

<<光明自在行>>

图书基本信息

书名：<<光明自在行>>

13位ISBN编号：9787508051611

10位ISBN编号：7508051610

出版时间：2009-5

出版时间：华夏出版社

作者：东北

页数：218

字数：118000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<光明自在行>>

前言

般若波罗蜜多心经。
是流传最广、最多人能背颂的佛教经典。
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。

<<光明自在行>>

内容概要

《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，却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。

《心经》不是讲空行，而是讲如实地般若行。

般若行不可著有，不可著空，空有都不可著，是中道行。中道行亦名空行，此空行是不著两边行，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。

<<光明自在行>>

作者简介

东北，吉林长春人，早年潜心慕道，读遍道藏经典，于老子的清净无为深有领悟。此后有缘听到《金刚经》梵唱，受到难以言喻的震撼。在读遍佛藏经典后，又深入实修般若观照。以其不可思议的因缘，契入了甚深秘义及其至简之法。

东北认为，真实的修行应将甚深理论圆满的

<<光明自在行>>

书籍目录

序心经讲解——一九九六年于华盛顿特区心经讲解——二 一年秋于西雅图心经讲解——二 二
年于台北心经讲解——二 四年于休斯敦

<<光明自在行>>

章节摘录

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。

<<光明自在行>>

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。

<<光明自在行>>

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。

<<光明自在行>>

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。

<<光明自在行>>

编辑推荐

《光明自在行(般若波罗蜜多心经修持者的心路历程)》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。

<<光明自在行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>