。所以治心老师一再强调，这里是非常好的一个修行悟道的场所，也是生命最终觉醒的训练基地。人身难得，佛法难闻！我们一定要珍惜在这里修行悟道的机会，同时也要避免进入修行的误区。修行并非是要修出什么特异功能，而是要感悟“色不异空，空不异色”这个无上甚深微妙的法，和不论在任何维次空间都能自在解脱的智慧！

我们也不能狭隘地认为，修行一定要打着什么法门的头衔，或者整天念经、持咒、打坐才叫修行。一切众生只要在业里面流动都是在修行。你每经历一个角色，都忠实于自己的角色来悟道，由此就读懂了一个相分的你，就学到了一份报身的智慧，而百千万亿的相分加起来就是圆满报身智慧。因此一

切的业障关系，都是我们要学习的生命功课。

当人没有智慧的时候，谈到业力是如此的恐惧。但是如果你能深入领悟治心老师在这本书中对《心经》的解读，转换到人生导演的角度来看待一切，就会像佛菩萨一样随缘，没有善恶、好坏、美丑之分，全然地接纳和体验当下发生的一切。你会透过与一切众生的业力关系，来经历自己、了解自己，修习生命无量甚深微妙的智慧。正是因为有了业的妙用，整个乾坤在业力平衡法则的作用下，永无止境地演绎，生命才像水一样流淌，生生不息地创造爱的丰盛。这是多么美妙啊！

我们本来跟佛一样，是法身、报身、化身三身合一的状态，拥有天上地下唯我独尊的地位和尊严。但是我们今天迷了，已经沦落为欲望的奴才，在无明的状态下被动地经历，痛苦地轮回，何其卑微，何其可怜！让我们跟随治心老师的指引，静下心来用心感悟，真正融入我们的每日平常，逐渐掌握如何透过一切相来看到背后那个不增不减、不垢不净、不生不灭的本体，进而在明心见性后主动地融入因缘当中来度化众生。到那时，虽然依旧身处红尘当中，身体还是那个身体，因缘还是那个因缘，但是你内在的受用，却发生了翻天覆地的变化，对你来讲当下就是一真法界！这又是何等的殊胜，何等的美妙！

在这本书中，治心老师一点一滴、抽丝剥茧地

为我们揭开层层宇宙的奥秘和生命的真相，最终一语道破：其实整个宇宙只有一个修行者、悟道者、体验者，那就是你！如果能够站在一个观照般若的角度，照见五蕴皆空的时候，你会发现山河大地的背后是同一个主人，花草树木的背后是同一个主人，乃至宇宙万有之一切的背后都是同一个主人，而这个主人就是“你”。我们现在是以五蕴组装起来的大脑意识为自己，而实质上真正的主人是你的真身，是你的本然面目，是你的真如自性。

既然都是同一个你，那还有什么可分别的呢？有什么可计较的呢？不是在和自己较劲儿吗？那不就是迷了嘛！为什么说“色不异空，空不异色”？因为色相和空相，它们本身就是一个主人所显化的。而我们最终要找回的，就是我们跟万物原本是一体的这个关系。在迷的状态下来遇事炼心，透过所有的生命来参悟，然后认出一切本来就是我一——是我变成山河大地，是我变成花草树木，是我变成飞禽走兽，是我变成各种各样的人……而我变这一切来干什么呢？无非就是创造一切的丰盛来游戏、来体验、来玩乐！这是多么美妙不可思议的受用啊！

阅览治心老师对《心经》的解读，总能深切地感受到文字背后犹如滔滔江水般绵延不绝的内涵、意境、法喜，而每每让人望洋兴叹、掩卷长思、

回味无穷！此文对本书的介绍实不足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其中四讲而已。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

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》《用心经的智慧找回真我》以及系列灵性诗集之《治心之舞》《我之一日平常》《尘中得自在》并已在全球各大平台出版发行。

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。

用心經的智

慧我回真我

目 录

| | |
|-------------|-----|
| 编者前言..... | 001 |
| 代序..... | 007 |
| 治心老师简介..... | 009 |

第一讲

| | |
|------------------|-----|
| 如何认出自己的本来面目..... | 001 |
|------------------|-----|

