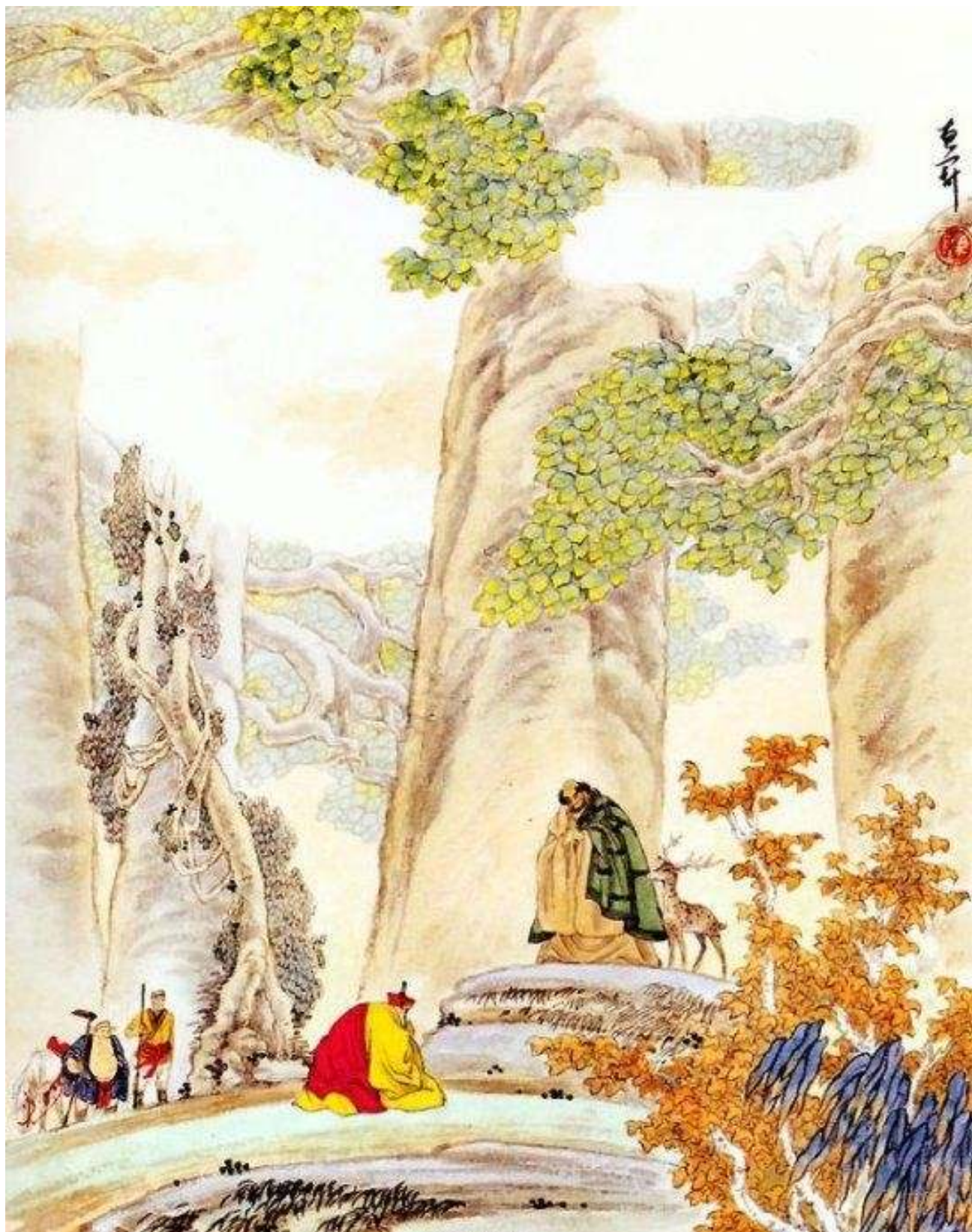


公共的修行之路



乌巢禅师亲授《摩诃般若波罗蜜多心经》，乌巢禅师道：“路途虽远，终须有到之日，却只是魔瘴难消。我有《多心经》一卷，凡五十四句，共计二百七十字。若遇魔瘴之处。但念此经，自无伤害。”

心经的全称意思是：到达彼岸的大智慧。心经是这么说的，观自在菩萨以深广的智慧入定、到达彼岸，这个彼岸在哪里？即是菩萨她的根源境界。菩萨她就把自己在这个远离三界的红尘俗世的境界，详细描述如下。

这这个境界中，人体肉身的所有感官感受、全部消失，这这个境界，没有人体肉身的那种感受了，所以下面的话，千万不要用人身的感受来对比，也不要用人心来揣度。菩萨所说的，是你离开三界、脱离三界物质思想控制的境界的事情。