第一节

| | |
|-----------------------|-----|
| 如何从“凡夫”成为真正的“王者”..... | 003 |
|-----------------------|-----|

第二节

| |
|-------------------------|
| 如何让般若智慧透过五蕴照见三轮体空...008 |
|-------------------------|

第三节

| | |
|--------------------|-----|
| 如何借助于身心法器修行开悟..... | 012 |
|--------------------|-----|

第四节

| |
|--------------------------|
| 如何修复乾坤宝袋以开启生命的自在妙用...016 |
|--------------------------|

第五节

| | |
|----------------------|-----|
| 为何说地球是最好修行悟道的场所..... | 020 |
|----------------------|-----|

第六节

世间万物背后真正的主人是谁.....024

第七节

如何证得圆满周全的智慧而具足自他受用...027

第八节

谁才是那个能变的本体.....031

第九节

如何用好我们身体的守护神.....034

第二讲

如何透过宇宙业力法则来修行悟道.....037

第一节

如何从生命的演员变成导演.....039

第二节

何谓业的妙用.....042

第三节

宇宙业力法则的运作规律是什么.....045

第四节

为何要感恩业力的存在.....048

| | |
|------------------------|-----|
| 第五节 | |
| 什么才是真正的修行..... | 051 |
| 第六节 | |
| 如何拥有第三面的智慧..... | 056 |
| 第七节 | |
| 人为什么会陷入轮回当中不得解脱..... | 060 |
| 第八节 | |
| 为何说业没有好坏之分都是修行的契机..... | 063 |
| 第九节 | |
| 如何从业的束缚当中解脱..... | 067 |

第三讲

| | |
|---------------|-----|
| 如何从此岸到彼岸..... | 071 |
|---------------|-----|

第一节

| | |
|-----------------|-----|
| 生命的真正意义是什么..... | 073 |
|-----------------|-----|

第二节

| | |
|--------------------|-----|
| 为何说归空不是最终极的目的..... | 076 |
|--------------------|-----|

第三节

| | |
|-------------------|-----|
| 如何真正品尝到生命的盛宴..... | 079 |
|-------------------|-----|

第四节

怎样才能做到随缘不变.....083

第五节

哪个才是真正的你.....087

第六节

如何把人生“痛苦的轮回”变成“循道的演绎”...093

第七节

谁才是让我们痛苦的“真凶”.....097

第八节

谁才是我们真正的母亲.....102

第九节

如何才能真正体验到法喜充满.....107

第四讲

当下解脱的秘密是什么.....113

第一节

到底是什么样的无形力量在背后驱动我们...115

第二节

如何欣赏一切生命独一无二的美.....118

第三节

如何透过幻相证到我们的本来面目.....123

第四节

为何说一切众生都是佛.....127

第五节

生命最终回归空性是无有所得吗.....133

第六节

为何说宇宙中只有一个我.....138

第七节

如何才能度一切苦厄.....143

第八节

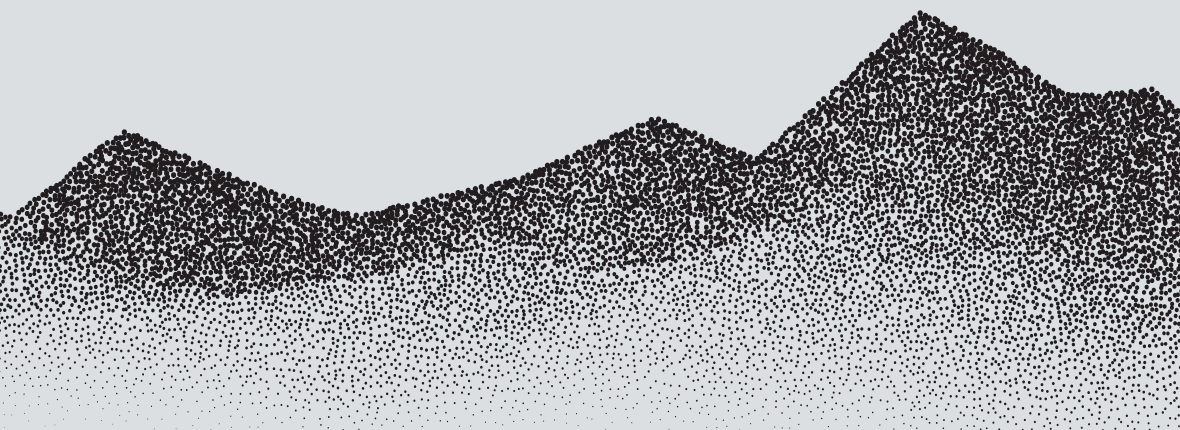
为何修行一开始会有那么多考验.....149

第九节

修行真的有次第吗.....152

如何认出自己的本来面目

第
壹
讲



楚書

第壹节

如何从“凡夫”成为真正的“王者”

【导读】生命存在的真正意义不是去拥有什么，而是在欢快、丰盛的爱和游戏互动当中来经历自己。当我们通过智慧的观照跳出七情六欲的束缚时，我们将不再做欲望的奴隶，而是成为欲望的主人。最终证到五蕴皆空，安住在空性上起妙用，这才是真正的大智慧、大自在。那时我们便从“凡夫”成为了真正的“王者”，在乾坤宇宙当中其乐无穷、殊胜无比地“玩”，这便是生命真正的意义和真相。



《心经》里面讲：色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。要想理解这句话真正的内涵，就需要我们有一定的修学基础，破除五蕴和各种知见的障碍，真正启用观照般若来体会色空不二的智慧。娑婆世界的众生非常执着于后天的知见，这就导致我们在驱动生命力进行人生表达的时候，五蕴已经不再是妙用，反而变成一种障碍。佛法当中有八万四千法门，适合于根基不同的各类众生，而“六波罗蜜”是实修实证的标准，其中第一个就是“布施波罗蜜”，也就说明不管我们修学哪个法门都要修舍离。舍掉名、利、情、权，乃至世间的一切，是修学的必经之路。

相传布袋和尚开悟以后，四处云游，广度有缘。他的背上扛了一个口袋，吃的、穿的、玩的、用的……全都放在里面。不管走到哪里，别人供养什么都往口袋里面装，别人需要什么就从口袋里面拿。有的时候看见小朋友，也会从口袋里拿玩具出来给他玩。实际上布袋和尚是在表法，他把整个乾坤宇宙比喻成一个口袋。在这个宇宙里面，众生真正存在的意义不是去拥有什么，而是在一个非常欢乐的爱的游戏互动当中来经历自己。

那么如何来玩这个生命的游戏呢？我们可以从“玩”字当中找到答案。中国汉字绝大多数都是象形字，文字本身就有其深刻的寓意和内涵。这个“玩”字就很神奇，左边一个“王”字旁，右边一个“元”字。《说文解字》中有注释，“元”字可以代表乾坤宇宙。那么什么才叫王者呢？能够当家做主的、归于自性的、具足圆满报身智慧的，这样的生命就称为“王”。所以佛称为“法王”，各大单元世界里面的主持者也称为“王”。所谓的“玩”就是王者在乾坤宇宙里面游戏。你会发现，生命不可思议的美好性、丰富性，在这个“玩”字当中就淋漓尽致地体现出来了。

我们要悟到五蕴皆空，安住于空性上起妙用，这才是真正的大智慧，这样玩起来才是其乐无穷、殊胜无比的。但是因为我们迷了，我们不再是“王者”，反而是被七情六欲所困的“凡夫”。因此我们需要借助修行来帮助我们跳出七情六

欲，不再做欲望的奴隶，而是成为欲望的主人。

有这样一个故事，可以帮我们更好地理解什么叫“王者”。从前有一个叫阿訇的修行人，每天都在山上打坐。有一天，国王带着一群将军和随从上山打猎。大家看到一只小鹿就开始围追射杀，小鹿吓得仓皇而逃。逃至阿訇面前时，修行人慈悲为怀，他看见这样一只惊慌失措的小鹿，就把它保护了起来。没过一会儿，有个将军就追上来问：“刚刚你有没有看见一只鹿从这里过去？”阿訇没有理他，那个将军接着很暴躁地说：“你再不理我，我就把你杀了。”这时候阿訇说话了：“你知道我是谁吗？”那个将军问：“你是谁啊？”阿訇说：“你们的国王也只是我奴才的奴才。”