这境界中，有和没有的概念，不再存在分别，或者说，这这个境界中，没有了世间上的物质概念、甚至没有了世间上空的概念，这是超越三界构成本源之水、到达了虚空、再穿越虚空往下而去，才发现，一切都是物质、可是却是用人类的思想所无法触及的物质的形态与结构，人类中没有这种概念来描述或形容，按照人类的说法那应该就是虚空，可是这种物质却是无所不在、千变万化。哦，原来这就是超越了虚空之后的另外的大天之境界。

不但物质概念上跟人间迥异，在这个境界中，生命的受想行识，也就是说感官感受，也全部发生了这样根本上的变化，完全不同于三界内、人世间，啊！原来，在这境界中，我的身体、生命形

态，也随着到达了这个世界，变成了这个境界的生命形态。

在这个境界中，明白了佛所说诸法空相的根本究竟，原来我抵达了我永在的本然、先天的本性，在这里，我就是我，没有红尘的土的肉身、没有下界各种各样扰人心绪的杂念，这里没有时间的概念，一切都是永恒，不生不灭，不垢不净，不增不减。

在我本然之境，没有了肉身与肉身的感触，脱离了人的肉身的束缚，出离了轮回，也没有了生老病死、没有苦、没有烦恼、没有死亡、没有人心那种后天愚智，什么都不需要学习，在这个境界，不需要动念，我一切都明白，一切的奥秘、一切的过去未来，尽在眼底。这就是真我之境、这就是觉悟者之境、这就是菩提之境。

修行的人们哪！你所来的地方，就是这样子的，如果你不知道什么是人心，如果你不懂得什么是修心，那么，你就按照我的办法，强行脱离开肉身和俗念的束缚，体会体会自己的本然之我，办法是：忘记自己周围的恐怖、抛弃心中的挂碍、冻结心中的梦想，让思维、让思想暂时静止。到达这个状态，你应该就豁然开朗我在说什么了，你就知道了，那些现实中的恐怖忧愁挂碍痴缠，真的会在你静止之后、进入这种境界之后，不知不觉就虚无缥缈了、无声无息就悄然而去了，这是真实不虚的、千真万确的，无论谁修行，都以此为准则的。如果你实在是无法达到这个状态，那就念我咒语求我吧，我来帮你试试看。

话说的明白到这个份儿上，如果还不甚了然，那就继续随着西游记的修行，继续观摩吧。

为什么心经，被乌巢禅师称为了多心经？多字，我认为是乃是多出来的、多余的、应该去除的意思。念懂的多心经，就知道自己平日里脑海里那些千百年来你都认为是天经地义的、你自己的、正常的想法、看法、观念、思绪、真理，竟然都是多余的、累赘的、可怕的人心。

千百年来，念诵多心经者，都以为这经是道理，却恍然忘记了一个最根本的事情，佛和菩萨流传的此经，并非道理，乃是一种极为实用的修炼的手法。为何众僧、众生都以为这是道理？因为大家都常常忘记，心是实实在在的、不是虚无缥缈的，去心，就要采用有形的手段、手法。这多心经中菩萨所传，即是这种相当实用的、有效的手法。千万别相信网上流传的那些什么什么人物对心经的解说，就算是历史上的名人也不行。在此

之前，不准说出这个真相的，真相从来都是让你不听想不到，一听恍然大悟、那种一点也不神秘的踏实的恍然大悟。那些曾经说出来的，都是玄玄乎乎的、似是而非的、没用的，就像美味而不能消化的化学勾兑食品。

佛教中流传的这个心经，是佛门修行最实用的手法一个。其实何止是佛门，世上的修行法门，千千万万，莫不如此，这个不是佛门厉害，而是这手法是一个公用的办法。这个办法的实质，就是告诉你，真实的你，虽然在三界中，在肉身中，在轮回中，但是真正的那个沉沦不息的你，却超越了三界，你随着三界中的私心杂念起起伏伏，是因为执着，也就是因为你抓着三界内那些肮脏的私心杂念不放。

如果那杂念是一匹野马，你被那飞奔的野马给拖的遍体鳞伤，整天咒骂、埋怨这野马顽劣、凶狠，却不知道，那野马非常委屈、非常受伤，因为什么？因为是你死死的抓着人家的尾巴不放，人家也给你拽的疼死了，蹄子也踢不开你松手，飞奔也甩不开你松手。人家野马内心不也一样充满了愤怒和无奈吗？

所以，心经中菩萨所传的办法，就是硬生生的掰开你死抓不放的手，让你忽然就从执着中释放出来了，感受一下真实的、生命那无执着的状态。对于每一个修行法门，他们采用的手法，都是一样。唯一不一样的是什么呢？每个法门都针对一些对应的民族，有的民族本身就比较单纯、执着很淡漠，比如西方白种人，他们的主，不需要告诉他们放开执着，就对他们说你信我就行了。他

们大多数人执着极少，一旦相信，是整个身心全部的扑上去了。

在我们中国，也有不少人有这么淳朴、善良，可是更多的人是宁死不肯放手的。当然很多人进入修行，有的方面淡漠、有的方面执着强烈。菩萨所言的办法，就可以给这些人尝试一下，释放一下相对来说小的执着，感受到真正的修行状态，然后就可以比照这个状态，去研究如何去掉、放开那些强烈的执着了。