阿訇话音刚落，将军马上就情绪失控了：“你开什么玩笑？我们的国王拥有至高的荣耀和尊严，怎能被你这样的人羞辱！”说完他毫不犹豫地拿起宝剑就往他身上刺，准备把他杀死。紧要关头，国王刚好赶到，就阻止了将军。国王询问是怎么回事儿，将军就把整件事情的经过跟国王说了。国王很有修养和见识，他就对阿訇说：“你且跟我说清楚，如果言之有理，我就免你一死。如果没有道理，你就是犯了大逆不道的罪，我肯定要处死你。”

这时候阿訇不紧不慢地说：“我过去也是一个有梦想、有雄心、有抱负的人，我有非常伟大的人生规划，我相信可以通过自己的聪明才智，

施展我的才华，创造我的价值。但是有一天，我突然发现了一个所有人没有意识到的非常可怕的现象：我做不了自己的主人，我无时无刻不被身体里面的情绪和欲望所左右。”

“当我发现这个现象以后，就把自己关在屋子里面，静静地观察我的内心。这时候我才发现我的内心极其不安宁，里面充满了各种欲望，而且所有的欲望，我根本驾驭不了它们。当我顺从这些欲望的时候，能够带来短暂的平和。但是一旦违背这些欲望的时候，我的身心就极为烦躁不安。”

“于是，突然之间我就醒悟了，我发现我并没有尊严。我所规划的大好蓝图，只不过是我不不能驾驭的一个个欲望；我所拥有的聪明才智，只不过是我不不能操控的一个个念头。自从我发现这样一个真相之后，我就离家出走，踏上了修行之路。我要去寻找一种方法，让自己不再被欲望降服，不要做欲望的奴才，而是要成为欲望的主人。”

“从前的我即便是活着，干再多的事情，也是一个不能做主的可怜人。我要战胜自己、破迷开悟，走一条终极觉醒之路。现在我成功了，我透过智慧的观照，把身上的七情六欲通通降服了。这些能量还在，没有减少也没有增加。但是很奇怪的是，我的内心非常平和，并且处在一个宁静的、充满活力的，又丰富多彩的生命形态里面。现在，欲望真正成为了我的奴才，我要使用

它们的时候，它们就作为能量为我创造一切。我不使用它们的时候，它们就静静地安住在我的身旁。”

接着，阿訇话锋一转：“你虽然贵为国王，但是你有观照吗？你能观照到自己所做的一切，都是被欲望所推动的吗？就好比今天，人类被称为万物之灵，而你作为一国之王，带着这些威武的将军们，居然对这么一只小小的鹿都不放过。而且因为我这样一个方外之士的修行之为，你的将军还试图要我的性命。那么我想问你：你真的有观照吗？你所做的一切，不是被欲望所驱使的吗？”

阿訇讲到这里，国王感到极为震撼。他一瞬间借助于阿訇能量的加持，觉照到自己当下的生命状态。自己虽然是一个国王，但是每天仍旧是被欲望推动着在做事情。震撼之余，他感到非常惭愧，立刻跪下来拜阿訇为师。

第貳节

如何让般若智慧透过五蕴照见三轮体空

【导读】我们本来跟佛一样是法身、报身、化身三身合一的状态，拥有天上地下唯我独尊的地位和尊严。但是我们今天迷了，已经沦落为欲望的奴才，因此需要通过皈依到佛、法、空上来观照，证到三轮体空。修行是有一定梯次的，对于刚刚入门的人来说，要先从戒定慧开始，透过一切相看到背后那个不增不减、不垢不净、不生不灭的自体。在体上，是“空”，在事上，是“有”。放下是“空”，拿起是“有”。这便是“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”的智慧妙用。



人之所以不能像一个王者一样，在宇宙乾坤里面自在化乐，不能像一个佛一样，在三千大千世界里面游戏神通，原因就在于我们迷了。当我们迷失了以后，受后天自我意识的影响、无明业力的制约、内心欲望的推动，我们整天和人争斗吵闹、斤斤计较，却仍旧感到烦躁不安、惶恐焦虑，一辈子奔波忙碌却不知道问题出在哪里。

即使一个人当上了一国之王，但是基于这样一个被欲望驾驭的状态，他实质上也是没有尊严的。所以阿訇说：“你虽然是国王，但是你也只不过是欲望的奴才而

已。而欲望是我的奴才，这样一来你不就是我的奴才的奴才吗？”人世间的哪一个人不是这样的呢？我们本来跟佛一样是法身、报身、化身三身合一的状态，拥有天上地下唯我独尊的地位和尊严。但是我们今天已经沦落为欲望的奴才，身份堕落、卑微到如此地步。所以大慈大悲的佛才来给我们传法，使我们能从这样一个无明的状态里面走出来。这也就是为什么当有人向布袋和尚请教如何修行时，布袋和尚非常干脆地把他扛在肩膀上的这个乾坤宝袋，砰的一声放在地上。他其实这样做是在表法，告诉大家你得把身上的包袱全都放下，先从空掉欲望开始，最终达到五蕴皆空。

这个提问的人也很有悟性，他一下子就领会了布袋和尚的用意，然后接着问：“那放下之后怎么办呢？”布袋和尚弯下腰把袋子重新拿出来，扛在肩膀上潇潇洒洒地走了。我们如果不是在真如自性上来看，那么色就是色，空就是空，它们两者是分开的。如果我们能够运用《心经》里面讲的般若智慧，回到法身上去看待这一切。那个时候你会发现，放下就是“空”，扛起来就是“有”。五蕴一切的构成无非是因缘和合，从本质上来讲都是空的。

当我们皈依在佛上，皈依在法上，皈依在空上来观照，我们就能够证到三轮体空。我们是主体，外界的一切都是客体。而我们这个肉身的本质是四大和合而成的，这里面并没有真正的主宰

者，是后天形成的各种知见意识，综合我们生生世世造作的业，共同在起作用。就像我们组装电脑一样，CPU中央处理器负责运行所有的程序；主板提供一系列接合点以供各种设备接合；硬盘是主要的存储媒介……由此可见，电脑本身并没有一个真正的实体，当你把硬件和软件全部拆开以后，它是空的。

我们人也是一样的，其实是一个假的因缘和合之身，也称为“假我”。如果将构成我们的五蕴一样一样地解开以后，并没有一个实体存在。从这个角度来讲，如果主体是空的，外在的客体必然也是空的。主体、客体都是空的，那么我们在主客体之间产生的各种各样的事物，自然也都是空的，这就叫“三轮体空”。当我们能够证到三轮体空之后，才能真正像布袋和尚一样，把这个乾坤宝袋放下。放下执着之后，还要重新把三千大千世界扛起来继续走。这个道理很深，还在五蕴当中执着的人很难真正理解和感受。

对于一个凡夫来讲，一个还会被自身的欲望所控制的人，首先要修舍离，名啊、利啊、情啊……一切统统都要舍掉。我们要实实在在地从布施波罗蜜开始，不管是财布施也好，法布施也好，总之是要把自己彻彻底底地布施出去。对什么有依赖，就要舍掉什么。你对财有依赖，就舍掉财。你对情有依赖，就舍掉情……舍得干干净净了，般若智慧就能够透过我们的五蕴，照见“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。那个

时候,我们已经是菩萨的境界了。

所以修行是有一定梯次的,不是说一上来就直接用《心经》里面讲的“照见五蕴皆空”“色即是空,空即是色”。这是《心经》给在修行上有一定基础的大菩萨们讲的。对于刚刚入门的人来说,要先实实在在地从戒定慧三学开始修。从布施开始,然后透过一切相看到背后的那个不增不减、不垢不净、不生不灭的本体。在体上,是“空”,在事上,是“有”。放下是“空”,拿起是“有”。这便是“色不异空,空不异色,色即是空,空即是色”的智慧妙用。

第叁节

如何借助于身心法器修行开悟

【导读】从生命本然的角度来讲，要经历自己、表达自己，要在三千大千世界里去游戏、去体验、去创造。《心经》就是这样一本生命使用说明书，我们在它的指导下，安住在空性上起妙有，自然就不会执着于名利情权，反而把身体变成帮助我们修行和觉悟的身心法器，真正感知到众生互动所带来的丰盛，和生命本然存在的富足。