对于中国道家，人家的徒弟历来是精英中的精英，这些不用教就会，因为选徒弟都是看这些方面的根基的，所以道家也犯不着重点讲。只有在儒门，作为道体系的一个分支，因为面对普罗大众，孔子论语中就细述了很多区分人的指导，以及如何人为的、一点一点的达到这种摒弃执着的状态。

有兴趣的朋友，您完全可以自己去重新研究研究论语，放心，一定会有惊喜的，因为，我早就研究过了，里面千真万确的有，有着跟这个多心经在实质上一样的手法。不但这种手法，在孔教中能找到对应的同样的手法，在老子道德经中，更是一样能找到，比比皆是。

这种手法的基础，就是这个宇宙的分层模型结构，以及三界内生命，他的身体分很多层，三界的每一个层面，他都有一层身体。这是你的意识能上能下，能天堂能地狱的原因。

唐三藏对于这部多心经的体悟，贯穿了西游记。所以你就知道，这是三藏成佛的终极指南。三藏每次遇到疑难，都是悟空用心经的话点醒他，那也就是说，悟空成佛，也依靠了这个心经。

从此，您知道了，心经到底是怎么回事了。心经不是专属于佛门的，他是公共的修行之路，佛门弟子、也是路上一行人。

第三十二回。话说唐僧复得了孙行者，师徒们一心同体，共诣西方。...却又值三春景候。...师徒们正行赏间，又见一山挡路。唐僧道：“徒弟们仔细。前遇山高，恐有虎狼阻挡。”行者道：

“师父，出家人莫说在家话。你记得那乌巢和尚的《心经》云‘心无挂碍；无挂碍，方无恐怖，远离颠倒梦想’之言？但只是‘扫除心上垢，洗净耳边尘。不受苦中苦，难为人上人。’你莫生忧虑，但有老孙，就是塌下天来，可保无事。怕甚么虎狼！”……

第四十三回。师徒们出洞来，攀鞍上马，找大路，笃志投西。...行经一个多月，忽听得水声振耳。

三藏大惊道：“徒弟呀，又是那里水声？”行者笑道：“你这老师父，忒也多疑，做不得和尚。我们一同四众，偏你听见甚么水声。你把那《多心经》又忘了也？”唐僧道：“《多心经》乃浮屠山乌巢禅师口授，共五十四句，二百七十个字。我当时耳传，至今常念，你知我忘了那句儿？”行者道：“老师父，你忘了‘无眼耳鼻舌身意’。我等出家人，眼不视色，耳不听声，鼻不嗅香，舌不尝味，身不知寒暑，意不存妄想，如此谓之祛褪六贼。你如今为求经，念念在意；怕妖魔，不肯舍身；要斋吃，动舌；喜香甜，嗅鼻；闻声音，惊耳；睹事物，凝眸；招来这六贼纷纷，怎生得西天见佛？”……

第八十五回。正欢喜处，忽见一座高山阻路。唐僧勒马道：“徒弟们，你看这面前山势崔巍，切

须仔细！”行者笑道：“放心！放心！保你无事！”三藏道：“休言无事；我见那山峰挺立，远远的有些凶气，暴云飞出，渐觉惊惶，满身麻木，神思不安。”行者笑道：“你把乌巢神师的《多心经》早已忘了。”三藏道：“我记得。”行者道：“你虽记得，还有四句颂子，你却忘了哩。”三藏道：“那四句？”行者道：“佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头。人人有个灵山塔，好向灵山塔下修。”三藏道：“徒弟，我岂不知？若依此四句，千经万典，也只是修心。”行者道：“不消说了。心净孤明独照，心存万境皆清。差错些儿成惰懈，千年万载不成功。但要一片志诚，雷音只在眼下。似你这般恐惧惊惶，神思不安，大道远矣，雷音亦远矣。且莫胡疑，随我去。”那长老闻言，心神顿爽，万虑皆休。

第九十三回。却说唐僧四众，餐风宿水，一路平宁，行有半个多月。忽一日，见座高山，唐僧又悚惧道：“徒弟，那前面山岭峻峭，是必小心！”行者笑道：“这边路上将近佛地，断乎无甚妖邪。师父放怀勿虑。”唐僧道：“徒弟，虽然佛地不远。但前日那寺僧说，到天竺国都下有二千里，还不知是有多少路哩。”行者道：“师父，你好是又把乌巢禅师《心经》忘记了也？”三藏道：“《般若心经》是我随身衣钵。自那乌巢禅师教后，那一日不念，那一时得忘？”颠倒也念得来，怎会忘得！”行者道：“师父只是念得，不曾求那师父解得。”三藏说：“猴头！怎又说我不曾解得！你解得么？”行者道：“我解得，我解得。”自此，三藏、行者再不作声。

(选自挪威龙王《西游漫注》绘图陈惠冠)