修行最主要的就是不着相，不着相自然就能够做到不执着。当你对金钱不执着，对情感不执着，对名利不执着……对一切的世间事物都不执着的时候，就能够跟我们的本体相应。我们修行的目的无非就是证这个如如之理，证这个妙明真心，证这个毗卢遮那佛。一旦我们迷在外缘上，对房子、车子这些产生依赖，你就会认为没有这些东西不行，甚至不惜贷款都要拥有，这是自己身份、地位的象征。一旦执着以后，就永远没办法证到我们的本来面目，证到真如理体了。

我们在人世间，一切都要随缘，我现在有什么条件，就是什么样的受用。总不能我明明没有这个条件，还要贷款来搞这些虚幻的东西。“色不异空，空不异色”就

是事不离理，理不离事；用不离体，体不离用。它们彼此之间并无妨碍。如果我们能懂得这个事实真相，把这个根身看明白，它是色、受、想、行、识这五大程序组装起来的这么一个妙用，那么我们就只是在用这个身体，却不再执着于这个身体是我。

很多人整天想着我要吃好的，我要穿好的，我要住洋房，我要开豪车……其实都是把这个身体当成自己，想一切办法来照顾这个肉身。对于根身而言，如果我们整天都执着在名利情权上，就没办法运用这样一个身心法器，来创造、表达更为丰富的生命价值。但是如果我们能看明白，肉身这个身心法器就会有非常多的用途。在入世层面，我们在和有缘众生互动的过程当中，可以利用身心去利益他人、服务他人，可以提升自己的生命价值、品格和福报，去创造一个更加美好的未来。如果我们还能进入修行层面的话，我们不仅能够正常地跟人一起工作、生活、交流互动，同时还可以在内乾坤提升各个轮盘的能量，达到一个不可思议的妙用。由此可见，我们可以借助这个身心法器来修行觉悟。

所以当有人问布袋和尚怎么修行的时候，他让我们先放下，彻底放下之后再重新拿起来。这个乾坤宝袋其实象征着三千大千世界，它是一个生命表达自己、经历自己的场所。但是在无始劫以来漫长的岁月里面，众生一个一个都迷了。大家都没有在法上玩，而是在我知我见上玩，自

然玩着玩着就感觉到越来越不自在了。按照经典里面讲的，我们生活的地球实质上就像一个人一样，已经“成住坏灭”过很多次了。当我们迷得越来越深，跟毗卢遮那佛的法性完全不相应时，最后整个乾坤都会解体。

佛传法下来，实质上就是要让我们护持这个乾坤宝袋，在丰富多彩的三千大千世界里面拥有无穷的妙用。从生命本然的角度来讲，需要经历自己、表达自己，如果没有这万千的妙用，生命就像一潭死水一样死气沉沉的，那还有什么意义呢？佛法从来不排斥我们在一切有形、有相的空间中去游戏、去经历、去创造。空，最终还是要变成妙有。

从前有一个老人，在大年初一拜访亲朋好友。离开之时，就在桌子上写了一个吉利的“吉”字，上面一个“士”，下面一个“口”。心里想着要感召这个能量，图一个吉利嘛。但是没想到，那一天连续走了好几家，连杯茶都没有喝上。他也觉得很奇怪，口干舌燥，气呼呼地回家了。结果回到家，站错了地方，把桌子上写的字看反了。吉利的“吉”，倒过来看，上面是个“口”，下面是个“干”。他恍然大悟：“怪不得我一天都没有水喝，原来我写的是‘口干’啊！”这个笑话正体现了中国汉字的妙用和趣味。

那么，如何来产生这种妙用呢？我们买一部新手机都要看说明书，现在我们拥有一个三千大千世界的乾坤宝袋，自然也要了解它的使用说

明。《心经》就是这样一本说明书，我们在它的指导下，安住在空性上起妙有，才能感知到生命和众生互动当中带来的丰盛，和生命本然存在的富足，这才是真正的妙啊！

第肆节

如何修复乾坤宝袋以开启生命的自在妙用

【导读】当我们把空性的智慧和卢舍那圆满报身智慧丢掉了，就会执着在后天第六识的知见上，在玩的过程中产生痛苦和烦恼，却没有能力空掉。当大家越来越迷，越来越自私自利，整个乾坤宇宙注定将面临毁灭。《心经》就是拯救、修复这个乾坤宝袋的法器。“色即是空，空即是色”，当生命找回真如自性，那么安住在“空”里面的时候，什么苦都不受；一旦走到“有”上来的时候，又可以游戏神通。无论顺境、逆境都自在，生命的妙用也就真正开启了。



有这样一个笑话：看台上，两个素不相识的球迷争了起来。其中一个人说：“甲队准赢，如果错了，就把我的姓倒起写！”旁边的人立马说：“甲队准输，否则，把我的姓横起写。”“你贵姓？”“姓田，你呢？”“姓王。”王倒起写还是王，田横起写还是田。这就是妙啊！在这种妙用里面，你会发现输赢都一样。我们人世间有些事情是正的，但是当它反过来时，又有反过来的趣味。

同样的道理，烦恼即菩提。当你有了烦恼以后，如果你能把它转过来，带着这样一种般若观照智慧，那么我们在顺境当中能妙用，在逆境当中也能妙用。《心经》里面讲的“色即是空，空即是色”，就是一

种不管在什么场景都自在的智慧，这是生命可以感受到的不可思议的受用。这方面在中国传统文化当中体现得淋漓尽致，所以我们要弘扬中国优秀传统文化，重新找回老祖宗的智慧。

有一个美国人，他在访问中国的时候，跟随行的翻译说自己有一个很深的体会：“你们中国人太奇妙了，尤其是你们造的这个文字啊，真的是不可思议！比如说‘中国队大胜美国队’，意思是中国队赢了。但换个词说‘中国队大败美国队’，还是中国队赢了的意思。好像大胜和大败是一回事儿，反正永远都是你们赢。”中国字的奥妙就在这里，不管是用“大胜”还是“大败”，其他地方都没变，换了一个相反的词，最终表达的意思竟然是相同的。这就叫“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”

我们如果能把《心经》的这个奥秘参悟明白，在任何场景里面都是自在妙用。这就是为什么佛菩萨在地狱也不觉得痛苦，就像一个人换挡一样：遇到苦来了就换到“空挡”上，用般若观照智慧，一点苦的感觉也没有；遇到好事来了就换到“有挡”上，在丰富多彩充满爱的幻相里面，依然可以享受无穷的乐趣。

但是，如果我们没有掌握到这个智慧，随着宇宙的成住坏灭，很多众生会遭遇到各种各样的状况，苦不堪言。为什么会这样？因为他没有把我们这个乾坤宝袋里面的构造搞明白。很多生命在一真法界，玩着玩着突然之间就迷了，这个时

候就会出现第二个法界；玩着玩着就迷得更深了，又产生了第三个法界……以此类推，十法界就是这样产生出来的。

当我们把空性的智慧和卢舍那圆满报身智慧丢掉了，就会执着在后天第六识的知见上。而第六识是没有空性智慧的，因此就会在玩的过程中产生痛苦和烦恼，却没有能力空掉。玩到最后，人类如果没有一个更高的智慧来指引，大家越来越自私自利，谁也容不下谁，人与人之间的关系越来越糟糕，最终注定会面临毁灭。有些站在更高维次上的生命，看见这个乾坤宝袋开始腐化，四大要分离，就会很紧张、恐惧，并用自己的方法来补救。但是因为已经忘记了真如自性，忘记了毗卢遮那佛，忘记了圆满报身智慧，所以都是按照自己的后天意识来理解和想象的，最终每一次拯救的结果都是失败的。

《圣经》里面有过类似的表达：上帝从此将不再行毁灭之事。它实际的意思是，这一茬文明要有一件惊天之事发生。自此之后，乾坤宝袋将拥有自动修复的能力，不会再出现整体毁灭的现象。而我们今天讲的《心经》，就是拯救、修复这个乾坤宝袋的法器。如果能够把这样一个智慧推广开来，让每个生命都找回真如自性，那么乾坤宝袋将会永远安住。整个乾坤宇宙外在是“有”的，内在是“空”的。安住在“空”里面的时候，什么苦都不受。一旦走到“有”上来的时候，又可以游戏神通，生命的自在妙用也就真正开启了！

